

## عنوان مقاله:

بررسی کیفیت رابطه انسان با محیط در مقابله با استرس و فشار روانی

## محل انتشار:

هشتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

سعید دادگر - دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی ارومیه

احسان نجفی - دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی ارومیه

مهدی حسین زاده جگن لویی - دانشجوی کارشناسی آموزش مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید رجایی ارومیه

اسرا نجفی - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان پردیس امام خمینی خوی

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر شکافتن تئوری های بازیابی استرس و بازیابی توجه است که از طریق آن به اهمیت محیط به ویژه محیط طبیعی در کاهش فشار روانی برسد. تنظیمات فیزیکی یا همان قرار گرفتن در محیط های طبیعی تاثیر بسزایی در کاهش فشار روانی و استرس ایفا می کند در واقع قرار گرفتن در برابر محیط طبیعی نقش مهمی در محافظت در برابر استرس و اضطراب ایفا می کند همچنین محیط های طبیعی از آن جهت که امکان تجدید منابع لازم برای پاسخگویی به نیاز های زندگی روزمره را فراهم می کند محیط ترمیمی نیز نامیده می شود. از جهت دیگر محیط های طبیعی آرامش بیشتری را نسبت به محیط های شهری بر می انگیزد و علائم فیزیولوژیکی استرس را کاهش می دهند و قرار گرفتن در معرض محیط طبیعی به صورت کلی باعث تقویت احساسات مثبت در فرد میشود. در نهایت با توجه به اهمیت و مزایای تماس با طبیعت باید در برنامه ریزی ها شهری به ویژگی ترمیمی محیط های شهری و فضای سبز بسیار توجه نمود.

## کلمات کلیدی:

استرس، راهبرد مقابله، محیط های ترمیمی، بازیابی استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1985262>

