

## عنوان مقاله:

تاثیر فضای سبز با رویکرد رفتاری در کاهش استرس

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی مهندسی عمران و معماری با تاکید بر فن آوری های بومی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

فایزه کاویانی - دانشجوی ارشد معماری منظر دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

محمد مهدی ضرابی - عضو هیئت علمی دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

## خلاصه مقاله:

امروزه مفهوم شهرها بدون وجود فضای سبز موثر در اشکال گوناگون آن قابل مقایسه نیست. شهرها به عنوان کانون های تمرکز فعالیت و زندگی انسان ها برای اینکه بتوانند پایداری خود را تنظیم کنند چاره ای جز پذیرش ساختار و کارکردی متأثر از سیستم های طبیعی ندارند. در این میان فضاهای سبز شهری به عنوان جزء ضروری و لایفنگ پیکره یگانه شهرها در متابولیسم آنها نقش اساسی را دارا می باشد که کمبود آنها می توانند اختلالات جدی در حیات شهرها به وجود آورد. کیفیت فضای سبز تاثیر بسیاری بر روی سلامت جسم و روان انسان دارد. امروزه در رویارویی با تهدیدهای رو به رشد و فزاینده طبیعت و فضای سبز، بنا به دلایل اقتصادی و اخلاقی، حفاظت از آن مورد توجه قرار گرفته است در حالی که پتانسیل آن در سلامت جوامع انسانی بسیار چشمگیرتر از آن بوده که به آن توجه اندکی شده است. قرار گرفتن در طبیعت، تاثیرات مثبتی بر روی فعالیت های فیزیکی، روحی و روانی انسان دارد بطوریکه استرس و فشار کار روزانه را از او دور نموده و محیطی آرام را برای او فراهم می نماید. مناظر شهری آشفته و متراکم و فاقد عناصر طبیعی به دلایل متعددی از جمله افزایش استرس، کاهش توجه و تمرکز در ادراک، موجب اختلال در میزان کارایی، بروز پرخاشگری و در بلند مدت منجر به بیماری های مزمنی مانند فشار خون و بیماری های قلبی می گردند. مقاله حاضر بر اساس اسناد و مطالعات کتابخانه ای تهیه شده و هدف از آن بیان اثرات مثبت فضای سبز بر روی روان انسان ها و ضرورت حضور بیشتر طبیعت در ساختمان ها می باشد.

## کلمات کلیدی:

فضای سبز، پایداری، متابولیسم، سلامت جسم و روان، سلامت جوامع انسانی، استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/837275>

