نقش معنای مکان بر کاهش استرس ناشی از قرنطینه خانگی دانش‌آموزان

صادق جهانبخش*، سید محمد رشتیان**، ناصر حسن‌پور کازرونی***، سید حمید آتش‌پور****

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۱۶
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳

چکیده
در سال‌های اخیر، باتوجه‌به تغییر در روش زندگی افراد و مطرح شدن در خانه ماندن و دورکاری، افراد ساعات بسیاری را به‌اجبار در خانه سپری می‌کنند. به‌عنوان‌مثال شیوع بیماری‌های واگیردار مانند بیماری کووید-۱۹، موجب شد تا آموزش در مدارس در مدت‌زمان طولانی به‌صورت غیرحضوری صورت پذیرد. اما این روند علاوه بر کاهش عملکرد تحصیلی یادگیرندگان، باعث ایجاد اختلالات روحی مانند استرس پس از سانحه و استرس ناشی از آموزش مجازی در دانش‌آموزان بوده است. در بررسی‌های انجام‌شده پیرامون علل ایجاد این پیامدها، محیط قرنطینه افراد (محیط مسکونی) مهم‌ترین نقش را در پیدایش این پیامدها داشته است. ازاین‌رو بررسی ارتباط افراد با محیط قرنطینه اهمیتی دوچندان می‌یابد. بنابراین لازم است تا کلیه عوامل مؤثر بر دانش‌آموزان در محیط قرنطینه آن‌ها مورد بازبینی قرار گیرد و باتوجه‌به اهمیت محیط خانه برای فرد بررسی شاخص‌های محیطی مؤثر بر فرد امری ضروری است. لذا، باتوجه‌به اهمیت تأثیر محیط خانه بر فرد، پژوهش حاضر با هدف تبیین عوامل استرس‌زا در محیط مسکونی دانش‌آموزان قرنطینه‌شده و همچنین در پی شناسایی مؤلفه‌های برجسته تداعی معنا مؤثر بر کاهش استرس قرنطینه‌شدگان در محیط مسکونی انجام شده است. مطالعه کیفی (اکتشافی) حاضر با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی انجام گرفته است. در این روش اطلاعات از منابع معتبر موجود و انجام مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با دانش‌آموزان ناحیه (۳) شهر اصفهان که بر مبنای ملاک‌های نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده‌اند و نمونه‌گیری تا رسیدن به حد اشباع ادامه یافته است. برای تجزیه‌وتحلیل یافته‌ها از شیوه تحلیل کلایزی با استفاده از نرم‌افزار اطلس تی-آی، داده‌ها دسته‌بندی و توصیف شده‌اند. یافته‌های پژوهش شامل ۳ مضمون اصلی و ۱۱ زیرمضمون با ۵۷ شواهد است. نتایج حاکی از این مطلب است که برای کاهش استرس دانش‌آموزان ناشی از قرنطینه خانگی به علت شیوع بیماری و آموزش مجازی باتوجه‌به زمان طولانی قرنطینه، می‌توان با ارتقای شاخص سرزندگی در محیط و ایجاد لایه‌های محیطی متفاوت در فضا، تنش فردی دانش‌آموز را در چندلایه کردن محیط و گذراندن بهتر زمان طولانی قرنطینه کاهش داد.

کلمات کلیدی: معنای مکان، خانه، استرس، قرنطینه خانگی، آموزش مجازی.

* دانشجوی دکتری، گروه معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
** استادیار، گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
rashtian.mohammad2022@gmail.com
*** استادیار، گروه معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
****دانشیار، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

این مقاله برگرفته از رساله دکتری «صادق جهانبخش» با عنوان «روش‌های کاهش استرس ناشی از قرنطینه خانگی بیماری کووید-۱۹ ازطریق ارتقای تداعی معنا در محیط مجموعه مسکونی» به راهنمایی دکتر سید محمد رشتیان و دکتر ناصر حسن‌پور کازرونی و مشاوره دکتر سید حمید آتش‌پور در دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان) در حال انجام است.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

مقدمه

درک رابطه بین مسکن و سلامت روان پیچیده است؛ زیرا مسکن نامناسب می‌تواند سلامت روان افراد را بدتر کرده و از سویی دیگر کاهش سلامت روانی نیز می‌تواند وضعیت مسکن را نامناسب سازد. لذا، ناسالم بودن محیط خانه می‌تواند بر ساکنین آثار نامطلوب روانی داشته باشد، مشکلاتی ایجاد کند که موجب اختلال در عملکرد افراد در قلمرو اجتماعی، روان‌شناختی و جسمانی شود و به‌عنوان منبع ایجادکننده استرس و بیماری‌های روانی عمل کرده و سلامت روانی ساکنین را تحت تأثیر قرار دهد و با افسردگی مرتبط باشد (Singh et al., 2019). ازاین‌رو، باتوجه‌به اینکه در قرنطینه خانگی افراد زمان زیادی را در خانه سپری می‌کنند، بنابراین ایجاد یک محیط مسکونی که سلامتی ساکنین را ارتقا بخشد، مسئله‌ای جدی است (سعیدی قهه و همکاران، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، در شرایط قرنطینه، کلاس‌های درس به‌صورت آنلاین برگزار می‌شوند. لذا، کاهش زمان آموزش و کیفیت نامناسب خدمات آموزش آنلاین، عملکرد تحصیلی یادگیرندگان را کاهش داده است (Angdhiri, 2020). بنابراین باتوجه‌به مشکلات به‌وجودآمده برای دانش‌آموزان در دوران قرنطینه خانگی، ازجمله اختلالات روحی و روانی مانند اختلال استرس پس از سانحه، لازم است تا کلیه عوامل مؤثر بر دانش‌آموزان در محیط قرنطینه آن‌ها مورد بازبینی قرار گیرد و باتوجه‌به اهمیت محیط خانه برای فرد بررسی شاخص‌های محیطی مؤثر بر فرد امری ضروری است. لذا، باوجود پیشینه کم با موضوع رابطه بین ویژگی‌های معنای محیط مسکونی و استرس ساکنین در ایران، پژوهش کیفی انجام‌شده به‌عنوان خلأ پژوهشی و ضرورت انجام آن توجیه می‌شود. در حقیقت، پژوهش حاضر با هدف تبیین عوامل استرس‌زا در محیط مسکونی دانش‌آموزان قرنطینه‌شده، در پی بررسی علل ایجاد و تشدید این اختلال روحی، روبه‌جلو خواهد رفت و در پی شناسایی مؤلفه‌های برجسته تداعی معنا در محیط مسکونی مؤثر بر کاهش استرس افراد قرنطینه است. بنابراین، سؤالات پژوهش پیش‌رو به شرح ذیل است: الف) در محیط‌های مجتمع‌های مسکونی افراد قرنطینه‌شده چه رخ می‌دهد که باعث استرس می‌شود؟ ب) مؤلفه‌های برجسته تداعی معنا در محیط مسکونی مؤثر بر کاهش استرس افراد قرنطینه‌شده چه هستند؟

ادبیات موضوع

باتوجه‌به بررسی پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون موضوع تحقیق حاضر، باید اشاره کرد که مقاله‌ای تحت عنوان «رویکرد فرایند استرس در جامعه‌شناسی سلامت روان: مطالعه جامعه‌شناختی استرس» (ریاحی و رهبری، ۱۳۹۳) یکی از مطالعات صورت‌گرفته در زمینه جامعه‌شناختی استرس است و در مورد بررسی مقوله استرس و گونه‌های مختلف آن است. از دیگر پژوهش‌ها اثری با عنوان «مفاهیم پایه در روان‌شناسی محیطی» (اشتگ و همکاران، ۱۳۹۶) که در زمینه تعریف و بحث در مورد مفاهیم روان‌شناسی محیطی مؤثر در معماری و شهرسازی است. از دیگر پژوهش‌های موجود ازجمله «تبیین نقش مؤلفه معنا در فرایند شکل‌گیری حس مکان» (کلالی و مدیری، ۱۳۹۱) و«مؤلفه‌های عامل ایجاد سرزندگی ساکنین فضاهای زیستی» (طاهر طلوع دل و اشرف، ۱۳۹۶) و غیره است که مقوله مکان و وجوه مختلف معنی آن و مؤلفه‌های مؤثر بر آن مانند فضا، زمان و انسان و همچنین سرزندگی در محیط را موردبررسی قرار داده‌اند. همچنین، تود[1] (۲۰۲۰) در مطالعه خود با عنوان «ادراک معلمان از تدریس کلاسی به مجازی» اظهار داشت که

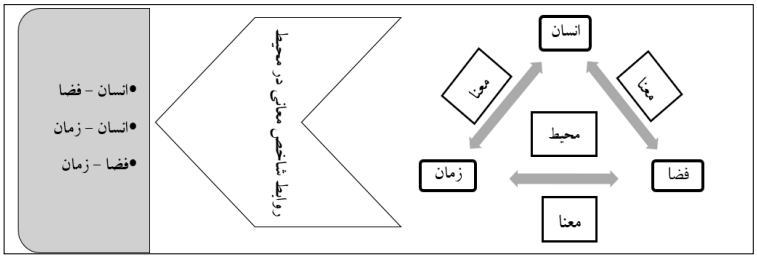
[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

بیماری کووید-۱۹ با ایجاد قاعده‌های جدید آموزشی، تغییر عظیمی در آموزش ایجاد کرده است. تحول ناگهانی این امر منجر به ظهور مشکلات متعددی شده است. همچنین، پیکوک و کووان[۲] (۲۰۱۹) طی مطالعه‌ای نشان دادند که درگیری تحصیلی دانشجویان و دانش‌آموزان به‌صورت مجازی تغییر کرد و نگرش مثبت دانش‌آموزان نسبت به علم کاهش یافت (Romeo et al., 2021). اما می‌توان اذعان داشت باتوجه‌به بررسی پژوهش‌های انجام‌شده مرتبط با موضوع پژوهش حاضر، پژوهشی در ارتباط با بررسی مؤلفه معنا در محیط‌های مجموعه‌های مسکونی با در نظر گرفتن قرنطینه طولانی‌مدت در آن‌ها و تبعات ناشی از آنکه موجب استرس در افراد می‌شوند نشده است و موضوع موردبررسی فاقد نمونه تحقیقات تجربی است.

قرنطینه، یکی از اقدامات اساسی بهداشت عمومی است که در شرایط خاص و بحرانی همچون همه‌گیری یک بیماری واگیردار به‌منظور محافظت از سلامت عمومی استفاده می‌شود (Denes & Gumel, 2019). اما در میان افراد جامعه، دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی هستند که همواره در معرض حوادث و بحران‌ها هستند. نتایج برخی مطالعات دال بر آن است که بحران‌ها تأثیراتی بر خدمات آموزشی در جامعه دارند. در حقیقت، قرنطینه خانگی، نه‌تنها دلیل بر وارد شدن آسیب به معلمان و دانش‌آموزان است؛ بلکه بیشتر به دلیل وقفه ناگهانی در دوره آموزشی و اختلالات روان‌شناختی ناشی از آن است که در دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد (Vosoughi et al., 2020). بنابراین، تحمل قرنطینه طولانی‌مدت، برای افراد مختلف، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، یک تجربه ناخوشایند و استرس‌زا است و تغییراتی را در روند زندگی آنان ایجاد می‌کند (ابوالمعالی الحسینی، ۱۳۹۹: ۱۵۵). به‌طورکلی، باتوجه‌به شرایط قرنطینه خانگی، طولانی شدن زمان ماندن در داخل خانه می‌تواند چالش‌های مختلفی را در طراحی مسکن پس از همه‌گیری، ایجاد کند (عربانی و باور، ۱۳۹۹: ۱۲۵). لذا، مردم به خانه‌هایی نیاز دارند که بتوانند به‌طور مؤثر انزوای اجتماعی را فراهم کرده و از خطرات و بحران‌ها محافظت کنند. انتظار این است که حتی پس از دوره قرنطینه افراد بیشتری، از خانه کار کنند. درنتیجه، آینده طراحی خانه ممکن است تغییر کند (Wainwright, 2020).

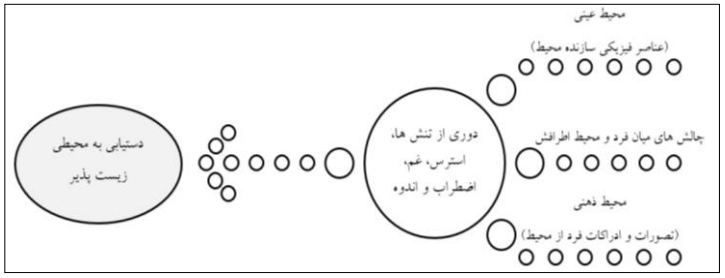
از سوی دیگر، امروزه معنای مکان یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که در حوزه‌های روان‌شناسی، معماری، شهرسازی و طراحی منظر، پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است (Agnew, 1987). بنابراین، معنای مکان برآیندی از عوامل متفاوتی است که درنتیجه تعامل انسان و مکان حاصل می‌شود و تعامل انسان با مکان نیز ازطریق پیام‌های عناصر مختلف موجود در مکان صورت می‌پذیرد. کشف معنی این پیام‌ها، ارتباط انسان را با مکان برقرار می‌کند (Merleau & Ponty, 1998). بر مبنای مرور نظریات، در این پژوهش، مکان در قالب یک سه وجهی مدل‌سازی شده است. باتوجه‌به نظریه راپاپورت مبنی بر تشکیل شدن محیط از فضا، زمان، معنی و ارتباطات و همچنین تعریف ارائه‌شده از معنی و ارتباطات، و نظر سایر اندیشمندان حوزه جغرافیای شهری، مبنی بر فضایی – زمانی و اجتماعی بودن مکان، سه‌گانه فضا، زمان و انسان رئوس مدل پیشنهادی مکان را شکل داده‌اند (تصویر شماره ۱). در مدل پیشنهادی، علاوه بر رئوس، ارتباط آن‌ها نیز مهم است. چنانچه سه جزء فضا، زمان، انسان و روابط آن‌ها که محیط از آن‌ها تشکیل شده است، در رابطه متقابل و پویا با یکدیگر قرار گیرند مکان را شکل می‌دهند (Seamon, 2014).

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]



ت ۱. رابطه سه‌گانه فضا، زمان و انسان در ساخت مکان. منبع: علی‌الحسابی، ۱۳۹۶

از سوی دیگر، محیط خانه پتانسیل قدرتمندی در فراهم‌سازی تجربیات و رفتارهای یک فرد دارد. این مقوله ریشه در تعامل و روابط فردی با محیطی دارد که نه‌تنها از شناخت فرد بلکه از واکنش احساس و فعالیت او برمی‌خیزد و با فرهنگ و شخصیت درونی آن نشأت می‌گیرد و درنهایت محیط از برقراری رابطه بین احساس و دانش فرد تعریف می‌شود. به‌طورکلی می‌توان رابطه فرد با محیط زیست‌پذیر را به‌صورت تصویر شماره ۲ بیان نمود (طاهرطلوع دل و اشرف، ۱۴۰۰: ۱۹۲).



ت ۲. روابط فرد با محیطی زیست پذیر. منبع: طاهر طلوع دل و اشرف، ۱۴۰۰: ۱۹۳

لذا، در زمینه مطالعه بحث دستیابی به محیط زیست‌پذیر و سرزندگی در حوزه معماری همان‌طور که در پژوهش بنیادی از محمدرضا بابایی نوشته شده، می‌توان عوامل فیزیکی را مشخص کرد که باعث تقویت آرامش و رفاه روانی و پایداری اجتماعی گردد (babaei,2015 : 53). او در پژوهش خود سه عامل یا نشانگر سرزندگی در مجتمع‌های مسکونی را نشانگرهای روانی، فیزیکی و سرویس‌دهنده معرفی کرده و آن‌ها را این‌گونه معرفی می‌کند (جدول شماره ۱).

ج ۱. عوامل سرزندگی در مجتمع‌های مسکونی؛ منبع: babaei,2015

شاخص	معرفی
شاخص روانی	این شاخص‌ها شامل سکوت و آرامش، احترام متقابل، ایمنی و امنیت، میزان روابط دوستانه، جدایی فضاهای عمومی و خصوصی، تراکم و جمعیت.
شاخص فیزیکی	میزان محصوریت، فرم، حجم، بخش‌بندی فضایی، کیفیت و نوع نما، بافت و رنگ مصالح، نور طبیعی، میزان استفاده از نور مصنوعی، باد و تهویه، بازشوها و پنجره‌ها.
شاخص سرویسی	شیوه طراحی سایت، دسترسی بیرونی، شکل مسیرها و دسترسی‌ها، همسایگی، بخش‌بندی فضاها و وجود فضاهای جمعی و سبز

روش تحقیق

پژوهش حاضر ازنظر هدف، کاربردی – توسعه‌ای است که با رویکرد کیفی و از نوع پدیدارشناسی توصیفی با تحلیل به روش کلایزی[۳] انجام گرفته است. گردآوری اطلاعات بر اساس مطالعات کتابخانه‌ای پیرامون مبانی نظری پژوهش و مصاحبه نیمه‌ساختار یافته با نمونه‌گیری هدفمند انجام شده است. لذا مشارکت‌کنندگان این پژوهش، ۱۰ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع دوره دوم متوسطه (پایه دهم) ناحیه سه اصفهان بوده‌اند. معیارهای انتخاب شرکت‌کنندگان

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

در پژوهش شامل این موارد بود: حضور در پایه دهم و مشغول به تحصیل در یک مدرسه و شرایط آموزشی یکسان، ساکن در مجتمع مسکونی، داشتن توانایی در بیان احساسات و نظرات و انتقال مناسب آن‌ها و تمایل به شرکت داوطلبانه در پژوهش. نوع سؤالات مصاحبه از نوع اکتشافی و نمونه‌ای از سؤالات شامل: «در دوران خانه‌نشینی چه حسی داشتید؟ حس و حال خودتان در آن دوران را چگونه توصیف می‌کنید؟» بود. سپس تمامی مراحل تحلیل داده‌ها و ارائه خروجی‌ها در نرم‌افزار اطلس تی-آی[4] انجام شده است. به‌منظور اعتباربخشی به یافته‌ها، باتوجه‌به اینکه پس از مصاحبه ششم، داده‌ای تازه به اطلاعات گردآوری‌شده اضافه نشد، اما روند مصاحبه‌ها تا نمونه دهم ادامه یافته و مصاحبه‌ها تا رسیدن به حد اشباع انجام شد و کدهای حاصل از تحلیل‌ها با بیانی واضح به مشارکت‌کنندگان ارائه شد و درباره صحت دریافت پژوهشگر از گفته‌ها بررسی به عمل آمد. برای تضمین باورپذیری[5]، از روش بازبینی بیرونی یا روش کسب اطلاع از همکاران[6] استفاده شد. برای دستیابی به اصل اطمینان، روش تحلیل کلایزی که یک روش قابل‌قبول از سوی پژوهشگران پدیدارشناسی است، انتخاب گردید.

یافته‌ها

با مرور جملات مهم و معانی صورت‌بندی‌شده مستخرج از مصاحبه‌ها، داده‌ها در قالب ۱۱ توصیف محتوایی (اصلی) دسته‌بندی و ارائه شده‌اند که هر محتوای توصیفی با در نظر گرفتن مبانی نظری پژوهش و سؤالات پژوهش در جهت مدیریت داده‌ها برای یافتن پاسخ به سؤالات از نرم‌افزار اطلس تی-آی حاصل شده است. به‌طورکلی شاخص‌های به‌دست‌آمده از توصیف محتوایی داده‌ها در جدول شماره ۲ دسته‌بندی و ارائه شده است.

ج۲. شاخص‌های به‌دست‌آمده از توصیف محتوایی داده‌ها

مضامین اصلی	مضامین	شواهد
زمان رفتاری (بازه طولانی قرنطینه خانگی)	فعالیت در خانه در زمان قرنطینه	انجام فعالیت در محیط ثابت در زمان قرنطینه – افزایش تعامل خانوادگی در دوران قرنطینه – انجام فعالیت متواتر در بازه زمانی طولانی در خانه – تمایل به انجام فعالیت سرگرم‌کننده متنوع در قرنطینه طولانی – انجام فعالیت‌های موردعلاقه فرد در جهت سپری شدن زمان قرنطینه
	همبستگی حواس و ادراک انسانی	توجه به حس بویایی – توجه به حس شنوایی – توجه به حس بصری
	اثربخشی ارتباط انسان و محیط	حضور عناصر طبیعت در فضا
رفتار فردی (دانش‌آموز)	افزایش لایه‌های امنیتی برای جلوگیری از شیوع بیماری	حفظ فاصله فردی بیرون از خانه – ایجاد محدودیت در ارتباط با سایرین – ایجاد محدودیت در ارتباط با همسایگان
	آسیب‌های فردی در آموزش مجازی	تأثیر بیماری بر روند آموزشی – ایجاد استرس ناشی از کیفیت پایین و عدم ارتباط مناسب در آموزش مجازی – تأثیر قرنطینه طولانی‌مدت بر روند آموزشی – عدم توجه کافی فرد به تمامی دروس در آموزش مجازی – بازدهی نامناسب روند آموزش مجازی – عدم داشتن تمرکز لازم در آموزش مجازی – عدم رضایت از آموزش مجازی و دوری از مدرسه – استرس امتحانات در آموزش مجازی
	نکات مثبت آموزش مجازی در قرنطینه خانگی	دسترسی به آموزش سراسری ازطریق مجازی – تقویت نقاط ضعف ازطریق آموزش مجازی – داشتن حس مثبت در آموزش مجازی و دوری از مدرسه
	کنترل آسیب فردی	ایجاد حس آرامش و امنیت در فضای باز – انجام مدیتیشن جهت کاهش استرس فردی – انجام فعالیت مختلف در جهت کاهش استرس فردی – ایجاد سکوت و آرامش در خانه – کنترل وضعیت نامناسب روحی از شرایط بیماری و قرنطینه
	آسیب‌های فردی ناشی از قرنطینه	خستگی روحی گذراندن قرنطینه طولانی در خانه – آثار روحی منفی قرنطینه بر فرد – کنترل ارتباط افراد خانواده در زمان قرنطینه – ایجاد حس منفی در فرد به دلیل مرور خاطرات فرد – ایجاد خستگی روحی از طولانی شدن قرنطینه – ایجاد حساسیت و تنش رفتاری با افراد خانواده – انجام فعالیت بیش‌ازاندازه به علت خستگی روحی – عدم همخوانی شرایط با بعد اجتماعی فرد – برهم خوردن تعادل روحی فرد – ایجاد نقص در عملکرد به دلیل استرس – ترس و نگرانی از شرایط ناپایدار – استرس ناشی از مبتلا شدن به بیماری – افسردگی ناشی از محدودیت ارتباطی با سایرین به‌صورت حضوری – ایجاد ترس در فرد به دلیل طولانی شدن قرنطینه خانگی – ایجاد حس منفی در خانه به دلیل زمان طولانی قرنطینه خانگی

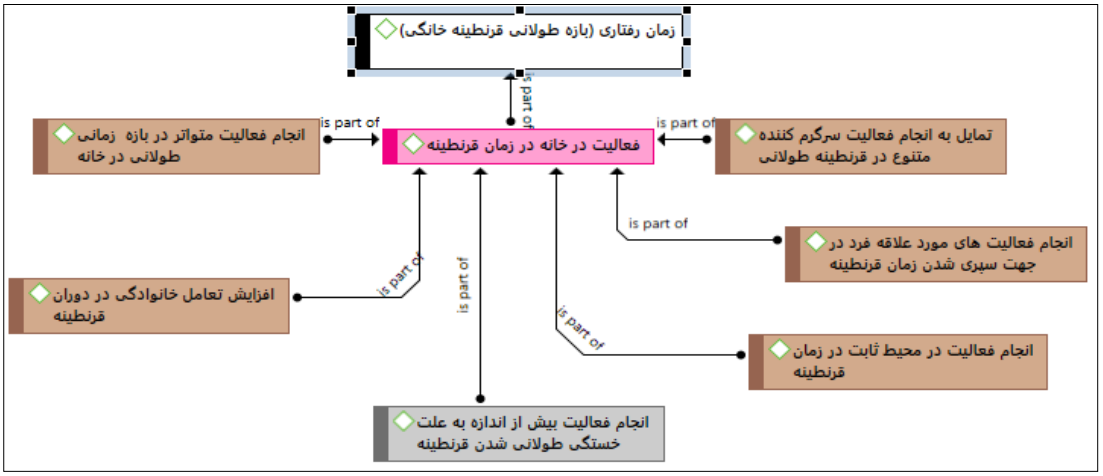
[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]

[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

محیط رفتاری (خانه)	شاخص فیزیکی در سرزندگی محیط خانه	تأثیر نور طبیعی بر سرزندگی محیط – تأثیر عناصر طبیعی بر تعادل روحی فرد – تأثیر رنگ بر سرزندگی محیط
	شاخص روانی در سرزندگی محیط خانه	درون‌گرایی و علاقه به در خانه ماندن – عدم ارتباط زیاد با همسایگان در شرایط عادی – داشتن حس امنیت در فضای خانوادگی – داشتن حس امنیت و آرامش در فضای شخصی
	ارتقاء شاخص فیزیکی در سرزندگی محیط خانه	تمایل به ایجاد تنوع فضایی در خانه در زمان قرنطینه – تمایل به ایجاد دید بصری مناسب از فضای داخلی به بیرون – نیاز به تغییر ساختار درونی خانه به دلیل بازه طولانی قرنطینه – تمایل به زندگی در خانه هوشمند – تمایل به وجود استخر و انجام ورزش آبی در خانه – تمایل به وجود فضای باز خصوصی در خانه – تمایل به وجود امکانات ورزشی خصوصی در خانه

از بررسی یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر این‌گونه برمی‌آید که محیط رفتاری دانش‌آموزان در قرنطینه خانگی بر رفتار فردی آن‌ها در زمان طولانی قرنطینه تأثیرگذار است. به‌طورکلی، این ابعاد با ارتباط درونی متقابل با یکدیگر بر چیستی این مؤلفه‌ها مؤثر بوده است. به تعبیر دیگر، شرایط بحرانی قرنطینه خانگی و علت آن، باعث ایجاد اختلالات روان‌شناختی مانند اختلال پس از سانحه در دانش‌آموزان شده است که علاوه بر آن‌ها به دلیل قرارگیری مداوم دانش‌آموزان در محیط خانه و ارتباط مداوم فرد با محیط، منجر به پیامدهایی می‌شود. بنابراین، باتوجه‌به بحران روان‌شناختی قرنطینه خانگی و نیاز به کنترل و رفع استرس ناشی از کووید-۱۹ در دانش‌آموزان، نیاز به بازنگری رابطه فرد و محیط اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. بنابراین ساختار محیط رفتاری دانش‌آموز (خانه) و تأثیر آن بر رفتار فردی آن‌ها در زمان طولانی قرنطینه مؤثر بوده است. همچنین، در بررسی الزام قرنطینه خانگی ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹ و رفتار فردی دانش‌آموز از شرایط ناپایدار و سخت شیوع بیماری و آموزش مجازی با کیفیت نامناسب در زمان طولانی، اهمیت وجود محیط رفتاری (خانه) با در نظر گرفتن ابعاد آن را دوچندان می‌کند. پس به وجود آمدن این شرایط و الزام بر قرنطینه خانگی در این شرایط بحرانی نیاز به محیطی غنی دارد تا انسان براثر ارتباط با محیط در زمان طولانی قرنطینه بتواند شرایط را کنترل کند. در دسته‌بندی‌های انجام‌شده یافته‌ها پیرامون ۳ بعد محیط رفتاری (خانه)، رفتار فردی (دانش‌آموز) و زمان رفتاری (قرنطینه خانگی) شاخص‌هایی ارائه شده است. در دسته‌بندی یافته‌های مرتبط با زمان رفتاری (قرنطینه خانگی) که دانش‌آموزان بیان کرده‌اند، شاخص‌هایی اثرگذار پدیدار شده است که به‌طورکلی این شاخص‌ها در تصویر شماره ۳ دسته‌بندی و ارائه شده است.

ت ۳. بررسی زمان رفتاری دانش‌آموز (بعد زمان در معنای مکان) حاصل از یافته‌های پژوهش (استخراج از نرم‌افزار (ATLAS.ti (8)



[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

یکی از موارد مهم اثرگذار در شاخص تداعی معنای محیط بر اساس روابط سه‌گانه انسان – فضا – زمان، مقوله زمان است که در دوران طولانی قرنطینه خانگی از جهات مختلف مدنظر دانش‌آموزان بوده است. فعالیت‌هایی که بر اساس ویژگی و محدوده آن‌ها دسته‌بندی می‌شوند و تأثیر مهم زمان بر فعالیت‌های مختلف از جهات مختلف مانند مقدار زمان انجام فعالیت، طول مدت فعالیت، انجام پی‌درپی فعالیت، آثار مهمی بر روان فردی دانش‌آموز داشته است. بازه زمانی قرنطینه و طولانی بودن آن ازجمله عواملی است که مصاحبه‌شوندگان در پاسخ‌های خود به آن اشاره کرده‌اند که بر موارد مختلف اثرگذار است. پس ازجمله عواملی که در شناخت و ادراک محیط در فرد موجب تنش شده و فشارهای محیطی به‌درستی پاسخ داده نمی‌شود، توجه به مقوله زمان است که باتوجه‌به ویژگی فعالیت و محدوده فعالیت در خانه اثرگذار است. به‌بیان‌دیگر، انجام فعالیت در محیط ثابت در زمان طولانی قرنطینه باعث برهم خوردن تعادل محیط و فرد براثر طولانی شدن فعالیت‌ها در زمان طولانی ولی در محیط ثابت می‌شود که با ایجاد محیط انعطاف‌پذیر و ایجاد این امکان برای فرد در جهت ایجاد تنوع فضایی در محیط ثابت می‌توان ارتباط مؤلفه زمان – انسان در فضای ثابت را ارتقاء داد، ازاین‌رو آسیب‌های فردی ازجمله استرس کاهش می‌یابد. همچنین، انجام فعالیت در محیطی ثابت در بازه زمانی طولانی موجب ایجاد خستگی روحی در فرد شده و محیط توانایی پاسخ‌دهی نیازهای فرد را از دست می‌دهد. لذا در جهت پاسخ‌گویی به همبستگی ادراک انسانی و حواس درباره زمانی طولانی لازم است تا فرد براثر فعالیت‌های مختلف در محیط ثابت بتواند تغییرات محیطی اعمال کند. علاوه بر موارد گفته‌شده، در زمان قرنطینه خانگی افراد در فضای مسکونی خود به انجام فعالیت‌هایی پرداخته تا در بازه زمان طولانی تغییر ایجاد کند، در حقیقت این تغییر باعث تغییر در نگرش فرد و روحیه او شده که به کنترل وضعیت نامناسب روحی او در شرایط ناپایدار کمک می‌کند. انجام فعالیت‌های ورزشی، مدیتیشن، قرارگیری در حریم شخصی، نگهداری از عناصر طبیعی مانند گیاهان باعث تغییر در رویدادهای زندگی فرد می‌شود و فرد با انجام فعالیت‌های شخصی، نگرش خود را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد. این رویداد باعث تغییر در درک حس زمان در لایه‌های محیط می‌شود. از دیگر فعالیت‌های مؤثر بر کاهش استرس فردی و کنترل وضعیت روحی فرد در قرنطینه خانگی می‌توان به ایجاد ارتباط با نزدیکان و صحبت و همدردی در مورد شرایط ناپایدار اشاره نمود که در تقویت روحیه فردی و کنترل وضعیت روحی او تأثیر مثبتی خواهد داشت. ازاین‌رو باتوجه‌به انجام این فعالیت‌ها و رویدادها در محیط بسته مسکن امروز می‌توان با بازبینی سطوح معنای مکان، ارتباط معنایی بین فضا و کاربر و شاخص‌های روانی و فیزیکی مؤثر بر سرزندگی را در مجموعه‌های مسکونی ارتقاء داد.

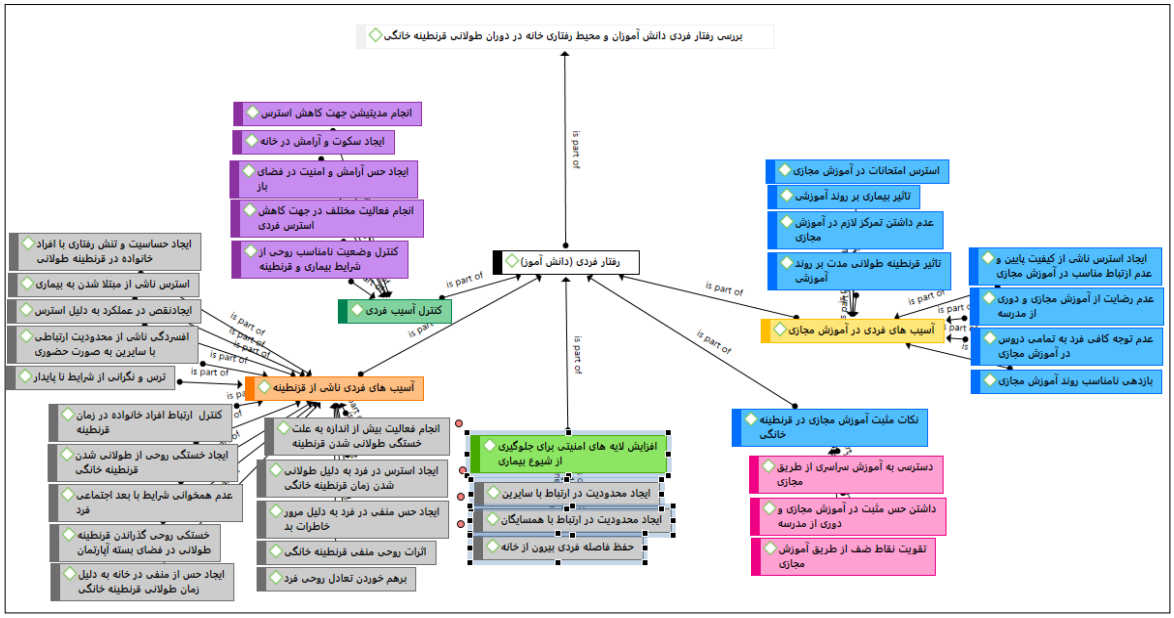
در بررسی داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، لازم به ذکر است که آسیب‌های فردی و آسیب‌های ناشی از آموزش مجازی بر دانش‌آموز که اساساً از پیامدهای قرنطینه خانگی طولانی و بیماری کووید-۱۹ است، ریشه در وجود سندرم ساختمان در دوران معاصر دارند که نیاز به بازنگری در مسکن معاصر را دوچندان می‌کند. زیرا مقوله قرنطینه طولانی خانگی و انجام فعالیت‌ها در خانه در زمان طولانی، پدیده‌ای است که در آینده بیشتر شده و باتوجه‌به پیشرفت جهانی، حتی در صورت وجود ایمنی و امنیت در ارتباطات اجتماعی، جهان پنجم رو به دورکاری و استفاده از ربات‌ها (استفاده از هوش

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

مصنوعی) برای انجام فعالیت‌ها است، زیرا علاوه بر ایجاد شرایط بحرانی نامترقبه، با گرم شدن کره زمین و نگرانی‌ها از بالا رفتن جهانی دمای هوا، دورکاری و قرنطینه خانگی در اولویت قرار خواهد گرفت. علاوه بر مطالب ذکرشده، یکی دیگر از موارد آسیب‌زای قرنطینه طولانی خانگی دانش‌آموزان، عدم همخوانی شرایط با بعد اجتماعی افراد است. افراد برون‌گرا، دائماً تمایل به ارتباط با سایرین و قرارگیری در محیط‌هایی خارج از خانه دارند، بنابراین قرنطینه خانگی طولانی‌مدت آسیب و خطر جدی برای آن‌ها است. لذا با تقویت مؤلفه‌ها و شاخص‌های محیطی باید احساس در خانه ماندن را برای آن‌ها بهبود نمود تا بتوانند زمان طولانی قرنطینه را در خانه سپری کنند.

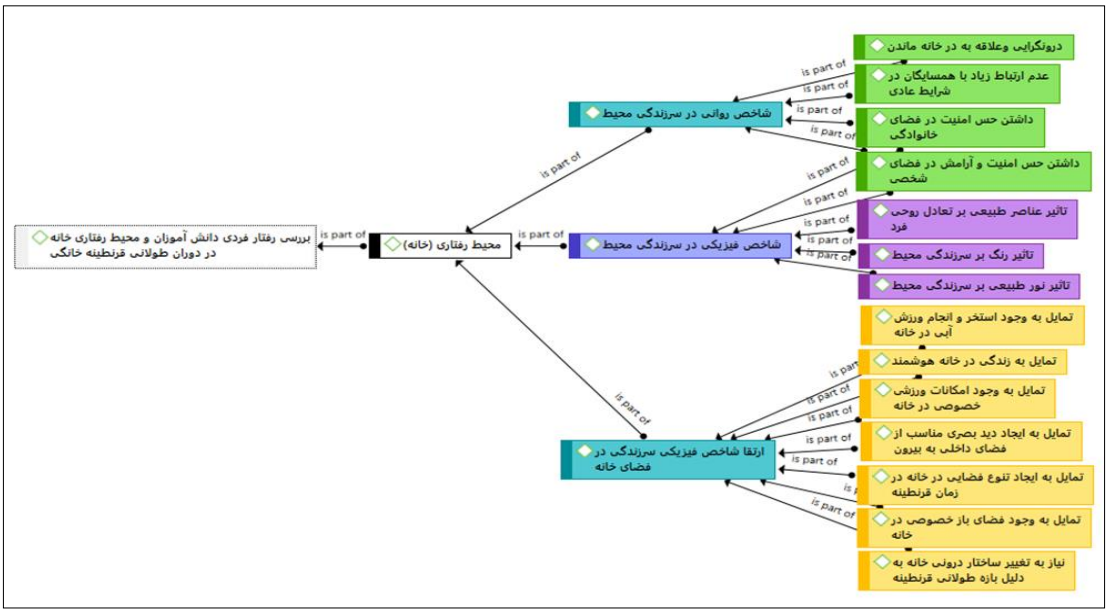
لازم به ذکر است، علی‌رغم بازدهی پایین آموزش مجازی باتوجه‌به امکانات آموزشی محدود، قرنطینه خانگی در آموزش مجازی نکاتی مثبت هم داشته است که این توانایی‌های خود را در بازه طولانی قرنطینه افزایش دهند. پس می‌توان با ارتقای کیفیت آموزش مجازی و آموزش درست افراد و با ایجاد محیط مناسب در مسکن، یادگیری برای افراد را در تمامی زمان‌ها آسان و در دسترس نمود. بنابراین، بر اساس دسته‌بندی‌های انجام‌شده یافته‌های پژوهش پیرامون ابعاد مؤثر بر مؤلفه تداعی معنا در محیط می‌توان به رفتار فردی دانش‌آموز در خانه (بعد انسانی معنای مکان) اشاره نمود. شاخص‌های استخراج‌شده در حیطه این مؤلفه شامل شاخص‌ها نمایانگر آسیب‌های فردی ناشی از شرایط و آسیب‌ها ناشی از آموزش مجازی در دوران خانه‌نشینی و همچنین شاخص‌هایی در جهت موضوع باعث رضایت دانش‌آموزان بوده است. باتوجه‌به ارتباط سراسری به‌صورت مجازی و آموزش آنلاین و آفلاین، افراد در بازه قرنطینه می‌توانند مهارت‌ها و جلوگیری از شیوع بیماری و کنترل آسیب‌های فردی ناشی از قرنطینه طولانی خانگی است (تصویر شماره ۴).

روان‌شناختی (شاخص روانی مؤثر بر سرزندگی مسکن) و محیط کالبدی (شاخص فیزیکی مؤثر بر سرزندگی مسکن) دسته‌بندی نمود(تصویر شماره ۵).



ت ۴. بررسی رفتار فردی دانش‌آموز (بعد انسان در معنای مکان) حاصل از یافته‌های پژوهش (استخراج از نرم‌افزار (ATLAS.ti (8

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]



ت ۵. بررسی محیط رفتاری خانه (بعد فضا در معنای مکان) حاصل از یافته‌های پژوهش (استخراج از نرم‌افزار (8) (ATLAS.ti

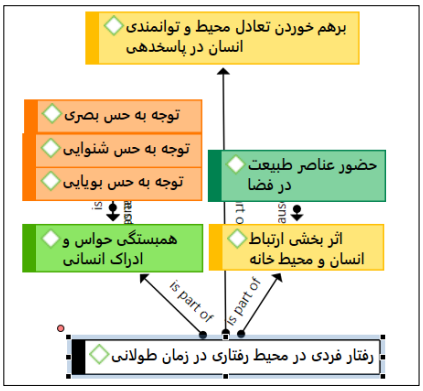
بر اساس داده‌های حاصل‌شده، لازم به ذکراست که مؤلفه برجسته تداعی معنا در بعد فضایی در محیط مسکونی که باعث ایجاد حس خوب و مثبت در فرد می‌شود و بر کاهش استرس افراد قرنطینه‌شده نیز مؤثر است. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده این مؤلفه شامل شاخص‌های مختلفی است. درواقع، تحلیل‌ها بیانگر این موضوع هستند که مواردی مانند نور طبیعی، فضای باز و حیاط، فضای سبز، حس امنیت در اتاق شخصی، هوای آفتابی، گل و گیاه، شمع و نور و آب هستند. این عوامل که بر ادراک حسی فرد اثرگذارند و با همبستگی حواس و ادراک انسانی در فضا موجب بالا بردن شاخص‌های سرزندگی در محیط مجتمع‌های مسکونی خواهند شد و درنتیجه فرد گذر زمان طولانی قرنطینه را بهتر درک نموده و استرس و تنش‌های فردی و محیطی کاهش می‌یابد. باتوجه‌به داشتن حس امنیت و آرامش دانش‌آموز در فضای شخصی خود و این نکته که سکوت و آرامش و امنیت و ایمنی و جدایی فضای عمومی و خصوصی از شاخص‌های مهم شاخص روانی در ایجاد سرزندگی در مسکن است، لازم است تا عملکردهای فردی در اتاق شخصی دانش‌آموز که می‌توان در فضاهای عرصه نیمه‌خصوصی مانند نشیمن نیز انجام داد را به فضاهای دیگر منتقل نمود. با بررسی رفتارها و رویدادهای دانش‌آموزان در فضای شخصی اتاق، مؤلفه‌های فضاهای عرصه نیمه‌خصوصی را تقویت نمود، بدین ترتیب فرد در زمان‌های طولانی قرنطینه فعالیت‌هایی مثل آموزش مجازی و یا درس خواندن را به فضایی دیگر منتقل می‌کند و همین باعث ایجاد تنوع فضایی برای فرد بوده که در کاهش استرس افراد مخصوصاً که خود دلیلی بر استرسی مضاعف در شرایط قرنطینه است مؤثر است.

علاوه بر موارد ذکرشده، عناصر طبیعی مانند نور، هوا، گیاهان که همگی مربوط به فضایی باز هستند، از عناصری هستند که مربوط به شاخص ساختاری و فیزیکی محیط هستند. در نظر گرفتن این عناصر در

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

مسکن و محیط خانه باعث اثربخشی بهتر بین دانش‌آموز و محیط در زمان طولانی در خانه است که موجب بالا رفتن آرامش و امنیت فرد هم می‌شوند که این مقوله‌ها از شاخص‌های مؤلفه روانی در ایجاد سرزندگی در مسکن هستند که در پی آن ارتباط معنایی بین کاربر و محیط نیز ارتقاء می‌یابد و فرد احساس بهتری در محیط و گذراندن زمان طولانی خانه‌نشینی دارد که به کاهش استرس فرد نیز کمک می‌کند. همچنین، نور طبیعی همانند سایر شاخص‌ها ازجمله عوامل شاخص فیزیکی مؤثر بر سرزندگی در مجتمع‌های مسکونی است که بر ارتباط دانش‌آموز با محیط اثربخشی مثبت دارد. این اثربخشی فرد با محیط بر شاخص روانی سرزندگی محیط هم اثر داشته و فرد حس آرامش و امنیت می‌کند که درنتیجه باعث کاهش استرس او شود.

باتوجه‌به تکنولوژی در زندگی امروز و امکانات هوشمندسازی محیط خانه در دنیای امروز، این قابلیت باتوجه‌به داشتن سطح بالای تکنولوژی و امکانات امروز می‌تواند بسیاری از موارد را ازجمله ایجاد حس راحتی و امنیت و آرامش در دانش‌آموز و کاهش استرس‌های فردی او در بازه زمانی طولانی را در برگیرد. این قابلیت کلیه مواردی که موجب ارتباط بهتر فرد با محیط در مدت‌زمان طولانی می‌شود را فراهم می‌کند، مانند تغییر رنگ محیط، تغییر نورپردازی، گرمایش و سرمایش که موجب ایجاد یک محیط چند لایه شده کلیه موارد ادراک حسی فرد را تحت تأثیر قرار داده و موجب ارتقای تداعی معنا در محیط می‌شود و درنهایت، باتوجه‌به تصویر شماره ۶ می‌توان عوامل مؤثر بر رفتار فردی در زمان طولانی در محیط رفتاری (خانه) را که موجب بر هم خوردن تعادل محیط و توانمندی انسان در پاسخ‌دهی در زمان طولانی قرنطینه خانگی شده است را حضور عناصر طبیعت در فضا و درگیری ادراکات حسی دانش‌آموز با ساختار فضایی دانست (تصویر شماره ۶).



ت ۶. بررسی رفتار فردی در محیط رفتاری در زمان طولانی قرنطینه (استخراج از نرم‌افزار ATLAS.ti(8))

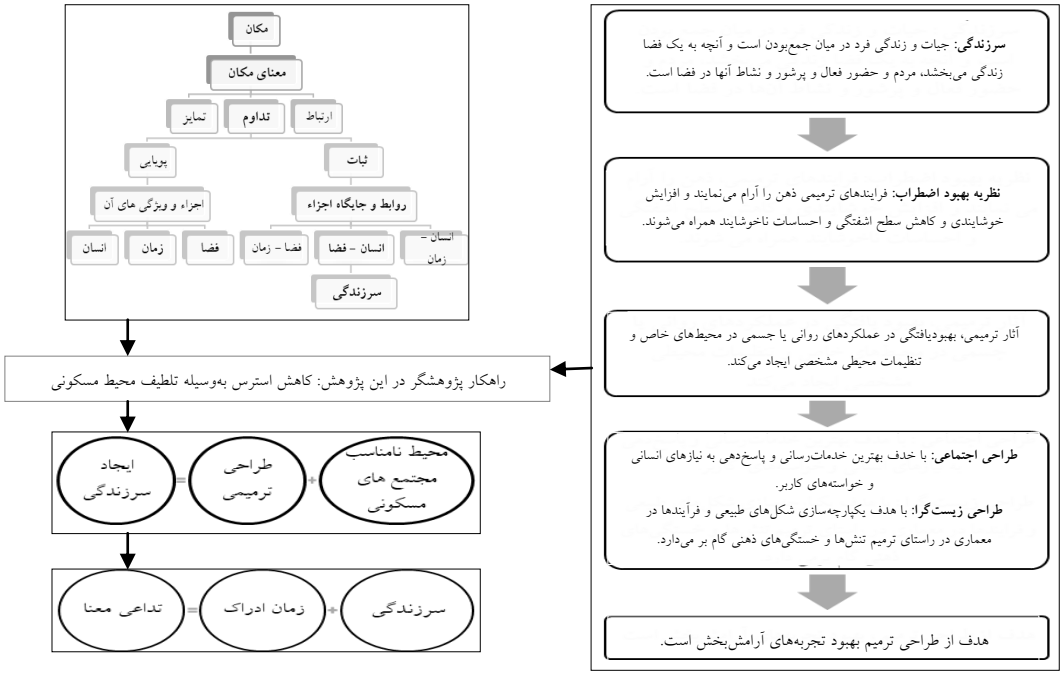
در بررسی ابعاد مؤلفه تداعی معنا در محیط آپارتمانی، بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش، لازم است تا با ارتقای بعد فضایی خانه، بعد زمانی قرنطینه خانگی را ارتقاء داد. به‌بیان‌دیگر، ایجاد انعطاف‌پذیری در فضا در جهت ایجاد تنوع فضایی توسط دانش‌آموز می‌تواند زمان طولانی قرنطینه و خستگی ناشی از محیط ثابت را کاهش داد. این امر باعث ارتباط بهتر فرد با محیط شده و شاخص روانی فضا نیز ارتقاء می‌یابد و دانش‌آموز بر اساس کارکرد فضا، حس معنایی بهتری در فضا خواهد داشت. به‌بیان‌دیگر، با ارتقای مؤلفه‌های ادراک حسی در فضا می‌توان ارتباط دانش‌آموز با محیط را بهتر نمود. در حقیقت دانش‌آموز با ایجاد همبستگی و حواس خود، درک بهتری از محیط خواهد داشت. ازاین‌رو با قرارگیری مؤلفه‌های حسی دانش‌آموز و در نظر گرفتن شاخص احساس در خانه، می‌توان معانی و مفاهیم مؤثر را در الگوهای طراحی مسکن لحاظ کرد که این امر ارتباط معنایی فضا و کاربر را ارتقاء می‌دهد و درنتیجه زمان طولانی سپری‌شده برای فرد خستگی

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

روحی کمتری خواهد داشت که باعث کنترل حرکات بدن ازطریق ایجاد یک محیط چندلایه و پیچیده می‌شود. درنتیجه استرس دانش‌آموز نیز کاهش می‌یابد.

نتیجه

باتوجه‌به مبانی نظری پژوهش و یافته‌های حاصل از مصاحبه، روند کاهش استرس دانش‌آموزان ناشی از قرنطینه خانگی را می‌توان بر اساس تصویر شماره ۷ بیان نمود که درنهایت پژوهشگر راهکار کاهش استرس دانش‌آموزان بر اساس شرایط پیش‌آمده را تلطیف محیط مسکونی می‌داند که با طراحی ترمیمی، محیط نامناسب مجتمع‌های مسکونی معاصر می‌توان سرزندگی ایجاد نمود. ایجاد سرزندگی در محیط مسکونی که همان ارتقای بعد فضایی معنای مکان است موجب تأثیر بر گذراندن زمان طولانی قرنطینه و درک دانش‌آموز از محیط می‌شود که درنهایت موجب کاهش استرس دانش‌آموزان خواهد شد.



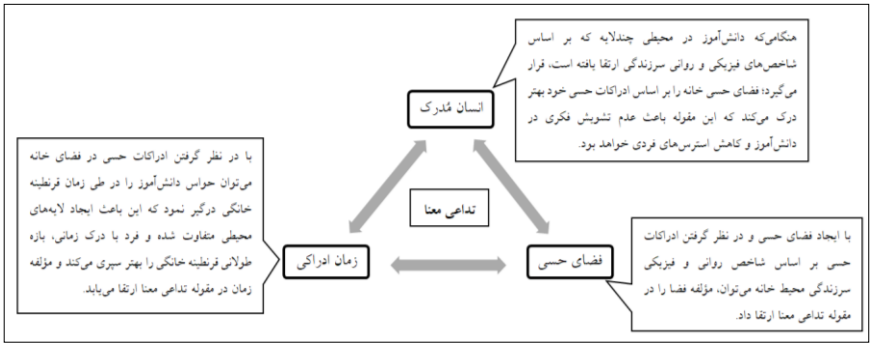
ت ۷. روند کاهش استرس به‌وسیله تلطیف محیط مسکونی

بنابراین می‌توان با ارتقای محیط کالبدی و محیط روان‌شناختی خانه (شاخص‌های روانی و فیزیکی سرزندگی محیط مجتمع‌های مسکونی)، فضای حسی باکیفیتی ایجاد نمود که با تلطیف محیط ایجادشده دانش‌آموزان در آن با ادراک زمانی متفاوت از لایه‌های محیطی، ادراک حسی بهتری داشته که درنهایت موجب ارتقای تداعی معنا در محیط خانه شده و استرس ناشی از قرنطینه و آموزش مجازی در آن‌ها کاهش می‌یابد.

لذا، برای کاهش استرس ناشی از قرنطینه خانگی به علت شیوع بیماری و آموزش مجازی در دانش‌آموزان باتوجه‌به زمان طولانی قرنطینه، می‌توان با ارتقای شاخص سرزندگی در محیط و ایجاد لایه‌های محیطی متفاوت در فضا، تنش فردی دانش‌آموز را در چند لایه کردن محیط و گذراندن بهتر زمان طولانی قرنطینه کاهش داد. پس به‌طورکلی می‌توان مؤلفه‌های تداعی معنا را در ۳ مقوله انسان مُدرک، فضای حسی و زمان

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

ادراکی دسته‌بندی نمود که در تصویر شماره ۸، ارتباط این مؤلفه‌ها بر اساس تداعی معنا ارائه شده است.



ت ۸. هرم ایجاد تداعی معنا در محیط

درنهایت، باتوجه‌به مطالب ارائه‌شده در پژوهش حاضر، در مورد سؤال اول پژوهش در رابطه با شناسایی پدیده موردنظر و پاسخ به چیستی رخدادهای استرس‌زا در محیط مجتمع‌های مسکونی دانش‌آموزان قرنطینه‌شده لازم به ذکر است که در بررسی یافته‌های حاصل‌شده پیرامون رفتار و حالات روحی دانش‌آموزان در محیط خانه در بازه طولانی قرنطینه خانگی می‌توان استرس ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹ که به‌تبع آن استرس پس از سانحه و استرس ناشی از آموزش مجازی با کیفیت نامناسب را شناسایی نمود. در حقیقت در پاسخ به چیستی این رخدادها می‌توان علائم و حالت روحی و رفتاری دانش‌آموزان را عنوان نمود که بر اساس نشانه‌های اختلال استرس و استرس پس از سانحه، وجود این اختلال در دانش‌آموزان براثر ناپایدار بودن شرایط و وقفه در روند آموزشی مقوله‌ای بدیهی است. همان‌طور که در بخش یافته‌ها نیز بررسی و ارائه شده است، ازجمله آثار یافت‌شده می‌توان به تأثیرات هیجانی (احساس افسردگی و اضطراب)، فیزیولوژیکی (اختلال در عملکرد جسمی)، شناختی (کاهش تمرکز و توجه) و رفتاری (گریز از فعالیت) اشاره نمود که همگی براثر تجربه فرد از وضعیت تهدیدکنندگی و محیط قرارگرفته در آن در بازه زمانی طولانی اشاره دارد که این شرایط موجب نقص در عملکرد حافظه معنایی و رویدادی می‌شود.

همچنین، در پاسخ به پرسش دوم پژوهش پیرامون چیستی مؤلفه‌های برجسته تداعی معنا در محیط مجتمع‌های مسکونی که بر کاهش استرس دانش‌آموزان قرنطینه شده مؤثر هستند، لازم به ذکر است که بنا بر مطالعات انجام‌شده پیرامون معنای مکان، این مؤلفه برآیندی از عوامل متفاوتی است که درنتیجه تعامل انسان و مکان حاصل می‌شود و تعامل انسان با مکان نیز ازطریق پیام‌های عناصر مختلف موجود در مکان صورت می‌پذیرد، بنابراین معنای مکان از سه بعد انسان، زمان و فضا تشکیل شده است. همچنین بر اساس اصل حاکم بر معنای مکان در محیط مسکونی که به معنای ماندگاری و جاودانگی است؛ در بررسی این مقوله در معنای مکان، ثبات و پویایی از مهم‌ترین عناصر هستند که سه بعد اصلی معنای مکان (انسان – فضا – زمان) در این دو مقوله با هم در ارتباط هستند. در بررسی شرایط ایجادشده در قرنطینه خانگی انسان (دانش‌آموز)، فضا (محیط مسکونی فرد) و زمان (بازه طولانی خانه‌نشینی)، سه بعد اصلی تداعی معنای مکان هستند. بنابراین جهت بهبود حالات و رفتار فردی دانش‌آموز باید دو بعد دیگر معنای مکان موردبررسی قرار گیرند. در بررسی بعد

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]
[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

فضا می‌توان به این نکته اشاره نمود که در جهت ایجاد تداوم در فضای مسکونی شاخص‌های سرزندگی می‌توانند اثرگذار باشند و در بررسی بعد زمان (بازه طولانی قرنطینه خانگی) در نظر گرفتن ادراکات حسی فرد در تجربه محیط می‌تواند اثرگذار باشد. شاخص‌های برجسته تداوم فضایی (سرزندگی) شامل شاخص‌های روانی و فیزیکی خانه است که با ارتقای این مقوله‌ها مانند ایجاد امنیت و آرامش در فضای شخصی و خانوادگی، در نظر گرفتن عناصر طبیعت در فضا و ایجاد تغییرات ساختار در خانه مانند ایجاد تنوع فضایی، ایجاد شفافیت و دید بصری مناسب از فضای داخل به بیرون، استفاده از امکانات هوشمند در خانه، وجود امکانات ورزشی و فضای باز خصوصی مناسب در خانه می‌توان استرس دانش‌آموزان قرنطینه‌شده را کاهش داد. علاوه بر موارد گفته‌شده، با ایجاد محیط‌های چندلایه بر اساس ادراکات حسی فرد مانند استفاده از عناصر طبیعت (گیاهان، آب‌نما، نور و تهویه مناسب) می‌توان گذراندن بازه طولانی زمان خانه‌نشینی را برای فرد آسان‌تر نمود که در حقیقت فرد با گذراندن زمان ادراکی در خانه علاوه بر داشتن حس آرامش و امنیت و کنترل آسیب‌های فردی با انجام فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن و شکرگزاری، دچار تغییر جهت فکری شده و درنتیجه باعث کاهش استرس دانش‌آموزان قرنطینه خواهد شد.

پی‌نوشت

1. Todd
2. Peacock & Cowan
3. Colizzi
4. ATLAS- ti
5. Credibility
6. Peer debriefing

فهرست منابع

– ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی و آموزشی بیماری کرونا در دانش‌آموزان و راهکارهای مقابله با آن‌ها، *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، دوره ۱۶ (۵۵)، ۱۹۳–۱۵۷.

– اشتگ، لیندا؛ ون دنبرگ، اگنس؛ دگروت، جودی. (۱۳۹۶). *مفاهیم پایه در روان‌شناسی محیطی*، ترجمه: سپیده برزگر، انتشارات فکر نو، تهران.

– ریاحی، محمداسماعیل؛ رهبری، لادن. (۱۳۹۳). رویکرد فرایند استرس در جامعه‌شناسی سلامت روان: مطالعه جامعه‌شناختی استرس، *مجله مطالعات اجتماعی ایران*، دوره ۸ (۱)، ۸۷–۴۹.

– سعیدی قهه، عاطفه؛ شاهدی، بهرام؛ خیرآبادی، غلامرضا؛ طراحی، محمد جواد. (۱۴۰۲). نقش محیط اجتماعی در رابطه محیط مسکونی و افسردگی ساکنین (نمونه موردمطالعه ساکنین شهر اصفهان). *تحقیقات علوم رفتاری*. ۱۴۰۱، ۲۰ (۱):۱۵۹–۱۵۰.

– طاهر طلوع دل، محمد صادق؛ سادات، سیده اشرف. (۱۳۹۶). مؤلفه‌های عوامل ایجاد سرزندگی ساکنین فضاهای زیستی، *مجله علمی – پژوهشی معماری و شهرسازی پایدار*، دوره ۵، شماره ۱، ۶۰–۴۷.

– طاهر طلوع دل، محمد صادق؛ سادات، سیده اشرف. (۱۴۰۰). *زیست‌پذیری در خانه ایرانی*، نشر دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی،تهران.

– عربانی، محمد حسین؛ باور، سیروس. (۱۳۹۹). چگونگی محیط معماری و شهرسازی در مقابله با همه‌گیری ویروس کرونا، *مجله معماری شناسی*، شماره ۱۶، ۱۲۷–۱۲۱.

– کلالی، پریسا؛ مدیری، آتوسا. (۱۳۹۱). تبیین نقش مؤلفه معنا در فرایند شکل‌گیری حس مکان، *مجله علمی –پژوهشی هنرهای زیبا*، دوره ۱۷، شماره ۲، ۵۲–۴۳.

- Agnew, J. (1987). Place and Politics: The Geographical Mediation of State and Society. Boston: Allen & Unwin.
- Angdhiri, R. P. (2020). Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. Jakarta Post, Jakarta.
- Babaei, M.R. (2015). A study on effctie factors in vitality of residental complexes, Space ontology international jornal, Vol 4, No.2. 53-64
- Denes, A., & Gumel, A. B. (2019).Modeling the impact of quarantine during an outbreak of Ebola virus disease. Infectious Disease Modelling, 4, 12-27.
- Merleau-ponty, Mouris (1998). Phenomenoligy of Perception, trans,colin .
- Peacock, S, & Cowan, J. (2019). Promoting sense of belonging in online learning communities of inquiry at accredited courses, OLJ, 23, 67–81.

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]

[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]

- Romeo, A, Benfante, A., Castelli, L., & Di Tella, M. (2021). Psychological distress among Italian university students compared to general workers during the COVID-19 pandemic. Int. J. Environ. Res. Public Health 18:2503. doi: 10.3390/ijerph18052503.
- Seamon, D. (2014). Qualtative Approaches to Environment – Behavior Research: Understanding Environmental and lace Experiences, Meaning and Actions,Gifford R, New York.
- Todd, R. W. (2020). Teachers' perceptions of the shift from the classroom to online teaching. International Journal of TESOL Studies, 2(2), 4-16.
- Singh, A., Daniel, L., Baker, E., Bentl, R. (2019). Housing Disadvantage and Poor Mental Health: A Systematic Review. American Journal of Preventive Medicine 2019; 57(2): 262-272.
- Vosoughi, M., Dargahi, A., Teymouri, P. (2020). Environmental health and safety assessment of schools in khalkhal city using crisis management approach. Health in Emergencies & Disasters Quarterly; 5(2), 91-98.
- Wainwright, O. (2020). Smart lifts, lonely workers, no towers or tourists: Architecture after coronavirus. (Accessed 18 April 2020)

DOI: 10.22034/42.184.89

[Downloaded from jhre.ir on 2026-11-01]

[DOI: DOI: 10.22034/42.184.89]