

نقش معنای مکان بر کاهش استرس ناشی از قرنطینه خانگی دانشآموزان

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

۱۴۰۲/۰۵/۱۶

۱۴۰۲/۰۹/۱۳

تاریخ دریافت مقاله:

تاریخ پذیرش مقاله:

چکیده

در سال‌های اخیر، با توجه به تغییر در روش زندگی افراد و مطرح شدن در خانه ماندن و دورکاری، افراد ساعات بسیاری را به‌اجبار در خانه سپری می‌کنند. به عنوان مثال شیوع بیماری‌های واگیردار مانند بیماری کووید-۱۹، موجب شد تا آموزش در مدارس در مدت زمان طولانی به صورت 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. از این‌رو 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 با توجه به اهمیت محیط خانه برای فرد بررسی شاخص‌های محیطی مؤثر بر فرد امری ضروری است. لذا، با توجه به اهمیت تأثیر محیط خانه بر فرد، پژوهش حاضر با هدف تبیین عوامل استرس‌زا در محیط مسکونی دانشآموزان قرنطینه شده و همچنین در پی شناسایی مؤلفه‌های بر جسته تداعی معنا مؤثر بر کاهش استرس قرنطینه شدگان 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 تجزیه و تحلیل 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 با توجه به زمان طولانی قرنطینه، می‌توان با ارتقای شاخص سرزنشگی در محیط و ایجاد لایه‌های محیطی متفاوت در فضای تنفس 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 از طریق 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.

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 به عنوان منبع ایجاد‌کننده استرس و بیماری‌های روانی عمل کرده و سلامت روانی ساکنین را تحت تأثیر قرار دهد و با افسردگی مرتبه باشد (Singh et al., 2019). از این‌رو، با توجه به اینکه در قرنطینه خانگی افراد زمان زیادی را در خانه سپری می‌کنند، بنابراین ایجاد یک محیط مسکونی که سلامتی ساکنین را ارتقا بخشند، مسئله‌ای جدی است (سعیدی قهه و همکاران، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، در شرایط قرنطینه، کلاس‌های درس به صورت آنلاین برگزار می‌شوند. لذا، کاهش زمان آموزش و کیفیت نامناسب خدمات آموزش آنلاین، عملکرد تحصیلی یادگیرنده‌گان را کاهش داده است (Angdhiri, 2020).

بنابراین با توجه به مشکلات به وجود آمده برای دانش‌آموزان در دوران قرنطینه خانگی، از جمله 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 با توجه به اهمیت محیط خانه برای فرد بررسی شاخص‌های محیطی مؤثر بر فرد امری ضروری است. لذا، با وجود پیشینه کم با موضوع رابطه بین ویژگی‌های معنای محیط مسکونی و استرس ساکنین در ایران، پژوهش کیفی انجام‌شده به عنوان خلاصه‌پژوهشی 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، روابه‌جلو خواهد رفت و در پی شناسایی مؤلفه‌های برجسته تداعی معنا در محیط مسکونی مؤثر بر کاهش استرس افراد قرنطینه است. بنابراین، سؤالات پژوهش پیش رو به شرح ذیل است: (الف) در محیط‌های مجتمع‌های مسکونی افراد قرنطینه‌شده چه رخداد می‌دهد که باعث استرس می‌شود؟ (ب) مؤلفه‌های برجسته تداعی معنا در محیط مسکونی مؤثر بر کاهش استرس افراد قرنطینه‌شده چه هستند؟

ادیبات موضوع

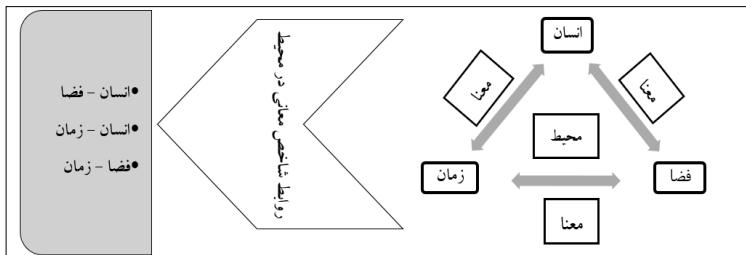
با توجه به بررسی پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون موضوع تحقیق حاضر، باید اشاره کرد که مقاله‌ای تحت عنوان «رویکرد فرایند استرس در جامعه‌شناسی سلامت روان: مطالعه جامعه‌شناختی استرس» (ریاحی و رهبری، ۱۳۹۳) یکی از مطالعات صورت‌گرفته در زمینه جامعه‌شناختی استرس است و در مورد بررسی مقوله استرس و گونه‌های مختلف آن است. از دیگر پژوهش‌ها اثری با عنوان «مفهوم 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 از جمله «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) وغیره است که مقوله مکان و وجوده مختلف معنی آن و مؤلفه‌های مؤثر بر آن مانند فضا، زمان و انسان و همچنین سرزندگی در محیط را مورد بررسی قرار داده‌اند. همچنین، تود^۱ (۲۰۲۰) در مطالعه خود با عنوان «ادراک معلمان از تدریس کلاسی به مجازی» اظهار داشت که

باتوجه به 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 به طور مؤثر از زوایی 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 از طریق 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 سه‌وجهی مدل‌سازی شده است. باتوجه به نظریه راپاپورت مبنی بر تشکیل شدن محیط از فضا، زمان، معنی و ارتباطات و همچنین تعریف ارائه شده 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).

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 (۲۰۱۹) طی مطالعه‌ای نشان دادند که درگیری تحصیلی دانشجویان و دانش‌آموزان به صورت مجازی تغییر کرد و نگرش مثبت Romeo et al., 2021 اما می‌توان اذعان داشت باتوجه به بررسی پژوهش‌های انجام‌شده مرتبط با موضوع پژوهش حاضر، پژوهشی در ارتباط با بررسی مؤلفه معنا در محیط‌های مجموعه‌های مسکونی با در نظر گرفتن قرنطینه طولانی مدت در آن‌ها و تبعات ناشی از آنکه موجب استرس در افراد می‌شوند نشده است و موضوع مورد بررسی فاقد نمونه تحقیقات تجربی است.

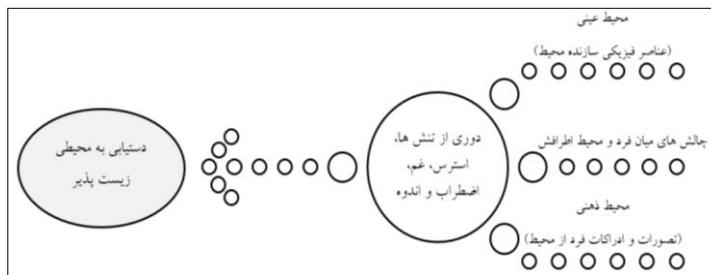
قرنطینه، یکی از اقدامات اساسی بهداشت عمومی است که در شرایط خاص و بحرانی همچون همه‌گیری یک بیماری واگیردار به‌منظور محافظت از سلامت عمومی استفاده می‌شود (Denes & Gumel, 2019). اما در میان افراد جامعه، دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی هستند که همواره در معرض حوادث و بحران‌ها هستند. نتایج برخی مطالعات دال بر آن است که بحران‌ها تأثیراتی بر خدمات آموزشی در جامعه دارند. در حقیقت، قرنطینه خانگی، نه تنها 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 طولانی مدت، برای افراد مختلف، بهویژه کودکان و نوجوانان، یک تجربه ناخوشایند و استرس‌زا است و تغییراتی را در روند زندگی آنان ایجاد می‌کند (ابوالعالی الحسینی، ۱۳۹۹: ۱۵۵). به‌طورکلی،



ت ۱. رابطه سه گانه فضای زمان و انسان در ساخت مکان. منبع: علی الحسابی، ۱۳۹۶

می‌گیرد و درنهایت محیط از برقراری رابطه بین احساس و دانش فرد تعریف می‌شود. به طورکلی می‌توان رابطه فرد با محیط زیست‌پذیر را به صورت تصویر شماره ۲ بیان نمود (طاهر طلوع دل و اشرف، تصویر شماره ۲: ۱۴۰۰؛ زمان ۱۴۰۲: ۱۹۲).

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 نه تنها از شناخت فرد بلکه از واکنش احساس و فعالیت او بر می‌خizد و با فرهنگ و شخصیت درونی آن نشأت



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

(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).

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

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

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

پیرامون مبانی نظری پژوهش و مصاحبه نیمه‌ساختار یافته با نمونه‌گیری هدفمند انجام شده است. لذا مشارکت‌کنندگان این پژوهش، ۱۰ نفر از دانش‌آموختان دختر مقطع دوره دوم متوسطه (پایه دهم) ناحیه سه اصفهان بوده‌اند. معیارهای انتخاب شرکت‌کنندگان

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر 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

پژوهشگر از گفته‌ها بررسی به عمل آمد. برای تضمین باورپذیری^۵، از روش بازبینی بیرونی یا روش کسب اطلاع از همکاران استفاده شد. برای دستیابی به اصل اطمینان، روش تحلیل کلایزی که یک روش قابل قبول از سوی پژوهشگران پدیدارشناسی است، انتخاب گردید.

یافته‌ها

با مرور جملات مهم و معانی صورت‌بندی شده 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. به طورکلی شاخص‌های بدست آمده از توصیف محتوایی داده‌ها در جدول شماره ۲ دسته‌بندی و ارائه شده است.

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^۶ انجام شده است. به‌منظور اعتباربخشی به یافته‌ها، با توجه به اینکه پس از مصاحبه ششم، داده‌ای تازه به اطلاعات گردآوری شده 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

ج. ۲. شاخص‌های بدست آمده از توصیف محتوایی داده‌ها

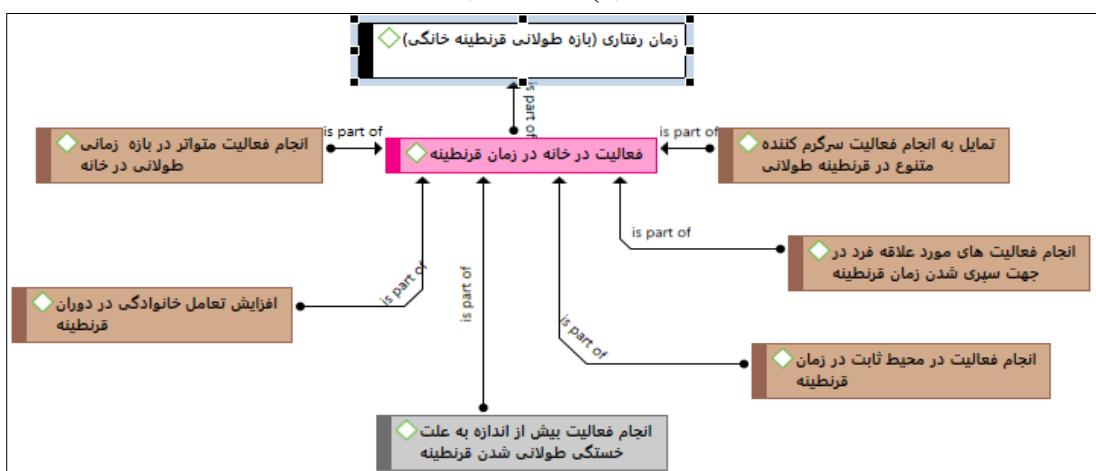
مضامین اصلی	مضامین	شواهد
زمان رفتاری (بازه طولانی) قرنطینه خانگی)	فعالیت در خانه در زمان قرنطینه	انجام فعالیت در محیط ثابت در زمان قرنطینه - افزایش تعامل خانوادگی در دوران قرنطینه - انجام فعالیت متوالی در بازه زمانی طولانی در خانه - تمایل به انجام فعالیت سرگرم‌کننده متنوع در قرنطینه طولانی - انجام فعالیت‌های موردعلاقه فرد در جهت سپری شدن زمان قرنطینه
آسیب‌های فردی در آموزش مجازی	همیستگی حواس و ادراک انسانی	توجه به حس بویایی - توجه به حس شنوایی - توجه به حس بصری
رفتار فردی (دانش آموز)	اثربخشی ارتباط انسان و محیط	حضور عناصر طبیعت در فضا
آسیب‌های فردی ناشی از قرنطینه خانگی	حفظ فاصله فردی بیرون از خانه - ایجاد محدودیت در ارتباط با سایرین - ایجاد محدودیت در ارتباط با همسایگان	افزایش لایه‌های امنیتی برای جلوگیری از شیوع بیماری
آسیب‌های فردی در آموزش مجازی	نکات مثبت آموزش مجازی در قرنطینه خانگی	تأثیر بیماری بر روند آموزشی - ایجاد استرس ناشی از کشفت پایین و عدم ارتباط مناسب در آموزش مجازی - تأثیر قرنطینه طولانی مدت بر روند آموزشی - عدم توجه کافی به تمایی دروس در آموزش مجازی - بازدهی نامناسب روند آموزش مجازی - عدم داشتن تعزیر لازم در آموزش مجازی - عدم رضایت از آموزش مجازی و دوری از مدرسه - استرس امتحانات در آموزش مجازی
کنترل آسیب فردی	کنترل آسیب فردی	ایجاد حس آرامش و امنیت در فضای باز - انجام مدبیتیشن چهت کاهش استرس فردی - انجام فعالیت مختلف در چهت کاهش استرس فردی - ایجاد سکوت و آرامش در خانه - کنترل وضعیت امانتاسب روحی از شرایط بیماری و قرنطینه
آسیب‌های فردی ناشی از قرنطینه	خستگی روحی که‌راندن قرنطینه طولانی در خانه - آثار روحی منفی قرنطینه بر فرد - کنترل ارتباط افراد خانواده در زمان قرنطینه - ایجاد حس منفی در فرد به لیل مرور خاطرات فرد - ایجاد خستگی روحی از طولانی شدن قرنطینه - ایجاد حساسیت و تنش رفتاری با افراد خانواده - انجام فعالیت بیش از اندازه به علت خستگی روحی - عدم همخوانی شرایط با بعد اجتماعی فرد - برهم خوردن تعادل روحی فرد - ایجاد نقص در عملکرد به لیل استرس - ترس و نگرانی از شرایط نایابدار - استرس ناشی از مبتلا شدن به بیماری - افسردگی ناشی از محدودیت ارتباطی با سایرین بهصورت حضوری - ایجاد ترس در فرد به لیل طولانی شدن قرنطینه خانگی - ایجاد حس منفی در خانه به دلیل زمان طولانی قرنطینه خانگی	

<p>تاثیر نور طبیعی بر سرزندگی محیط خانه - تاثیر عناصر طبیعی بر تعادل روحی فرد - تاثیر رنگ بر سرزندگی محیط درون‌گرایی و علاقه به در خانه ماندن - عدم ارتباط زیاد با همسایگان در شرایط عامدی - داشتن حس امنیت در فضای خانوادگی - داشتن حس امنیت و آرامش در فضای شخصی</p> <p>تمایل به ایجاد تنوع فضایی در خانه در زمان قرنطینه - تمایل به ایجاد دید بصیر 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</p>	<p>شاخص فیزیکی در سرزندگی محیط خانه</p> <p>شاخص روانی در سرزندگی محیط خانه</p> <p>ارتقاء شاخص فیزیکی در سرزندگی محیط خانه</p>	<p>محیط رفتاری (خانه)</p>
--	---	---------------------------

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 بعد آن را دوچندان می‌کند. پس به وجود آمدن این نیاز به محیطی غنی دارد تا انسان برازیر ارتباط با محیط در زمان طولانی قرنطینه بتواند شرایط را کنترل کند. در دسته‌بندی‌های انجام شده 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))



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 کترل 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 کترل 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 کترل وضعیت روحی او تأثیر مثبتی خواهد داشت. از این رو با توجه به 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 داشت آموز که اساساً از پیامدهای قرنطینه خانگی طولانی و بیماری کووید-۱۹ است، ریشه در وجود سندرم ساختمن 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 با توجه به پیشرفت جهانی، حتی در صورت وجود ایمنی و امنیت در ارتباطات اجتماعی، جهان پنجم رو به دورکاری و استفاده از ربات‌ها (استفاده از هوش

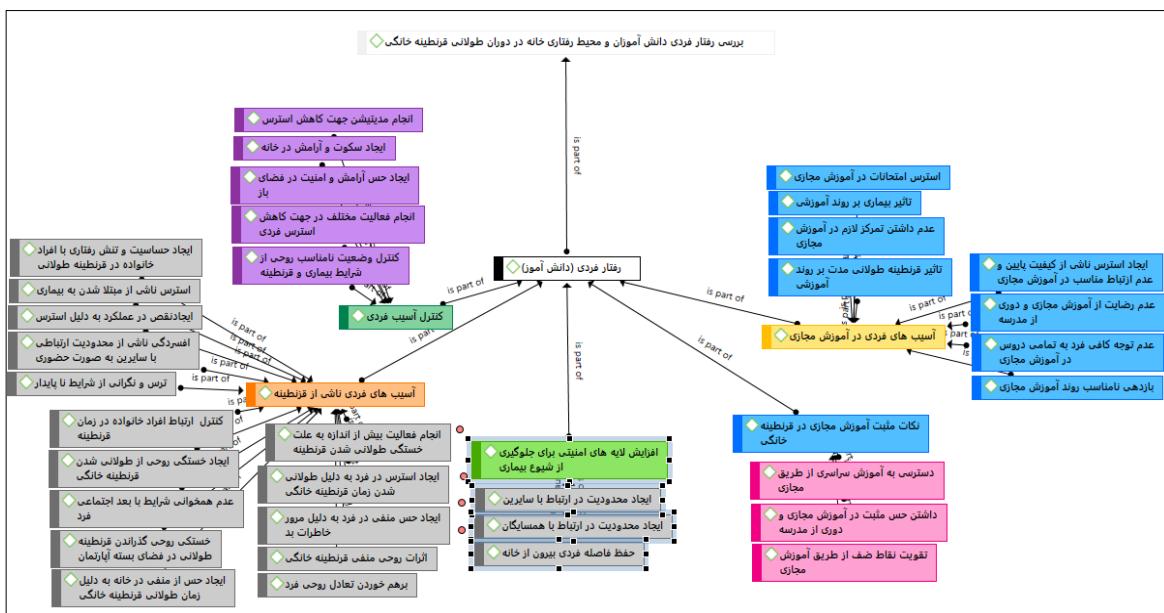
یکی از موارد مهم اثرگذار در شاخص تداعی معنای محیط بر اساس روابط سه‌گانه انسان - فضا - زمان، مقوله زمان است که در دوران طولانی قرنطینه خانگی از جهات مختلف مدنظر دانش آموزان بوده است. فعالیت‌هایی که بر اساس ویژگی و محدوده آنها دسته‌بندی می‌شوند و تأثیر مهم زمان بر فعالیت‌های مختلف از جهات مختلف مانند مقدار زمان انجام فعالیت، طول مدت فعالیت، انجام پی در پی فعالیت، آثار مهمی بر روان فردی دانش آموز داشته است. بازه زمانی قرنطینه و طولانی بودن آن از جمله عواملی است که مصاحب‌شوندگان در پاسخ‌های خود به آن اشاره کرده‌اند که بر موارد مختلف اثرگذار است. پس از جمله عواملی که در شناخت و ادراک محیط در فرد موجب تنش شده و فشارهای محیطی به درستی پاسخ داده نمی‌شود، توجه به مقوله زمان است که با توجه به ویژگی فعالیت و محدوده فعالیت در خانه اثرگذار است. به بیان دیگر، 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، از این‌رو آسیب‌های فردی از جمله 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 گفته شده، در زمان قرنطینه خانگی افراد در فضای مسکونی خود

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 انجام شده 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 استخراج شده 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. با توجه به ارتباط سراسری به صورت 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).

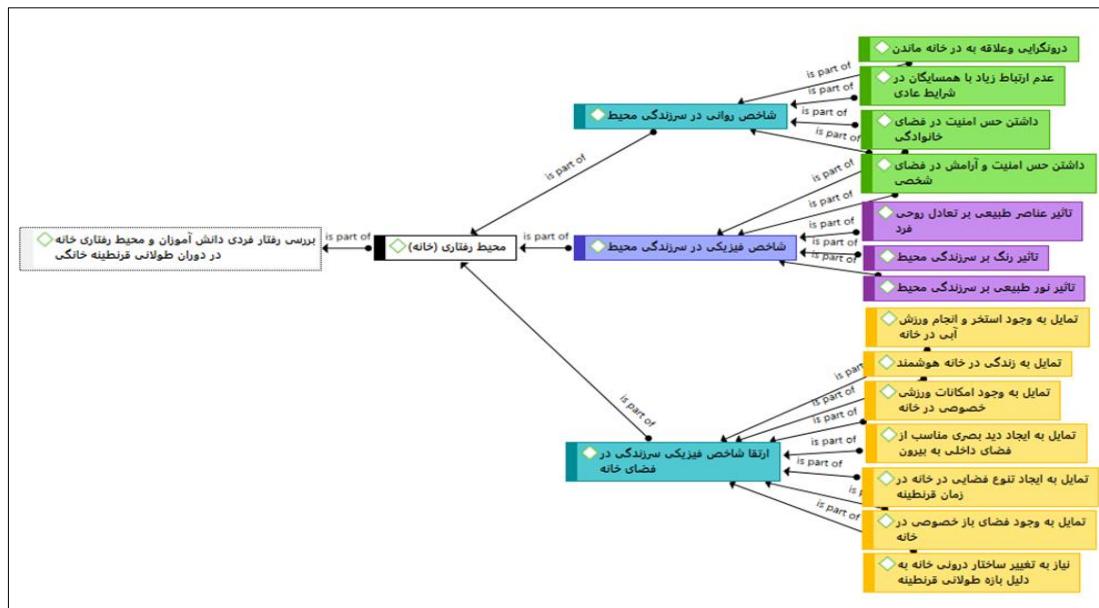
روان‌شناسی (شاخص روانی مؤثر بر سرزندگی مسکن) و محیط کالبدی (شاخص فیزیکی مؤثر بر سرزندگی مسکن) دسته‌بندی نمود (تصویر شماره ۵).

مصنوعی) برای انجام فعالیت‌ها است، زیرا علاوه بر ایجاد شرایط بحرانی نامتربقه، 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 ذکر شده، یکی دیگر از موارد آسیب‌زای قرنطینه طولانی خانگی دانش‌آموزان، عدم همخوانی شرایط با بعد اجتماعی افراد است. افراد برون‌گرا، دائمًاً تمایل به ارتباط با سایرین و قرارگیری در محیط‌هایی خارج از خانه دارند، بنابراین قرنطینه خانگی طولانی مدت 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 با توجه به 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



ت ۴. بررسی رفتار فردی دانش‌آموز (بعد انسان در معنای مکان) حاصل از یافته‌های پژوهش (استخراج از نرم افزار



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

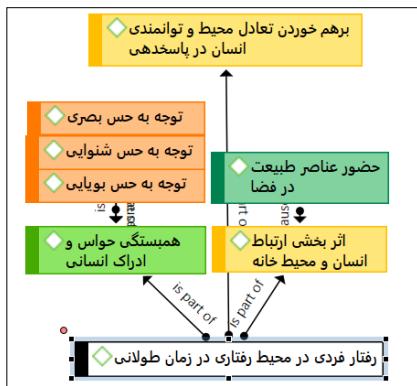
عمومی و خصوصی از شاخص‌های مهم شاخص روانی در ایجاد سرزندهای در مسکن است، لازم است تا عملکردهای فردی در اتاق شخصی دانش آموز که می‌توان در فضاهای عرصه نیمه‌خصوصی مانند نشیمن نیز انجام داد را به فضاهای دیگر منتقل نمود. با بررسی رفتارها و رویدادهای دانش آموزان در فضای شخصی اتاق، مؤلفه‌های فضاهای عرصه نیمه‌خصوصی 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 ذکر شده، 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

بر اساس داده‌های حاصل شده، لازم به ذکر است 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 قرنطینه شده نیز مؤثر است. بر اساس نتایج به دست آمده این مؤلفه شامل شاخص‌های مختلفی است. درواقع، تحلیل‌ها بیانگر این موضوع هستند که مواردی مانند نور طبیعی، فضای باز، حیاط، فضای سبز، حس امنیت در اتاق شخصی، هوای آفاتابی، 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 فضای موجب بالا بردن شاخص‌های سرزندهای 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. با توجه به داشتن حس امنیت و آرامش دانش آموز در فضای شخصی خود و این نکته که سکوت و آرامش و امنیت و ایمنی و جدایی فضای

مسکن و محیط خانه باعث اثربخشی بهتر بین دانش آموز 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 سرزنشگی 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 از جمله عوامل شاخص فیزیکی مؤثر بر سرزنشگی در مجتمع‌های مسکونی است که بر ارتباط دانش آموز با محیط اثربخشی مثبت دارد. این اثربخشی فرد با محیط بر شاخص روانی سرزنشگی محیط هم اثر داشته و فرد حس آرامش و امنیت می‌کند که درنتیجه باعث کاهش استرس او شود.

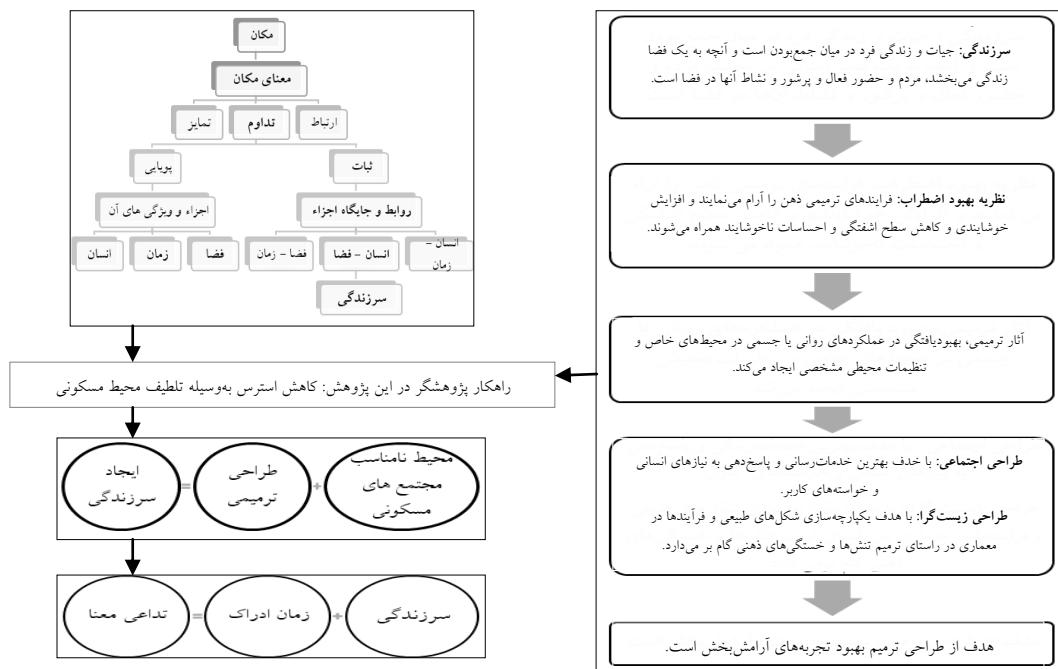
باتوجه به تکنولوژی در زندگی امروز و امکانات هوشمندسازی محیط خانه در دنیای امروز، این قابلیت باتوجه به داشتن سطح بالای تکنولوژی و امکانات امروز می‌تواند بسیاری از موارد را از جمله ایجاد حس راحتی و امنیت و آرامش در دانش آموز و کاهش استرس‌های فردی او در بازه زمانی طولانی را در برگیرد. این قابلیت کلیه مواردی که موجب ارتباط بهتر فرد با محیط در مدت زمان طولانی می‌شود را فراهم می‌کند، مانند تغییر رنگ محیط، تغییر نورپردازی، گرمایش و سرمایش که موجب ایجاد یک محیط چند لایه شده کلیه موارد ادرارک حسی فرد را تحت تأثیر قرار داده و موجب ارتقای تداعی معنا در محیط می‌شود و درنهایت، باتوجه به 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



ت ۶. بررسی رفتار فردی در محیط رفتاری در زمان طولانی قرنطینه (استخراج از نرم افزار 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. بهیان دیگر، ایجاد انعطاف‌پذیری در فضا در جهت ایجاد تنوع فضایی توسط دانش آموز 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 دانش آموز بر اساس کارکرد فضا، حس معنایی ادرارک حسی در داشت. بهیان دیگر، با ارتقای مؤلفه‌های ادرارک حسی در فضا می‌توان ارتباط دانش آموز با محیط را بهتر نمود. در حقیقت دانش آموز با ایجاد همبستگی و حواس خود، درک بهتری از محیط خواهد داشت. از این‌رو با قرارگیری مؤلفه‌های حسی دانش آموز 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 سپری شده برای فرد خستگی

دانش آموزان بر اساس شرایط پیش آمده را تلطیف محیط مسکونی می داند که با طراحی ترمیمی، محیط نامناسب مجتمع های مسکونی معاصر می توان 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 دانش آموز از محیط می شود که درنهایت موجب کاهش استرس دانش آموزان خواهد شد.



ت ۷. روند کاهش استرس به وسیله تلطیف محیط مسکونی

لذا، برای کاهش استرس ناشی از قرنطینه خانگی به علت شیوع بیماری و آموزش مجازی در دانش آموزان باتوجه به زمان طولانی قرنطینه، می توان با ارتقای شاخص سرزندگی در محیط و ایجاد لایه های محیطی متفاوت در فضا، تنفس فردی دانش آموز را در چند لایه کردن محیط و گذراندن بهتر زمان طولانی قرنطینه کاهش داد. پس به طور کلی می توان مؤلفه های تداعی معنا را در ۳ مقوله انسان مُدرک، فضای حسی و زمان

روحی کمتری خواهد داشت که باعث کنترل حرکات بدن از طریق ایجاد یک محیط چندلایه و پیچیده می شود. درنتیجه استرس دانش آموز نیز کاهش می یابد.

نتیجه

باتوجه به مبانی نظری پژوهش و یافته های حاصل از مصاحبه، روند کاهش استرس دانش آموزان ناشی از قرنطینه خانگی را می توان بر اساس تصویر شماره ۷ بیان نمود که درنهایت پژوهشگر راهکار کاهش استرس

سرزندگی: جیات و زندگی فرد در میان جمع بودن است و آنچه به یک فضا زندگی می بخشند، مردم و حضور فعال و پرشار و نشاط آنها در فضا است.

نظریه بهبود اضطراب: فرایند های ترمیمی ذهن را آرام می نمایند و افزایش خوشبینی و کاهش سطح اشتعال و احساسات ناخوشایند همراه می شوند.

آثار ترمیمی، بهبود یافته های در عملکردهای روانی یا جسمی در محیط های خاص و تنظیمات محیطی مشخص ایجاد می کند.

طراحی اجتماعی: با خلاف بهترین خدمات رسانی و پاسخ دهنی به نیازهای انسانی و سعادتمندی های کاربر.

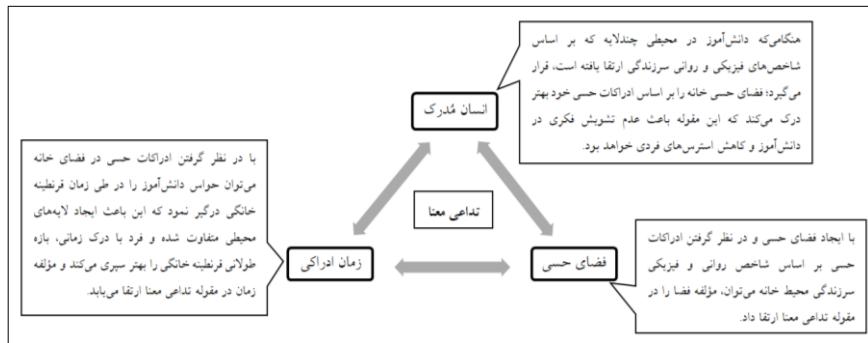
طراحی زیست گری: با هدف پذیرایی شکل های طبیعی و فرآیندها در معماری در راستای ترمیم تنش ها و خستگی های ذهنی کام بر می دارد.

هدف از طراحی ترمیم بهبود تجربه های آرامش بخش است.

بنابراین می توان با ارتقای محیط کالبدی و محیط روان شناختی خانه (شاخص های روانی و فیزیکی سرزندگی محیط مجتمع های مسکونی)، فضای حسی باکفیتی ایجاد نمود که با تلطیف محیط ایجاد شده دانش آموزان در آن با ادراک زمانی متفاوت از لایه های 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 می یابد.

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

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 دانش آموزان 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 از طریق 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 (دانش آموز)، فضا (محیط مسکونی فرد) و زمان (بازه طولانی خانه‌نشینی)، سه بعد اصلی تداعی معنای مکان هستند. بنابراین جهت بهبود حالات و رفتار فردی دانش آموز باید دو بعد دیگر معنای مکان مورد بررسی قرار گیرند. در بررسی بعد

درنهایت، با توجه به مطالب ارائه شده در پژوهش حاضر، در مورد سؤال اول پژوهش در رابطه با شناسایی پدیده موردنظر و پاسخ به چیستی رخدادهای استرس زا در محیط مجتمع‌های مسکونی دانش آموزان قرنطینه شده لازم به ذکر است که در بررسی یافته‌های حاصل شده پیرامون رفتار و حالات روحی دانش آموزان در محیط خانه در بازه طولانی قرنطینه خانگی می‌توان استرس ناشی از شیوع بیماری کروید^{۱۹} که به تبع 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 علامت و حالت روحی و رفتاری دانش آموزان را عنوان نمود که بر اساس نشانه‌های اختلال استرس و استرس پس از سانحه، وجود این اختلال در دانش آموزان برآشر ناپایدار بودن شرایط و وقه در روند آموزشی مقوله‌ای بدیهی است. همان‌طور که در بخش یافته‌های نیز بررسی و ارائه شده است، از جمله آثار یافت شده 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 برآشر تجربه فرد از وضعیت تهدیدکننده و محیط قرار گرفته در آن در بازه زمانی طولانی اشاره دارد

- اشتگ، لیندا؛ ون دنبرگ، آگنس؛ 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)، ۴۹-۸۷.
- سعیدی قبه، 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، ۲۰، ۱۴۰۱-۱۵۹: (۱).
- ظاهر طلوع دل، محمد صادق؛ سادات، سیده اشرف. (۱۳۹۶). مؤلفه‌های عوامل ایجاد سرزنشگی ساکنین فضاهای زیستی، مجله علمی - پژوهشی معماری و شهرسازی پایدار، دوره ۵ شماره ۱، ۴۷-۶۰.
- ظاهر 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 مقایله با همه‌گیری ویروس کرونا، مجله معماری‌شناسی، شماره ۱۶، ۱۲۱-۱۲۷.
- کلالی، پریسا؛ مدیری، آتوسا. (۱۳۹۱). تبیین نقش مؤلفه معنا در فرایند شکل‌گیری حس مکان، مجله علمی - پژوهشی هنرهای زیبا، دوره ۱۷، شماره ۲، ۴۳-۵۲.
- 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 residential 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). Phenomenolig 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.

فضای می‌توان به این نکته اشاره نمود که در جهت ایجاد تداوم در فضای مسکونی شاخص‌های سرزنشگی می‌تواند اثرگذار باشد و در بررسی بعد زمان (بازه طولانی قرنطینه خانگی) در نظر گرفتن ادراکات حسی فرد در تجربه محیط می‌تواند اثرگذار باشد. شاخص‌های بر جسته تداوم فضایی (سرزنشگی) 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 فضای 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 دانش آموزان قرنطینه شده را کاهش داد. علاوه بر موارد گفته شده، 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 دانش آموزان قرنطینه خواهد شد.

پی‌نوشت

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

فهرست منابع

- ابوالعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۹). پیامدهای روان‌شناختی و آموزشی بیماری کرونا در دانش آموزان و راهکارهای مقابله با آن‌ها، فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، دوره ۱۶ (۵۵)، ۱۹۳-۱۵۷.

- 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). Qualitative 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