Journal of Urban Environmental Management

Journal homepage: https://jumee.kgut.ac.ir
Vol.4, No.4; 2026.pp: 80-92

Research paper

(Received 30 Jun. 2026 Accepted 17 Oct. 2026)

Investigating the Role of Place Attachment in Mitigating Psychological Stress Among Youth in Sports Environments

Alireza alahdavood[1], Reihaneh Nili[2*]

[1] *Master of Architecture, Ghiaseddin Jamshid Kashani university, Qazvin, Iran*
[2]*Assistant Professor and Faculty member of Architecture, Ghiaseddin Jamshid Kashani university, Qazvin, Iran*

Abstract

In today's world, young people are recognized as influential forces within society. Considering the increasing prevalence of psychological crises and social harms that have contributed to mental and behavioral disorders across different communities, environmental factors and surrounding conditions can play a crucial role in ensuring the psychological well-being and security of this group. Therefore, the present study aims to identify and analyze the factors affecting the reduction of psychological stress and their impact on sports environments, with particular emphasis on the concepts of sense of belonging and place attachment.

The current research employed a descriptive–analytical method. The study population consisted of 66 visitors to sports facilities, including Enghelab Sports Complex, Chamran Sports Complex, Tehran Javan Club, and Talash Sports Complex in Tehran. Data were collected through a questionnaire and subsequently analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences SPSS. The collected data were classified and subjected to statistical analysis.

The findings indicate that the environment has a significant influence on the mental health of young people and their psychological stress levels. Furthermore, the intelligent and efficient design of sports spaces can enhance individuals' sense of belonging and attachment to place. Accordingly, sports environments can be modified in a meaningful way to reduce psychological tensions and promote mental health and psychological security. As a result, sports environments can be transformed into spaces free from social abnormalities and negative emotional experiences.

Keywords: Place Attachment, Youth, Sense of Place, Stress.

Corresponding Author: Reihaneh Nili
Email: *Reihane.nili5891@gmail.ir*
Phone: 09127167061

DOI: 10.48306/juem.2026.589338.1167

نشریه علمی مدیریت محیط زیست شهری

آدرس نشریه: https://jumee.kgut.ac.ir

سال چهارم/شماره چهارم/زمستان ۱۴۰۵/صفحه ۸۰-۹۲

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:۱۴۰۵/۴/۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۷/۲۵

شناخت و بررسی مولفه های موثر بر کاهش تنش‌های روانی جوانان در محیط-های ورزشی با بهره گیری از ایجاد حس وابستگی

علیرضا اله داود [۱]، ریحانه نیلی [۲*]

[۱] کارشناس ارشد مهندسی معماری، دانشگاه غیاث الدین جمشید کاشانی قزوین، ایران

[۲] استادیار گروه معماری و شهرسازی دانشگاه غیاث الدین جمشید کاشانی قزوین، ایران

چکیده

در دنیای امروز، جوانان به عنوان نیروهای مؤثر در جامعه شناخته می‌شوند و با توجه به بحران‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی که باعث بروز اختلالات روانی و رفتاری در جوامع مختلف شده، عوامل محیطی و شرایط اطراف آن‌ها می‌تواند در تأمین آرامش و امنیت روانی این گروه نقش کلیدی داشته باشد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تحلیل مولفه‌های مؤثر در کاهش تنش‌های روانی و تأثیر آن بر محیط‌های ورزشی، به بررسی احساس وابستگی و جستجو در این حوزه خواهد پرداخت. . پژوهش فعلی از روش توصیفی تحلیلی بهره گرفته شده بدین منظور تعداد ۶۶ نفر از بازدید کنندگان از مراکز ورزشی باشگاه انقلاب تهران، مجموعه ورزشی چمران، باشگاه تهران جوان و مجموعه ورزشی تلاش می‌باشد و جهت جمع آوری اطلاعات از ابزار پرسشنامه و تحلیل آن استفاده نموده و داده های بدست آمده با بهره گیری از نرم افزار SPSS طبقه بندی و تحلیل آماری صورت گرفته است. و در همین راستا نتایج نشان می‌دهد محیط تاثیر زیادی در سلامت روان جوانان و تنش‌های روانی دارد و با طراحی هوشمندانه و کارآمد فضاهای ورزشی می‌تواند به تقویت حس تعلق و وابستگی کمک نماید و به همین منظور می‌توان به طرز قابل توجهی فضای مورد نظر را تغییر داد؛ به‌گونه‌ای که تنش‌ها کاهش یافته و سلامت و امنیت روانی افراد تأمین شود. بدین‌ترتیب، می‌توان محیط‌های ورزشی را از هرگونه ناهنجاری و هیجانات منفی پاک‌سازی کرد.

کلید واژه: وابستگی، جوانان، حس مکان، استرس

* نویسنده مسئول: ریحانه نیلی

ایمیل: *Reihane.nili5891@gmail.ir*

شماره تماس: ۰۹۱۲۷۱۶۷۰۶۱

DOI: 10.48306/juem.2026.589338.1167

۱-مقدمه

در عصر حاضر، جوانان با چالش‌های متعددی در زمینه‌های مختلف جامعه مواجه‌اند که می‌تواند بر سلامت روانی آن‌ها تأثیرگذار باشد. تنش‌های روانی به بخشی از زندگی روزمره افراد تبدیل شده‌اند و عوامل مختلف فردی و محیطی می‌توانند در شکل‌گیری و تشدید آن‌ها نقش داشته باشند. فشار روانی یا استرس، در صورت عدم مدیریت مناسب، می‌تواند به اختلالات روحی و جسمی منجر شده و فرد را در وضعیت اضطراب و نگرانی قرار دهد؛ شرایطی که در بلندمدت می‌تواند سلامت روان و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. بر همین اساس، استرس و اختلالات عصبی به عنوان عوامل کلیدی در بروز بیماری‌های جسمی در انسان شناخته شده‌اند [۴]. از سوی دیگر، از آنجا که بخش قابل‌توجهی از زندگی روزمره افراد در محیط‌های ساخته‌شده سپری می‌شود، توجه به تأثیر انتخاب‌های طراحی معماری بر وضعیت فیزیولوژیک و روانی انسان اهمیت ویژه‌ای دارد [۱۸]. در این میان، محیط‌های ورزشی می‌توانند به عنوان یکی از فضاهای مؤثر بر کاهش تنش‌های روانی و بهبود کیفیت زندگی جوانان مورد توجه قرار گیرند؛ زیرا این فضاها نه‌تنها مکانی برای فعالیت‌های فیزیکی، بلکه بستری برای تعاملات اجتماعی و ایجاد روابط بین‌فردی نیز هستند. این تعاملات می‌توانند به کاهش احساس تنهایی و افزایش حس وابستگی و تعلق در جوانان کمک کنند. بنابراین، توجه به نیازهای خاص جوانان در طراحی محیط‌های ورزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

جوانان به عنوان گروهی که در مرحله گذار از نوجوانی به بزرگسالی قرار دارند، نیازمند فضاهایی هستند که احساس استقلال، هویت و امنیت را برای آنان فراهم کند. طراحی فضاهایی که به جوانان امکان ابراز خود و مشارکت در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با محیط را می‌دهد، می‌تواند به افزایش حس تعلق و وابستگی آنان به مکان کمک کند. در واقع، رابطه انسان و محیط ماهیتی دوسویه دارد و هر یک بر دیگری تأثیر می‌گذارند [۱]. از منظر کوهن نیز معماری و طراحی ساختمان‌ها می‌توانند به گونه‌ای باشند که زمینه‌ساز ایجاد استرس در افراد شوند [۳]. تنش محیطی زمانی شکل می‌گیرد که فضا نتواند احساس آرامش، راحتی و امنیت روانی را برای کاربران فراهم کند؛ مسئله‌ای که می‌تواند تحت تأثیر عواملی همچون نور نامناسب، ازدحام، کمبود فضای سبز، فضای ناکافی و بی‌توجهی به نیازهای فیزیولوژیک افراد قرار گیرد [۵]. چنین شرایطی می‌تواند موجب بی‌قراری، اضطراب و کاهش کیفیت تجربه افراد از محیط شود. در مقابل، توجه به عواملی همچون چیدمان مناسب، نور طبیعی و رنگ در طراحی محیط می‌تواند در کاهش تنش و ایجاد احساس آرامش و امنیت مؤثر باشد [۸]. بنابراین، توجه به نیازهای اجتماعی، روانی و فرهنگی کاربران در فرآیند طراحی معماری می‌تواند از عوامل مؤثر در کاهش تنش‌های محیطی و ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روانی آنان باشد.

در این میان، دلبستگی به محیط، به‌ویژه در فضاهای ورزشی، یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی محیطی است که می‌تواند در کاهش تنش‌های روانی و ارتقای کیفیت تجربه کاربران نقش داشته باشد [۷]. دلبستگی به مکان بیانگر ارتباط عاطفی و معنایی فرد با یک مکان است؛ به‌گونه‌ای که محیط علاوه بر ویژگی‌های کالبدی، می‌تواند بر احساسات، رفتارها و روابط اجتماعی افراد تأثیرگذار باشد. مکان صرفاً یک موقعیت فیزیکی نیست، بلکه دارای معانی و ارزش‌های احساسی است که در زندگی اجتماعی و فعالیت‌های روزمره افراد شکل می‌گیرد. تعریف مکان به عنوان یک مکان معنادار، زمینه توجه به ابعاد خاص‌تر این مفهوم را فراهم می‌کند [۱۳]. همچنین، دلبستگی فردی به معنای شکل‌گیری ارتباط شخصی با یک مکان است [۱۴] و در نتیجه آن، محیط می‌تواند برای فرد به منبعی از احساس آرامش، امنیت و تعلق تبدیل شود. در این راستا، مفهوم وابستگی به مکان نیز بعد کارکردی دلبستگی به مکان محسوب می‌شود و نوع ارتباط فرد با مکان را بر اساس کیفیت آن و میزان پاسخگویی به نیازهای مردم نشان می‌دهد [۲]. اهمیت این مفهوم در فضاهای ورزشی از آن جهت است که این فضاها علاوه بر فعالیت‌های جسمانی، بستری برای تعاملات اجتماعی و شکل‌گیری ارتباطات انسانی فراهم می‌کنند. تقویت دلبستگی مکانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، افزایش جامعه‌پذیری و تقویت تعاملات اجتماعی جوانان کمک کند[۹] .

در کنار دلبستگی، تعلق به محیط نیز از مفاهیم مهم در تجربه فضایی است که می‌تواند بر کیفیت زندگی و ابعاد فردی و اجتماعی کاربران، به‌ویژه جوانان، تأثیرگذار باشد. نیاز به احساس تعلق از نیازهای اساسی انسان است و بر ادراک امنیت، آرامش و ارتباط فرد با محیط اثر می‌گذارد [۱۵]. محیط‌های طراحی‌شده متناسب با نیازهای کاربران، از طریق ایجاد فرصت برای تعامل اجتماعی و شکل‌گیری ارتباط عاطفی با فضا، می‌توانند احساس تعلق را تقویت کرده و در کاهش تنش‌های روانی مؤثر باشند. ویژگی‌های کالبدی محیط از جمله مصالح، رنگ، بافت، روشنایی و میزان شفافیت نیز در شکل‌گیری و تقویت احساس تعلق نقش دارند و به عنوان برخی از معیارهای مؤثر در طراحی محیط شناخته می‌شوند [۱۶]. همچنین، توجه به هویت محلی و ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی هر مکان از طریق به‌کارگیری

عناصر معماری متناسب با زمینه، می‌تواند ارتباط عاطفی کاربران با محیط را تقویت کند. از این رو، طراحی فضاهای پاسخگو به نیازهای روانی، اجتماعی و فرهنگی کاربران می‌تواند ضمن ارتقای کیفیت تجربه محیطی، به ایجاد فضاهایی سالم‌تر و حمایت‌کننده‌تر برای جوانان کمک کند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم در تجربه کاربران از محیط‌های ورزشی، آرامش محیطی است. استرس به یکی از مسائل شایع در جوامع امروزی تبدیل شده و می‌تواند بر سلامت روان و عملکرد افراد تأثیرگذار باشد [۱۷]. از این رو، طراحی محیط‌های آرامش‌بخش می‌تواند با کاهش هیجانات منفی، بهبود تمرکز و ارتقای کیفیت زندگی افراد، به‌ویژه جوانان، کمک کند. آرامش محیطی یکی از مؤلفه‌های مهم در طراحی فضاهای زندگی و فعالیت‌های روزمره است و تحقق آن مستلزم توجه هم‌زمان به نیازهای روانی و جسمی کاربران است. آشنایی معماران با اصول روان‌شناسی محیطی می‌تواند در شکل‌گیری فضاهایی متناسب با نیازهای کاربران و تقویت احساس آرامش و راحتی مؤثر باشد [۱۱]. در این زمینه، عواملی همچون نور، رنگ، ترکیب فضایی، حجم و مصالح از عناصر مؤثر بر ادراک آرامش محیطی به شمار می‌روند. به‌کارگیری مناسب این عناصر می‌تواند ضمن ارتقای کیفیت تجربه محیطی، بر سلامت روانی و جسمی و عملکرد افراد، به‌ویژه جوانان، تأثیر مثبت داشته باشد. همچنین، طراحی فضاهای ایمن، انسانی و حمایت‌کننده که امکان تعامل مثبت و مؤثر اجتماعی را فراهم کنند، می‌تواند به تقویت احساس تعلق، کاهش تنش و بهبود روابط اجتماعی کمک کند. محیط‌های مرتبط با سلامت روان نیز باید به گونه‌ای طراحی شوند که برای کاربران در سنین و شرایط مختلف، احساس امنیت، آرامش و حمایت را فراهم آورند[۱۹] .

بر این اساس، می‌توان گفت تنش در محیط، دلبستگی به محیط، تعلق به محیط و آرامش محیطی چهار مؤلفه مرتبط در تجربه جوانان از فضاهای ورزشی هستند که در تعامل با یکدیگر می‌توانند بر وضعیت روانی و کیفیت تجربه کاربران تأثیرگذار باشند. بنابراین، طراحی محیط‌های ورزشی به عنوان بخشی از یک رویکرد جامع به سلامت روان جوانان باید به گونه‌ای باشد که نه‌تنها نیازهای فیزیکی، بلکه نیازهای روانی، اجتماعی و عاطفی آنان را نیز پاسخ دهد. توجه هم‌زمان به آسایش، آرامش، نیازهای اجتماعی و سلامت روان کاربران در فرآیند طراحی معماری می‌تواند به ایجاد محیط‌هایی سالم‌تر، کارآمدتر و حمایت‌کننده‌تر و در نهایت بهبود کیفیت زندگی جوانان منجر شود. در نتیجه، ایجاد حس وابستگی و تعلق به فضا در محیط‌های ورزشی نیازمند تعامل میان معماری، روان‌شناسی و علوم رفتاری است تا فضاهایی شکل گیرند که هم پاسخگوی نیازهای فیزیکی و هم نیازهای روانی و اجتماعی جوانان باشند.

به‌منظور تبیین مبانی پژوهش و شناسایی رویکردهای نظری و تجربی مرتبط با موضوع، مطالعات پیشین در حوزه‌های مرتبط مورد بررسی قرار گرفته‌اند. مرور این مطالعات، ضمن فراهم کردن زمینه لازم برای تبیین مفاهیم و روابط میان متغیرهای پژوهش، امکان شناسایی روندهای پژوهشی، یافته‌های حاصل از مطالعات پیشین و خلأهای موجود در این حوزه را فراهم می‌سازد.

جدول ۱ – خلاصه پیشینه پژوهش

نویسندگان	موضوع پژوهش	سال	منبع
مایکل جیکوبز	پایداری و جامعه: محیط زیست، خردگرایی اقتصادی و حس مکان	۱۹۹۵	[9]
کارمن هیدالگو، برناردو هرناندز	پیوست مکان: سوالات مفهومی و تجربی	۲۰۰۱	[8]
جرارد تی. کایل، اندرو جاستین موون، مایکل اندرو تارانت	پیوند مکانی با معنای مکان: بررسی رابطه بین انگیزه مکانی و دلبستگی به مکان	۲۰۰۴	[11]
ماریا لویچکا	پیوست مکان: در ۴۰ سال گذشته چقدر پیش رفته ایم	۲۰۱۱	[12]
مریم طباطبائیان، مینا تمنایی	نقش محیط های ساخته شده در سلامت روان	۲۰۱۳	[3]
علی نمازیان، فاطمه قارونی	حلقه گمشده روان شناسی محیط در آموزش معماری	۲۰۱۳	[5]
ریحانه نیلی، رعنا نیلی، بهناز امین زاده	شفا بخشی در منظر سازی باغ های دوره قاجار	۲۰۱۳	[4]
هنگامه حاجی مقصود، سارا علی پور	محیط معماری و سلامت	۲۰۱۷	[1]
هژیر رسول پور، فرزین چاره جو	تأثیر محیط ساخته شده بر روان انسان باعث آرامش می شود	۲۰۱۷	[15]
استوپ میخایل، دیرک اسنلدرز	طراحی برای آرامش: مدلی برای درک استرس برای طراحان	۲۰۱۷	[16]
لری دوایر، نینگ چن، جنی لی	نقش دلبستگی به مکان در تحقیقات گردشگری	۲۰۱۹	[6]

نویسندگان	موضوع پژوهش	سال	منبع
کارن لی، متیو وونگ، آنیتا کیت وا چان، اریک کی ام چونگ، لوئیس T.O.چونگ	آیا مردم احساس می کنند به آنها تعلق دارند؟ عوامل اجتماعی سیاسی شکل دهنده دلبستگی به مکان شهروندان هنگ کنگ	۲۰۲۳	[13]
پائولا هوپر، الکساندرا کلیمن، نیکول ادواردز، جولیان بولیتر، سارا فاستر روندا ال ویلسون، آلیسون هاتون، مارالین فورور	معماری سلامت روان: شناسایی ترکیبی از الزامات طراحی ساختمان آپارتمان برای نتایج مثبت سلامت روان	۲۰۲۳	[7]
	ارتقای بازیابی سلامت روان با طراحی: امنیت فیزیکی، رویه ای و رابطه ای در زمینه محیط ساخته شده سلامت روان	۲۰۲۳	[18]
نسیم حسنی میانرودی	رویکرد ادراک حسی محیط و میزان اثرگزاری آن در ایجاد حس تعلق، حس مکان و دلبستگی مکانی	۲۰۲۳	[2]
کلئو ولنتاین	تأثیر فرم معماری بر استرس فیزیولوژیکی: یک بررسی سیستماتیک	۲۰۲۴	[17]
نوید خالقی مقدم	نقش طبیعت و محیط فیزیکی در آرامش ذهنی: پارک کیوتو قونیه	۲۰۲۴	[10]
حسام محسنی، یوهانا سیلونوینن، تومو کوجالا	تعلق به مکان در زمینه های زندگی واقعی: مروری بر معانی عملی، عوامل کمک کننده و روش های ارزیابی	۲۰۲۴	[14]
ناهید آریانی، نازنین ناصری و مریم یگانه	امکان‌پذیری شناختی عاطفی تأثیر کیفیت بصری فرم ساختمان بر ارتقای حس دلبستگی به مکان	۲۰۲۴	[6]

رابطه متقابل میان انسان و محیط، در مطالعات مختلف از ابعاد عاطفی و ادراکی تا پیامدهای روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفته است و همین گستردگی رویکردها، زمینه مناسبی برای تبیین ابعاد گوناگون این رابطه فراهم کرده است. در حوزه دلبستگی به مکان، هیدالگو و هرناندز (۲۰۰۱) با تبیین مفهوم دلبستگی به مکان، نقش پیوند عاطفی افراد با محیط را برجسته کردند و مبنایی نظری برای درک ارتباط میان ویژگی‌های مکان و احساس وابستگی افراد فراهم آوردند؛ از این رو، این مطالعه بنیان نظری مناسبی برای بررسی رابطه انسان و مکان در پژوهش حاضر فراهم می‌کند. [۸] این چارچوب نظری در پژوهش کایل، موون و تارانت (۲۰۰۴) با توجه به ابعاد مختلف دلبستگی به مکان گسترش یافت و رابطه میان تجربه افراد، ویژگی‌های محیط و میزان وابستگی آنان به مکان مورد توجه قرار گرفت؛ اهمیت این مطالعه در آن است که مفهوم دلبستگی مکانی را به ابعاد مختلف تجربه فرد از محیط پیوند می‌دهد و درک جامع‌تری از رابطه فرد و مکان فراهم می‌سازد. [۱۱] در ادامه، لویچکا (۲۰۱۱) با تأکید بر ابعاد روان‌شناختی رابطه انسان و مکان، نقش محیط را در شکل‌گیری هویت و احساس وابستگی مورد توجه قرار داد؛ این رویکرد با وارد کردن مؤلفه‌های هویتی و روان‌شناختی، چارچوب مطالعه دلبستگی به مکان را از ویژگی‌های صرفاً کالبدی فراتر می‌برد و به غنای نظری پیشینه پژوهش می‌افزاید. [۱۲] هم‌زمان با این رویکرد نظری، توجه به محیط ساخته‌شده و پیامدهای آن بر وضعیت روانی افراد نیز در مطالعات مختلف دنبال شده است. طباطبائیان و تمنایی (۲۰۱۳) با بررسی نقش ویژگی‌های محیط ساخته‌شده در تجربه و وضعیت روانی کاربران، پیوند میان کیفیت کالبدی محیط و پیامدهای روانی را برجسته کردند؛ این مطالعه زمینه لازم برای ارتباط دادن کیفیت محیط ساخته‌شده با سلامت روان را فراهم کرده و بعد روان‌شناختی پیشینه پژوهش را تقویت می‌کند. [۳] حاجی‌مقصود و علی‌پور (۲۰۱۷) نیز با تأکید بر کیفیت و سازماندهی فضای ساخته‌شده، اهمیت نحوه شکل‌گیری و ترکیب عناصر فضایی را در ادراک و تجربه افراد مورد توجه قرار دادند؛ این یافته موجب می‌شود نقش محیط در پژوهش حاضر صرفاً بر اساس وجود عناصر کالبدی تعریف نشود، بلکه چگونگی سازماندهی و کیفیت این عناصر نیز در تجربه کاربران مورد توجه قرار گیرد. [۱] در همین راستا، رسول‌پور و چاره‌جو (۲۰۱۷) با پرداختن به ارتباط میان ویژگی‌های محیطی و سلامت روان، این بحث را به پیامدهای روان‌شناختی حضور در فضا مرتبط کردند؛ این مطالعه با فراهم کردن شواهد تجربی درباره ارتباط محیط و سلامت روان، جایگاه این متغیر را در چارچوب پیشینه پژوهش تقویت می‌کند. [۱۵] این مسیر پژوهشی در مطالعات جدیدتر نیز تداوم یافته است؛ هوپر و همکاران (۲۰۲۳) با بررسی تأثیر ویژگی‌های محیطی بر سلامت روان، شواهد معاصری در حمایت از نقش محیط در وضعیت روانی افراد ارائه کردند؛ استفاده از این پژوهش، یافته‌های مطالعات پیشین را با شواهد جدیدتر تکمیل کرده و به روزآمد بودن پیشینه پژوهش کمک می‌کند. [۷] ویلسون و همکاران (۲۰۲۳) نیز با تأکید بر نقش کیفیت محیط در کاهش پیامدهای منفی روان‌شناختی، ارتباط میان کیفیت فضا و سلامت روان را از منظر دیگری تقویت کردند؛ این مطالعه دامنه شواهد مربوط به پیامدهای

روان‌شناختی کیفیت محیط را گسترش می‌دهد و پشتوانه تجربی پیشینه را افزایش می‌دهد. [۱۸] در ادامه، ولنتاین (۲۰۲۴) با تمرکز بر ارتباط ویژگی‌های محیطی و کاهش استرس، شواهد جدیدتری درباره نقش کیفیت فضا در بهبود شرایط روانی ارائه داد؛ تازگی این مطالعه و تمرکز مشخص آن بر استرس، یکی از پیامدهای مهم کیفیت محیط را به‌صورت مستقیم مورد توجه قرار داده و به روزآمدی و کاربردی‌تر شدن چارچوب پژوهش کمک می‌کند. [۱۷] خالقی‌مقدم (۲۰۲۴) نیز با بررسی نقش ویژگی‌های معماری و عناصر طبیعی در کاهش استرس و ارتقای سلامت روان، دامنه عوامل مؤثر بر تجربه روانی کاربران را گسترش داد؛ این مطالعه با توجه هم‌زمان به عناصر معماری و طبیعی، نگاه پیشینه را از محیط ساخته‌شده صرف فراتر برده و امکان بررسی طیف گسترده‌تری از عوامل محیطی مؤثر بر سلامت روان را فراهم می‌سازد. [۱۰] در حوزه حس تعلق و دلبستگی مکانی نیز حسنی میانرودی (۲۰۲۳) با بررسی عوامل مؤثر بر شکل‌گیری حس تعلق، ارتباط میان ویژگی‌های محیط و واکنش عاطفی کاربران را مورد توجه قرار داد؛ این مطالعه با تمرکز بر فرایند شکل‌گیری حس تعلق، پیوند میان ویژگی‌های محیط و تجربه عاطفی کاربران را تقویت کرده و بخش مرتبط با حس تعلق را در پیشینه پژوهش غنی‌تر می‌سازد. [۲] محسنی، سیلونوینن و کوجالا (۲۰۲۴) نیز با تمرکز بر دلبستگی مکانی، ارتباط میان ادراک محیطی و تجربه کاربران از فضا را بررسی کردند؛ جدید بودن این پژوهش در کنار توجه آن به ادراک و تجربه کاربران، موجب می‌شود پیشینه پژوهش علاوه بر برخورداری از مبانی نظری کلاسیک، از یافته‌های معاصر در زمینه دلبستگی مکانی نیز بهره‌مند باشد. [۱۴] در مجموع، مجموعه مطالعات مورد بررسی، طیف متنوعی از ابعاد رابطه انسان و محیط را دربرمی‌گیرد و از مباحث بنیادین دلبستگی به مکان و حس تعلق تا ویژگی‌های کالبدی، معماری و طبیعی محیط و تأثیر آن‌ها بر تجربه، ادراک و سلامت روان کاربران را پوشش می‌دهد. همچنین، ترکیب مطالعات داخلی و خارجی، پژوهش‌های کلاسیک و جدید و رویکردهای نظری و تجربی، پیشینه‌ای نسبتاً جامع و روزآمد ایجاد کرده است که می‌تواند مبنای مناسبی برای تبیین پیوند میان ویژگی‌های محیطی، حس تعلق، دلبستگی به مکان و سلامت روان فراهم آورد.

بررسی انتقادی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که با وجود گسترش مطالعات درباره دلبستگی به مکان، حس تعلق، سلامت روان و تأثیر محیط ساخته‌شده بر رفتار و ادراک کاربران، هنوز ارتباط میان این مؤلفه‌ها به‌صورت یکپارچه مورد توجه قرار نگرفته است. هیدالگو و هرناندز (۲۰۰۱) بیشتر بر تبیین مفهوم دلبستگی به مکان و ابعاد عاطفی رابطه انسان با محیط تمرکز داشته‌اند و ارتباط مستقیم میان دلبستگی مکانی و پیامدهای سلامت روان، به‌ویژه کاهش تنش‌های روانی، در مطالعه آنان مورد بررسی قرار نگرفته است. [۸] کایل، موون و تارانت (۲۰۰۴) نیز با تمرکز بر ابعاد دلبستگی به مکان و رابطه فرد با محیط، به تبیین عوامل مرتبط با شکل‌گیری این دلبستگی پرداخته‌اند، اما نقش دلبستگی مکانی به‌عنوان عاملی مؤثر بر سلامت روان و کاهش تنش‌های روانی در چارچوب مطالعه آنان جایگاه مستقیمی ندارد. [۱۱] لویچکا (۲۰۱۱) نیز با تأکید بر ابعاد روان‌شناختی و هویتی رابطه انسان و مکان، به درک عمیق‌تر مفهوم دلبستگی مکانی کمک کرده است، با این حال، پیوند میان این دلبستگی و شاخص‌های مشخص سلامت روان در این پژوهش به‌صورت مستقیم بررسی نشده است. [۱۲] در مطالعات جدیدتر، حسنی میانرودی (۲۰۲۳) به عوامل مؤثر بر شکل‌گیری حس تعلق پرداخته است، اما تمرکز اصلی مطالعه بر فرایند ایجاد تعلق بوده و پیامدهای این احساس در زمینه کاهش تنش‌های روانی و ارتقای سلامت روان مورد بررسی جامع قرار نگرفته است. [۲] محسنی، سیلونوینن و کوجالا (۲۰۲۴) نیز با تمرکز بر دلبستگی مکانی و ارتباط آن با ادراک و تجربه کاربران از فضا، به توسعه ادبیات معاصر این حوزه کمک کرده‌اند، اما ارتباط میان دلبستگی مکانی، ویژگی‌های محیطی و سلامت روان، به‌ویژه در گروه‌های سنی خاص و محیط‌های ورزشی، همچنان در مطالعه آنان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. [۱۴] از سوی دیگر، طباطبائیان و تمنایی (۲۰۱۳) تأثیر ویژگی‌های محیط ساخته‌شده بر تجربه و وضعیت روانی کاربران را مورد توجه قرار داده‌اند، اما در این چارچوب نقش حس تعلق و دلبستگی به مکان به‌عنوان سازوکاری که می‌تواند رابطه میان ویژگی‌های محیط و پیامدهای روان‌شناختی را توضیح دهد، مورد بررسی قرار نگرفته است. [۳] حاجی‌مقصود و علی‌پور (۲۰۱۷) نیز بر کیفیت و سازماندهی فضای ساخته‌شده و تأثیر آن بر ادراک و تجربه کاربران تأکید کرده‌اند، اما ارتباط میان این ویژگی‌های محیطی و شکل‌گیری حس تعلق یا وابستگی مکانی و همچنین پیامدهای آن بر سلامت روان به‌صورت هم‌زمان بررسی نشده است. [۱] رسول‌پور و چاره‌جو (۲۰۱۷) با پرداختن به رابطه میان ویژگی‌های محیطی و سلامت روان، نقش محیط را در تجربه روانی افراد برجسته کرده‌اند، با این حال، جایگاه دلبستگی و تعلق مکانی در این رابطه همچنان مغفول مانده است. [۱۵] استوپ و اسنلدرز (۲۰۱۷) نیز با بررسی ارتباط میان ویژگی‌های محیط و پیامدهای روان‌شناختی، شواهدی درباره نقش محیط در وضعیت روانی افراد ارائه کرده‌اند، اما تمرکز آنان بر ارتباط مستقیم محیط و پیامدهای روانی بوده و نقش واسطه‌ای یا تبیین‌کننده حس تعلق و دلبستگی به مکان در این فرایند مورد توجه کافی قرار نگرفته است. [۱۶] در ادامه، هوپر و همکاران (۲۰۲۳) تأثیر ویژگی‌های محیطی بر سلامت روان را مورد بررسی قرار داده‌اند و ویلسون و همکاران (۲۰۲۳) نیز

بر نقش کیفیت محیط در کاهش پیامدهای منفی روان‌شناختی تأکید کرده‌اند؛ با وجود اهمیت این مطالعات در تبیین رابطه میان کیفیت محیط و سلامت روان، هر دو رویکرد عمدتاً بر پیامدهای روان‌شناختی ویژگی‌های محیطی تمرکز دارند و نقش تعلق و وابستگی مکانی در ایجاد یا تقویت این پیامدها را به‌طور مستقیم بررسی نکرده‌اند. [۷، ۱۸] ولنتاین (۲۰۲۴) نیز با تمرکز بر نقش ویژگی‌های محیطی در کاهش استرس، شواهد جدیدی درباره تأثیر کیفیت فضا بر شرایط روانی افراد ارائه کرده است، اما در این مطالعه نیز ارتباط میان کاهش استرس و شکل‌گیری حس تعلق یا دلبستگی به مکان مورد توجه مستقیم قرار نگرفته است. [۱۷] خالقی‌مقدم (۲۰۲۴) با بررسی نقش ویژگی‌های معماری و عناصر طبیعی در کاهش استرس و ارتقای سلامت روان، دامنه عوامل محیطی مؤثر بر وضعیت روانی را گسترش داده است، با این حال، رابطه میان این عوامل و ایجاد حس وابستگی به مکان و نقش این وابستگی در پیامدهای روان‌شناختی همچنان نیازمند بررسی است. [۱۰] در کنار این مطالعات، دوایر، چن و لی (۲۰۱۹) مفهوم دلبستگی به مکان را در بستر گردشگری مورد بررسی قرار داده‌اند؛ اگرچه این مطالعه به شناخت عوامل و ابعاد دلبستگی مکانی کمک می‌کند، اما تفاوت ماهیت محیط گردشگری با محیط ورزشی، امکان تعمیم مستقیم یافته‌های آن به کاربران فضاهای ورزشی را محدود می‌سازد. [۶] لی و همکاران (۲۰۲۳) نیز با تمرکز بر دلبستگی به مکان در زمینه تعلق شهروندی، ابعاد مهمی از رابطه افراد با مکان را مورد توجه قرار داده‌اند، اما تفاوت در جامعه هدف و زمینه مطالعاتی، امکان تعمیم مستقیم یافته‌های این پژوهش به رابطه میان دلبستگی مکانی و سلامت روان جوانان در محیط‌های ورزشی را محدود می‌کند. [۱۳]

۲- روش شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی تحلیلی و در زمره پژوهش‌های کمّی قرار می‌گیرد. چارچوب نظری پژوهش بر اساس مطالعات کتابخانه‌ای و بررسی منابع علمی معتبر داخلی و خارجی در زمینه روان‌شناسی محیطی، حس مکان، دلبستگی به مکان، تعلق محیطی، آرامش محیطی و عوامل مؤثر بر کاهش تنش‌های روانی در محیط‌های ورزشی تدوین شد. در این مرحله، با بررسی مقالات علمی و منابع مرتبط با معماری و روان‌شناسی محیطی، شاخص‌ها و مؤلفه‌های مؤثر بر تجربه کاربران از فضاهای ورزشی استخراج و در طراحی ابزار گردآوری داده‌ها مورد استفاده قرار گرفتند. استفاده از روش پیمایش پرسشنامه‌ای برای سنجش ادراک، تجربه و ارزیابی کاربران از محیط‌های ساخته‌شده، در مطالعات معماری و روان‌شناسی محیطی نیز مورد استفاده قرار گرفته است .[۶] جامعه آماری پژوهش شامل بازدیدکنندگان و استفاده‌کنندگان از مراکز ورزشی منتخب شهر تهران بود. به‌منظور دستیابی به تنوع در ویژگی‌های محیطی، نوع فعالیت‌های ورزشی و ویژگی‌های کاربران، چهار مرکز شامل باشگاه انقلاب تهران، مجموعه ورزشی چمران، باشگاه تهران جوان و مجموعه ورزشی تلاش به‌عنوان محیط‌های مورد مطالعه انتخاب شدند. این مراکز به دلیل برخورداری از طیف متنوعی از کاربران و فعالیت‌های ورزشی، بستر مناسبی برای بررسی ادراک افراد از کیفیت محیطی و تأثیر آن بر تجربه روانی آنان فراهم کردند. حجم نمونه پژوهش شامل ۶۶ نفر از کاربران و بازدیدکنندگان مراکز مورد مطالعه بود که به شیوه تصادفی انتخاب شدند. این شیوه نمونه‌گیری با هدف کاهش سوگیری در انتخاب پاسخ‌دهندگان و افزایش قابلیت تعمیم نتایج انجام گرفت. ابزار اصلی گردآوری داده‌ها، پرسشنامه محقق‌ساخته شامل ۲۲ گویه بود که بر اساس مبانی نظری و شاخص‌های استخراج‌شده از مطالعات پیشین طراحی شد. گویه‌های پرسشنامه در قالب چهار مؤلفه اصلی شامل تنش در محیط، دلبستگی به محیط، تعلق به محیط و آرامش محیطی سازمان‌دهی شدند. این چهار مؤلفه به‌صورت مکمل، ابعاد روانی و ادراکی تجربه کاربران از محیط‌های ورزشی را مورد سنجش قرار می‌دهند؛ به‌گونه‌ای که مؤلفه تنش در محیط بر میزان احساس فشار، ناراحتی و تنش روانی افراد در محیط تمرکز دارد، در حالی که دلبستگی و تعلق به محیط، ارتباط عاطفی و احساس وابستگی کاربران به فضای ورزشی را ارزیابی می‌کنند و آرامش محیطی نیز میزان احساس آسودگی، امنیت و آرامش افراد در محیط را مورد بررسی قرار می‌دهد. پرسشنامه با استفاده از مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت تنظیم شد و پاسخ‌ها از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» در طیف ۱ تا ۵ کدگذاری شدند. به‌منظور بررسی پایایی ابزار، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. مقدار آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰,۸۷۵ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب و پایایی قابل قبول ابزار اندازه‌گیری است. روایی محتوایی پرسشنامه نیز با اتکا به مبانی نظری، مطالعات پیشین و تناسب گویه‌ها با اهداف و مؤلفه‌های پژوهش بررسی شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS شده و پس از کدگذاری و کنترل اولیه، مورد تجزیه‌وتحلیل آماری قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی، از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های نمونه و وضعیت متغیرهای پژوهش استفاده

شد. در بخش آمار استنباطی، با توجه به ماهیت متغیرهای مورد بررسی، از آزمون کای‌دو (χ^2) برای بررسی رابطه و معناداری میان متغیرهای طبقه‌ای استفاده شد. آماره کای‌دو بر اساس مقایسه فراوانی مشاهده‌شده و فراوانی مورد انتظار و مطابق رابطه $\chi^2 = \Sigma[(O-E)^2/E]$ محاسبه شد؛ در این رابطه، O بیانگر فراوانی مشاهده‌شده و E بیانگر فراوانی مورد انتظار است. سطح معناداری آزمون‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد. مقدار آماره کای‌دو در پژوهش حاضر برابر با ۱۸۲,۰۵۶ و مقدار معناداری گزارش‌شده توسط نرم‌افزار SPSS برابر با ۰,۰۰۰ بود که مطابق شیوه گزارش استاندارد آماری به‌صورت $p<0.001$ ارائه می‌شود؛ بنابراین، نتیجه آزمون از نظر آماری معنادار ارزیابی شد. در نهایت، نتایج حاصل از تحلیل‌های توصیفی و استنباطی با چارچوب نظری پژوهش تطبیق داده شد و بر اساس روابط آماری مشاهده‌شده میان چهار مؤلفه اصلی، نقش ویژگی‌های محیطی و ادراک کاربران در کاهش تنش‌های روانی و ارتقای آرامش، دلبستگی و تعلق به محیط‌های ورزشی مورد بررسی و نتیجه‌گیری قرار گرفت[6] .

۳-بحث و نتایج

در این بخش از پژوهش به بررسی و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از شرکت‌کنندگان می‌پردازیم. با استفاده از آزمون فریدمن به تحلیل مولفه‌های مورد نظر پرداخته می‌شود. آزمون فریدمن به‌عنوان یک روش غیرپارامتریک، برای مقایسه‌ی متغیرهای وابسته و ارزیابی تغییرات در ارزیابی‌های مختلف افراد مناسب است. در ابتدا، داده‌های جمع‌آوری‌شده از پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌ها مورد بررسی کیفی و کمی قرار می‌گیرد. تحلیل‌های اولیه نشان می‌دهند که بسیاری از شرکت‌کنندگان نگرش‌های متفاوتی نسبت به جنبه‌های مختلف معماری، از جمله طراحی فضا، نورپردازی، و استفاده بهینه از منابع انرژی دارند. به منظور سنجش این تفاوت‌ها، ابتدا نمرات مربوط به هر یک از مولفه‌ها محاسبه می‌شود و سپس با کمک آزمون فریدمن، اختلافات معنادار بین مولفه‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۲ – یافته های تحقیق

متغیر	طبقه	تعداد	درصد
جنسیت	مرد	۴۳	۶۵.۲
	زن	۲۳	۳۴.۸
تحصیلات	دیپلم	۱۵	۲۲.۷
	فوق دیپلم	۲۳	۳۴.۸
	کارشناسی	۱۴	۲۱.۲
	ارشد	۶	۹.۱
	دکتری	۸	۱۲.۱

از ۶۶ شرکت کننده در پژوهش ۴۳ نفر (۶۵,۲٪) را مردان و ۲۳ نفر (۳۴,۸٪) را زنان تشکیل داده اند. از نظر وضعیت تحصیلی ۱۵ نفر (۲۲,۷٪) دارای دیپلم، ۲۳ نفر (۳۴,۸٪) فوق دیپلم، ۱۴ نفر (۲۱,۲٪) کارشناسی، ۶ نفر (۹,۱٪) کارشناسی ارشد و ۸ نفر (۱۲,۱٪) دکتری هستند. در همین سو آمار سن شرکت کنندگان دارای میانگین سنی ۲۸,۲۱ با انحراف معیار ۷,۳ می باشند. میانه سنی نیز ۲۸ سال است که کمترین سن اعضاء ۱۸ سال و بیشترین ۴۹ سال می‌باشد و دارای چولگی و کشیدگی به ترتیب ۰,۸۲۸ و ۰,۵۲۸ می باشد.

جدول ۳ – یافته های تحقیق

شاخص	میانگین	میانه	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
تنش	33.7273	34	5.32496	-0.913	2.502	14	45
دلبستگی	25.0606	26	4.95481	-0.662	1.489	8	35
تعلق به محیط	10.9848	11.5	2.31711	-0.723	1.135	3	15
آرامش محیطی	10.9091	11	2.13921	-0.189	-0.184	5	15

متغیر تنش دارای میانگین نمره ۳۳,۷ با انحراف معیار۵,۳ می باشد که می‌توان گفت این شاخص در وضعیت متوسط رو بالا قرار دارد. به عبارتی محیط می‌تواند تا حد بسیار زیادی بر تنش اثر بگذارد. در همین راستا دلبستگی دارای میانگین نمره ۲۵,۰۶ با انحراف معیار ۴,۹۵ می باشد که می‌توان گفت این شاخص در وضعیت نیمه دوم سطح متوسط قرار دارد. به عبارتی محیط می‌تواند تا حد بسیار زیادی بر دلبستگی اثر بگذارد. و شاخص تعلق به محیط دارای میانگین نمره ۱۰,۹ با انحراف معیار ۲,۳ می باشد که می‌توان گفت این شاخص در وضعیت متوسط رو به بالا قرار دارد. به عبارتی محیط می‌تواند تا حد بسیار زیادی بر حس تعلق به محیط اثر بگذارد. و آرامش محیطی دارای میانگین نمره ۱۰,۹ با انحراف معیار ۲,۱ می باشد که می‌توان گفت این شاخص در وضعیت متوسط رو به بالا قرار دارد. به عبارتی محیط میتواند تا حد بسیار زیادی بر آرامش محیطی اثر بگذارد.

جدول ۴ – یافته های تحقیق

شاخص		عامل	میانگین	میانه	مد
تنش	q1	تا چه حدی فضاهای ورزشی به کاهش تنش و استرس افراد کمک میکند؟	۳.۸۰۳	۴	۴
	q2	چه مقدار طراحی غیرکاربردی محیط میتواند باعث ایجاد حس تنش در شما شود؟	۴	۴	۴
	q3	چه میزان نور طبیعی در فضاهای ورزشی برای کاهش تنش موثر می‌باشد؟	۳.۴۵۴۵	۳	۳
	q4	تا چه حدی شلوغ بودن یا ازدحام در محیط میتواند باعث ایجاد تنش در فرد شود؟	۳.۸۶۳۶	۴	۴
	q5	چه مقدار استفاده از رنگهای مناسب در محیط ورزشی میتواند باعث کاهش تنش و افزایش وابستگی شخص به فضا شود؟	۳.۵۱۵۲	۴	۴
	q6	چه میزان وجود گیاهان در محیط باعث کاهش تنش در اشخاص می‌شود؟	۳.۷۵۷۶	۴	۴
	q7	تا چه اندازه دسترسی به فضاهای راحت و آرامش بخش در مراکز ورزشی میتواند سبب کاهش تنش در شخص شود؟	۳.۵	۴	۴
	q8	چه میزان فضای ورزشی به صورت باز و آزاد میتواند به کاهش تنش کمک کند؟	۳.۹۸۴۸	۴	۴
	q9	چه مقدار فضاهای محدود و تنگ باعث ایجاد حس تنش در اشخاص می‌شود؟	۳.۸۴۸۵	۴	۴
دلبستگی	q10	تا چه اندازه در نظر گرفتن اصول روانشناسی محیط می‌تواند سبب حس دلبستگی شود؟	۳.۶۸۱۸	۴	۳
	q11	چه میزان ایجاد فضاهای سبز و بخش استراحت در مجموعه های ورزشی میتواند به افزایش دلبستگی کاربران کمک کند؟	۳.۵۶۰۶	۴	۴
	q12	چه میزان معماری فضاهای ورزشی میتواند بر دلبستگی شما به تاثیر گذار باشد؟	۳.۳۹۳۹	۴	۴
	q13	چه میزان تاثیر رنگها و متریالها بر دلبستگی شخص در محیط می‌تواند موثر باشد؟	۳.۶۳۶۴	۴	۴
	q14	چقدر فضای اجتماعی (مانند کافه و رستوران) در محیط ورزشی برای شما میتواند ایجاد حس دلبستگی در فضا موثر باشد؟	۳.۷۵۷۶	۴	۴
	q15	چه میزان تنوع در فعالیتهای ورزشی ارائه شده در محیط بر دلبستگی شما تاثیرگذار است؟	۳.۳۷۸۸	۳	۴
	q16	چه میزان توجه به نیازهای افراد درمحیط های ورزشی میتواند باعث حس دلبستگی در فضا شود؟	۳.۶۵۱۵	۴	۴
تعلق به محیط	q17	چه میزان تنوع فضایی میتواند باعث ایجاد حس تعلق به محیط شود؟	۳.۷۵۷۶	۴	۴
	q18	چه میزان طراحی داخلی اصولی میتواند تاثیرمثبت در ایجاد احساس تعلق در شخص ایجاد کند	۳.۵۳۰۳	۴	۴
	q19	چه میزان احساس امنیت و آرامش در مکانهای ورزشی میتواند احساس تعلق به مکان را ایجاد کند؟	۳.۶۹۷	۴	۴
آرامش محیطی	q20	چه میزان از نور طبیعی و رنگهای ملایم برای ایجاد فضایی آرامش بخش در محیط میتواند موثر باشد؟	۳.۶۸۱۸	۴	۴
	q21	تا چه حد توجه به رنگها و نورپردازی در طراحی محیط ورزشی بر آرامش شما تاثیر دارد؟	۳.۴۶۹۷	۳	۳
	q22	تا چه حدی بهبود طراحی فضاهای ورزشی می‌تواند بر آرامش ذهن استفاده کنندگان اثر گذار باشد؟	۳.۷۵۷۶	۴	۴

عوامل تشکیل دهنده شاخص تنش را با یکدیگر از نظر سه شاخص آماری میانگین، میانه و مد مقایسه کرد. از این رو می‌توان گفت عامل ۲ بیشترین تاثیر و عامل ۳ کمترین تاثیر را بر میزان تنش در افراد دارد در همین راستا می‌توان عامل های تشکیل دهنده شاخص دلبستگی را با یکدیگر از نظر سه شاخص آماری میانگین، میانه و مد مقایسه کرد. از این رو می‌توان گفت عامل ۱۴ بیشترین تاثیر و عامل ۱۵ کمترین تاثیر را بر میزان دلبستگی در افراد دارد. و عامل های تشکیل دهنده شاخص تعلق به محیط را با یکدیگر از نظر سه شاخص آماری میانگین، میانه و مد مقایسه کرد. از این رو می‌توان گفت عامل ۱۷ بیشترین تاثیر و عامل ۱۸ کمترین تاثیر را بر میزان حس تعلق به محیط در افراد دارد. در بخش شاخص آرامش محیطی را با یکدیگر از نظر سه شاخص آماری میانگین، میانه و مد مقایسه کرد. از این رو می‌توان گفت عامل ۲۲ بیشترین تاثیر و عامل ۲۱ کمترین تاثیر را بر میزان آرامش محیطی در افراد دارد.

جدول ۵ –نتایج ازمون رتبه بندی فریدمن برای شاخص های مورد بررسی در پژوهش

شاخص	میانگین رتبه	آماره کای دو	سطح معناداری
تنش	۳,۹۸	۱۸۲.۰۵۶	۰,۰۰۱
دلبستگی	۳,۰۲		
تعلق به محیط	۱.۵۳		
آرامش محیطی	۱.۴۷		

برای این تحلیل داده‌ها، از آزمون فریدمن که یک روش ناپارامتریک برای رتبه‌بندی است، بهره گرفته شده است. در همین راستا نتایج آزمون رتبه بندی فریدمن نشان می دهد در سطح خطای یک درصد (آلفا۰,۰۱) شاخص ها نسبت به یکدیگر تفاوت معناداری دارند. شاخص تنش با میانگین رتبه ۳,۹۸ دارای بیشترین رتبه و شاخص آرامش محیطی دارای کمترین رتبه می باشد. به عبارتی می توان گفت محیط بیشترین تاثیر را بر تنش افراد می‌گذارد.

۴-نتیجه تحقیق

با توجه به اهمیت فضاهای ورزشی در زندگی اجتماعی و فردی، پژوهش فعلی به بررسی ارتباط میان وابستگی به محیط و تأثیر آن بر کاهش تنش و آرامش روانی پرداخته است. از آنجایی که معماری به عنوان علمی که به طراحی و ساخت فضاهای زندگی انسان‌ها می‌پردازد، نقش مهمی در شکل‌دهی به تجربیات کاربران دارد. در زمینه فضاهای ورزشی، معماری می‌تواند با بهره‌گیری از اصول طراحی انسان‌محور و روان‌شناسی محیطی، فضاهایی ایجاد کند که نه‌تنها به نیازهای فیزیکی کاربران پاسخ دهد، بلکه به نیازهای عاطفی و روانی آن‌ها نیز توجه کند. این امر به ویژه در جوامع شهری که فضاهای عمومی محدود هستند، اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند. در همین سو، داده های به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که فضاهای ورزشی باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که نه‌تنها به نیازهای فیزیکی و عملکردی پاسخ دهند بلکه با نیازهای عاطفی و روانی کاربران نیز هم‌راستا باشند؛ از این رو ایجاد فضاهای سبز در محیط‌های ورزشی می‌تواند به بهبود کیفیت هوا و ایجاد فضایی آرامش‌بخش کمک کند. تجربه‌های مثبت از طبیعت، از جمله حضور در فضاهای سبز، می‌تواند به کاهش استرس و تحریک حس تعلق به محیط یاری رساند و می‌توانند به افزایش تعلق مکانی و کاهش تنش کمک کنند. بنابراین، طراحی مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در کنار فضاهای ورزشی، علاوه بر ترغیب به فعالیت بدنی، می‌تواند احساس ارتباط با طبیعت و آرامش بیشتری را برای کاربران به ارمغان آورد. علاوه بر طراحی فضاهای سبز، استفاده از عناصر فرهنگی و محلی در طراحی فضاهای ورزشی می‌تواند احساس تعلق به محیط را تقویت کند. در نظر گرفتن هنر بومی و نمادهای محلی در طراحی، تجربه ای فرهنگی را برای کاربران فراهم می‌کند که می‌تواند بر روحیه و هویت فردی و اجتماعی آنان تأثیرگذار باشد. در واقع، پیوند عمیق‌تری میان کاربران و فضاهای ورزشی ایجاد می‌شود که این امر خود به کاهش تنش و اضطراب کمک زیادی خواهد کرد در همین سو، ترکیب طراحی فضاهای ورزشی با اصول معمارانه و روان‌شناسی، نیازمند توجه به عناصر حسی مانند صدا، بوی محیط و احساس لمسی است همچنین، استفاده از رنگ‌ها و الگوهای مناسب می‌تواند تأثیر زیادی بر خلق و خوی کاربران داشته باشد. در طراحی فضاهای ورزشی، رنگ به عنوان یکی از عناصر کلیدی تأثیرگذار بر روان و رفتار کاربران شناخته می‌شود. انتخاب رنگ‌ها باید با توجه به نوع فعالیت‌های ورزشی، اهداف طراحی و نیازهای روانی کاربران انجام شود. رنگ‌های آرامش‌بخش مانند آبی و سبز به راحتی به کاهش استرس کمک می‌کنند و می‌توانند

احساس امنیت را برای کاربران افزایش دهد. رنگ‌های آرامش‌بخش مانند آبی و فیروزه ای می‌توانند به کاهش استرس و ایجاد محیطی آرام کمک کنند. در مقابل، رنگ‌های گرم مانند قرمز و نارنجی می‌توانند به افزایش انرژی و تحرک کاربران کمک کنند. به همین منظور در طراحی فضاهای ورزشی، انتخاب رنگ‌ها باید با دقت و توجه به نیازهای روانی و عملکردی کاربران انجام شود. ترکیب مناسب رنگ‌های گرم و سرد، استفاده از رنگ‌های خنثی به عنوان پس‌زمینه و توجه به تأثیر رنگ‌ها بر ادراک فضا و عملکرد ورزشی می‌تواند به ایجاد محیطی متعادل، کارآمد و جذاب کمک کند. با این رویکرد، فضاهای ورزشی نه تنها به بهبود عملکرد فیزیکی کاربران کمک می‌کنند، بلکه به ارتقای سلامت روانی و ایجاد حس رفاه در آن‌ها نیز کمک خواهند کرد. علاوه بر موضوع رنگ نورپردازی در محیط اهمیت ویژه ای دارد. نور طبیعی به عنوان یک عامل مهم در بهبود سلامت روانی و جسمی افراد شناخته شده است و نقش به سزایی در شکل‌گیری تجربه کاربری و عملکرد فضاهای ورزشی ایفا می‌کند. در طراحی این فضاها، نور نه تنها به عنوان یک عامل روشنایی، بلکه به عنوان عنصری تأثیرگذار بر روان، عملکرد و زیبایی‌شناسی فضا مورد توجه قرار می‌گیرد. همچنین نورپردازی مناسب نقش مهمی در ایمنی فضاهای ورزشی ایفا می‌کند. در فضاهای ورزشی که نیاز به فعالیت‌های پرتحرک و سریع دارند، نورپردازی باید به گونه‌ای طراحی شود که از ایجاد سایه‌های خطرناک و کاهش دید جلوگیری کند. همچنین، نورپردازی اضطراری و راه‌های خروج باید به گونه‌ای طراحی شود که در مواقع ضروری به راحتی قابل تشخیص باشند. در طراحی این فضاها، باید به ترکیب مناسب نور طبیعی و مصنوعی، توجه به نیازهای روانی کاربران و همچنین پایداری انرژی توجه شود. با طراحی نورپردازی مناسب، می‌توان به ایجاد فضاهای ورزشی کارآمد، جذاب و ایمن کمک کرد که نه تنها به بهبود عملکرد فیزیکی کاربران کمک می‌کنند، بلکه به ارتقای سلامت روانی و ایجاد حس رفاه در آن‌ها نیز کمک خواهند کرد. همچنین، طراحی فضاهایی که امکان فعالیت‌های گروهی و فردی را به صورت همزمان فراهم می‌کنند، می‌تواند به جوانان این امکان را بدهد که بر اساس نیازها و ترجیحات خود از فضا استفاده کنند. به این ترتیب، با توجه به نیازها و خواسته‌های مختلف افراد، این نوع فضاها می‌توانند موجب افزایش احساس تعلق به محیط و کاهش تنش شوند. به همین منظور مشارکت کاربران در فرآیند طراحی می‌تواند با ایجاد حس مالکیت و مسئولیت نسبت به محیط، تعلق به فضا را تقویت کند. بنابراین طراحی فضاهای ورزشی باید با در نظر گرفتن وابستگی به محیط و نیازهای عاطفی و روانی کاربران انجام گیرد. این رویکرد نه‌تنها می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند، بلکه به بهبود کیفیت زندگی، سلامت روان و ایجاد محیطی مثبت برای تعاملات اجتماعی و عاطفی کاربران منجر خواهد شد. از این رو ایجاد همچین تغییراتی در طراحی فضاها می‌تواند به جوانان این امکان را بدهد که به تدریج شخصیت و هویت خود را شکل دهند و از تجربیات مثبتی در فضاهای ورزشی بهره‌مند شوند.

۵-تشکر و قدردانی

این پژوهش برگرفته از رساله کارشناسی ارشد معماری با عنوان (طراحی باشگاه جوانان با تاکید بر کاهش تنش های محیطی در راستای افزایش دلبستگی) است.

۶-منابع

[۱] حاجی مقصود، ه.، علیپور، س. محیط، معماری و سلامت. کنفرانس پژوهش‌های معماری و شهرسازی اسلامی و تاریخی ایران؛ ۲۰۱۷. ص. ۱-۸. https://www.sid.ir/paper/895508/fa

[۲] حسنی میانرودی، ن. رویکرد ادراک حسی محیط و میزان اثرگذاری آن در ایجاد حس تعلق، حس مکان و دلبستگی مکانی. *کنفرانس ملی شهرسازی و معماری دانش‌بنیان*۲۰۲۴، ص. ۱-۱۵. https://www.sid.ir/paper/1082904/fa

[۳] طباطبائیان، م.، تمنایی، م. ۲۰۱۴. نقش محیط‌های ساخته شده در سلامت روان. معماری و شهرسازی آرمان‌شهر. ۶(۱۱):ص. ۱۰۱–۱۰۹ https://www.armanshahrjournal.com/article_33468.html

[۴] نیلی، ر.، نیلی، ر.، امین‌زاده، ب. ۲۰۱۴. شفابخشی در منظرسازی باغ‌های دوره قاجار. معماری و شهرسازی آرمان‌شهر. ۶(۱۱):ص. ۱۶۷–۱۸۰. https://sid.ir/paper/494370/fa

[۵] نمازیان، ع.، قارونی، ف. ۲۰۱۴. حلقه گمشده روان‌شناسی محیط در آموزش معماری. معماری و شهرسازی ایران. ۵: ص. ۱۲۱–۱۳۱ .https://www.sid.ir/paper/250953/fa

[6] Ariannia, N., Naseri, N., & Yeganeh, M. 2024. Cognitive-emotional feasibility of the effect of visual quality of building form on promoting the sense of place attachment (Case study: Cultural iconic buildings of Iran's contemporary architecture). *Frontiers of Architectural Research*. 13(1): 37–56. P. https://doi.org/10.1016/j.foar.2023.10.002

[7] Dwyer, L., Chen, N., & Lee, J. 2019. The role of place attachment in tourism research. Journal of Travel & Tourism Marketing. 36(5): p.645–652.
https://doi.org/10.1080/10548408.2019.1612824.

[8] Hooper, P., Kleeman, A., Edwards, N., Bolleter, J., & Foster, S. 2023. The architecture of mental health: identifying the combination of apartment building design requirements for positive mental health outcomes. *The Lancet Regional Health – Western Pacific*. P.37.
https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100807

[9] Hidalgo, M. C., & Hernandez, B. 2001. Place attachment: Conceptual and empirical questions. *Journal of Environmental Psychology*. 21(3): 273–281. p.
https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0221

[10] Jacobs, M. 1995. Sustainability and community: Environment, economic rationalism and the sense of place. *Australian Planner*. 32(2): 109–115. p.
https://doi.org/10.1080/07293682.1995.9657669

[11] Khaleghimoghaddam, N. 2024. The Role of Nature and Physical Environment in Mental Relaxation: Konya Kyoto Park. *Artium*. 12(1): 85–93. p.
http://dx.doi.org/10.51664/artium.1379482

[12] Kyle, G. T., Mowen, A. J., & Tarrant, M. 2004. Linking place preferences with place meaning: An examination of the relationship between place motivation and place attachment. *Journal of Environmental Psychology*. 24(4): 439–454. p.
https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.11.001

[13] Lewicka, M. 2011. Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology*. 31(3): 207–230. p.
. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.10.001

[14] Lee, M. Y. K., Wong, M. Y., Chan, A. K. W., Chong, E. K. M., & Cheung, L. T. 2023. Do people feel they belong? Socio-political factors shaping the place attachment of Hong Kong citizens. *Geographical Research*. 62(1): 181–193. p. https://doi.org/10.1111/1745-5871.12630

[15] Mohseni, H., Silvennoinen, J., & Kujala, T. 2024. Place-belongingness in real-life contexts: A review of practical meanings, contributing factors, and evaluation methods. *GeoJournal*. 89(5): 187. p. https://doi.org/10.1007/s10708-024-11173-9

[16] Rasoulpour, H., & Charehjoo, F. 2017. The Effect of the Built Environment on the Human Psyche Promote Relaxation. *Architecture Research*. 7(1): 16–23. p.DOI:10.5923/j.arch.20170701.02.

[17] Stoop, M., & Snelders, D. 2017. Design for relaxation: A model for understanding stress for designers. *Proceedings of the 21st International Conference on Engineering Design (ICED 17)*. 4: 583–592. p.
https://www.designsociety.org/download-publication/39707/Design+for+relaxation:+A+model+for+understanding+stress+for+designers

[18] Valentine, C. 2024. The impact of architectural form on physiological stress: a systematic review. *Frontiers in Computer Science*. 5: 1237531. p.
https://doi.org/10.3389/fcomp.2023.1237531

[19] Wilson, R. L., Hutton, A., & Foureur, M. 2023. Promoting mental health recovery by design: physical, procedural, and relational security in the context of the mental health built environment. *International Journal of Mental Health Nursing*. 32(1): 147–161. p.
https://doi.org/10.1111/inm.13070