

بررسی تأثیر تماس با طبیعت بر عواطف مثبت و منفی و شادی در شهروندان شهر بندرعباس

فاطمه ملتفت^{1*}، زینب ضیاءالدینی¹ و سید عبدالوهاب سماوی²

1- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس، ایران

2- گروه مشاوره و روان شناسی، دانشگاه هرمزگان، ایران

*نویسنده مسئول: فاطمه ملتفت

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تماس با طبیعت بر عواطف مثبت و شادی در شهروندان شهر بندرعباس انجام گرفت.

روش: این پژوهش به روش علی - مقایسه ای از نوع پس رویدادی بود. برای این منظور نمونه ای 30 نفری از افرادی که در محیط طبیعی کار می کردند و افرادی که در آپارتمان و محیط پراسترس کار می کردند به صورت سیستماتیک و هدفمند انتخاب شدند و به دو گروه تقسیم شدند 15 نفر افرادی که در محیط طبیعی کار می کردند و 15 نفر افرادی که در آپارتمان و محیط پراسترس کار می کردند. سپس از نظر سن، جنس و تحصیلات همتاسازی شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه روان درمانی مثبت نگر و پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی بود. برای تجزیه و تحلیل داده های گردآوری شده از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. قسمت آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار بود. از واریانس چند متغیری (مانوا) برای آزمون فرضیه های پژوهش استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان دادند از نظر متغیرهای زندگی لذتمند و عواطف مثبت بین دو گروه محیط طبیعی و محیط بسته تفاوت معنی دار وجود دارد امدار زندگی متعهدانه، زندگی معنادار و عواطف منفی بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت.

نتیجه گیری: یافته ها نشان دادند تماس با محیط های طبیعی تأثیر چشمگیری بر سلامت عاطفی افراد ندارد هر چند که در در ابعاد زندگی لذتمند و عواطف مثبت تأثیر گذار بود.

کلمات کلیدی: تماس با طبیعت، عواطف مثبت، عواطف منفی، شادی