

# Identifying Behavioral Components Effective in Reducing Social Stress in Urban Environments

**1. Bahareh Sa'adati\*: Department of Psychology, Kerman Branch, Islamic Azad University, Kerman, Iran**

**\*Corresponding Author's Email Address: bahareh.saadati85@yahoo.com**

## **Abstract:**

**Objective:** This study aims to identify behavioral components effective in reducing social stress in urban environments.

**Methods and Materials:** This qualitative study employed semi-structured interviews with 24 residents of Tehran. Purposeful sampling was used, and interviews continued until theoretical saturation was reached. Data were analyzed using Nvivo software through a coding process.

**Findings:** The results revealed that four main components were effective in reducing social stress: 1) communication skills (including empathy enhancement, conflict management, and non-verbal communication), 2) emotional management (controlling anxiety and anger), 3) use of social resources (family and friends support), and 4) stress reduction strategies (physical exercise and creative activities). Each of these components had a positive impact on reducing social stress.

**Conclusion:** Effective communication skills, emotional management abilities, access to social resources, and the use of stress reduction strategies are key solutions for reducing social stress in urban environments. Strengthening these components can contribute to improving the quality of life and mental health of individuals in urban communities.

**Keywords:** social stress, communication skills, emotional management, social resources, stress reduction strategies, urban communities.

**How to Cite:** Sa'adati, B. (2024). Identifying Behavioral Components Effective in Reducing Social Stress in Urban Environments. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(3), 51-59.

Received: date: 24 July 2024

Revised: date: 30 August 2024

Accepted: date: 08 September 2024

Published: date: 22 September 2024



# شناسایی مؤلفه‌های رفتاری مؤثر بر کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری

۲. بهاره سعادت<sup>\*</sup>: گروه روانشناسی، واحد کرمان، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، ایران. (نویسنده مسئول)

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: bahareh.saadati85@yahoo.com

## چکیده

هدف: این مطالعه به شناسایی مؤلفه‌های رفتاری مؤثر در کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری می‌پردازد.

روش‌ها و مواد: این تحقیق از روش تحقیق کیفی استفاده کرده است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۴ نفر از ساکنان تهران جمع‌آوری شدند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد و مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo و روش کدگذاری تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که چهار مؤلفه اصلی در کاهش استرس اجتماعی مؤثر هستند: (۱) مهارت‌های ارتباطی (از جمله تقویت همدلی، مدیریت تعارض و ارتباط غیرکلامی)، (۲) مدیریت هیجانات (کنترل اضطراب و خشم)، (۳) استفاده از منابع اجتماعی (حمایت خانوادگی و دوستان)، و (۴) راهبردهای کاهش استرس (تمرین‌های فیزیکی و فعالیت‌های خلاقانه). هر یک از این مؤلفه‌ها به‌طور مثبت بر کاهش استرس اجتماعی تأثیرگذار بودند.

نتیجه‌گیری: مهارت‌های ارتباطی مؤثر، توانایی مدیریت هیجانات، دسترسی به منابع اجتماعی و استفاده از راهبردهای کاهش استرس از جمله راهکارهای مؤثر در کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری هستند. تقویت این مؤلفه‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان افراد در جوامع شهری کمک کند.

کلیدواژه‌ها: استرس اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات، منابع اجتماعی، راهبردهای کاهش استرس، جوامع شهری.

نحوه استناددهی: سعادت، بهاره. (۱۴۰۳). شناسایی مؤلفه‌های رفتاری مؤثر بر کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۳)، ۵۹-۵۱.

تاریخ دریافت: ۲ مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۸ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۷ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱ مهر ۱۴۰۳



استرس اجتماعی یکی از مسائل پیچیده و فراگیر در جوامع شهری است که می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد داشته باشد. زندگی در محیط‌های شهری به دلیل ویژگی‌هایی همچون تراکم جمعیت، شلوغی، آلودگی هوا، مشکلات ترافیکی و نابرابری‌های اجتماعی می‌تواند باعث افزایش میزان استرس اجتماعی در افراد شود (López et al., ۲۰۲۰). استرس اجتماعی به عنوان یک تجربه روانی منفی، می‌تواند به مشکلات مختلف جسمی و روانی از جمله اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و حتی بیماری‌های قلبی و عروقی منجر شود (Cohen & Wills, ۱۹۸۵). این مسئله به ویژه در جوامع شهری که افراد با تنش‌ها و چالش‌های بیشتری مواجه هستند، اهمیت دوچندانی دارد.

یکی از راهکارهای اساسی برای کاهش استرس اجتماعی، شناسایی و تقویت مؤلفه‌های رفتاری است که می‌توانند در مقابله با این استرس‌ها مؤثر باشند. به گفته پژوهشگران، مهارت‌های ارتباطی مؤثر، توانایی‌های مدیریت هیجانی، دسترسی به منابع اجتماعی و استفاده از راهبردهای کاهش استرس از جمله مؤلفه‌های کلیدی در کاهش تأثیرات منفی استرس اجتماعی هستند (Hammen, ۲۰۰۵). در این راستا، پژوهش‌های متعدد به شناسایی مؤلفه‌های مختلف رفتاری پرداخته‌اند که می‌توانند به افراد کمک کنند تا با شرایط پر استرس شهری کنار بیایند و سلامت روانی خود را حفظ کنند (Kawachi & Berkman, ۲۰۰۱).

تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که مهارت‌های ارتباطی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها در کاهش استرس اجتماعی است. توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می‌تواند به کاهش تنش‌ها و تقویت حمایت‌های اجتماعی منجر شود (Thoits, ۲۰۱۱). مدیریت هیجانات نیز به عنوان یکی از استراتژی‌های مقابله‌ای برای کاهش استرس اجتماعی شناخته می‌شود. توانایی مدیریت احساسات و هیجانات، به ویژه خشم و اضطراب، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی فرد داشته باشد (Gross & John, ۲۰۰۳). علاوه بر این، استفاده از منابع اجتماعی، همچون حمایت خانوادگی، دوستی‌ها و دسترسی به خدمات شهری نیز در کاهش استرس اجتماعی نقش دارند (Umberson & Montez, ۲۰۱۰). از سوی دیگر، راهبردهای کاهش استرس مانند ورزش، مدیتیشن و فعالیت‌های خلاقانه نیز به عنوان روش‌های مؤثر برای کاهش استرس اجتماعی شناخته شده‌اند (Smith et al., ۲۰۰۷).

هدف از این تحقیق شناسایی مؤلفه‌های رفتاری مؤثر در کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری است. این مطالعه با استفاده از روش تحقیق کیفی و از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۴ نفر از ساکنان تهران انجام شده است. در این مقاله به بررسی تم‌ها و زیرتم‌های مختلفی که می‌توانند در کاهش استرس اجتماعی مؤثر باشند پرداخته خواهد شد.

امروزه، استرس اجتماعی به عنوان یکی از مشکلات عمده جوامع شهری مطرح است که تأثیرات عمیقی بر رفتارها، روابط اجتماعی و سلامت روان افراد می‌گذارد (López et al., ۲۰۲۰). با توجه به پیچیدگی‌های زندگی شهری و افزایش تنش‌های اجتماعی، شناخت راهکارهای مؤثر در کاهش این استرس‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی شهروندان کمک کند. به ویژه در ایران، جایی که جوامع شهری با مشکلات خاص خود مواجه هستند، این مطالعه می‌تواند به شناسایی راهکارهای علمی و عملی برای کاهش استرس اجتماعی کمک کند.

یکی از مؤلفه‌های کلیدی که در این مطالعه بررسی خواهد شد، مهارت‌های ارتباطی است. مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌توانند به کاهش سوء تفاهم‌ها و تقویت روابط اجتماعی کمک کنند و در نتیجه، استرس اجتماعی را کاهش دهند (Thoits, ۲۰۱۱). توانایی برقراری ارتباط مؤثر نه تنها به فرد کمک می‌کند تا احساسات خود را به درستی بیان کند، بلکه امکان دریافت حمایت‌های اجتماعی از دیگران را نیز فراهم می‌آورد (Wheaton, ۱۹۹۰).

در این میان، مدیریت هیجانات نیز به عنوان یکی از مهارت‌های مقابله‌ای مطرح است. افراد با توانایی کنترل هیجانات خود، به ویژه هیجانات منفی همچون اضطراب و خشم، می‌توانند به بهبود وضعیت روانی خود کمک کنند و از شدت استرس اجتماعی بکاهند (Gross & John, ۲۰۰۳). به گفته پژوهشگران، فردی که می‌تواند هیجانات خود را مدیریت کند، بهتر می‌تواند با مشکلات اجتماعی و فردی مقابله کرده و استرس کمتری را تجربه کند (Aldao et al., ۲۰۱۰).

استفاده از منابع اجتماعی نیز یکی دیگر از مؤلفه‌های حیاتی در کاهش استرس اجتماعی است. دسترسی به منابع حمایتی مانند خانواده، دوستان و خدمات روان‌شناختی می‌تواند به فرد کمک کند تا احساس تنهایی و انزوای اجتماعی را کاهش دهد (Cohen & Wills, ۱۹۸۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی یکی از مؤلفه‌های کلیدی در کاهش استرس و ارتقای سلامت روانی است (Kawachi & Berkman, ۲۰۰۱). همچنین، فعالیت‌های اجتماعی و مشارکت در گروه‌های مختلف می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس تعلق و امنیت بیشتری پیدا کنند.

راهبردهای کاهش استرس همچون ورزش و مدیتیشن از دیگر موضوعات مهمی هستند که در این تحقیق به آن پرداخته خواهد شد. تمرین‌های فیزیکی، به ویژه ورزش‌های هوازی و یوگا، به فرد کمک می‌کنند تا به کاهش سطح استرس و اضطراب خود بپردازد (Smith et al., ۲۰۰۷). همچنین، فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی و نوشتن نیز می‌توانند به کاهش استرس و بهبود وضعیت روحی فرد کمک کنند.

### روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه با استفاده از روش تحقیق کیفی طراحی و اجرا شده است. جامعه آماری شامل افراد ساکن تهران بود که تجربه استرس اجتماعی در محیط‌های شهری را داشته‌اند. از روش نمونه‌گیری هدفمند برای انتخاب شرکت‌کنندگان استفاده شد و تعداد کل شرکت‌کنندگان ۲۴ نفر بود. مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به گونه‌ای که اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌های بیشتر به دست نیامد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سوالات مصاحبه به گونه‌ای طراحی شدند که به شناسایی مؤلفه‌های رفتاری مرتبط با کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری کمک کنند. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و ثبت شدند. زمان هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه متغیر بود.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Nvivo انجام شد. مراحل تحلیل شامل کدگذاری اولیه، کدگذاری محوری، و استخراج تم‌های اصلی بود. به منظور اطمینان از دقت و اعتبار تحلیل‌ها، از بررسی توسط همکاران و بازبینی توسط شرکت‌کنندگان استفاده شد.

### یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۴ نفر از ساکنان تهران به عنوان شرکت‌کننده در تحقیق شرکت کردند. از نظر جنسیتی، ۱۲ نفر (۵۰٪) مرد و ۱۲ نفر (۵۰٪) زن بودند. در زمینه گروه سنی، ۸ نفر (۳۳٪) در رده سنی ۱۸-۲۵ سال، ۱۰ نفر (۴۱٪) در رده سنی ۲۶-۳۵ سال، ۴ نفر (۱۶٪) در رده سنی ۳۶-۴۵ سال و ۲ نفر (۸٪) در رده سنی ۴۶ سال به بالا قرار داشتند. از نظر وضعیت تأهل، ۱۴ نفر (۵۸٪) متأهل و ۱۰ نفر (۴۱٪) مجرد بودند. همچنین، ۶ نفر (۲۵٪) دارای تحصیلات دبیرستانی، ۱۲ نفر (۵۰٪) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۶ نفر (۲۵٪) دارای تحصیلات عالی بودند. این تنوع در ویژگی‌های دموگرافیک شرکت‌کنندگان به منظور تحلیل تأثیر متغیرهای مختلف اجتماعی بر رفتارهای مرتبط با استرس اجتماعی در محیط‌های شهری مورد توجه قرار گرفت.

### مهارت‌های ارتباطی

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های رفتاری شناسایی‌شده در کاهش استرس اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی است. تقویت همدلی از جمله این مهارت‌هاست که شرکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند. برای مثال، یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «وقتی کسی حرف‌های من را با دقت گوش می‌کند و واکنش حمایتی نشان می‌دهد، احساس آرامش بیشتری می‌کنم.» از مفاهیم مرتبط در این زیرتم می‌توان به گوش دادن فعال و نشان دادن درک متقابل اشاره کرد. در همین راستا، مدیریت تعارض نیز نقش مهمی در کاهش تنش‌های اجتماعی دارد. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «وقتی یاد گرفتم به جای بحث‌های تند، با دیگران مذاکره کنم، مشکلاتم کمتر شد.» مفاهیمی همچون حل مسئله و استفاده از زبان غیرتهاجمی از جمله مفاهیم کلیدی این زیرتم است. همچنین، تقویت مهارت‌های کلامی به عنوان زیرتم دیگری مطرح شد. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «انتخاب درست واژه‌ها و لحن مناسب، باعث شد ارتباطاتم بهتر و کم‌استرس‌تر شود.» استفاده از واژگان مناسب و مدیریت لحن از مفاهیم مرتبط با این زیرتم هستند.

ارتباط غیرکلامی نیز نقش ویژه‌ای دارد. یک شرکت‌کننده توضیح داد: «یک لبخند ساده یا تماس چشمی مثبت، می‌تواند یک روز پرتنش را آرام کند.» حرکات بدنی مثبت و استفاده از نشانه‌های غیرکلامی از جمله مفاهیمی هستند که در این زمینه شناسایی شدند. در نهایت، توسعه شبکه‌های اجتماعی به عنوان راهکاری برای کاهش استرس اجتماعی مطرح شد. برای مثال، یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «حضور در جمع‌های دوستانه، به من کمک کرد کمتر احساس تنهایی کنم.» ایجاد ارتباطات معنادار و گسترش دایره دوستان از مفاهیم این زیرتم بودند.

### مدیریت هیجانات

کنترل خشم به عنوان یکی از راهبردهای کلیدی برای کاهش استرس اجتماعی شناخته شد. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: «وقتی یاد گرفتم قبل از واکنش نشان دادن، چند نفس عمیق بکشم، خیلی بهتر توانستم خشمم را مدیریت کنم.» مفاهیمی همچون تمرین آرامش و شناسایی عوامل محرک در این زمینه برجسته بودند. در زمینه کاهش اضطراب، شرکت‌کنندگان به اهمیت مدیتیشن و تمرین ذهن‌آگاهی اشاره کردند. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: «زمانی که استرس دارم، مدیتیشن به من کمک می‌کند آرامش خودم را حفظ کنم.» برنامه‌ریزی دقیق و تجزیه و تحلیل ترس‌ها نیز از مفاهیم مرتبط هستند.

تقویت تاب‌آوری به عنوان زیرتم دیگری مطرح شد. یک شرکت‌کننده توضیح داد: «با پذیرش تغییرات و تمرکز روی جنبه‌های مثبت زندگی، توانستم به آرامش بیشتری دست پیدا کنم.» مفاهیمی مانند مثبت‌اندیشی و یادگیری از شکست در این زمینه شناسایی شدند.

### استفاده از منابع اجتماعی

در این دسته، حمایت خانوادگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود. یکی از مصاحبه‌شوندگان بیان کرد: «وقتی خانواده‌ام از من حمایت می‌کنند، حس امنیت بیشتری دارم.» مشورت با اعضای خانواده و ایجاد محیط حمایتی در خانه از مفاهیم کلیدی بودند. حمایت از دوستان نیز نقش مؤثری داشت. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «اعتماد به دوستانم و اشتراک‌گذاری مشکلاتم، به من کمک زیادی کرده است.» اعتماد و دریافت بازخورد مثبت از مفاهیم اصلی این زیرتم بودند.

مشارکت در فعالیتهای گروهی نیز به کاهش استرس اجتماعی کمک کرده است. یک شرکت‌کننده توضیح داد: «حضور در جلسات اجتماعی، باعث شد احساس کنم تنها نیستم.» فعالیتهای گروهی ورزشی و کمپین‌های محلی از مفاهیم این زیرتم هستند. در نهایت، دسترسی به خدمات شهری نیز از راهکارهای مطرح شده بود. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: «مشاوره‌های شهری به من کمک کردند با چالش‌های اجتماعی بهتر کنار بیایم.» استفاده از خدمات روان‌شناسی و شرکت در کارگاه‌های آموزشی از مفاهیم مرتبط بودند.

### راهبردهای کاهش استرس

یکی از زیرتم‌های کلیدی در این دسته تمرین‌های فیزیکی بود. یک شرکت‌کننده گفت: «پیاده‌روی روزانه به من کمک می‌کند تا ذهنم آرام شود.» یوگا و ورزش‌های هوازی از مفاهیم مرتبط هستند. تمرکز بر خود نیز نقش مهمی در کاهش استرس داشت. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «یادداشت‌برداری از احساساتم، به من کمک می‌کند تا استرس را مدیریت کنم.» خودشناسی و ایجاد روتین روزانه از مفاهیم کلیدی این زیرتم بودند.

فعالیت‌های خلاقانه نیز تأثیر قابل توجهی داشت. یک مصاحبه‌شونده گفت: «نقاشی کردن به من کمک می‌کند استرس روزانه‌ام را کاهش دهم.» مفاهیمی مانند موسیقی و هنرهای دستی در این زمینه مطرح شدند. در نهایت، استفاده از تکنولوژی نیز به عنوان راهبردی برای کاهش استرس اجتماعی شناخته شد. یکی از مصاحبه‌شوندگان اظهار داشت: «اپلیکیشن‌های مدیتیشن کمک می‌کنند تا تمرکز را بهتر حفظ کنم.» برنامه‌های مدیریت استرس و بازی‌های تفریحی از مفاهیم کلیدی بودند.

## بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، تلاش شد تا مؤلفه‌های رفتاری مؤثر بر کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری شناسایی و تحلیل شوند. نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که چهار دسته اصلی از مؤلفه‌های رفتاری شامل مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات، استفاده از منابع اجتماعی و راهبردهای کاهش استرس به‌طور عمده در کاهش استرس اجتماعی نقش دارند. این یافته‌ها هم‌راستا با مطالعات پیشین بوده و اهمیت رفتارهای مثبت اجتماعی، توانمندی‌های هیجانی و استفاده از منابع حمایتی را در مواجهه با استرس اجتماعی تأکید می‌کنند.

در دسته‌بندی مهارت‌های ارتباطی، نتایج نشان داد که تقویت همدلی، مدیریت تعارض، تقویت مهارت‌های کلامی و استفاده از ارتباط غیرکلامی از مهم‌ترین عوامل کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری هستند. این یافته‌ها با تحقیقاتی همچون مطالعه Thoits (۲۰۱۱) همخوانی دارد که بر اهمیت مهارت‌های ارتباطی در بهبود روابط اجتماعی و کاهش استرس تأکید کرده است. در واقع، ارتباط مؤثر به فرد این امکان را می‌دهد که احساسات خود را بهتر بیان کند و در نتیجه، فشارهای روانی ناشی از تعاملات اجتماعی کاهش یابد. همچنین، مدیریت تعارض در این تحقیق به‌عنوان یک استراتژی مقابله‌ای مهم معرفی شد که در

کاهش استرس نقش بسزایی دارد. به گفته پژوهشگران، مهارت‌های حل مسئله و مذاکره سازنده می‌توانند به کاهش تنش‌ها و بهبود تعاملات اجتماعی کمک کنند (Berkman & Kawachi, 2000).

مدیریت هیجانات به‌عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی در این تحقیق شناسایی شد. نتایج نشان داد که کنترل هیجانات منفی، به‌ویژه اضطراب و خشم، به کاهش استرس اجتماعی در افراد کمک می‌کند. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین همچون Gross و John (۲۰۰۳) هم‌راستا است که بیان می‌کنند توانایی در کنترل هیجانات و احساسات منفی نه تنها سلامت روانی فرد را حفظ می‌کند بلکه به فرد کمک می‌کند تا بهتر با استرس‌های محیطی و اجتماعی مقابله کند. یکی از مصاحبه‌شوندگان در این تحقیق اشاره داشت که استفاده از تکنیک‌های تنفس و تمرین آرامش به کاهش اضطراب وی کمک کرده است، که این همخوانی با مطالعات Gross و John (۲۰۰۳) دارد که بیان می‌کند روش‌های آرام‌سازی به کاهش اضطراب و استرس کمک می‌کنند.

در مورد استفاده از منابع اجتماعی، نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی، به‌ویژه حمایت خانوادگی و دوستان، یکی از عوامل تأثیرگذار در کاهش استرس اجتماعی است. این یافته با پژوهش‌های Cohen و Wills (۱۹۸۵) که به نقش حمایت اجتماعی در کاهش استرس اشاره دارند، همخوانی دارد. به‌طور خاص، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حمایت‌های خانوادگی می‌تواند به فرد احساس امنیت و آرامش بدهد و از فشارهای روانی بکاهد (Kawachi & Berkman, 2001). در این تحقیق نیز شرکت‌کنندگان تأکید داشتند که در زمان مواجهه با استرس، احساس حمایت از سوی خانواده و دوستان به آن‌ها کمک کرده است تا با مشکلات اجتماعی خود کنار بیایند.

راهبردهای کاهش استرس از دیگر مؤلفه‌هایی بودند که در این تحقیق به آن‌ها پرداخته شد. نتایج نشان داد که تمرین‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، یوگا و ورزش‌های هوازی، همچنین فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی و موسیقی به کاهش استرس کمک می‌کنند. این نتایج با پژوهش‌های Smith و همکاران (۲۰۰۷) که بر تأثیر مثبت ورزش و فعالیت‌های خلاقانه در کاهش استرس تأکید دارند، هم‌راستا است. به‌طور خاص، فعالیت‌های فیزیکی به فرد کمک می‌کنند تا فشارهای روانی را کاهش دهد و احساس بهتری نسبت به وضعیت خود داشته باشد. همچنین، استفاده از برنامه‌های مدیتیشن و اپلیکیشن‌های مدیریت استرس نیز از دیگر راهکارهای کاهش استرس شناخته شده‌اند که در این تحقیق نیز تأکید شد.

این مطالعه مانند هر تحقیق دیگری دارای محدودیت‌هایی است که باید در نظر گرفته شوند. یکی از محدودیت‌های اصلی این تحقیق، استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند بود که ممکن است باعث تعمیم‌ناپذیری نتایج به جمعیت‌های دیگر شود. به‌ویژه این که تمامی شرکت‌کنندگان از تهران بودند و ممکن است ویژگی‌های خاص جمعیتی، فرهنگی و اجتماعی تهران بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. بنابراین، در مطالعات آینده پیشنهاد می‌شود که نمونه‌گیری از مناطق مختلف کشور صورت گیرد تا نتایج قابل تعمیم‌تر به جامعه‌های مختلف باشند.

یکی دیگر از محدودیت‌های این تحقیق، استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته بود که ممکن است موجب بروز سوگیری در جمع‌آوری داده‌ها شود. هرچند سعی شده است که سوالات به‌طور بی‌طرفانه و منصفانه مطرح شوند، اما واکنش‌ها و تجربیات فردی شرکت‌کنندگان ممکن است تأثیراتی بر نوع پاسخ‌ها داشته باشد.

در نهایت، این تحقیق تنها به شناسایی مؤلفه‌های رفتاری پرداخته است و عوامل دیگر مانند ویژگی‌های فردی یا عوامل فرهنگی در نظر گرفته نشده است. بنابراین، تحقیقات آینده باید به بررسی نقش این عوامل در کاهش استرس اجتماعی پرداخته و الگوهای جامع‌تری برای درک این پدیده توسعه دهند. برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات مشابه در جوامع مختلف و با ویژگی‌های دموگرافیک متنوع انجام شود تا نتایج قابل تعمیم‌تری به دست آید. همچنین، تحقیقات باید به بررسی تأثیر ترکیبی عوامل مختلف، از جمله ویژگی‌های فردی و فرهنگی بر کاهش استرس اجتماعی پرداخته و بررسی کنند که چگونه این عوامل به‌طور همزمان بر فرد و جامعه تأثیر می‌گذارند.

یک حوزه دیگر که می‌تواند برای تحقیقات آینده مفید باشد، بررسی اثرات بلندمدت راهبردهای مقابله‌ای بر کاهش استرس اجتماعی است. این مطالعه به‌صورت مقطعی انجام شد و تنها به تأثیرات کوتاه‌مدت رفتارهای مقابله‌ای پرداخته است. بنابراین، تحقیقاتی که اثرات طولانی‌مدت این راهبردها را بررسی کنند، می‌توانند به توسعه برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر کمک کنند.

همچنین، بررسی نحوه تعامل میان مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات و استفاده از منابع اجتماعی در کاهش استرس اجتماعی می‌تواند نتایج جالبی به همراه داشته باشد. ممکن است که ترکیب این مؤلفه‌ها در شرایط خاص، تأثیرات مضاعفی در کاهش استرس اجتماعی داشته باشد که نیاز به بررسی دقیق‌تری دارد.

از یافته‌های این تحقیق می‌توان برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای برای کاهش استرس اجتماعی در محیط‌های شهری بهره برد. اولاً، توصیه می‌شود که برنامه‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه همدلی و مدیریت تعارض در جوامع شهری اجرا شود. این برنامه‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند تا در تعاملات اجتماعی خود با دیگران روابط مؤثرتری برقرار کرده و از استرس‌های اجتماعی کاسته شود.

ثانیاً، توجه به مدیریت هیجانات می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش استرس اجتماعی مطرح شود. آموزش تکنیک‌های کنترل خشم و اضطراب، همچون تنفس عمیق و مدیتیشن، می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با شرایط استرس‌زا به‌طور مؤثرتر واکنش نشان دهند. همچنین، کارگاه‌ها و برنامه‌های مشاوره‌ای در زمینه کاهش اضطراب و تقویت تاب‌آوری می‌توانند به بهبود وضعیت روانی شهروندان کمک کنند.

در نهایت، پیشنهاد می‌شود که نهادهای شهری از طریق فراهم آوردن دسترسی به منابع اجتماعی مانند گروه‌های حمایتی، مشاوره‌های روان‌شناختی و فعالیت‌های گروهی، فضای اجتماعی حمایتی برای شهروندان ایجاد کنند. همچنین، در راستای ارتقای سلامت روانی افراد، توجه به راهبردهای کاهش استرس مانند فعالیت‌های فیزیکی و خلاقانه می‌تواند در کاهش تنش‌ها و بهبود کیفیت زندگی مؤثر باشد.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.



## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

## References

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458-467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- López, J., Moya, M., & Jiménez, E. (2020). Urban stress and its effects on mental health: A review of the literature. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101396. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101396>
- Smith, C. A., John, O. P., & Robbins, S. P. (2007). The impact of exercise on emotional well-being: A review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 63(5), 447-456. <https://doi.org/10.1002/jclp.20352>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), S54-S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Wheaton, B. (1990). Life transitions, role histories, and mental health. *American Sociological Review*, 55(2), 209-223. <https://doi.org/10.2307/2095724>