



اصالت سنجی

مقاله کاربردی

خلاصه انگلیسی این مقاله با عنوان:
Investigating the Role of Urban
Landscapes and Green Spaces in
Improving Mental Health
در همین شماره به چاپ رسیده است.

شهرسازی ایران، دوره ۴، شماره ۷، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، صفحه ۲۵۱-۲۵۹
تاریخ دریافت: ۹۹/۸/۹، تاریخ بررسی اولیه: ۹۹/۸/۲۰، تاریخ پذیرش: ۹۹/۱۰/۳۰، تاریخ انتشار:
۹۹/۶/۱۳

بررسی نقش مناظر و فضاهای سبز شهری در بهبود بهداشت روانی

داود وفاداری کمارعلیا*

دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی فضای سبز پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران

محسن کافی

استاد تمام بخش مهندسی فضای سبز پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران

چکیده: مناظر و فضاهای سبز شهری از مهم‌ترین اماکن موجود در شهرها هستند، که می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب از این اماکن نهایت بهره را برد. امروزه با گسترش شهرنشینی و دوری افراد جامعه از طبیعت، مشکلات روحی و روانی زیادی گریبان‌گیر مردم شده است، لذا هدف از نگارش این تحقیق به نمایش گذاشتن ظرفیت فوق‌العاده مناظر و فضاهای سبز شهری در بهبود و برطرف نمودن مشکلات روحی افراد جامعه می‌باشد که با مراجعه و استفاده از این اماکن سلامتی خودشان را تضمین می‌کنند. برای انجام این تحقیق از مرور منابع کتابخانه‌ای و طرح پرسشنامه به صورت آنلاین و پخش نمودن آن در فضای مجازی بین افراد مختلف استفاده شده است، که با بررسی منابع و پاسخ‌های داده شده افراد در مورد شاخص مطرح شده در پرسشنامه که عبارتند از: حس تعلق، حس آرامش، سلامت جسمی، ارتقای کارایی و راندمان عملکردی، مشارکت‌های دوستانه جهت حل مشکلات، شرکت در ورزش‌های گروهی، رهایی از آلودگی‌های شهری، انجام تفریحات و دیدارهای دوستانه، حس امنیت و آسایش و افزایش دقت و تمرکز، می‌توان گفت که افراد، غالب شاخص‌های مطرح شده در تحقیق را مفید و موثر در مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری و بهبود سلامت روانی دانسته‌اند. به طور کلی می‌توان نتیجه‌گیری کرد که تأثیر مناظر و فضاهای سبز شهری در سلامت روحی و روانی افراد جامعه مطابق تحقیقات گذشته و داده‌های استخراج شده در این تحقیق بسیار قابل توجه بوده و نقش بسزایی را ایفا می‌نماید.

واژگان کلیدی: سلامت روانی، پارک‌های شهری، فضاهای سبز، شاخص‌های سلامت روان

davod.vafadari@ut.ac.ir*

توان به بعد جسمی، بعد روحی، بعد اجتماعی، بعد شغلی و... اشاره نمود. به دلیل مطالب گفته شده است که سلامتی افراد جامعه و کیفیت محیط زندگی آنها محور مباحث شهری بوده و می‌باشد (Saberifar, 2018). عصر حاضر با پیشرفت‌های چشمگیر خود در تکنولوژی عامل مهمی برای ایجاد مشکلات روحی و روانی افراد جامعه می‌باشد و گسترش روزافزون ساختمان‌سازی، فضاهای سبز را از شهرها دور کرده و تبدیل به یکی از مسائل مهم برنامه‌ریزان و طراحان

۱- مقدمه

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامتی می‌توان متوجه شد که سلامتی تنها به معنای سلامت جسمی نبوده و شامل سلامت کامل روحی، جسمی و روانی می‌شود. سلامت دارای بار مفهومی مثبت می‌باشد که علاوه بر جنبه سلامت جسمی بر سلامت اجتماعی و روحی افراد نیز تأکید دارد. سلامت دارای بعدهای مختلفی می‌باشد که از جمله آنها می-

اختلالات روانی جلوگیری می‌نماید (Jessica & et al. Williams.2001 / 2015). مناظر و فضاهای سبز شهری مانند: جنگل‌ها و پارک‌ها، اکنون به عنوان یک محرک سلامتی مورد توجه قرار گرفته‌اند و مزیت‌های مانند: رفع خستگی ذهنی، را دارا می‌باشند (Abdullah & et al.2016). مطالعات نشان می‌دهد که مناظر و فضاهای سبز با کاهش افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری همراه هستند و علاوه بر این مناظر و فضاهای سبز با افزایش سلامتی، کیفیت زندگی، رفاه فیزیولوژیکی و اعتماد به نفس رابطه مثبت دارند (et Mikel & al.2020 Maas & et/ al.2006).

بر اساس مطالب گفته شده از تحقیقات دیگر در این زمینه، اهمیت نقش مناظر و فضاهای سبز شهری در سلامت روحی و روانی شهروندان مطرح می‌شود، بر همین اساس باید شاخص‌های مهم و تأثیرگذار در پرنسپل نمودن نقش این اماکن تعیین شوند، و میزان اهمیت آن‌ها از نظر افراد جامعه مشخص شده و توجه بیشتری به این شاخص‌ها در طراحی و برنامه‌ریزی مناظر و فضاهای سبز شهری صورت گیرد و شاخص‌های ضعیف‌تر هم از طریق تقویت زیرساخت‌های مربوطه بتوانند نقش مهم‌تری را ایفا نمایند.

۲- پیشینه پژوهش

عبدالله زاده فرد و شمس الدینی (۱۳۹۹) در تحقیقی به نام نقش کیفیت محله در سلامت روحی و روانی ساکنان به این نتیجه رسیدند که با بهبود کیفیت محیط سلامت روحی و روانی افزایش می‌یابد و مولفه‌های فضای سبز، دسترسی به خدمات، سیما و منظر در بهبود کیفیت محیط نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

عظیمی و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی به نام ارزیابی تأثیر عوامل کالبدی-محیطی فضاهای عمومی بر سلامت روان شهروندان به این نتیجه رسیدند که فضاهای سبز شهری به دلیل توانایی‌شان در جاذبه، کشش، ایجاد حس رضایت مندی، احساس بیرون بودن و مطابقت داشتن با طبیعت، برای سلامتی و تندرستی

شهری گردیده است (Vahdaani & et al. 2013). مناظر و فضاهای سبز شهری بر سلامت و بهداشت روانی افراد جامعه تأثیر چشمگیری دارد و به همین دلیل موثر بودن این اماکن در افزایش کیفیت محیط زندگی افراد جامعه غیرقابل انکار است (Amini 2018).

بدون شک مناظر و فضاهای سبز شهری در پایداری حیات زیستی، طبیعی و انسانی در شهرهای امروزی از عوامل مهم و موثر می‌باشد که اگر به طرز صحیح و مناسبی برنامه‌ریزی و طراحی شود در بهداشت و سلامت روان افراد جامعه مفید و مؤثر خواهد بود. پارک‌های شهری در بهبود و افزایش شرایط روحی، فرهنگی، اجتماعی، زیست محیطی و... به عنوان یکی از ارکان‌های مهم فضاهای شهری نقش مهم و موثری را ایفا می‌نمایند. پژوهشگران و محققان دست یافته‌اند که مناظر و فضاهای سبز شهری در کاهش خشونت، جوان‌سازی و آرامش تأثیر دارند (Ghorbani & Teimouri. 2010). مراجعه و استفاده از مناظر و فضاهای سبز شهری، امکان دارد موجب کاهش فشارهای روحی و روانی، افزایش دقت و تمرکز، تقویت حس جوانی، آسایش و آرامش ساکنان شهر شوند (Tavakoli & Majedi. 2013). به خاطر وجود هوا با کیفیت پایین، آلودگی آب، اثرات جزایر گرمایی و ازدحام جمعیت جای تعجب نیست که سلامت روان ساکنان شهری در دهه‌های اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است (Nutsford & et al.2013). مناظر و فضاهای سبز شهری مکان زیبایی را برای فرصت‌های اجتماعی و تفریحی و فعالیت بدنی فراهم می‌کند و روابط اجتماعی را افزایش داده و بهبودی ذهنی و جسمی را تقویت می‌کند (Coombes & et al. 2010). سلامتی جسمی و روانی با مناظر و فضاهای سبز شهری در ارتباط بوده و این اماکن از طریق ایجاد فضا برای فعالیت‌های فیزیکی در نهایت باعث افزایش سلامت جسمی و روانی شده و از افسردگی و سایر

مطلوب هستند.

هاشمین و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی به نام بررسی تاثیر باغ شفا بخش بر سلامت روان بیماران با تاکید بر کاهش اضطراب به این نتیجه رسیدند که تمامی نظام های موجود در طراحی منظر طبیعی ایرانی تاثیر مستقیم بر حواس پنجگانه انسان دارد.

صابری فر (۱۳۹۷) در تحقیقی به نام بررسی رابطه بین عملکردهای مختلف پارک های شهری تا سلامت روانی سالمندان به این نتیجه رسید که پارک های مناسب که عملکردهای ضروری و مورد نیاز را در اختیار سالمندان و سایر افراد جامعه قرار دهند، قادر خواهند بود با بازسازی تعادل روانی از دست رفته و یا تعمق بخشیدن به شرایط متعادل فعلی، آرامش و سکون، فراغت از زندگی روزمره و برقراری ارتباطی مفید و سازنده با جهان طبیعی را به ارمغان آورند.

امینی (۱۳۹۷) در تحقیقی به نام بررسی مولفه های بصری فضای سبز موثر در سلامت روانی بانوان به این نتیجه رسید که عوامل بصری نقش مهمی در کیفیت محیط و در راستای آن کیفیت زندگی در حوضه خاصی از شهر که در این جا فضای سبز شهری ویژه بانوان است، دارد. بدین ترتیب فضای سبز مختص بانوان را به مثابه یک مکان متشکل از سه مولفه وابسته به یکدیگر که شامل کیفیت عملکردی، کیفیت تجربی- زیبا شناختی و کیفیت زیست محیطی در نظر دارد، لذا می بایست مولفه های بصری را در جهت ارتقا کیفیت زندگی بانوان به گونه ای در ریز فضاها و حوضه های مختلف فضای سبز شهری به کار برد که نمود آن در عرصه های مختلف تصویر پذیرد.

مصلحی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی به نام بررسی اثرات فضای سبز بر جوامع انسانی: فعالیت فیزیکی، سلامت جسمی و روانی و کاهش تصادفات به این نتیجه رسیدند که طبیعت فرصت نسبتا مناسبی جهت بازسازی روح و روان انسان فراهم می نماید زیرا تعامل با محیط طبیعی ویژگی هایی دارد که در تعامل

با محیط های دیگر کمتر می گردد. طبیعت به علت داشتن زیبایی و عناصر زیبا، محرک دلپسندی است که انسان را از کارهای روزمره دور نموده و با جذب انسان، او را وادار به مکاشفه می نماید.

وحدانی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی به نام بازتاب سیما و منظر شهری در سلامت روحی و روانی شهروندان در شهرها به این نتیجه رسیدند که مواجهه با چشم اندازهای شهری منجر به کاهش استرس، افزایش تمرکز، بهبود سریع در بیمارستان ها، افزایش بهره وری در مراکز تجاری، رفاه عمومی مردم، افزایش راندمان و سطح رضایت شغلی و... شده است.

عظمتی و ضرغامی (۱۳۹۱) در تحقیقی به نام رابطه سلامت ساکنان و کیفیت فضای همسایگی به این نتیجه رسیدند که نحوه ایجاد ارتباط بین واحدهای مسکونی و فضای باز بر سلامت روحی، روانی و جسمی ساکنان تاثیر مستقیم دارد و هر چه فضای سبز قابل دسترس در اختیار ساکنان مجتمع های مسکونی قرار داده شود میزان آسیب های روانی و تنش زا در استفاده کنندگان کاهش می باشد.

باقری و عظمتی (۱۳۸۹) در تحقیقی به نام ارتقاء سلامت جسمی-روانی شهروندان با طراحی محیط و منظر شهری به این نتیجه رسیدند که طراحی شهری و نواحی مسکونی زمانی می تواند زمینه ساز سلامت جسمی و روانی شهروندان باشد که بر اساس دیدگاهی ائتلافی و کل گرا مرکب از متخصصین سلامت و بهداشت محیطی از یک رو و برنامه ریزان شهری و طراحان از سوی دیگر به انجام رسد.

توکلی و ماجدی (۱۳۸۸) در تحقیقی به نام عملکرد محیط های سبز و طبیعی در ارتقا سلامت روحی-روانی انسان به این نتیجه رسیدند که طبیعت شهر نیازهای مهم غیرمادی و غیرمصرفی انسان را برآورده می سازد.

۳- مبانی نظری

منظر شهری

(et al. 2019).

بهداشت عمومی

بهداشت روان، علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از اولین لحظات حیات جنینی تا مرگ اعم از زندگی داخل رحمی، نوزادی، کودکی تا نوجوانی، بزرگسالی و پیری را در بر میگیرد. بهداشت روان، دانش و هنری است که به افراد کمک میکند تا با ایجاد روش هایی صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل های مطلوبتری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند (Website of Iran University of Medical Sciences, 2015)

۴- روش تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی و کاربردی بوده و اطلاعات اولیه این تحقیق از طریق مطالعه منابع کتابخانه‌ای و تحقیقات پیشین و تنظیم و پخش پرسشنامه بین افراد مختلف به دست آمد، به این صورت که یک پرسشنامه با ده عدد سوال تنظیم شد و گزینه‌های خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم برای هر سوال در نظر گرفته شد، سپس روایی پرسشنامه از طریق نظرخواهی از چند متخصص تایید گردید، پس از آن پرسشنامه به صورت آنلاین از طریق فضاهای مجازی بین افراد پخش شد و از آنها خواسته شد که پرسشنامه را برای افرادی که می‌شناسند هم ارسال نمایند، در نهایت پرسشنامه به وسیله ۵۵ نفر تکمیل شده و ارسال گردید. ترکیب جمعیتی شرکت کننده در تحقیق از نظر جنسیت، تحصیلات و دفعات مراجعه به پارک در هفته اخیر در زمان انجام تحقیق به صورت زیر بود:

جنسیت

از ۵۵ نفر شرکت کننده در تحقیق ۵۴/۵۴ درصد از آنها را زنان و ۴۵/۴۵ درصد از آنها را مردان تشکیل داده‌اند، که درصد شرکت زنان در تحقیق به نسبت بیشتر می‌باشد.

تحصیلات

از ۵۵ نفر شرکت کننده در تحقیق ۲۷/۲۷ درصد

منظر شهر ادراک شهروندان از شهر است که از خلال نمادهای آن به دست می‌آید. وابستگی فهم منظر به سابقه حضور در شهر، موجب می‌شود تا لایه های مختلفی برای منظر تشخیص داده شود. شهر برای توریست ها، که هیچ تجربه ای از نمادهای آن ندارند، چیزی جز کالبد نیست. اما وجود نمادها، که حادثه ها و خاطره های شهروندان از فضا را نمایندگی می‌کند، بیان کننده تاریخ و نقاط پر اهمیت شهر برای ساکنان آن است. تفسیر منظر شهر، تحولات تاریخی شهر و ذهنیت شهروندان در طول تاریخ رمزگشایی می‌کند؛ به شرط آن که ردپای تاریخ بر صورت شهر باقی مانده باشد (Mansouri, 2010).

فضاهای سبز شهری

فضای سبز شهری، بخشی از فضاهای باز شهری است که عرصه های طبیعی یا مصنوعی آن تحت استقرار درختان، گل ها، چمن ها و سایر گیاهان را در بر می‌گیرد. فضای سبز شهری بر اساس نظارت و مدیریت انسان و با در نظر گرفتن روابط، قوانین و تخصص های مرتبط با آن برای بهبود شرایط زیستی، زیستگاهی و رفاهی شهروندان و مراکز جمعیتی غیر روستایی، حفظ، نگهداری یا بنا می‌شود. مطالعات نشان داده است که افزایش جمعیت و گسترش شهرنشینی موجب تبدیل فضاهای سبز شهری به سطوحی بتونی و نفوذناپذیر می‌شود. این روند به خصوص در کشورهای در حال توسعه روندی جدی تر دارد. مفهوم توسعه پایدار مبتنی بر ایجاد تعادل بین محیط زیست طبیعی و انسانی است، بر این اساس، شهر نقطه تمرکز و تلاقی انسان و طبیعت، علاوه بر کاربردهای مسکونی، تجاری، اداری و... به مناظر طبیعی و به ویژه سبز و باز نرم نیازمند است. دیدگاه زیست محیطی، فضای سبز با جداسازی کربن، کاهش اثرات طوفان، رواناب، جذب گازهای گلخانه ای در جو شهری و تولید اکسیژن، تصفیه هوا، کاهش سرو صدا، در ارتقاء سلامت شهری و حفاظت از تنوع زیستی بسیار اهمیت دارد (Alipour

رهایی از آلودگی‌های شهری، انجام تفریحات و دیدارهای دوستانه، حس امنیت و آسایش و افزایش دقت و تمرکز (Amini, 2018).

۵- یافته‌های پژوهش

حس تعلق

اولین شاخص و موردی که از افراد شرکت کننده در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، داشتن احساس تعلق نسبت به مناظر و فضاهای سبز شهری در هنگام مراجعه به این اماکن بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۲۳/۶۳ درصد، حس تعلق خیلی زیاد، ۳۲/۷۲ درصد، حس تعلق کم، ۹/۰۹ درصد، حس تعلق خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۵۸/۱۷ درصد و ۴۱/۸۱ درصد را شامل می‌شوند که میتوان گفت بیش از نیمی از افراد پاسخ دهنده به سوالات در مواقع مراجعه و استفاده نمودن از مناظر و فضاهای سبز شهری دارای حس تعلق نسبت به این اماکن هستند، که این حس باعث می‌شود افراد از حضور در این اماکن لذت بیشتری برده و در حفظ و نگهداری آنها نیز نقش مهمی را ایفا نمایند.

حس آرامش

دومین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، داشتن احساس آرامش در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۳۰/۹۰ درصد، حس آرامش خیلی زیاد، ۴۹/۰۹ درصد، حس آرامش زیاد، ۱۴/۵۴ درصد، حس آرامش کم، ۵/۴۵ درصد، حس آرامش خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۷۹/۹۹ درصد و ۱۹/۹۹ درصد را شامل میشوند که میتوان گفت غالب افراد پاسخ دهنده به سوالات در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری احساس

از آنها را زیردپیلم و دیپلم، ۹/۰۹ درصد از آنها را کاردانی، ۳۸/۱۸ درصد از آنها را کارشناسی و ۲۵/۴۵- درصد از آنها را کارشناسی ارشد تشکیل داده‌اند، که درصد افراد دارای مدرک کارشناسی شرکت کننده در تحقیق نسبت به سایر مدارک تحصیلی بیشتر می‌باشد.

دفعات مراجعه به پارک در هفته

از ۵۵ نفر شرکت کننده در تحقیق ۳۲/۷۲ درصد از آنها مراجعه ایی نداشتند، ۴۹/۰۹ درصد از آنها یک یا دو بار، ۹/۰۹ درصد از آنها سه یا چهار بار و ۹/۰۹ درصد از آنها بیشتر از چهار بار در هفته اخیر در زمان تحقیق به پارک مراجعه داشتند، تشکیل دادند، که درصد افرادی که یک یا دو بار در هفته اخیر به پارک مراجعه کرده بودند بیشتر می باشد.

چهار مورد از سوالات مهم استفاده شده در تحقیق عبارتند از:

۱- در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری تا چه میزان احساس تعلق نسبت به این اماکن در شما ایجاد می شود؟

۲- در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری تا چه میزان احساس آرامش در شما ایجاد می شود؟

۳- مراجعه و استفاده از مناظر و فضاهای سبز شهری تا چه میزان بر سلامت جسمی شما تاثیرگذار است؟

۴- شما تا چه میزان برای رهایی از انواع آلودگی های شهری اعم از آلودگی هوا و صوتی به مناظر و فضاهای سبز شهری مراجعه می نمایید؟

برای تعیین میزان تاثیر مناظر و فضاهای سبز شهری بر روی بهداشت روانی افراد جامعه از ده شاخص یا مورد استفاده شده است که عبارتند از:

حس تعلق، حس آرامش، سلامت جسمی، ارتقای کارایی و راندمان عملکردی، مشارکت های دوستانه جهت حل مشکلات، شرکت در ورزش‌های گروهی،

رضایت شغلی افزایش می‌یابد و تاثیر مستقیمی را بر روح و روان افراد خواهد گذاشت.

مشارکت های دوستانه جهت حل مشکلات

پنجمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، میزان مراجعه افراد به مناظر و فضاهای سبز شهری جهت حل مشکلات و چالش‌ها بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۱۴/۵۴ درصد، مراجعه خیلی زیاد، ۳۴/۵۴ درصد، مراجعه زیاد، ۳۶/۳۶ درصد، مراجعه کم، ۱۴/۵۴ درصد، مراجعه خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۴۹/۰۸ درصد و ۵۰/۹ درصد را شامل میشوند که در نتیجه کمی بیشتر از نیمی از افراد حاضر در تحقیق کمتر برای حل مشکلات به مناظر و فضاهای سبز شهری مراجعه می‌کنند که با در نظر گرفتن این مورد باید زیر ساخت‌های مناسبی را به جهت اجتماعات دوستانه برای حل چالش‌ها و مشکلات بین گروهی ایجاد شود تا به این ترتیب با حل شدن مشکلات، هم افراد حل‌کننده مشکلات و هم افرادی که مشکلشان حل می‌شود از نظر روحی و روانی حالت بهتری داشته و از فشارهای روحی جامعه کاسته شود.

شرکت در ورزش های گروهی

ششمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، میزان مراجعه افراد به مناظر و فضاهای سبز شهری به جهت شرکت در ورزش‌های گروهی بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۱۶/۳۶ درصد، مراجعه خیلی زیاد، ۲۹/۰۹ درصد، مراجعه زیاد، ۳۲/۷۲ درصد، مراجعه کم، ۲۱/۸۱ درصد، مراجعه خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم به ترتیب ۴۵/۴۵ درصد و ۵۴/۵۳ درصد را شامل می‌شوند که در نتیجه بیشتر از نیمی از افراد حاضر در تحقیق کمتر برای شرکت در

آرامش می‌نمایند، که این احساس باعث کاهش خستگی جسمی، ذهنی و روحی افراد شده و بر سلامت روان آنها تاثیرات مثبت زیادی می‌گذارد.

سلامت جسمی

سومین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، تاثیر مناظر و فضاهای سبز شهری بر سلامت جسمی بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۲۳/۶۳ درصد، تاثیر خیلی زیاد، ۵۸/۱۸ درصد، تاثیر زیاد، ۱۲/۷۲ درصد، تاثیر کم، ۷/۲۷ درصد، تاثیر خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۸۱/۸۱ درصد و ۱۹/۹۹ درصد را شامل میشوند که میتوان گفت غالب افراد پاسخ‌دهنده به سوالات تاثیرات چشمگیری را بر روی سلامتی جسمی خود به هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری مشاهده نموده‌اند در نتیجه با افزایش سلامت جسمی، سلامت روحی و روانی افراد نیز بهبود خواهد یافت و شرایط روحی بهتری را تجربه خواهند نمود.

ارتقای کارایی و راندمان عملکردی

چهارمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت تاثیر مناظر و فضاهای سبز شهری بر ارتقای کارایی و راندمان عملکردی بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۲۵/۴۵ درصد، تاثیر خیلی زیاد، ۴۷/۲۷ درصد، تاثیر زیاد، ۲۱/۸۱ درصد، تاثیر کم، ۵/۴۵ درصد، تاثیر خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۷۲/۷۲ درصد و ۲۷/۲۶ درصد را شامل میشوند که میتوان گفت غالب افراد پاسخ‌دهنده به سوالات تاثیرات چشمگیری را در ارتقای کارایی و راندمان عملکردی خود در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری مشاهده نموده‌اند، در نتیجه زمانی که کارایی و راندمان عملکردی افراد افزایش یابد،

۶۹/۰۸ درصد و ۳۰/۹ درصد را شامل می‌شوند که در نتیجه غالب افراد حاضر در تحقیق برای انجام تفریحات و دیدارهای دوستانه به مناظر و فضاهای سبز شهری مراجعه می‌نمایند که با توجه به این مسئله می‌توان گفت مناظر و فضاهای سبز شهری با فراهم کردن چنین بستر و پتانسیلی، نقش بالایی را در افزایش روحیه و نشاط افراد جامعه ایفا می‌کند و سلامت روان جامعه را بهبود می‌بخشد.

احساس امنیت و آسایش

نهمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، میزان احساس امنیت و آسایش در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۲۰ درصد، خیلی زیاد، ۴۹/۰۹ درصد، زیاد، ۲۳/۶۳ درصد، کم، ۷/۲۷ درصد، خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۶۹/۰۹ درصد و ۳۰/۹ درصد را شامل می‌شوند که در نتیجه غالب افراد حاضر در تحقیق در هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری احساس امنیت و آسایش می‌کنند که این حس بر روح و روان افراد تاثیر مثبت گذاشته و سلامت روان جامعه را افزایش می‌دهد.

افزایش دقت و تمرکز

دهمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، تاثیر مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری بر روی دقت و تمرکزشان بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۲۵/۴۵ درصد، تاثیر خیلی زیاد، ۵۰/۹۰ درصد، تاثیر زیاد، ۱۸/۱۸ درصد، تاثیر کم، ۵/۴۵ درصد، تاثیر خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۷۶/۳۵ درصد و ۲۳/۶۳ درصد را شامل می‌شوند که در نتیجه غالب افراد حاضر در تحقیق در

ورزش‌های گروهی به مناظر و فضاهای سبز شهری مراجعه می‌نمایند، که با در نظر گرفتن این مورد باید امکانات و فضاهای ورزشی در مناظر و فضاهای سبز شهری را تقویت نمایند تا افراد بیشتری تشویق به شرکت در ورزش‌های گروهی شوند تا به این صورت هم سلامت جسمی و هم سلامت روحی و روانی افراد جامعه تضمین شود.

رهایی از آلودگی‌های شهری

هفتمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، میزان مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری برای رهایی از آلودگی‌های شهری بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۲۳/۶۳ درصد، مراجعه خیلی زیاد، ۵۲/۷۲ درصد، مراجعه زیاد، ۱۴/۵۴ مراجعه کم، ۹/۰۹ درصد، مراجعه خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب ۷۶/۳۵ درصد و ۲۳/۶۳ درصد را شامل می‌شوند که در نتیجه غالب افراد حاضر در تحقیق برای فرار و رهایی از انواع آلودگی‌های شهری به مناظر و فضاهای سبز شهری پناه می‌آورند و در فضای سرسبز موجود در این اماکن لحظه‌ایی را از مشکلات شهرنشینی به دور سپری می‌کنند و روح و روان خود را بازسازی کرده و آماده می‌شوند تا زندگی خود را با روحیه بیشتر ادامه دهند.

انجام تفریحات و دیدارهای دوستانه

همشتمین شاخص و موردی که از افراد حاضر در تحقیق مورد سوال قرار گرفت، میزان مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری به جهت انجام تفریحات و دیدارهای دوستانه بود، که طبق بررسی پاسخ‌های داده شده ۱۶/۳۶ درصد، مراجعه خیلی زیاد، ۵۲/۷۲ درصد، مراجعه زیاد، ۲۱/۸۱ درصد، مراجعه کم، ۹/۰۹ درصد، مراجعه خیلی کم را انتخاب کرده بودند، که با در نظر گرفتن مجموع گزینه‌های خیلی زیاد و زیاد با هم و مجموع گزینه‌های کم و خیلی کم با هم به ترتیب

می‌نمایند که از جنبه‌های منفی طراحی این اماکن می‌باشد که باید طراحان منظر و فضای سبز و برنامه‌ریزان شهری و سایر متخصصین بر این امر توجه نمایند و در کارهای خود از آن‌ها غفلت نکنند در مقابل این موارد، مناظر و فضاهای سبز شهری ویژگی‌های مثبت بسیاری را هم دارا می‌باشند که افراد جامعه برای رهایی از مشکلات و مخاطرات شهری به این اماکن پناه می‌برند و چند مدتی را به دور از این مشکلات سپری می‌کنند و روحیه خود و خانواده خود را افزایش می‌دهند، که در نهایت به بهبود و افزایش بهداشت روانی افراد جامعه منجر می‌شود.

به طور کلی می‌توان گفت نتایج تحقیق حاضر با تحقیقات گذشته در زمینه نقش مناظر و فضاهای سبز شهری در سلامت روحی و روانی شهروندان نتایج مشابهی را بروز می‌دهند که نشان از مؤثر بودن این اماکن در سلامت جسمی و روانی شهروندان می‌باشد.

هنگام مراجعه به مناظر و فضاهای سبز شهری، دقت و تمرکزشان افزایش می‌یابد، در نتیجه افراد می‌توانند به خوبی به امور و کارهای روزمره خود رسیدگی نمایند و از عملکرد خود حس رضایت داشته باشند که در نهایت باعث افزایش روحیه و سلامتی روانی آن‌ها می‌شود.

۶- نتیجه‌گیری و پیشنهاد

با توجه به تحقیقات انجام شده در مورد تأثیر مناظر و فضاهای سبز شهری در افزایش بهداشت روانی و بررسی و تحقیقی که در این پژوهش انجام شد، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که مناظر و فضاهای سبز شهری تأثیر بسزایی در افزایش سلامت جسمی و روانی افراد جامعه دارند. این اماکن بر اساس شاخص‌های متعددی که وجود دارد بر سلامت جسمی و روانی تأثیر می‌گذارند، در مناظر و فضاهای سبز شهری طبق بررسی انجام شده زیرساخت‌های مناسب برای اجتماعات دوستانه جهت حل چالش‌ها و همچنین انجام ورزش‌های گروهی وجود ندارد و به همین دلیل افراد کمتر به خاطر این موارد به مناظر و فضاهای سبز شهری مراجعه

7- References

Persian References:

- ≠ Abdolazhade fard A, Shamsoddini A. Neighborhood Environmental Quality and Its Role Regarding the Residents' Spiritual and Mental Health (Case Study of Sang Siyah District, Shiraz Metropolis). *Journal of Urban Planning Knowledge*, 2020; 4(2): 95-114. (in Persian)
- ≠ Alipour A, Bagheri M, Char kaneh Kh, Mahmoudi chenari H, Khodadad M. Analysis of quality and environmental effects of urban green spaces, *Journal of Sustainable Development of Geographical Environment*, 2019; 1(4): 33-45 (in Persian)
- ≠ Amini A. Investigating the Visual Components of Green Space Effective in Women's Mental Health. *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2018; 2(2): 142-152. (in Persian)
- ≠ Azemati H, Zarghami E. The relationship between residents' health and quality of neighborhood environment: a case study. *Journal of the Iranian Institute for Health Sciences Research*, 2013; 12(1): 25-34. (in Persian)
- ≠ Azimi E, Sattarzadeh D, Bolilan L, Abdullah Zadeh taraf A, Faramarzi asli M. Assessing the effect of physical-environmental factors of public spaces on the mental health of citizens. *Journal of Applied Research in Geographical Sciences*, 2020; 20(59): 307-319. (in Persian)
- ≠ Bagheri M, Azemati H. Improving citizen's health and well-being through urban landscape design. *Journal of Man and the Environment*, 2010; 8(4): 1-9. (in Persian)
- ≠ Ghorbani R, Teimouri R. An Analysis on the Role of Urban Parks in Urban Life Quality Improvement; Using "Seeking – Escaping" Method, The Case: Urban Parks of Tabriz. *Journal of Human Geography Research*. 2010; 42(72): 47-62. (in Persian)
- ≠ Hashemin S, Kazemi A, Bemanian M. Examining the Influence of Healing Garden on Mental Health of the Patients by Emphasizing Stress Reduction, *J. Env. Sci. Tech*. 2020; 12(21): 266-276. (in Persian)

- ≠ Mansouri A. What is an urban landscape? A historical study of the conceptual developments of the urban landscape in Iran, *Journal of Landscape*, 2010;9:30-33. (in Persian)
- ≠ Moslehi M, Rafati M, Ahmadi A. Investigating the effects of green space on human societies: physical activity, physical and mental health and reducing accidents. *Journal of Man and the Environment*, 2014; 12(3):13-26. (in Persian)
- ≠ Saberifar R. The Relationship of Different Functions of Urban Parks with Mental Health of the Elderly. *Journal of Health Based Research*. 2018; 4(3): 289-300. (in Persian)
- ≠ Tavakoli N, Majedi H. Amalkard mohithaye sabz va tabie dar erteghe salamt rouhi-ravani ensan. *Journal of Hoviate shahr*. 2013; 7(13): 23-33. (in Persian)
- ≠ Vahdaani N, Hamidifard M, Pourheidari S. Baztab sima va manzareh shahri dar salamateh rouhi va ravani sharvandan dar shahrha. National Conference on Humanism Architecture and Urbanism; 2013. (in Persian)
- ≠ Website of Iran University of Medical Sciences, 2015. (in Persian)

Latin References:

- ≠ Abdullah A, Celestina B, Leiker b,c, Kerry R. Brooks c. Does green space matter? Exploring relationships between green space type and health indicators. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2016, 20: 407-418.
- ≠ Coombes E, Jones AP, Hillsdon M. The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Soc Sci Med*. 2010;70(6):816-822.
- ≠ Jessica F, Thea F, Heather M, Joanie S. Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & Place*. 2015; 34: 97-106.
- ≠ Maas J, Verheij R.A, Groenewegen PP, de Vries, S, Spreeuwenberg, P. Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *J. Epidemiol. Community Health* 2006; 60:587-592.
- ≠ Mikel SP, Laura V, César SJ. Green and blue settings as providers of mental health ecosystem services: Comparing urban beaches and parks and building a predictive model of psychological restoration. *Landscape and Urban Planning*. 2020.
- ≠ Nutsford D, Pearson A.L, Kingham, S. An ecological study investigating the association between access to urban green space and mental health. *Public Health*. 2013; 127(11): 1005-1011.
- ≠ Williams PT. Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Med Sci Sports Exerc*. 2001;33(5): 754 -62.



نحوه ارجاع به این مقاله:

وفاداری کمارعلیا، داود؛ کافی، محسن. (۱۴۰۰). بررسی نقش مناظر و فضاهای سبز شهری در بهبود بهداشت روانی، شهرسازی ایران، ۴ (۷)، ۲۵۱-۲۵۹.

COPYRIGHTS

Copyright for this article is retained by the author(s), with publication rights granted to the Iranian Urbanism Journal. This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

URL: <https://www.shahrsaziiran.com/1400-4-7-article6/>

DOR: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.27170918.1400.4.7.6.5>