

برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس؛

نمونه مطالعاتی: ناحیه ۸ منطقه ۱ شهرداری تهران

خاطره مغانی رحیمی^۱، مصطفی بهزادفر^۲، سمانه جلیلی صدرآباد^{۳*}

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد شهرسازی، گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه علم و صنعت ایران، تهران، ایران.

^۲ استاد گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه علم و صنعت ایران، تهران، ایران.

^۳ استادیار گروه شهرسازی، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه علم و صنعت ایران، تهران، ایران.

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۲۵، تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۹/۲۱)



چکیده

استرس شهری یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش اختلالات روانی در شهرهاست. به همین دلیل لازم است برنامه ریزان و طراحان شهری در برنامه‌ها و طرح‌های خود استرس شهری را به‌عنوان اصلی مهم در نظر داشته و از اقداماتی که به این آشفتگی ذهنی دامن می‌زند، بپرهیزند. ساکنین شهر تهران و به‌خصوص ناحیه ۸ منطقه ۱ براساس نظر متخصصان در معرض استرس شهری بالایی قرار دارد. به همین منظور این پژوهش با هدف تدوین برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس در این ناحیه انجام شده است. روش تحقیق در این پژوهش توصیفی-تبیینی بوده و بر مبنای هدف از جمله تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش‌های کمی-کیفی و برای تحلیل آنها از روش تحلیل عاملی استفاده شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که عوامل استرس ناشی از نظام دسترسی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی ضعیف، امنیت پایین، عدم انسجام و حمایت اجتماعی، تمایز و انزوای اجتماعی، تاب‌آور نبودن محیط شهری، عدم سرزندگی محیط، احساسات منفی ساکنان، تبعیض و جابه‌جایی اجتماعی، استرس ناشی از تراکم، احساس هویت‌مندی و تعلق پایین مهم‌ترین عوامل استرس‌زا محدوده مورد مطالعه می‌باشند. در نتیجه برنامه‌ریزی شهری با در نظر گرفتن این عوامل به‌عنوان اهداف خرد می‌تواند استرس شهری را در محدوده مورد مطالعه تا حد بسیاری کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی

برنامه‌ریزی شهری، استرس شهری، تحلیل عاملی، ناحیه ۸ منطقه ۱ شهرداری تهران.

* مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نگارنده اول با عنوان «برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس (نمونه مطالعاتی: ناحیه ۸، منطقه ۱ شهرداری تهران)» می‌باشد که با راهنمایی نگارنده دوم و مشاوره نگارنده سوم در دانشگاه علم و صنعت ایران ارائه شده است.

** نویسنده مسئول: تلفن: ۰۹۱۹۰۸۳۱۵۸۷، نمابر: ۰۲۱-۷۳۲۲۸۲۹۷، E-mail: s_jalili@just.ac.ir

مقدمه

شهرها با نرخ‌های فوق‌العاده‌ای به‌ویژه در مناطق شمال شرقی آفریقا و جنوب غربی آسیا در حال گسترش هستند (Evans et al., 2020b, 1). در سال ۲۰۰۷، جمعیت شهری جهان برای اولین بار در تاریخ از ۵۰ درصد پیشی گرفت و این نسبت همواره در حال رشد است (Chinomso, 2014, 4). با توجه به پیش‌بینی‌های انجام‌شده در سال ۲۰۵۰ حدود ۷۰ درصد جمعیت جهان در شهرها زندگی خواهند کرد (Adli & Schondorf, 2020, 2) و حدود ۹۰ درصد این رشد در آفریقا و آسیا اتفاق خواهد افتاد (Kirkbride et al., 2018, 2). نسبت شهرنشینی در ایران نیز از ۳۱/۴ درصد در سال ۱۳۳۵ به ۷۴ درصد در سال ۱۳۹۵ و تعداد شهرهای کشور نیز از ۲۰۱ شهر در سال ۱۳۳۵ به ۱۳۳۱ شهر در سال ۱۳۹۰ رسیده است (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵). با وجود اینکه زیرساخت‌ها، شرایط اقتصادی اجتماعی، تغذیه و خدمات مراقبت‌های بهداشتی در شهرها بهتر از مناطق روستایی است اما زندگی در یک محیط شهری از دیرباز به‌عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های روانی شناخته شده است (Adli, 2011, 2). تأثیر شهرنشینی بر سلامت روان بسیار قابل توجه بوده و با توجه به پیش‌بینی افزایش جمعیت شهری به احتمال زیاد در طول چند دهه آینده افزایش خواهد یافت (Evans et al., 2020b, 5). سلامت روان با توجه به نقش آن به‌عنوان یک جزء ضروری از سلامت عمومی موضوع بسیار مهمی است (Lloyd et al., 2005, 697) و تأثیرات عمیقی بر افراد، جوامع، و اقتصاد دارد (Lloyd et al., 2005, 704) و ارتقا آن برای بالابردن کیفیت زندگی و تاب‌آوری جامعه ضروری است (World Health Organization, 2013). بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی اختلالات سلامت روان در سال ۲۰۲۰ به یکی از تهدیدهای بزرگ برای سلامت انسان مبدل شده است (Larcombe et al., 2019, 3). از هر پنج بزرگ‌سال در جهان یک نفر از یک اختلال روانی رنج می‌برد (Helbich, 2018, 129) و ۱۳٪ از بیماری‌های جهانی منشأ روانی دارند (Joshua et al., 2019, 3). با توجه به پیمایش ملی سلامت روان کشور ۲۳/۶ درصد افرادی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند، نیازمند مداخلات روان‌شناختی هستند و ۱۴/۶ درصد افراد از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند و از هر ۴ ایرانی یک نفر مشکوک به اختلالات روانپزشکی است (پیمایش ملی سلامت روان،

۱۳۹۹). همچنین طبق مطالعه‌ای که در سال ۹۰ توسط شهرداری تهران انجام شده است ۳۴ درصد از شهروندان تهرانی از اختلالات روانی رنج می‌برند (گزارش شهرداری تهران، ۱۳۹۰). قرار گرفتن در معرض استرس بالا و آسیب‌های ناشی از آن مهم‌ترین عامل افزایش خطر اختلالات روانی است (Streit et al., 2014, 352). در واقع استرس زندگی شهری مدرن می‌تواند زمینه‌ای برای پرورش روان‌پریشی و اختلالات روانی باشد (Kennedy & Adolphs, 2011, 452; Wandersman & Na-tion, 1998, 651). استرس شهری علاوه بر اینکه از عوامل مهم ایجاد بیماری‌های جسمی و روانی است، میزان ناهنجاری‌های اخلاقی در شهر را نیز افزایش داده و موجب کاهش امنیت شهروندان می‌شود. علاوه بر این استرس به دلیل تحمیل هزینه‌های درمانی بالا به شهروندان موجب از دست رفتن سرمایه‌های انسانی در شهر نیز می‌شود. به همین دلیل لازم است برنامه ریزان و طراحان شهری در برنامه‌ها و طرح‌های خود آزمون روانی شهروندان را به‌عنوان اصلی مهم در نظر گرفته و از اقداماتی که به این آشفتگی ذهنی دامن می‌زند، بپرهیزند. اما با وجود اینکه در قرن اخیر مطالعات بسیاری به بررسی رابطه شهرنشینی و استرس و راه‌کارهای مؤثر بر آن با رویکردهای متفاوت پرداخته‌اند، تاکنون هیچ مطالعه‌ای در راستای برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس به‌صورتی که همه شاخص‌های مؤثر بر استرس شهری را در نظر بگیرد و آن را در یک محیط شهری بررسی کند و بر اساس نتایج آن برنامه‌ریزی راهبردی مؤثر بر موضوع را ارائه دهد وجود ندارد. همچنین بر اساس گزارش موسسه زیست‌تهرانی ششمین شهر پراسترس جهان است (Maureen, 2017). به همین دلیل انجام مطالعات تجربی در این حوزه و تدوین برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس در این شهر بسیار مهم است. اما به دلیل وسعت بالای آن انجام چنین پژوهشی نیازمند صرف وقت و هزینه بسیار می‌باشد. به همین منظور در این پژوهش پس از مشخص شدن شاخص‌های عام، با استفاده از تکنیک دلفی ناحیه ۸ منطقه ۱ شهرداری تهران به‌عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شده است. در واقع این پژوهش به دنبال پاسخ به سؤال زیر می‌باشد. برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس در ناحیه ۸ منطقه یک شهرداری تهران چگونه است؟

پیشینه پژوهش

اصطلاح «استرس» به‌صورت علمی برای اولین بار توسط هانس سلی «پدر استرس» معرفی شد (Fink, 2010, 549). در ابتدا برای توضیح افزایش زخم‌ها و اختلالات معده استفاده می‌شد (Jackson, 2015, 1) اما از سال ۱۹۰۳ با آثار علمی گنورگ زیمل جامعه‌شناس آلمانی با مفهوم امروزی آن مطرح شد (Okkels et al., 2017, 13). با جمع‌بندی تعاریف ارائه‌شده از آن در (Kyriakou & Resch, 2019, 1; Manning, 2018, 13; Lazarus, 1977, 90; Lazarus and Folkman, 1984, 36; Burton, 1990, 82; Evans & Cohen, 1987, 572; Benoit et al., 2016, 2; Larcombe et al., 2019, 3; Baum et al., 1981, 4; Elsamahy & Abd EL-Fattah, 2018, 121; Elsamahy & Abd EL-Fattah, 2018, 122; Quinn et al., 2010, 689). می‌توان استرس

را این‌گونه تعریف کرد: استرس یک آلاینده اجتماعی، حالت احساسی ناخوشایند و واکنش فیزیولوژیکی و روانی غیر مشخص به تهدیدات و عوامل استرس‌زا (محرك محیطی، اجتماعی و رفتاری) واقعی و غیرواقعی، درک شده برای یکپارچگی جسمی، روانی یا اجتماعی و مکانیسمی است که ما را برای هرگونه واکنش (پاسخ بیوشیمیایی، فیزیولوژیکی و رفتاری) آماده می‌کند، و همچنین باعث تکامل ما و سازگاری بیشتر با محیط می‌شود. علت و اثر آن همواره مشخص نیست می‌تواند حاد (به‌طور ناگهانی از طریق یک تهدید غیرقابل پیش‌بینی ظهور کند)، یا مزمن (ناشی از قرار گرفتن در معرض تهدیدات مکرر) باشد. اگرچه به‌صورت کلی مضر نیست؛ اما قرار گرفتن در معرض استرس مزمن سلامت جسمی، ذهنی، عاطفی، معنوی، و اجتماعی ما را به خطر می‌اندازد و به‌عنوان تهدیدی حاد برای هموستاسیس^۲ یک ارگانسیم می‌باشد، که به بهزیستی جسمی و روانی کمک می‌کند. در

واقع سیستم عصبی با افزایش ضربان قلب و آزاد کردن هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول به بدن هشدار داده و بدن به سرعت به حداکثر توان خود تبدیل می‌شود. این فرایند خودکار به واکنش «مبارزه یا پرواز» یا «پاسخ استرس» معروف است. استرس به دلایل داخلی و خارجی رخ می‌دهد (Elsamahy & Abd EL-Fattah, 2018, 12) و یکی از عوامل اصلی که بر سلامت روانی انسان تأثیر می‌گذارد، برخورد با محیط طبیعی و ساخته‌شده اطراف است (Baumann et al., 2019, 1). رفتار انسان تابعی از فرد، محیط و تعامل بین این دو است و اگر محیط چندان قابل قبول نباشد آنگاه فرد به شیوه‌ای نامطلوب شروع به رفتار می‌کند که به صورت استرس منعکس می‌شود (Rishi & Khuntia, 2012, 1). نظریه گشتالت به عنوان مفصلی برای ایجاد رابطه بین کالبد و استرس (غفاریان شعاعی، ۱۳۹۳)، از نقاط ابتدایی روانشناسی محیط می‌باشد که استرس محیطی را به عنوان موضوع مهمی در نظر دارد (شهردوست، ۱۴۰۰). البته نظریات مختلفی سعی کرده‌اند چگونگی ادراک انسان از محیط را تشریح کنند، مانند: مکتب روانشناسی گشتالت (تأکید بر الگوهای ادراکی و هم‌ریختی بین شکل‌ها و تجربیات ادراک محیطی)، دیدگاه روانشناسی سازش‌مند یا تبدالی (تأکید بر تجربه انسان از محیط و ارتباط متقابل انسان و پیرامونش) و مکتب روانشناس بوم‌شناختی (تأکید بر محیط و بوم به عنوان پایه و اساس داده‌ها) (مطلبی، ۱۳۸۰، ۵۶). اما برای مدیریت استرس محیطی باید یک رویکرد بین‌رشته‌ای که شامل علوم زیستی، اجتماعی و دیگر علوم می‌باشد را توسعه داد (Rishi & Khuntia, 2012, 2). استرس شهری یک چالش بهداشت روانی است که جوامع شهرنشین و در حال شهرنشین شدن با آن مواجه هستند (Pykett et al., 2020a, 1). با وجود استفاده مکرر از این اصطلاح در مقالات علمی و رسانه‌ها، ماهیت دقیق آن همچنان ضعیف تعریف شده است. در واقع این مفهوم تا به حال نه به وضوح تعریف شده و نه به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته است و به نظر می‌رسد درک بهتر از ماهیت آن عنصری حیاتی برای پیشرفت در این حوزه تحقیقاتی است (Abrahamyan Empson et al., 2019, 4, 6). به همین منظور با توجه به تعاریف ارائه‌شده توسط ریشی و خانتیا^۴ در سال ۲۰۱۲، کای ریباکو وریسچ^۵ در سال ۲۰۱۹، الساماهی و عبدالفتاح^۵ در سال ۲۰۱۸، میلر و فیلیپس^۶ در سال ۲۰۰۵، ونتریگلیو^۷ در سال ۲۰۲۰ و ابراهامیان امپسون و همکارانش^۸ در سال ۲۰۱۹، به نظر می‌رسد استرس شهری در واقع استرس تجمعی ناشی از تجربه زندگی در شرایط نامطلوب محیط شهری و یک اصطلاح کلی مربوط به ارتباط میان بستر شهری و تأثیر بر وضعیت روانی انسان و واکنشی به برخی تهدیدهای درک شده توسط وقایعی نامطلوب شهری مانند آلودگی، جمعیت بالا، دمای شدید، سروصدا، چشم‌انداز تخریب‌شده، تجمع بیش از حد زباله‌های جامد، اتلاف وقت در رفت‌وآمد و... می‌باشد که هنگامی که این شرایط نامطلوب فراتر از سطح تحمل انسان شهرنشین باشد ایجاد می‌شود.

در قرن اخیر روان‌مطالعات بسیاری بر فراوانی بیماری‌های روانی و استرس در ساکنان مناطق شهری تأکید داشته‌اند (Ellett et al., 2008, 77). با توجه به اهمیت این مبحث در شهرها، زمینه‌های نوروار کیتکچر^۹، نوروربان‌نیسم^{۱۰} و تحقیقات روان‌فیزیولوژیک مرتبط با آن برای بررسی رابطه مغز انسان، تراکم شهری، مناظر شهری، و اشکال معماری به وجود آمده است (Pykett et al., 2020b, 2). نوروربان‌نیسم یک استراتژی

روش پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی-تبیینی بوده و بر مبنای هدف از تحقیقات کاربردی محسوب می‌شود. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش‌های کمی و کیفی مانند مصاحبه، پرسشنامه، مشاهده و مطالعات

در حوزه پژوهش‌های کاربردی قرار داده است، بر اساس شاخص‌های عام به استخراج شاخص‌های خاص قابل کاربست در نمونه مورد مطالعه براساس همپوشانی، میزان تکرارپذیری، قابلیت سنجش، دسترسی به اطلاعات و تناسب با نمونه مورد مطالعه پرداخته شده و از ۱۲۵ شاخص عام ۴۵ شاخص خاص استخراج شد. گام چهارم: سپس به بررسی سنجه‌ها، نوع داده، ماهیت داده، جهت تأثیر، مقیاس و شیوه گردآوری داده‌ها پرداخته شده است که در جدول (۱) به تشریح این گام پرداخته شده است. گام پنجم: در این گام با توجه به جمعیت محدوده (۵۹۴۲۹) و فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد، خطا ۰/۰۵ درصد و میزان متغیر نرمال ۱/۹۶ حداقل تعداد پرسشنامه ۳۸۱

کتابخانه‌ای و برای تحلیل آنها از روش تحلیل عاملی استفاده شده است. گام اول: در این گام با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای شاخص‌های عام شناسایی شد. با توجه به اینکه مطالعات پیشین این حوزه هریک بخشی از شاخص‌های مؤثر بر آن را مطرح کرده‌اند، در این بخش پس از جستجوی پژوهش‌های مرتبط حذف موارد نامرتبط ۴۲ پژوهش در بازه زمانی ۱۹۷۷ تا ۲۰۲۱ و ۶ طرح سلامت شهری شناسایی شد. نتیجه نهایی این بخش شناسایی ۱۲۷ شاخص عام می‌باشد. گام دوم: سپس با در نظر گرفتن این شاخص‌ها و تکنیک دلفی نمونه مورد مطالعه انتخاب شده است. که در بخش بعد جزئی‌تر به این گام پرداخته شده است. گام سوم: پس از این مراحل با توجه به ماهیت پژوهش که آن را

جدول ۱- معرفی سنجه‌های مربوط به شاخص‌ها و ویژگی‌های آنها.

ابعاد	شاخص و جهت تأثیر آن بر استرس	ماخذ	سنجه	روش گردآوری	شیوه گردآوری داده	منبع گردآوری داده‌ها و توضیحات
قابلیت کاربردی	اختلاط کاربردی (-)	Vojnovic et al. (2019) Miles et al. (2012)	میزان شاخص آنتروپی	کمی	عینی	محاسبه ضریب آنتروپی با استفاده از اطلاعات شهرداری (نقشه کاربری اراضی) دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
	دسترسی به منابع و خدمات (-)	Litman (2021) Adli & schondorf (2020) D'Acci et al. (2020) Vargas et al. (2020) Baumann et al. (2019) Vojnovic et al. (2019)	سرانه فضای سبز	کمی	عینی	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری (نقشه کاربری اراضی) دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
			سرانه فضای ورزشی	کمی	عینی	
			سرانه فضای سبز	کمی	عینی	
			سرانه کاربری ورزشی	کمی	عینی	
			سرانه کاربری آموزشی	کمی	عینی	
	وضعیت فضاهای باز و همگانی (-)	D'Acci et al. (2020) Vojnovic et al. (2019) Li & Liu (2018) Knöll et al. (2017)	درصد مساحت فضاهای باز شهری	کمی	عینی	تحلیل مکانی و محاسبه سرانه‌ها با استفاده از اطلاعات شهرداری (نقشه کاربری اراضی) دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
			وضعیت میلمان شهری در خیابان‌ها و فضاهای باز	کمی	عینی	این شاخص از شاخص‌هایی است که تأثیر مثبتی بر برنامه‌ریزی شهری در مانگر استرس دارد اما اگر مساحت این فضاها بسیار زیاد باشد این تأثیر منفی خواهد بود. در واقع فضاهای شهری بزرگی که امکان کنترل آن دشوار است موجب استرس شهری می‌شوند. به دلیل اینکه فضاهایی شهری بسیار بزرگ در نمونه مورد مطالعه وجود ندارند این شاخص با تأثیر مثبت ذکر شده است.
	عدالت در شهر (-)	Litman (2021) Ventriglio (2020) Vargas et al. (2020) Xie (2019) Lin et al. (2011)	میزان احساس انصاف در تقسیم منابع توسط مردم	کیفی	ذهنی	پرسشنامه
			میزان احساس تأمین امکانات برای همه توسط مردم	کیفی	ذهنی	پرسشنامه
میزان احساس تأمین دسترسی کافی به خدمات توسط مردم			کیفی	ذهنی	پرسشنامه	
تراکم ساختمانی (+)	Vojnovic et al. (2019) Gruebner et al. (2017) Cappon (1977)	میانگین درصد تراکم ساختمانی	کمی	عینی	استادی	
		درصد بافت فرسوده	کمی	عینی	استادی	
میزان فرسودگی بافت (+)	Meloni et al. (2019) Rishi & Khuntia (2012)	تنوع در گونه‌های نسکونی	کمی	عینی	برداشت میدانی	
		تنوع نماها و چهره‌های شهری	کمی	عینی	برداشت میدانی	
تنوع فضایی در محیط (-)	Pykett et al. (2020b) Ararat City Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2013-2017 (2013) Public Health and Wellbeing Plan 2017-2021 (2017) Victorian Public Health and Wellbeing Plan (2011)	میزان شاخص آنتروپی	کمی	عینی	محاسبه ضریب آنتروپی با استفاده از اطلاعات شهرداری (نقشه کاربری اراضی) دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰	
		میزان استرس‌زایی نماها و جداره شهری	کیفی	ذهنی	پرسشنامه	
طراحی شهری استرس‌زا (+)	Baumann et al. (2019) Interdisciplinary Forum Neurourbanism (2019) Vojnovic et al. (2019)	مساحت بلوک‌های ساختمانی	کمی	عینی	استادی	
		درصد بناهای با سبک مدرن	کمی	عینی	برداشت میدانی	
کیفیت معیار (-)	Litman (2021) Ventriglio (2020) Pykett et al. (2020b) Meloni et al. (2019) Abrahamyan Empson et al. (2019) Vojnovic et al. (2019) Knöll et al. (2017)	درصد معیار زیر ۶ متر (شاخص نفوذپذیری)	کمی	عینی	محاسبه درصد با توجه به جدول مشخصات اطلاعات (GIS) شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰	
		میزان ترافیک در معیار بافت	کمی	عینی	استادی	
وضعیت حمل‌ونقل عمومی (-)	Litman (2021) Ventriglio (2020) Baumann et al. (2019) Interdisciplinary Forum Neurourbanism (2019) Knöll et al. (2017)	میزان کیفیت ظاهری معیار	کمی	عینی	برداشت میدانی	
		میانگین عرض معیار	کمی	عینی	محاسبه درصد با توجه به جدول مشخصات اطلاعات (GIS) شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰	
امکانات پیاده‌روی (-)	Litman (2021) Vojnovic et al. (2019)	قرارگیری در شعاع پیاده‌روی ایستگاه مترو	کمی	عینی	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰	
		قرارگیری در شعاع پیاده‌روی ایستگاه اتوبوس	کمی	عینی	برداشت میدانی	
		کیفیت ایستگاه‌ها	کمی	عینی	برداشت میدانی	
	Forum Neurourbanism (2019) Knöll et al. (2017)	میزان انتظار برای وسایل نقلیه عمومی	کمی	عینی	اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰	
		تعداد ایستگاه‌ها و اژدهای مرتبط	کمی	عینی	پرسشنامه	
		میزان راحتی در تحرک به مرکز شهر	کیفی	ذهنی	پرسشنامه	
	Litman (2021) Vojnovic et al. (2019)	وجود پیاده‌روی مجزا	کمی	عینی	برداشت میدانی	
		کیفیت مسیر پیاده	کمی	عینی	برداشت میدانی	
		وجود میلمان مناسب در پیاده‌روها	کمی	عینی	برداشت میدانی	

ابعاد	شاخص و جهت تأثیر آن بر استرس	ماخذ	سنججه	نوع داده	روش سنجش	شیوه گردآوری داده	منبع گردآوری داده‌ها و توضیحات	
محیطی	آلودگی‌های محیطی (+)	Litman (2021)	میزان آلودگی هوا	کمی	عینی	-	پهنبندی آلودگی هوا (بهار و همکاران، ۱۳۹۴)	
		Ventriglio (2020)	میزان آلودگی صوتی	کمی	عینی	-	برداشت میدانی	
		Pykett et al. (2020b)	میزان آلودگی نوری	کمی	عینی	-	اسنادی (باشگاه خبری سراپا، ۱۳۹۹)	
		Adli & schondorf (2020)	میزان آلودگی و فرج‌ومرج در ظاهر محیط	کمی	عینی	-	برداشت میدانی	
		Meloni et al. (2019)	میزان مواجهه با آسهای آلوده	کمی	عینی	-	برداشت میدانی	
	ایمنی (-)	Baumann et al. (2019)	میزان تحرک عصبی ناشی از آلودگی محیط	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Vargas et al. (2020)	فرارگری در شعاع عملکردی آنتنشانی	کمی	عینی	+	اسنادی	
		Vojnovic et al. (2019)	فاصله از کاربری‌های خطرناک	کمی	عینی	+	اسنادی	
		Quinn et al. (2010)	وضعیت جداسازی سواره و پیاده	کمی	عینی	+	برداشت میدانی	
		Peen et al. (2010)	وضعیت کف سازی پیاده‌روها	کمی	عینی	+	برداشت میدانی	
	اجتماعی	میزان تاب آوری (-)	Vargas et al. (2020)	فرارگری در فاصله پیاده‌روی فضاهای باز	کمی	عینی	+	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
			Knox Mental Health Action Plan 2021-2025 (2021)	درصد فضای باز	کمی	عینی	+	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
			Casey Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	درصد معابر زیر ۶ متر (شاخص نفوذپذیری)	کمی	عینی	+	محاسبه درصد معابر زیر ۶ متر با توجه به جدول مشخصات اطلاعات (GIS) شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
			Northern grampians Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	وضعیت استحکام بناها	کمی	عینی	+	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
			Victorian Public Health and Wellbeing Plan (2011)	تنوع فضایی (حاصل از تنوع ساکن، ناهای و جداره‌های شهری، ضریب آنتروپی)	کمی	عینی	+	برداشت میدانی و محاسبه ضریب آنتروپی با استفاده از اطلاعات شهرداری (نقشه کاربری اراضی) دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
سرمايه اجتماعي (-)		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	درصد شاغلین هر بلوک	کمی	عینی	+	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	
		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	وضعیت درآمد ساکنان	کمی	عینی	+	وضعیت درآمد نواحی تهران (بانگاه خبری تحلیلی فراوو، ۱۳۹۷)	
		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	میزان تنوع اجتماع ساکن در بافت از نظر اقتصادی و اجتماعی	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه (سنجه‌ها در بخش اجتماعی ذکر شده)	
		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	میزان مواجهه با جرم و جنایت	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه (سنجه‌ها در بخش اجتماعی ذکر شده)	
		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	میزان تلقی شدن تعاملات، مشارکت و روابط به‌عنوان سرمایه	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه (سنجه‌ها در بخش اجتماعی ذکر شده)	
		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	وضعیت ایمنی بلوک (از طریق سنجه‌های ارائه‌شده)	کمی	عینی	+	تحلیل مکانی (فاصله از کاربری‌های خطرناک و فاصله از آنتنشانی برای سنجش ایمنی) و برای سنجش آسیب‌پذیری در برابر خطرات طبیعی جمع‌بندی میزان آسیب‌پذیری محدوده مورد مطالعه در برابر زلزله (عاشی و همکاران، ۱۳۸۹: ۳۱) و میزان آسیب‌پذیری محدوده مورد مطالعه در برابر سیل (قهرودی تالی و درفشی، ۱۳۹۴: ۱۱)	
		Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	میزان کنترل و پیش‌بینی محیط	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	
		Ventriglio (2020)	میزان تلقی شدن تعاملات، مشارکت و روابط به‌عنوان سرمایه	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	
		Baumann et al. (2019)	میزان حمایت جامعه از یکدیگر	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	
		Abrahamyan Empson et al. (2019)	میزان از تباطات اجتماعی	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	
اجتماعی	شکست اجتماعی (+)	Vargas et al. (2020)	احساس از دست دادن جایگاه اجتماعی و با ترس از آن	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Baumann et al. (2019)	میزان احساس مسئولیت متقابل بین افراد	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	
		Lisa & Ash (2019)	احساس لگداز شدن هویت	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Generaal et al. (2019)	درصد ساکنین بیگاز	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	
		Lederbogen et al. (2013)	فرارگری در شعاع دسترسی به کاربری آموزشی	کمی	عینی	-	اطلاعات شهرداری	
	محروریت اجتماعی (+)	Ventriglio (2020)	وضعیت مالکیت مسکن مناسب	کمی	عینی	-	محاسبات نگارندگان	
		Vargas et al. (2020)	فرارگری در شعاع دسترسی به فضاهای عمومی و خصوصی مناسب	کمی	عینی	-	تحلیل مکانی	
		Baumann et al. (2019)	احساس تفقد شدن حقوق فرد در جامعه	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Xie (2019)	احساس شکاف در جامعه (تقسیم به گروه‌های متفاوت)	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Ventriglio (2020)	امتناع از برقراری تعاملات اجتماعی با جامعه	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
اجتماعی	انزوای اجتماعی (+)	Ventriglio (2020)	احساس متمایز بودن از دیگران	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Pykett et al. (2020b)	احساس درماندگی از ادامه زندگی در محله و سعی در ترک آن	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Adli & schondorf (2020)	احساس درمادگی از ادامه زندگی در محله و سعی در ترک آن	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Ventriglio (2020)	احساس درمادگی از ادامه زندگی در محله و سعی در ترک آن	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
		Adli (2011)	احساس متمایز بودن از دیگران	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	
اجتماعی	مهاجرت (+)	Interdisciplinary Forum Neurourbanism (2019)	درصد مهاجرین بافت	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	
		Miller & Phillips (2005)	درصد مهاجرین بافت	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	
		Ventriglio (2020)	درصد مهاجرین بافت	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	
		Baumann et al. (2019)	درصد مهاجرین بافت	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	
		Abrahamyan Empson et al. (2019)	درصد مهاجرین بافت	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار	

ابعاد	شاخص و جهت تأثیر آن بر استرس	ماخذ	سنججه	نوع داده	روش گردآوری داده	شیوه گردآوری داده	منبع گردآوری داده‌ها و توضیحات
	مهاجرت (+)	Ventriglio (2020) Baumann et al. (2019) Abrahamyan Empson et al. (2019) Xie (2019)	درصد مهاجرین بافت	کمی	عینی	-	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
	تنوع اجتماعی (-)	Interdisciplinary Forum Neurourbanism (2019) Casey Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2017-2021 (2017)	میزان تنوع اجتماع ساکن در بافت از نظر اقتصادی و اجتماعی	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه
	میزان تراکم جمعیتی (+)	Ventriglio (2020) Pykett et al. (2020b) D'Acci et al. (2020) Vargas et al. (2020) Meloni et al. (2019) Baumann et al. (2019)	میزان تراکم جمعیتی	کمی	عینی	+	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
سرزندگی ^{۱۶} (-)	D'Acci et al. (2020) Knöll et al. (2014) Knöll et al. (2014)	میزان خوانا بودن محیط	کمی	عینی	+	پرداشت میدانی	پرداشت میدانی
		میزان اختلاط کاربری و فرم	کمی	عینی	+	محاسبات نگارندگان	پرداشت میدانی و محاسبه ضریب آنتروپی با استفاده از اطلاعات شهرداری (نقشه کاربری اراضی) دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
		درصد ساختمان‌های انعطاف‌پذیر	کمی	عینی	+	پرداشت میدانی	پرداشت میدانی
		میزان تمایز بصری از سایر بلوک‌ها (شخصیت بصری) در صد معیار زیر ۶ متر (نقدپذیری)	کمی	عینی	+	محاسبات نگارندگان	محاسبات نگارندگان با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
امنیت (-)	Litman (2021) Ventriglio (2020) Pykett et al. (2020b) Vargas et al. (2020) Vojnovic et al. (2019) Evans et al. (2018) Beil & Hanes (2013) Caracci & Enrique Mezzich (2001) Stansfeld et al. (2000)	وضعیت ایمنی (سنججه‌ها ارائه در بخش ایمنی)	کمی	عینی	+	اسنادی و میدانی	تحلیل مکانی فاصله از کاربری‌های خطرناک و فاصله از آتش‌نشانی برای سنجش ایمنی
		احساس امنیت در بافت	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
		تعداد فضاهای بدون دید	کمی	عینی	-	پرداشت میدانی	پرداشت میدانی
		میزان برخورد با غریبه‌ها در محله	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
		احساس داشتن حریم خصوصی	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
		میزان مواجهه با خشونت	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
		میزان مواجهه با جرم و جنایت	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
		میزان روشنایی خیابان‌ها و فضای شهر در شب	کمی	عینی	+	اسنادی	با توجه به اینکه موقعیت تیرهای چراغ برق در داده‌های موجود مربوط به سال ۱۳۷۵ می‌باشد، در این بخش از تصویر هوایی ارائه شده از شهر تهران توسط ناسا در سال ۲۰۱۷ (باشگاه خبری صراط، ۱۳۹۹) استفاده شده است. در واقع سعی شده است با استفاده از این تصویر و تغییر ساختار رنگی آن میزان روشنایی خیابان‌ها و فضاهای باز محدوده مورد مطالعه بررسی شود.
		میزان مواجهه با مصرف یا خرید و فروش مواد مخدر در بافت	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
		میزان سوءمصرف مواد مخدر	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
سطح مشارکت ساکنان (-)	Interdisciplinary Forum Neurourbanism (2019) Li & Rose (2017) Moreland municipal public health and wellbeing plan 2017-2021 (2017) March et al. (2008)	میزان مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌های محلی	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
		درصد بیگاران	کمی	عینی	-	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
محروریت اقتصادی (+)	Ventriglio (2020) Adli & schondorf (2020) Vargas et al. (2020) Baumann et al. (2019) Xie (2019)	میزان درآمد	کمی	عینی	+	اسنادی	وضعیت درآمد نواحی تهران (بایگ‌های خبری تحلیلی فرارو، ۱۳۹۷).
		احساس فقر و کمبود مالی	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
محروریت فرهنگی و روانی (+)	Interdisciplinary Forum Neurourbanism (2019)	فرارگیری در شعاع پیاذدروی نهادهای فرهنگی	کمی	عینی	+	تحلیل مکانی	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
		میزان استفاده از نهادهای فرهنگی	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
احساس هویت و احساس تعلق (-)	Vargas et al. (2020) Mubi Brighenti & Pavoni (2017) Evans et al. (2003)	احساس تنگ استفاده از خدمات بهداشت روان	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
		میزان شناخته شدن فرد با محله	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
		میزان متمایز بودن محله از سایر محله‌ها	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
اقبلت قومی بودن (+)	Ventriglio (2020) Adli & schondorf (2020) Vargas et al. (2020) Baumann et al. (2019) Abrahamyan Empson et al. (2019)	میزان احساس تعلق به مکان سکونت	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
		عمو بودن در یک اقلیت قومی	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه
کیفیت و کمیت واحد مسکونی (-)	Pykett et al. (2020b) Adli & schondorf (2020) Xie (2019) Vojnovic et al. (2019) Lisa & Ash (2019)	تراکم نفر در واحد مسکونی	کمی	عینی	-	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
		درصد بناهای مقاوم	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
		درصد واحد مسکونی غیر آپارتمانی	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
		میانگین مساحت واحد مسکونی	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
ثبات مسکونی (-)	Hill & Maimon (2013) Seth et al. (2012) Yang & Matthews (2012) Burton (1990)	میانگین تعداد طبقات	کمی	عینی	+	محاسبات نگارندگان	محاسبات نگارندگان با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
		فرارگیری واحد مسکونی در مجاورت معابر بزرگ	کمی	عینی	-	اسنادی	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
بی‌خانمانی (+)	Litman (2021) Caracci & Enrique Mezzich (2001)	تمایل به سکونت دائم در محدوده	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
		مواجهه با افراد بی‌خانمان	کیفی	ذهنی	-	پرسشنامه	پرسشنامه

ابعاد	شاخص و جهت تأثیر آن بر استرس	ماخذ	سنججه	نوع داده	روش گردآوری داده	شیوه گردآوری داده	منبع گردآوری داده‌ها و توضیحات	
ویژگی‌های محیطی	اجاره‌بها، قیمت زمین و مسکن (+)	Adli & schondorf (2020)	اجاره‌بها، قیمت زمین و مسکن	کمی	عینی	-	مشاورین املاک	
	وضعیت اجتماعی و اقتصادی (-)	Litman (2021) Ventriglio (2020) Pykett et al. (2020b) Adli & schondorf (2020) Xie (2019) Vojnovic et al. (2019) Evans et al. (2018) Jaffee et al. (2005)	میزان درآمد	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
			درصد شاغلین	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
			نسبت باسوادان به بی‌سوادان (سطح سواد)	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
			قرارگیری در شعاع دسترسی به کاربری آموزشی	کمی	عینی	+	تحلیل مکانی	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
			دارا بودن مسکن با کیفیت	کمی	عینی	+	اسنادی	اطلاعات سرشماری سال ۱۳۹۵ دریافتی از سازمان آمار
			قرارگیری در شعاع دسترسی فضاهای عمومی	کمی	عینی	+	تحلیل مکانی	تحلیل مکانی با استفاده از اطلاعات شهرداری دریافت شده از شهرداری در سال ۱۴۰۰
	وضعیت احساسات مثبت (-)	Pykett et al. (2020b) Peen et al. (2010) Evans et al. (2018)	میزان اعتمادبه‌نفس ساکنان	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
			میزان مواجهه با مرگ‌وسو	کمی	عینی	-	اسنادی	موقعیت گورستان و دیگر کاربری‌های مرتبط با مرگ‌وسو
			میزان ارضای احساسات در شهر	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
	میزان شناخت مهارت‌های مقابله‌ای (-)	Knox Mental Health Action Plan 2021-2025 (2021) Moreland municipal public health and wellbeing plan 2017-2021 (2017)	میزان شناخت مهارت‌های مقابله‌ای	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
			میزان استفاده از مواد غذایی مفید	کیفی	ذهنی	+	پرسشنامه	پرسشنامه
رژیم غذایی مناسب (-)	Ventriglio (2020) Manning (2018)							

وضعیت نامناسبی قرار دارد. سپس در گام دوم به شناسایی متخصصان حوزه شهرسازی آشنا با منطقه یک شهرداری تهران و مبحث سلامت روان و استرس شهری پرداخته شده است. به این منظور نویسندگان پژوهش‌هایی که این منطقه را به‌عنوان نمونه مورد مطالعه خود معرفی کرده‌اند و متخصصین حوزه شهرسازی آشنا با منطقه ۱ که در شهرداری این منطقه و یا شرکت‌های مشاور فعالیت داشتند شناسایی شدند. در مرحله بعد و ویژگی‌های شخصی ۱۵ نفر از متخصصان و علاقه‌مندی آنها به مشارکت در مرحله بعد با استفاده از پرسشنامه‌ای نیمه‌ساختاریافته مورد پرسش واقع شد. سپس پرسشنامه‌ای کاملاً ساختاریافته تهیه و از ۹ نفر از متخصصان متمایل به همکاری درخواست شد به ترتیبی نواحی این منطقه بر اساس استرس شهری پردازند. ۵۵/۵ درصد از این متخصصان مؤث و ۴۴/۵ درصد از آنها مذکر هستند. همچنین ۲ نفر از این متخصصان دارای مدرک تحصیلی دکتری، ۳ نفر از آنها دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و ۱ نفر از آنها دارای مدرک تحصیلی کارشناسی هستند. لازم به ذکر است شاخص‌های عینی استرس شهری در این مرحله در مقیاس منطقه مورد بررسی قرار گرفته و نقشه وضعیت منطقه و نواحی آن همراه با پرسشنامه در اختیار متخصصان قرار داده شده است تا متخصصان بتوانند راحت‌تر نواحی را از نظر این شاخص‌ها رتبه‌بندی کنند. در نهایت به محاسبه میانگین امتیازات و تحلیل داده‌ها پرداخته شده و ناحیه ۸ این منطقه با کسب امتیاز (۳/۶۶) به‌عنوان پراسترس‌ترین ناحیه منطقه به‌عنوان نمونه مورد مطالعه انتخاب شد. پس از آن ناحیه ۹ با امتیاز (۳/۱۵)، ناحیه ۵ با امتیاز (۳/۱۲)، ناحیه ۷ با امتیاز (۳/۰۷)، ناحیه ۴ با امتیاز (۳/۰۲)، ناحیه ۱ با امتیاز (۳/۰۱)، ناحیه ۶ با امتیاز (۲/۹۳) و ناحیه ۲ و ۳ با امتیاز (۲/۷۸) به ترتیب پراسترس‌ترین نواحی منطقه ۱ شهرداری تهران می‌باشند. همان‌طور که در تصویر (۱) نشان داده شده است، این ناحیه با مساحت ۳/۱۳ کیلومترمربع و جمعیت ۴۳۳۰۵ (شهرداری منطقه ۱ تهران، ۱۳۹۵) در قسمت شمالی شهر تهران واقع شده و دارای دو محله به نام‌های حکمت و چیدر می‌باشد.

نفر به‌دست آمده است. با توجه به اینکه در این پژوهش از نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب استفاده شده و تعداد پرسشنامه مربوط به هر بلوک با جمعیت آن متناسب است. اما با توجه به اینکه درصد جمعیت تعدادی از بلوک‌ها کم‌تر از بقیه می‌باشد و تعداد پرسشنامه مربوط به آنها کم‌تر از ۵/۰ به‌دست آمده ولی در آن بلوک یک پرسشنامه توزیع شده است، در نهایت ۴۱۳ پرسشنامه در بلوک‌ها توزیع شد. گام ششم: در این گام اطلاعات مربوط به پرسشنامه‌ها و شاخص‌های عینی جمع‌آوری شده و وارد نرم‌افزار (SPSS) شد. گام هفتم: سپس به تحلیل عاملی اکتشافی جهت شناسایی عوامل پرداخته شده است. گام هشتم: پس از شناسایی عوامل استرس‌زا و قرار دادن آنها در غالب مؤلفه‌های سیاست‌گذاری سند راهبردی مرتبط با موضوع ارائه شده است.

۱- معرفی نمونه مطالعاتی

برای شناسایی محدوده مورد مطالعه با توجه به اینکه اطمینان نسبی از استرس‌زایی محدوده مورد مطالعه اهمیت بسیاری دارد و محدوده منتخب باید بتواند اکثر شاخص‌های مرتبط با موضوع را پوشش دهد، از روش دلفی استفاده شده است. بدین منظور در چند مرحله با استفاده از تکنیک دلفی ابتدا منطقه‌ای از شهر تهران و سپس ناحیه‌ای از آن منطقه انتخاب شده است. در مرحله اول، شاخص‌های استرس شهری توسط ۱۵ نفر از کارشناسان آشنا با شهر تهران در مناطق ۲۲گانه این شهر بررسی شد. در واقع در این مرحله به کارشناسان جدولی (شاخص‌ها در ردیف‌ها و نام مناطق در ستون‌ها) ارائه شد و از آنها خواسته شد، تا بر اساس دانش خود به هر منطقه امتیازی از ۱ تا ۵ اختصاص دهند. سپس امتیازات مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و منطقه یک شهر تهران انتخاب شد. این منطقه از مناطق سطح بالای شهر تهران می‌باشد، که در سال‌های اخیر شاهد بلندمرتبه‌سازی و افزایش تراکم جمعیتی و ساختمانی شدید بوده است. همچنین این منطقه و منطقه ۲ شهرداری تهران در این شهر به‌عنوان مناطقی که در آن شاهد همسایگی کاخ و کوخ هستیم شناخته شده‌اند. به‌علاوه این منطقه از مناطق پرخطر شهر تهران می‌باشد که از نظر ایمنی و آسیب‌پذیری در برابر خطرات طبیعی نیز در

۲- یافته‌های پژوهش

با توجه به کاربرد روش تحلیل عاملی در بومی‌سازی شاخص‌ها و شناسایی مؤلفه‌های سیاست‌گذاری (طباطبایان، دانشپور و خلیلی، ۱۴۰۰، ۳۰۰). همچنین با توجه به اینکه شاخص‌های بررسی شده به دو صورت کمی و کیفی بوده و بسیار متفاوت هستند و ممکن است اهمیت تعدادی از آنها بسیار بیشتر باشد و یا روابط علت و معلولی میان آنها برقرار باشد، روش تحلیل عاملی بهترین روش برای خلاصه‌سازی داده‌ها و سنجش استرس شهری و دستیابی به مؤلفه‌های سیاست‌گذاری است. در ادامه مراحل این روش شرح داده شده است.

۲-۱. مرحله اول: تشکیل ماتریس اولیه اطلاعات و استانداردسازی آن

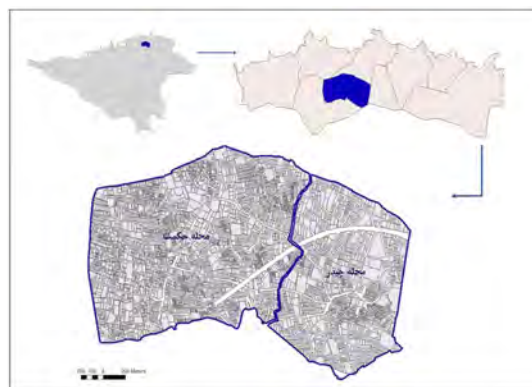
در این مرحله ماتریسی تهیه می‌شود که اسامی ۱۹۲ بلوک شهری در ردیف‌های آن و شاخص برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس در ستون‌های آن قرار داده شده است. در این مرحله به دلیل ماهیت عینی تعدادی از شاخص‌ها و متفاوت بودن واحد شاخص‌های تعیین شده به استانداردسازی داده‌ها با توجه به رابطه (الف) پرداخته شده است. همچنین برای هم‌سوز کردن تئوریک شاخص‌های با تأثیر منفی بر استرس شهری، با توجه به رابطه (ب) شاخص‌های مذکور با استرس شهری هم‌سوز شدند (باقرنژاد و عزیز، ۱۳۹۷، ۱۱). سپس ماتریسی با تعداد سطر ۱۹۲ و تعداد ستون ۴۵ در محیط نرم‌افزار (SPSS) تشکیل شده و داده‌هایی که اطلاعات آنها در دست نیست با عدد ۹۹ به‌عنوان داده‌های گم‌شده مشخص شدند. همچنین با بررسی شاخص‌هایی که داده‌های گم‌شده داشتند اطمینان حاصل شد که در همه شاخص‌ها داده‌های گم‌شده کم‌تر از ۱۰ درصد می‌باشد.

$$\text{(الف)} \quad \frac{X_i - X_{\min}}{X_{\max} - X_{\min}} \quad \text{(ب)} \quad 1 - \frac{X_i - X_{\min}}{X_{\max} - X_{\min}}$$

رابطه ۱- استانداردسازی و هم‌سوز کردن داده‌ها.

۲-۲. مرحله دوم: بررسی دترمینال ماتریس همبستگی و بررسی میزان اشتراکات مربوط به متغیرها

در این مرحله به منظور شناسایی شاخص‌هایی که همبستگی بیشتر از ۰/۸ دارند به بررسی همبستگی میان شاخص‌ها پرداخته شده است. در واقع با توجه به همبستگی بیشتر از ۰/۸ بین شاخص‌های اختلاط کاربری و وضعیت دسترسی به خدمات شاخص دسترسی به



تصویر ۱- معرفی محدوده مورد مطالعه.

خدمات حذف شده است. سپس به بررسی دترمینال ماتریس ضرایب همبستگی پرداخته شده است. در واقع اگر دترمینال این ماتریس کم‌تر از ۰/۰۰۰۰۱ باشد، ماتریس با پدیده هم خطی چندگانه یا تک‌خطی روبه‌رو نشده است (زبردست، خلیلی و دهقانی، ۱۳۹۲، ۳۵). با توجه به اینکه دترمینال ماتریس همبستگی بین شاخص‌ها کم‌تر از ۰/۰۰۰۰۱ است پس داده‌ها برای تحلیل عاملی مناسب هستند. سپس به بررسی مقدار اشتراک مربوط به هر شاخص پرداخته شده است. با توجه به این‌که هیچ‌یک از شاخص‌ها اشتراک کم‌تر از ۰/۴ ندارد در این مرحله هیچ شاخصی حذف نشده است. همچنین شاخص وضعیت اجتماعی و اقتصادی بیشترین مقدار اشتراک و شاخص شکست اجتماعی کم‌ترین میزان اشتراک را به خود اختصاص داده‌اند.

۲-۳. مرحله سوم: بررسی مقادیر کایزر مییر اولکین^۷، آزمون کروییت بار تلت^۸ و ماتریس همبستگی

مقدار کایزر مییر اولکین عدد (۰/۶۱۹) را نشان می‌دهد و بیشتر از ۰/۵ است پس تعداد نمونه‌ها کافی بوده و می‌توان با احتیاط به تحلیل عاملی پرداخت، سطح معناداری نیز مقدار (۰/۰۰۰) را نشان می‌دهد که کوچک‌تر از ۰/۰۰۵ است و در سطح معناداری مطلوبی قرار دارد.

۲-۴. مرحله چهارم: بررسی واریانس تبیین شده موضوع و تعیین تعداد عوامل منتخب

برآیند تحلیل عاملی در خلاصه‌سازی داده‌ها در این مرحله ۱۵ عامل می‌باشد که مقدار ویژه بالاتر از ۱ دارند و ۷۱/۲۸۷ درصد از واریانس را تبیین می‌کنند. و عامل اول با تبیین ۱۰/۱۱۶ درصد واریانس مهم‌ترین عوامل می‌باشد.

۲-۵. مرحله پنجم: نام‌گذاری عوامل

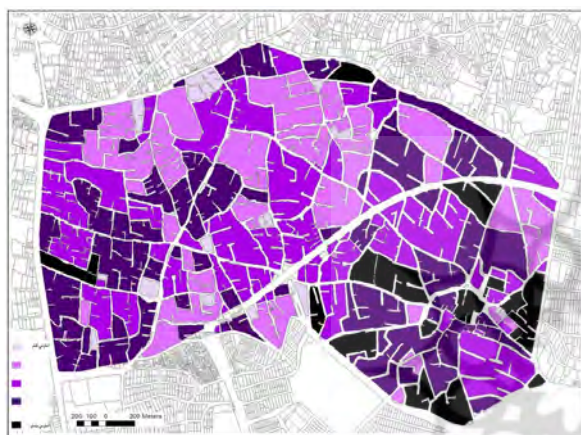
پس از ۱۴ چرخش واریماکس، و حذف عواملی که فقط یک شاخص را در خود جای داده‌اند، تعداد عوامل نهایی به ۱۱ عامل کاهش یافت. که با توجه به اینکه هدف از انجام تحلیل عاملی در این بخش خلاصه‌سازی و شناسایی مهم‌ترین عوامل جهت تدوین سند راهبردی می‌باشد و تعداد شاخص‌های اولیه (۱۲۵) و تعداد شاخص‌های خاص (۴۵) می‌باشد، که تعداد بسیار زیادی است، شناسایی ۱۱ عامل در این قسمت دست یافت مهمی بوده است. اقدام بعدی که در این مرحله باید انجام شود نام‌گذاری عوامل است. در جدول (۲) عامل‌ها و درصد واریانس آنها نمایش داده شده است. لازم به ذکر است با توجه به هم‌سوزی شاخص‌های با تأثیر منفی بر استرس شهری در این جدول شاخص‌های هم‌سوز شده به‌صورت منفی نوشته شده‌اند.

۲-۶. مرحله ششم: محاسبه ماتریس امتیازات عاملی و استاندارد کردن آن

ماتریس امتیازات عاملی ماتریسی است که امتیاز هر بلوک یا کیس مکانی را از عوامل مشخص شده نشان می‌دهد (زبردست و همکاران، ۱۳۹۲، ۳۸). این ماتریس بدون در نظر گرفتن وزنی است که تحلیل عاملی برای هر کدام در نظر گرفته است (احمد آخوندی، و همکاران، ۱۳۹۳، ۱۵). به همین منظور در راستای محاسبه امتیاز کل استرس شهری و امتیاز نهایی هر بلوک، ماتریس امتیازات عاملی را استاندارد می‌کنیم.

جدول ۲- عوامل مرتبط با برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس در ناحیه ۸ منطقه ۱.

درصد واریانس	نام عامل	شاخص‌های مربوط
۱۰/۱۱۶	استرس ناشی از نظام دسترسی	عدم وجود امکانات پیاده‌روی، کیفیت پایین معابر، آلودگی‌های محیطی، ایمنی پایین، نبود عدالت در شهر
۶/۵	وضعیت اجتماعی و اقتصادی ضعیف	وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین، محرومیت اجتماعی، محرومیت اقتصادی، کیفیت پایین مسکن
۶/۰۰۷	امنیت پایین	امنیت ضعیف، بی‌خانمانی، عدم ثبات مسکونی، ننگ اجتماعی
۵/۸۰۴	عدم انسجام و حمایت اجتماعی	تعاملات اجتماعی پایین، انسجام اجتماعی پایین، حمایت اجتماعی ضعیف
۵/۶۵۷	تمایز و انزوای اجتماعی	انزوای اجتماعی، تمایز اجتماعی، اقلیت قومی بودن
۵/۵۰۱	تاب آور نبودن محیط	محرومیت فرهنگی و روانی، وضعیت نامناسب حمل‌ونقل عمومی، بالا بودن اجاره‌بها و قیمت زمین و مسکن، تاب آور نبودن محیط
۵/۱۵۱	عدم سرزندگی محیط	نبود تنوع فضایی، اختلاط کاربری پایین، عدم سرزندگی
۳/۸۴۷	احساسات منفی ساکنان	کم بودن احساسات مثبت ساکنان، شناخت پایین مهارت‌های مقابله‌ای، تفکیک اجتماعی
۳/۲۸۵	تبعیض و جابه‌جایی اجتماعی	جابه‌جایی اجتماعی، تبعیض اجتماعی
۳/۱۷	استرس ناشی از تراکم	تراکم ساختمانی، میزان تراکم جمعیتی
۳/۶۴	احساس هویت‌مندی و تعلق پایین	پایین بودن احساس هویت و احساس تعلق، تنوع اجتماعی پایین
۵۸/۱۰۲		



تصویر ۲- طبقه‌بندی بلوک‌های محدوده مورد مطالعه از نظر استرس شهری.

۲-۷. مرحله هفتم: تبدیل امتیازات عاملی استاندارد شده به مقیاس خطی

در این مرحله جهت فهم آسان‌تر و مقایسه شفاف‌تر امتیازات عاملی در بلوک‌های شهری امتیازات استاندارد شده را با استفاده از فرمول $(I_i^n = (X_i - X_{min}) / (X_{max} - X_{min}))$ تبدیل به مقیاس خطی می‌کنیم. در واقع هر داده را از کم‌ترین مقدار آن عامل در بلوک‌ها کم و بر حاصل بیشترین مقدار داده‌ها از کم‌ترین مقدار آن تقسیم می‌کنیم (زبردست، ۱۳۹۶، ۱۵).

۲-۸. مرحله نهم: تجزیه و تحلیل شرایط محدوده مورد مطالعه

در این مرحله با در نظر گرفتن واریانس هر عامل و واریانس تجمعی عوامل نهایی و با استفاده از میانگین وزنی به جمع‌بندی امتیاز عوامل و دستیابی به وضعیت هر بلوک از نظر استرس شهری پرداخته شده است. بر اساس نتایج این بخش بلوک‌های محدوده مورد مطالعه امتیاز نهایی بین ۰/۵۱-۰/۶۹ را به خود اختصاص داده‌اند. در واقع این محدوده از نظر استرس شهری وضعیت متوسط رو به بالا دارد. به منظور تحلیل بهتر بلوک‌ها از نظر استرس شهری با در نظر گرفتن دامنه تغییرات و تقسیم آن به ۵ بازه مساوی در تصویر ۲) وضعیت بلوک‌ها از نظر استرس شهری نشان داده شده است در این نقشه رنگ‌های تیره‌تر نشان‌دهنده استرس شهری بالاتر و رنگ‌های روشن‌تر استرس شهری کم‌تری را نشان می‌دهند. مطابق این نقشه قسمت شمال غربی محله حکمت و قسمت شرقی محله چیدر استرس شهری بالاتری را دارا می‌باشند.



تصویر ۳- نقشه برنامه‌های اقدام موضعی.

بسیار زیادی از واریانس را تبیین می‌کنند. سیاست‌های مربوط به هر راهبرد با توجه به شاخص‌های قرار گرفته در آن عامل و ارتباطات بین شاخص‌ها مشخص شده است. در جدول (۳) به ارائه سند راهبردی مربوطه و در تصویر (۳) برنامه‌های اقدام موضعی معرفی شده‌اند. در ستون آخر این جدول نیز با توجه به امکانات و محدودیت‌های محدوده مورد مطالعه به اولویت‌بندی برنامه‌های اقدام با استفاده از روش (AHP) و نرم‌افزار (Expert Choice) پرداخته شده است. البته در ستون اول که اهداف خرد می‌باشند نتایج حاصل از تحلیل عاملی نیز در نظر گرفته شده است.

۲-۹. تدوین برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس

در این بخش به منظور دستیابی به برنامه‌ریزی شهری کاهنده استرس در ناحیه ۸ منطقه ۱ ابتدا با در نظر گرفتن عوامل استرس‌زا شهری شناسایی شده از روند تحلیل عاملی به‌عنوان اهداف خرد، راهبردها، سیاست‌ها و برنامه‌های اقدام مشخص شده‌اند. در واقع این عوامل نتیجه تحلیل عمیق شاخص‌های کیفی و کمی بوده و درصد

جدول ۳- راهبرد ها، سیاست ها و برنامه های اقدام.

متمایزتهایی	برنامه های اقدام	سیاست ها (ضریب اهمیت)	راهبرد ها (ضریب اهمیت)	اهداف خرد (ضریب اهمیت)
۰۰۰۵	ارتقا تنوع در مساحت واحد ها مسکونی	ارتقا تنوع در مسکن و اجتناب از تفکیک مسکونی	ارتقا تنوع اجتماعی (۰۰۲۱)	ارتقا احساس
۰۰۰۶	ارتقا تنوع در قیمت مسکن و اجاره بها	(۰۰۲۲)		هویتمدنی و حس
۰۰۰۷	ارتقا مشارکت شهروندان در فرایند تصمیم های محلی	ارتقا احساس تعلق ساکنین (۰۰۱۹)	ارتقا احساس تعلق ساکنان (۰۰۲۵)	تعلق
۰۰۰۷	به کار گیری راهکار های ارتقا تعاملات اجتماعی میان ساکنین			(۰۰۵۲)
۰۰۰۸	استفاده از میلمان متناسب با هویت ایرانی اسلامی	ارتقا هویتمدنی محیط شهر (۰۰۲۱)	ارتقا احساس هویت مدنی (۰۰۱۹)	
۰۰۰۶	استفاده از مصالح بومی و پرهیز از مصالحی که ارتباطی با گذشته ایران ندارند			
۰۰۱۰	تجهیز پارک ها و فضا های سبز به امکانات بازی کودکان	اراضی حس شادی شهروندان و سعی در شاد زستن آنها (۰۰۲۵)	ارتقا ارضا احساسات شهروندان در محل زندگیشان (۰۰۵۷)	
۰۰۰۸	برگزاری مسابقات شطرنج سالمندان در پارک قیصریه			
۰۰۰۵	نصب پوستر هایی در محیط شهری و تشویق ساکنان به شادی و ارتقا شادی آنها			
۰۰۰۶	ارتقا میلمان و کف سازی پارک ها به منظور استفاده راحت تر سالمندان			
۰۰۰۴	تقویت کافه های تقاطع بلوار کاوه و بلوار صبا به منظور استفاده شهروندان و بهبود میلمان این محدوده			
۰۰۱۳	مشارکت و حمایت از برنامه های خدمات سلامت روان در جهت ارتقا شناخت مهارت های مقابله ای	ارتقا شناخت مهارت های مقابله ای در برابر استرس شهری (۰۰۲۶)	کاهش احساسات منفی و ارتقا احساسات مثبت در ساکنان (۰۰۴۷)	
۰۰۱۲	اصلاح گردش شهروندان به مراجعه به خدمات بهداشت روانی و کاهش احساس تنگ			
۰۰۱۴	تشویق خدمات بهداشت روان آنلاین به دلیل گذارش احساس تنگ در استفاده حضوری از این خدمات			
۰۰۰۹	اجرای برنامه های اصلاح نگاه شهروندان و بهبود تصورات آنها درباره خودشان	ارتقا اعتماد به نفس ساکنان (۰۰۱۴)		
۰۰۰۸	ارتقا دانش تغذیه ای و شناخت تغذیه سالم در شهروندان			
۰۰۰۷	برگزاری رویداد ها و اعلام روز تغذیه سالم در ناحیه	ارتقا دسترسی به مواد غذایی سالم (۰۰۱۲)	ارتقا امنیت غذایی و رژیم غذایی سالم و کاهنده استرس (۰۰۴۰)	
۰۰۰۴	تشویق کشت مواد غذایی سالم مانند سبزی ها در بالکن ها و یا حیاط ساختمان های حیاط دار			
۰۰۰۷	توزیع بسته های تغذیه به افراد بی خانمان موجود در پارک قیصریه در مجاورت بافت			
۰۰۰۶	تشویق مدارس و فرهنگسازای تغذیه کاهنده استرس مانند کجند، تخم مرغ، کلم، ها، نخود، و... در مدارس			
۰۰۰۷	برگزاری کلاس هایی جهت آشنایی ساکنان و مخصوصا بانوان با مواد غذایی کاهنده استرس	افزایش مصرف مواد غذایی کاهنده استرس (۰۰۲۱)		
۰۰۰۶	نصب پوسترهایی در فروشگاه های مواد غذایی جهت آشنایی خریداران با مواد غذایی سالم و کاهنده استرس			
۰۰۰۷	تشویق و حمایت از فروشگاه های مواد غذایی در جهت ارائه مواد غذایی موثر در استرس			
۰۰۱۶	ایجاد فضای سبز کوچک مقیاس (پارک جیبی) در زمین های بایر	افزایش تماس با طبیعت و مکان های سبز و آبی (۰۰۲۹)	افزایش تماس با طبیعت و مکان های سبز و آبی	ارتقا توانایی ارضا و مقابله با احساسات (۰۰۶۶)
۰۰۱۶	تشویق و حمایت از از باغ ها و دیوار های سبز			
۰۰۱۱	تشویق ساکنان و ارائه خدمات به آنان در جهت ایجاد بالکن های سبز	تقویت برنامه های اوقات فراقت (۰۰۲۸)	تقویت برنامه های اوقات فراقت (۰۰۲۸)	
۰۰۱۰	اجرای برنامه های باغبانی درمانی شهری و توجه شهروندان در مورد ضرورت ایجاد و مراقبت از فضای سبز			
۰۰۰۶	تقویت برنامه های گذران اوقات فراقت سالم با مدیریت شهروندان			
۰۰۰۲	ارتقا فرهنگ عمومی و تشویق ساکنان به فعالیت بدنی			
۰۰۰۳	برگزاری مسابقات مختلف در مکان های ورزشی موجود به منظور جذب ساکنین برای انجام فعالیت های بدنی			
۰۰۰۶	برگزاری مسابقات و برنامه های مناسب معلولان			
۰۰۰۳	برگزاری مسابقات ورزشی باستانی در زورخانه آیت الله طالقانی			
۰۰۰۴	تشویق ساکنان به ورزشهای باستانی در کوردهمایی های محلی و ارتقا حضور پذیری آنان در مکتهایی مانند زور خانه آیت الله طالقانی	بهره برداری بهینه از ظرفیت های ورزشی و مکان های فعال محدوده مورد مطالعه (۰۰۲۵)	افزایش تماس با محیط های باز گرداندنی و کاهنده استرس (۰۰۶۸)	
۰۰۰۴	برگزاری برنامه های تقویت فعالیت بدنی مانند کوه نوری گروهی			
۰۰۰۴	برگزاری دوره ها و کلاس های آموزشی هنری			
۰۰۰۲	برگزاری رویداد های هنری در فرهنگسرا محله و یا پارک قیصریه به منظور به نمایش گذاشتن هنر افراد			
۰۰۰۲	استفاده از ظرفیت موجود خانه خوش نویسان ایران به منظور خوش نویسی روی دیوار های ساده	حفظ بناهای تاریخی- فرهنگی و افزایش مراجعه ساکنان به آنها (۰۰۱۴)	حفظ بناهای تاریخی- فرهنگی و افزایش مراجعه ساکنان به آنها (۰۰۱۴)	
۰۰۰۲	انجام نقاشی های دیواری بر روی دیوار های ساده تعدادی از باغ ها			
۰۰۰۳	انجام و تقویت فعالیت های فرهنگی مذهبی در مساجد و حسینیه های محدوده مورد مطالعه			
۰۰۰۲	تشویق ساکنان و ترویج فرهنگ مطالعه			
۰۰۰۴	ارتقا برنامه های مذهبی در مساجد و امامزاده و تقویت حضور پذیری شهروندان در آنها			
۰۰۰۲	تقویت نقش خانه موزه سیمین و جلال	ارتقا فرهنگی و هنری ناحیه (۰۰۱۸)	ارتقا فرهنگی و هنری ناحیه (۰۰۱۸)	
۰۰۰۵	برگزاری گرد همایی های محلی در خانه موزه سیمین و جلال برای آشنایی بیشتر ساکنان با این افراد			
۰۰۰۲	حمایت و توسعه کانون های اجتماع محور و برگزاری جشن ها و برنامه های متعدد در سرای محلات برای تمامی ساکنان			
۰۰۰۴	ارتقا روابط اجتماعی ساکنان از طریق برنامه هایی مانند پیاده روی گروهی و...	کاهش احساسات تبعیض اجتماعی در ساکنان (۰۰۱۹)	کاهش تبعیض اجتماعی (۰۰۲۹)	کاهش تبعیض و جابه جایی اجتماعی (۰۰۵۶)
۰۰۰۳	حمایت از ساکنان بخش های فرسوده و ارتقا امکانات این بخش ها			
۰۰۰۲	حمایت از ساکنان جهت ارتقا مسکن خود و تجهیز آن به امکانات مقابله با الودگی صوتی	تقویت انگیزه ساکنان بومی به ماندن در بافت (۰۰۱۲)	کاهش جابه جایی اجتماعی (۰۰۱۶)	
۰۰۰۲	تشویق ساکنان به برگزاری برنامه های مختلف فرهنگی، تفریحی و...			
۰۰۰۲	اعطای کمک های مالی و وام های بانگی به ساکنان بخش های فرسوده			
۰۰۱۰	ایجاد فضا های سبز کوچک مقیاس در مقیاس واحد همسایگی و فضای سبز با کاربرد محلی در زمین های بایر موجود	ارتقا تنوع در فضا های شهری و سعی در رعایت سلسله مراتب فضا های عمومی و خصوصی (۰۰۱۸)	ارتقا تنوع فضایی در محیط (۰۰۲۹)	
۰۰۰۸	بهبود تابلو های نام گذاری معابر و کوچه	بهبود وضعیت خوانایی معابر (۰۰۱۱)	بهبود وضعیت خوانایی معابر (۰۰۱۱)	ارتقا خوانایی محیط شهری
۰۰۰۶	ایجاد گره اجتماعی جدید در در تقاطع خیابان سلیمی شمالی و کریمی	بهبود گره های محلی (۰۰۱۰)	بهبود گره های محلی (۰۰۱۰)	ارتقا سرزندگی در محیط شهری (۰۰۸۸)
۰۰۰۷	تقویت گره ها و مراکز اجتماعی از طریق بهبود میلمان شهری			
۰۰۰۵	حفظ و تقویت دید به گنبد امام زاده اسماعیلی و دید به کوه	تقویت دید های بصری مطلوب (۰۰۲۰)	تقویت دید های بصری مطلوب (۰۰۲۰)	ارتقا شخصیت بصری (۰۰۲۷)
۰۰۰۵	تداوم و تقویت نماسازی هویتمند در خیابان های مجاور امامزاده و میدان داد و اطراف خانه موزه سیمین و جلال	بهبود نماسازی بنا ها (۰۰۱۹)	بهبود نماسازی بنا ها (۰۰۱۹)	
۰۰۰۳	بکار گیری میلمان و گلخان های سستی در طرف خانه موزه سیمین و جلال	استفاده از میلمان هویتمند در بافت (۰۰۱۵)	استفاده از میلمان هویتمند در بافت (۰۰۱۵)	ارتقا اختلاط کاربری (۰۰۳۰)
۰۰۰۶	ایجاد فضا های سبز در مقیاس های کوچک	ارتقا سطح کاربری فضای سبز (۰۰۱۲)	ارتقا سطح کاربری فضای سبز (۰۰۱۲)	
۰۰۰۳	ایجاد کانون فکری نوجوانان و جوانان در زمین بایر موجود	ارتقا سطح کاربری فرهنگی (۰۰۱۰)	ارتقا سطح کاربری فرهنگی (۰۰۱۰)	
۰۰۱۹	تدوین ضوابط جلوهگری از تراکم های ساختمانی بالا و نظارت بر اجرای آنها	کنترل تراکم ساختمانی و بلند مرتبه سازی (۰۰۳۴)	کنترل تراکم ساختمانی و بلند مرتبه سازی و تعدیل اثرات بلند مرتبه سازی (۰۰۲۰)	کاهش استرس ناشی از تراکم (۰۰۵۴)
۰۰۲۱	استفاده از باغ های سبز و دیوار های سبز در ساختمان های بلند مرتبه	تعدیل اثرات بلند مرتبه سازی (۰۰۳۴)		
۰۰۱۴	بهبود وضعیت کف سازی پیاده رو ها در تمام بافت			
۰۰۱۲	بهبود وضعیت جناسازی سواره و پیاده در خیابان خراسانی و میدان داد و معابر روبروی امامزاده			
۰۰۰۸	کاهش شیب تعدادی از پیاده رو ها و متجهز نمودن آنها به رمپ			
۰۰۱۱	بکار گیری میلمان مناسب در فضا های باز و پیاده رو ها			
۰۰۰۹	ایجاد و بهبود خطوط حرکت نابینایان			
۰۰۱۶	تشویق ساکنان به پیاده روی از طریق برنامه هایی مانند پیاده روی گروهی	ارتقا برنامه های پیاده روی ساکنان (۰۰۲۵)	ارتقا امکانات و برنامه های پیاده روی ساکنان (۰۰۳۳)	کاهش استرس ناشی از نظام دسترسی (۰۰۱۴)

کاهش استرس شهری

برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس؛ نمونه مطالعاتی: ناحیه ۸ منطقه ۱ شهرداری تهران

کاهش سرعت وسایل نقلیه عبوری در کوچه‌های رفته، دارایی، رضائی از طریق مانع فیزیکی	کاهش ترافیک عبوری از بافت (۰۰۱۷)	کاهش استرس ناشی از نظام دسترسی (۰۱۷۴)	کاهش اضافه بار حسی و تحریک عصبی ناشی از سلامت روان (۰۰۷۱)	ارتقا عدالت در محیط (۰۰۶۲)	کاهش انزوای اجتماعی ساکنان (۰۰۲۷)	کاهش احساس تمایز اجتماعی ساکنان (۰۰۹۷)	کاهش محرومیت اقتصادی و احساس فقر (۰۰۲۹)	بهبود نوسازی و نوسازی بخش های فرسوده (۰۰۲۲)	ارتقا پایگاه اجتماعی و اقتصادی ساکنان (۰۱۱۱)	ارتقا امنیت محیط شهری (۰۱۰۳)	تقویت غریب گر بودن محله (۰۰۳۳)	ارتقا ایمنی محیط شهری (۰۰۵۰)	ارتقا احساس کنترل و پیش بینی محیط (۰۰۶۲)
تجهیز بلوار اندرزگو به امکانات کنترل سرعت و ترافیک	بهبود سیستم حمل و نقل عمومی (۰۰۲۲)												
مناسب سازی مبلمان ایستگاه های اتوبوس شهرداری، قطبیه، بلوار صبا، رضایی و درناشیب	ارتقا کیفیت معابر (۰۰۴۹)												
اطلاع رسانی و معرفی اپلیکیشن حمل و نقل عمومی تهران در ایستگاه های اتوبوس و مترو	کاهش آلودگی های صوتی (۰۰۲۵)												
استفاده از طرح ها و مدل های ایستگاه های اتوبوس هوشمند با تامین حداکثر آسایش اقلیمی	کاهش آلودگی های بصری (۰۰۶۷)												
بهبود کف سازی معابر در خیابان های پهن پور، هاشمی علیا، خراسانی و ...	کاهش آلودگی های محیطی (۰۰۲۴)												
ارتقا روشنایی خیابان های سلیمی شمالی، حوری و ...	ارتقا دسترسی به گر های جمعی در شمال ناحیه از طریق ایجاد یک گر جمعی زیر ناحیه ای در تقاطع خیابان های سلیمی شمالی و کریمی												
تقویت کردینور سبز بلوار قطبیه	ارتقا دسترسی به فضای سبز از طریق ایجاد فضای سبز کوچک مقیاس در قسمت های شرقی و شمالی محله حکمت												
ارتقا نودپذیری در بلوک های با عرض معابر کمتر از ۶ متر و تعریض این معابر در بلند مدت و پس از فرسودگی بناهای موجود	ارتقا دسترسی به مراکز و خدمات (۰۰۲۳)												
برنامه ریزی و طراحی ساختمان های عایق در برابر آلودگی صوتی در ساختمان های مجاور بزرگراه و معابر پر تردد	ارتقا تعاملات اجتماعی ساکنان (۰۰۱۷)												
کاهش تعداد تابلو های متنوع بر دیوار های مجاور خیابان اندرزگو و نظم دهی به آنها	تقویت نقش پاتوق های اجتماعی موجود در شکل گیری روابط اجتماعی												
بهبود نماها و جداره شهری و کاهش طراحی شهری استرس زا در خیابان اندرزگو و ...	ایجاد پاتوق های جدید در تقاطع خیابان سلیمی شمالی و کریمی												
تدوین ضوابط نماسازی در محدوده مورد مطالعه	تعمیر اثرات عضویت در اقلیت های قومی و گروهی با برگزاری جلسات و جشن ها												
حفظ و تقویت دید های طبیعی با اثرات درمان روانی مانند دید به کوه	فرهنگ سازی کمک به هم نوع خود از طریق برنامه هایی مانند محله همدل و ...												
بهبود جوی های آب و اصلاح مکان های ایجاد کننده آلودگی آب	تشکیل ارتقا تعاملات اجتماعی جهت ارتقا شناخت ساکنان از یکدیگر												
افزایش تعداد سطل های زباله	شناسایی افراد نخبه و سرمایه دار محلی و دعوت به همکاری از آنان												
تغییر چراغ های برق یا خاموشی تعدادی از آنها پس از ساعتی از شب درمبار اصلی مجاور بلوک های مشخصی شده در نقشه	برگزاری کارگاه های ارتقا سلامت روان و مثبت اندیشی در سرای محلات												
تشویق ساکنان به استفاده از حمل و نقل عمومی و کاهش استفاده از خودرو شخصی	برگزاری جلسات کشف فرصت ها و استعداد یابی در جهت جذب افراد توانمند												
ارتقا دسترسی به گر های جمعی در شمال ناحیه از طریق ایجاد یک گر جمعی زیر ناحیه ای در تقاطع خیابان های سلیمی شمالی و کریمی	برگزاری دوره های توانمند سازی افراد در مهارت های شغلی												
ارتقا دسترسی به فضای سبز از طریق ایجاد فضای سبز کوچک مقیاس در قسمت های شرقی و شمالی محله حکمت	سرمایه گذاری در دانشگاه آزاد واحد علوم دارویی جهت ارتقا صنایع خرد دانش بنیان												
ایجاد کاربری ورزشی کوچک مقیاس در شمال محله حکمت	برگزاری دوره های آموزش هنر هایی مانند موسیقی، نقاشی و ... و مهارت های دیگر												
ایجاد کتابخانه در قسمت های شمالی محله چینر	شناسایی مفاسد و سعی در رفع آنها												
حمایت از اجرای دوره های ارتقا فنون ارتباطی	اعضای امتیازات تشویقی به مالکان بنا برای نوسازی آنها												
حمایت و توسعه کانون های اجتماع محور و برگزاری جشن ها و برنامه های متعدد در سرای محلات	برگزاری جلسات کالیبدی بافت (۰۰۰۵)												
تقویت نقش پاتوق های اجتماعی موجود در شکل گیری روابط اجتماعی	کاهش فرسودگی کالیبدی بافت (۰۰۰۵)												
ایجاد پاتوق های اجتماعی جدید در تقاطع خیابان سلیمی شمالی و کریمی	جلب مشارکت ساکنان در نوسازی (۰۰۲۲)												
تعمیر اثرات عضویت در اقلیت های قومی و گروهی با برگزاری جلسات و جشن ها	کنترل و نظارت بر اجاره بها قیمت زمین و مسکن (۰۰۲۳)												
فرهنگ سازی کمک به هم نوع خود از طریق برنامه هایی مانند محله همدل و ...	ارتقا مهارت های شغلی (۰۰۱۳)												
تشکیل ارتقا تعاملات اجتماعی جهت ارتقا شناخت ساکنان از یکدیگر	کنترل مفاسد و ناهنجاری های اجتماعی (۰۰۰۷)												
شناسایی افراد نخبه و سرمایه دار محلی و دعوت به همکاری از آنان	کاهش فرسودگی کالیبدی بافت (۰۰۰۵)												
برگزاری کارگاه های ارتقا سلامت روان و مثبت اندیشی در سرای محلات	جلب مشارکت ساکنان در نوسازی (۰۰۲۲)												
برگزاری جلسات کشف فرصت ها و استعداد یابی در جهت جذب افراد توانمند	کنترل و نظارت بر اجاره بها قیمت زمین و مسکن (۰۰۲۳)												
سرمایه گذاری در دانشگاه آزاد واحد علوم دارویی جهت ارتقا صنایع خرد دانش بنیان	ارتقا سطح اشتغال ساکنان (۰۰۱۸)												
برگزاری دوره های آموزش هنر هایی مانند موسیقی، نقاشی و ... و مهارت های دیگر	ارتقا مهارت های شغلی (۰۰۱۳)												
شناسایی مفاسد و سعی در رفع آنها	کنترل مفاسد و ناهنجاری های اجتماعی (۰۰۰۷)												
اعضای امتیازات تشویقی به مالکان بنا برای نوسازی آنها	کاهش فرسودگی کالیبدی بافت (۰۰۰۵)												
برگزاری جلسات بین سران محلی، زینعلیان و مدیران	جلب مشارکت ساکنان در نوسازی (۰۰۲۲)												
تنظیم قوانین در زمینه کنترل قیمت مسکن و نظارت بر آن از طرف نهاد های دولتی و اتحادیه مشاورین املاک	کنترل و نظارت بر اجاره بها قیمت زمین و مسکن (۰۰۲۳)												
تشویق و در نظر گرفتن وجود جابجا خصوصی در مسکن آینده	ارتقا کیفیت مسکن (۰۰۱۱)												
کنترل تعداد طبقات ساختمان ها به منظور جلوگیری از عدم نورگیری مسکن	انجام اقداماتی در جهت مالکیت مسکن (۰۰۱۰)												
تعمیر اثرات زندگی آپارتمانی از طریق تشویق پرورش گیاهان آپارتمانی	ارتقا مشارکت ساکنان (۰۰۶۶)												
ارتقا هویت مندی مسکن و پرهیز از سبک های استرس زایی مانند سبک مدرن	ارتقا سطح سواد ساکنان (۰۰۰۲)												
برنامه ریزی و طراحی ساختمان های عایق در برابر آلودگی صوتی ناشی از ترافیک	حمایت از اجرای دوره های ارتقا فنون ارتباطی												
انجام طرح های دولتی به منظور مشارکت در مالکیت مسکن شهروندان	حمایت و توسعه کانون های اجتماع محور و برگزاری جشن ها و برنامه های متعدد در سرای محلات												
جلب حمایت از ساکنین بومی برای ایجاد گرمخانه و یا سرپناه برای افراد بی خانمان	تقویت نقش پاتوق های اجتماعی موجود در شکل گیری روابط اجتماعی												
برگزاری جلسات و مشارکت دادن ساکنان در تصمیم گیری های محلی	ایجاد پاتوق های اجتماعی جدید در تقاطع خیابان سلیمی شمالی و کریمی												
برگزاری کلاس های سواد آموزی آنلاین و یا حضوری برای سالمندان	تعمیر اثرات عضویت در اقلیت های قومی و گروهی با برگزاری جلسات و جشن ها												
حمایت از اجرای دوره های ارتقا فنون ارتباطی	فرهنگ سازی کمک به هم نوع خود از طریق برنامه هایی مانند محله همدل و ...												
کاهش خشونت و جرم و جنایت (۰۰۱۰)	حمایت از اقدامات اجتماعی و مشارکتی در بخش های جرم خیز و آسیب زا												
بهبود فضاهای بی دفاع و جلوگیری از شکل گیری آن (۰۰۱۳)	ارتقا روشنایی فضا های بی دفاع در شب												
کاهش وقوع جرم و جنایت در بافت (۰۰۳۳)	تجهیز مکان های بی دفاع به دوربین های مدار بسته												
کاهش مواجهه و سوء مصرف مواد مخدر (۰۰۰۷)	افزایش رفت و آمد به این فضا ها از طریق ایجاد پارک جیبی در زمین های پرت												
ارتقا شناخت ساکنان از یکدیگر و شناسایی غریبه ها (۰۰۲۳)	حمایت از فعالیت های اجتماع محور در جهت کاهش سوء مصرف مواد و فروش آن												
کاهش آسیب پذیری بافت مجاور پمپ بنزین (۰۰۲۱)	تشکیل تشکل های باز توان یابی و مشاوره به معناتان												
ارتقا کنترل افراد بر محیط (۰۰۲۰)	اجرای برنامه های مروج سلامت و پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر												
ارتقا توانایی پیش بینی و کنترل حوادث (۰۰۲۹)	آموزش همگانی و آشنا سازی ساکنان در مواجهه با بحران و کاهش خطرات روحی روانی												
کاهش آسب پذیری بافت در برابر خطرات طبیعی (۰۰۱۶)	نظارت جدی بر ساخت و ساز اصولی												
کاهش آسب پذیری بافت مجاور پمپ بنزین (۰۰۲۱)	کاهش تراکم ساختمانی در حریم متنوع و مشروط گسل مطابق ضوابط در ساخت و ساز های آینده												
ارتقا کنترل افراد بر محیط (۰۰۲۰)	بهبود جوی های آب در قسمت شرقی محله حکمت به دلیل سیل گیر بودن این محدوده												
ارتقا توانایی پیش بینی و کنترل حوادث (۰۰۲۹)	توزیع مناسب شیر های آتش نشانی در معابر با عرض کمتر از ۶ متر												
ارتقا توانایی پیش بینی و کنترل حوادث (۰۰۲۹)	توزیع مناسب شیر های آتش نشانی در محدوده خطر پمپ بنزین												
ارتقا توانایی پیش بینی و کنترل حوادث (۰۰۲۹)	حمایت از تجهیز بنا های مجاور با آلودگی صوتی بالا به امکانات کنترلی												
ارتقا توانایی پیش بینی و کنترل حوادث (۰۰۲۹)	ارتقا اطمینان ساکنان از اطلاع رسانی به آنها قبل از حوادثی مانند زلزله												
ارتقا توانایی پیش بینی و کنترل حوادث (۰۰۲۹)	حمایت از ساکنان و امکان تهیه دوربین های مدار بسته بدون واسطه جهت ارتقا امنیت منازل												

نتیجه

ساکنین ناحیه ۸ منطقه ۱ شهرداری تهران در معرض سطوح متوسط و روبه بالایی از عوامل استرس‌زا قرار می‌گیرند و این موضوع می‌تواند در ایجاد بیماری‌های جسمی و روانی، ناهنجاری‌های اخلاقی و از دست رفتن سرمایه‌های انسانی نقش بسیاری داشته باشد. به همین منظور این پژوهش با هدف تدوین برنامه‌ریزی شهری درمانگر استرس در این ناحیه انجام شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که عوامل استرس ناشی از نظام دسترسی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی ضعیف، امنیت پایین، عدم انسجام و حمایت اجتماعی، تمایز و انزوای اجتماعی، تاب‌آور نبودن محیط شهری، عدم سرزندگی محیط، احساسات منفی ساکنان، تبعیض و جابه‌جایی اجتماعی، استرس ناشی از تراکم، احساس هویت‌مندی و تعلق پایین مهم‌ترین عوامل استرس‌زا محذوره مورد مطالعه می‌باشند. در نتیجه برنامه‌ریزی شهری با در نظر گرفتن این عوامل به‌عنوان اهداف خرد می‌تواند استرس شهری را در محدوده مورد مطالعه تا حد بسیاری کاهش دهد. با وجود توجه بسیار به موضوع استرس شهری، مطالعات اندکی به بررسی عوامل استرس‌زای شهری پرداخته‌اند. در برخی از مطالعات مرتبط، آلودگی محیط زیست، وضعیت اقتصادی و اجتماعی ضعیف، کیفیت پایین مسکن (Burton, 1990)، مواجهه با جرم و جنایت، وضعیت اشتغال ضعیف، فقدان سرمایه اجتماعی، فقدان حمایت اجتماعی، فقر، عدم دسترسی به خدمات سلامت روان (Jaffee et al., 2005)، فشار زمان و اتلاف وقت، آلودگی محیطی، تراکم ترافیک، تعاملات اجتماعی ضعیف، تراکم بالای جمعیت، ساختمان‌های فرسوده و دمای بالا در شهر (Ri-shi & Khuntia, 2012)، آلودگی صوتی (Haines et al., 2001)، قرار گرفتن در معرض مواد (Seth et al., 2012)، تراکم شهری (Freeman et al., 2015)، عوامل استرس‌زای مسکن (Li & Liu, 2018)، قرار گرفتن در معرض خشونت (Shannon et al., 2020)، بی‌خانمانی

پی‌نوشت‌ها

1. Zipjet.
2. Homeostasis.
3. Rishi & Khuntia, 2012.
4. Kyriakou & Resch, 2019.
5. Elsamahy & Abd EL-Fattah, 2018.
6. Miller & Phillips, 2005.
7. Ventriglio, 2020.
8. Abrahamyan Empson et al., 2019.
9. Neuroarchitecture.
10. Neurourbanism.
11. The Urban Brain.
12. Neuropolis.
13. Neurourbanistics.

۱۴. سنجش‌های این بخش از این منبع استخراج شده‌اند (قرایی و همکاران، ۱۳۹۶، ۲۲).
۱۵. سنجش‌های این بخش از این منبع استخراج شده است (Thorns, 2002, 153).
۱۶. شاخص‌های این بخش از این منبع استخراج شده است (گلکار، ۱۳۸۶، ۶۸-۶۹).
17. Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.
18. Bartlett's test of Sphericity.

فهرست منابع

احمد آخوندی، عباس؛ برک‌پور، ناصر؛ خلیلی، احمد؛ صداقت‌نیا، سعید، و

صفی‌یاری، رامین (۱۳۹۳). سنجش کیفیت زندگی در کلانشهر تهران، نشریه هنرهای زیبا- معماری و شهرسازی، ۱۹(۲)، صص ۵-۲۲.

باشگاه خبری صراط (۱۳۹۹)، عکس/ نمای هوایی شب تهران از ایستگاه بین‌المللی فضایی، بازبایی ۲۵ آذر ۱۴۰۰، از: <http://seratnews.com>

باقرنژاد، الناز؛ عزیزی، محمد مهدی (۱۳۹۷)، توزیع فضایی تاب‌آوری در برابر سوانح در سطح محلات کلانشهر تهران، هویت شهر، ۱۴(۴۲)، صص ۵-۱۸.

بهاری، روح‌الامین؛ عباس‌پور، رحیم‌علی، و پهلوانی، پرهام (۱۳۹۴)، پهنه‌بندی آلودگی ذرات معلق با استفاده از مدل‌های آماری محلی در GIS (مطالعه موردی: شهر تهران)، علوم و فنون نقشه‌برداری، ۳(۵)، صص ۱۶۵-۱۷۳.

پایگاه خبری تحلیلی فارو (۱۳۹۷)، درآمد هنگفت ۱۴۰۰ نفر از ساکنان شمال تهران بدون شغل، بازبایی ۱۰ دی ۱۴۰۰، از: <https://fararu.com>

پیمایش ملی سلامت روان (۱۳۹۹)، جلسه/استقرار سند سلامت روان استان تهران به‌صورت مجازی برگزار شد، بازبایی ۲۹ شهریور ۱۴۰۰، از: <https://pr.tums.ac.ir>

زبردست، اسفندیار (۱۳۹۶)، کاربرد روش تحلیل عاملی اکتشافی (EFA) در برنامه‌ریزی شهری و منطقه‌ای، مورد پژوهی: سنجش وضعیت پایداری اجتماعی در کلانشهر تهران، نشریه هنرهای زیبا- معماری و شهرسازی، ۲۲(۳)، صص ۵-۱۸.

زبردست، اسفندیار؛ خلیلی، احمد، و دهقانی، مصطفی (۱۳۹۲)، کاربرد روش تحلیل عاملی در شناسایی بافت‌های فرسوده شهری، نشریه هنرهای زیبا، ۱۸(۲)، صص ۲۷-۴۲.

1001077299 | IP: 141.30.247.98

Adli, Mazda; Berger, Maximilian; Brakemeier, Eva-Lotta; Engel, Ludwig; Fingerhut, Joerg; Gomez-Carrillo, Ana; Hehl, Rainer; Heinz, Andreas; H, Juergen Mayer; Mehran, Nassim; Tolaas, Sissel; Walter, Henrik; Weiland, Ute; Stollmann, Joerg (2017). Neurourbanism: towards a new discipline. *The Lancet Psychiatry*, 4(3), 183–185. doi:10.1016/S2215-0366(16)30371-6

Ararat City Council. (2013). *Ararat City Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2013-2017*. <https://www.Ararat.vic.gov.au>.

Baum; Andrew. Singer; Jerome E. Baum; Carlene S. (1981). *Stress and the Environment.*, 37(1), 4–35. doi:10.1111/j.1540-4560.1981.tb01056.x

Baumann, Philipp S.; Söderström, Ola; Abrahamyan Empson, Lilith; Söderström, Dag; Codeluppi, Zoe; Golay, Philippe; Birchwood, Max; Conus, Philippe (2019). *Urban remediation: a new recovery-oriented strategy to manage urban stress after first-episode psychosis*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, (). doi:10.1007/s00127-019-01795-7

Beil, K.; Hanes, D. (2013). "The Influence of Urban Natural and Built Environments on Physiological and Psychological Measures of Stress- A Pilot Study" *Int. J. Environ. Res. Public Health* 10, no. 4: 1250-1267. <https://doi.org/10.3390/ijerph10041250>.

Benoit, Anita C.; Cotnam, Jasmine; Raboud, Janet; Greene, Saara; Beaver, Kerrigan; Zoccole, Art; O'Brien-Teengs, Doe; Balfour, Louise; Wu, Wei; Loutfy, Mona (2016). *Experiences of chronic stress and mental health concerns among urban Indigenous women*. *Archives of Women's Mental Health*, 19(5), 809–823. doi:10.1007/s00737-016-0622-8

Braun-Lewensohn, O., Sagy, S. (2014). *Community Resilience and Sense of Coherence as Protective Factors in Explaining Stress Reactions: Comparing Cities and Rural Communities During Missiles Attacks*. *Community Ment Health J* 50, 229–234. <https://doi.org/10.1007/s10597-013-9623-5>

Burton, I. (1990) "Factors in Urban Stress," *The Journal of Sociology & Social Welfare*: Vol. 17: Iss. 1, Article 5. Available at: <https://scholarworks.wmich.edu/jssw/vol17/iss1/5>.

Buttazzoni A, Doherty S, Minaker L. How Do Urban Environments Affect Young People's Mental Health? A Novel Conceptual Framework to Bridge Public Health, Planning, and Neurourbanism. *Public Health Rep.* 2021 Feb 9;33354920982088. doi: 10.1177/0033354920982088. Epub ahead of print. PMID: 33563094.

Cappon, D. (1977). Urban stress, *CMA Journal/January*, 8, 1977/ Vol. 116.

Caracci, G; Enrique, M. J. (2001). Culture and Urban Mental Health. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(3), 581–593. doi:10.1016/S0193-953X(05)70249-5 .

Casey city council. (2017). *Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2017-2021*. <https://www.casey.vic.gov.au>.

Chinomso C NNEBUE1, Echendu DADINMA2, Queen-callista N. (2014). *Urbanization and Health*, *Orient Journal of*

سعیدنیا، احمد (۱۳۸۲)، کتاب *سبز شهرداری، شهرسازی، جلد اول، تهران*: انتشارات سازمان شهرداری‌ها.

شاهدوست، پدram (۱۴۰۰)، *روانشناسی محیط چیست و چه تأثیری بر کسب‌وکار ما دارد*، بازیابی ۲۷ مهر ۱۴۰۱، از: <https://drways.com>
شهرداری منطقه ۱ تهران (۱۳۹۵)، شناسنامه ناحیه ۸ منطقه ۱.
طبائیان، آناهیتا، دانشپور، عبدالهادی، و خلیلی، احمد (۱۴۰۰)، ارائه الگوی مداخله و نظام سیاست‌گذاری فضایی در پیاده‌راه‌های شهری، *پژوهش‌های جغرافیایی برنامه‌ریزی شهری*، ۲۹(۲)، صص ۲۸۷–۳۱۱.

غفاریان شماعی، مهرا (۱۳۹۳)، طراحی کالبد میدان شهری در راستای ارتقای سلامت روانی استفاده‌کنندگان از فضا (تدوین اصول و احکام راهنمای طراحی کالبد، به منظور کاهش استرس (نمونه مورد پژوهش: میدان امام رضا (ع)، مشهد، ایران، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه یزد، دانشکده هنر و معماری، گروه آموزشی شهرسازی.

قزایی، فریبا؛ مثنوی، محمدرضا، و حاجی‌زاده، مونا (۱۳۹۶)، بسط شاخص‌های کلیدی سنجش تاب‌آوری مکانی- فضایی شهری؛ مرور فشرده ادبیات نظری، *باغ نظر*، ۱۴(۵۷)، صص ۱۹–۳۲.

قهرودی تالی، منیژه، درفشی، خه بات (۱۳۹۴)، بررسی آشنفتگی در الگوی خطر سیلاب در تهران، *تحلیل فضایی مخاطرات محیطی*، ۲(۳)، صص ۱–۱۶.
گزارش شهرداری تهران (۱۳۹۰)، ۴۰ *مداخله‌درمانی در سند ارتقا سلامت روان جامعه*، بازیابی ۲۹ شهریور ۱۴۰۰، از: <https://www.salamatnews.com>
گلکار، کورش (۱۳۸۶)، مفهوم کیفیت سرزندگی در طراحی شهری. صص، ۱۶(۴۴)، صص ۶۶–۷۵.

مرکز آمار ایران (۱۳۹۵)، نقش کلیک شرکت مشاور، *روند شهرنشینی کشور در سال‌های ۱۳۳۵–۱۳۹۵*. بازیابی ۲۸ شهریور ۱۴۰۰، از: <http://naghshclick.org>.

مطلبی، قاسم (۱۳۸۰)، روانشناسی محیطی دانشی نو در خدمت معماری و طراحی شهری، *هنرهای زیبا معماری و شهرسازی*، ۱۰(۰)، صص ۵۲–۶۷.
هاشمی، مهدی؛ آل شیخ، علی اصغر، و ملک، محمدرضا (۱۳۸۹)، پهنه‌بندی آسیب‌پذیری زلزله به کمک GIS (مطالعه موردی شهر تهران)، *علوم و تکنولوژی محیط زیست*، ۱۶(۴)، صص ۳۰۵–۳۱۴.

Abdul-Adil, J., Suárez, L.M. (2022). The Urban Youth Trauma Center: A Trauma-Informed Continuum for Addressing Community Violence Among Youth. *Community Ment Health J.* 58, 334–342. <https://doi.org/10.1007/s10597-021-00827-4>

Abrahamyan Empson, Lilith; Baumann, Philipp S.; Söderström, Ola; Codeluppi, Zoé; Söderström, Dag; Conus, Philippe (2019). Urbanicity: The need for new avenues to explore the link between urban living and psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, (), eip.12861–. doi:10.1111/eip.12861

Adli, M. (2011). *Urban stress and mental health*, *Cities, Health And Well-Being Hong Kong*, November 2011.

Adli, M.; Schondorf, J. (2020). *Macht uns die Stadt krank*. Wirkung von Stadtstress auf Emotionen, Verhalten und psychische Gesundheit; Does the city make us ill? The effect of urban stress on emotions, behavior, and mental health. *Bundesgesundheitsbl.* 63, pp. 979–986. Doi: 10.1007/s00103-020-03185-w

Adli, M; Berger, M; Brakemeier, E.-L; Engel, L; Fingerhut, J; Hehl, R; Heinz, A; Mayer, J; Mehran, N; Tolaas, S; Walter, H; Weiland, U; Stollmann, J. (2016). Neurourbanistik – ein methodischer Schluß zwischen Stadtplanung und Neurowissenschaften. *Die Psychiatrie* 2016; 13: 70–78. Downloaded from www.die-psychiatrie-online.de on 2017-03-12 | ID:

- (2017). *Cities and mental health*. Dtsch Arztebl Int; 114: 121–7. DOI: 10.3238/arztebl.2017.0121 .
- Haines, M.; Stansfeld, S.; Job, R.; Berglund, B.; Head, J. (2001). *Chronic aircraft noise exposure*, stress responses, mental health and cognitive performance in school children. *Psychological Medicine*, 31(2), 265-277. Doi:10.1017/S0033291701003282.
- Helbich, M. (2018). *Toward dynamic urban environmental exposure assessments in mental health research*. *Environmental Research*, 161(), 129–135. doi:10.1016/j.envres.2017.11.006.
- Hernandez, Daphne C.; Daundasekara, Sajeevika S.; Zvo-lensky, Michael J.; Reitzel, Lorraine R.; Maria, Diane Santa; Alexander, Adam C.; Kendzor, Darla E.; Businelle, Michael S. (2020). *Urban Stress Indirectly Influences Psychological Symptoms through Its Association with Distress Tolerance and Perceived Social Support among Adults Experiencing Homelessness*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, doi:10.3390/ijerph17155301.
- Hill T.D., Maimon D. (2013) *Neighborhood Context and Mental Health*. In: Aneshensel C.S., Phelan J.C., Bierman A. (Eds) *Handbook of the Sociology of Mental Health*. *Handbooks of Sociology and Social Research*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4276-5_23.
- Interdisciplinary Forum Neurourbanism. (2018). *Charta of Neurourbanism*. Retrieved 23 September 2021, from <https://neurourbanistik.de>
- Jackson, M. (2015). (ed.) *Stress in Postwar Britain, 1945–1980*, Pickering and Chatto.
- Jaffee, K. D.; Liu, G. C.; Canty-Mitchell, J.; Qi, R. A.; Austin, J.; Swigonski, N. (2005). *Race, Urban Community Stressors, and Behavioral and Emotional Problems of Children With Special Health Care Needs*. *Psychiatric Services*, 56(1), 63–69. doi:10.1176/appi.ps.56.1.63.
- Joshua, C. F.; Freeman, C.; Bazargan-Hejazi, S.(2019). *Environmental Interventions for Physical and Mental Health: Challenges and Opportunities for Greater Los Angeles*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2180–. Doi:10.3390/ijerph16122180.
- Kennedy, D. P.; Adolphs, R. (2011). *Social neuroscience: Stress and the city*. *Nature*, 474(7352), 452–453. Doi:10.1038/474452a.
- Kirkbride, J. B.; Keyes, K. M.; Susser, E. (2018). *City Living and Psychotic Disorders-Implications of Global Heterogeneity for Theory Development*. *JAMA Psychiatry*. doi:10.1001/jama-psychiatry.2018.2640.
- Knöll, M.; Neuheuser, K.; Cleff, T.; Rudolph-Cleff, A. (2017). *A tool to predict perceived urban stress in open public spaces*. *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 026581351668697–. Doi:10.1177/0265813516686971 .
- Knöll, M.; Neuheuser, K.; Vogt, J.; Rudolph-Cleff, A. (2014). *Einflussfaktoren der gebauten Umwelt auf wahrgenommene Aufenthaltsqualität bei der Nutzung städtischer Räume*. *Umweltpsychologie*, 18, 84–102. <https://www.researchgate.net/publication/270759025>.
- Medicine, Vol 26 [1-2].
- Coope, Jonathan; Barrett, Andy; Brown, Brian; Crossley, Mark; Raghavan, Raghu; Sivakami, Muthusamy (2020). *Resilience, mental health and urban migrants: a narrative review*. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 16(2), 137–159. doi:10.1108/ijmhsc-04-2019-0048
- D'Acci, L.S. (2020). *Urbanicity mental costs valuation: a review and urban-societal planning consideration*. *Mind Soc* 19, 223–235. <https://doi.org/10.1007/s11299-020-00235-3>.
- Ellett Lyn; Freeman Daniel; Garety Philippa A. (2008). *The psychological effect of an urban environment on individuals with persecutory delusions: The Camberwell walk study.*, 99(1-3), 77–84. doi:10.1016/j.schres.2007.10.027
- Elsamahy, E. M. & Abd EL-Fattah, R..(2018). *DESIGNING NON-STRESSED PSYCHOLOGICAL PUBLIC SPACES, BAU Journal: Health & Well-Being*, special edition, 121-132
- Evans, B. E.; Buil, J. M.; Burk, W. J.; Cillessen, A. H. N.; van Lier, Pol A. C. (2018). *Urbanicity is Associated with Behavioral and Emotional Problems in Elementary School-Aged Children*. *Journal of Child and Family Studies*, (), –. Doi:10.1007/s10826-018-1062z.
- Evans, B. E.; Huizink, Anja C.; Greaves-Lord, Kirstin; Tulen, Joke H. M.; Roelofs, Karin; van der Ende, Jan; Santana, Geil-son Lima (2020b). *Urbanicity, biological stress system functioning and mental health in adolescents*. *PLOS ONE*, 15(3), e0228659–. Doi:10.1371/journal.pone.0228659.
- Evans, G. W.; Wells, N. M.; Moch, A. (2003). *Housing and Mental Health: A Review of the Evidence and a Methodological and Conceptual Critique.*, 59(3), 475–500. doi:10.1111/1540-4560.00074.
- Evans, G.W. and Cohen, S. (1987) *Environmental Stress. Chapter 15, overview of the stress paradigm*. 571-602.
- Fink, G. (2010). *Stress: Definition and history*. *Encyclopedia of Neuroscience*, (January 2010), 549–555. Doi: 10.1016/B978-008045046-9.00076-0
- Firdaus, G. (2018). *Increasing Rate of Psychological Distress in Urban Households: How Does Income Matter?*. *Community Ment Health J* 54, 641–648. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0193-9>
- Freeman, D.; Emsley, R.; Dunn, G.; Fowler, D.; Bebbington, P.; Kuipers, E.; Jolley, S.; Waller, H.; Hardy, A.; Garety, P. (2015). *The Stress of the Street for Patients with Persecutory Delusions: A Test of the Symptomatic and Psychological Effects of Going Outside Into a Busy Urban Area*. *Schizophrenia Bulletin*, 41, 971–979. doi:10.1093/schbul/sbu173.
- Generaal, E.; Hoogendijk, E. O.; Stam, M.; Henke, C. E.; Rutters, F.; Oosterman, M.; Huisman, M.; Kramer, S. E.; Elders, P. J. M.; Timmermans, E. J.; Lakerveld, J.; Koomen, E.; ten Have, M.; de Graaf, R.; Snijder, M. B.; Stronks, K.; Willemsen, G.; Boomsma, D. I.; Smit, J. H.; Penninx, B. W. J. H. (2019). *Neighbourhood characteristics, prevalence, and severity of depression: pooled analysis of eight Dutch cohort studies*. *The British Journal of Psychiatry*, (), 1–8. doi:10.1192/bjp.2019.100.
- Gruebner O, Rapp MA, Adli M, Kluge U, Galea S, Heinz A.

- in urban mental health. *Social Theory & Health*, (17): pp. 1-22. Doi:10.1057/s41285-018-00085-7.
- March, D.; Hatch, S. L.; Morgan, C.; Kirkbride, J. B.; Bresnahan, M.; Fearon, P.; Susser, E. (2008). Psychosis and Place. *Epidemiologic Reviews*, 30(1): 84–100. doi:10.1093/epirev/mx n006.
- Maureen O., (CNN). (2017). *Revealed: The world's least stressful cities*. Retrieved 15 September 2021, from <https://edition.cnn.com>.
- Meloni, A., Fornara, F., & Carrus, G. (2019). Predicting pro-environmental behaviors in the urban context: The direct or moderated effect of urban stress, city identity, and worldviews. *Cities*, 88, pp. 83–90. Doi:10.1016/j.cities.2019.01.001.
- Miles, R.; Coutts, C.; Mohamadi, A. (2012). Neighborhood Urban Form, *Social Environment, and Depression*, 89(1): 1–18. Doi:10.1007/s11524-011-9621-2.
- Miller, Keva M.; Phillips, Michael H. (2005). Correlates of Urban Stress and Mental Health: The Impact of Social Context on Resilience. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 14(1-2), 46–64. doi:10.1179/105307805807066301
- Moreland city council. (2017). *Moreland municipal public health and wellbeing plan 2017- 2021*. <https://www.moreland.vic.gov.au>.
- Mubi Brighenti, Andrea; Pavoni, Andrea (2017). City of unpleasant feelings. Stress, comfort and animosity in urban life. *Social & Cultural Geography*, (): 1–20. doi:10.1080/14649365.2017.1355065
- Northern grampians city council. (2017). *Northern grampians Municipal Public Health and Wellbeing Plan 2017-2021*. <https://nla.gov.au>.
- Okkels, Niels; Kristiansen, Christina Blanner; Munk-Jørgensen, Povl (2017). *[Mental Health and Illness Worldwide] Mental Health and Illness in the City || Urban Design and Mental Health.*, 10.1007/978-981-10-2327-9(Chapter 12): 421–444. doi:10.1007/978-981-10-2327-9_12
- Peen, J., Schoevers, R. A.; Beekman, A. T.; Dekker, J. (2010). *The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders*, 121(2), 84–93. doi:10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x.
- Pykett, J., Chrisinger, B., Kyriakou, K. et al. Developing a Citizen Social Science approach to understand urban stress and promote wellbeing in urban communities. *Palgrave Commun* 6, 85 (2020a). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0460-1>
- Quinn, Kelly; Kaufman, Jay S.; Siddiqi, Arjumand; Yeatts, Karin B. (2010). *Stress and the City: Housing Stressors are Associated with Respiratory Health among Low Socioeconomic Status Chicago Children*, 87(4): 688–702. doi:10.1007/s11524-010-9465-1
- Rishi, Parul; Khuntia, Gayatri (2012). Urban Environmental Stress and Behavioral Adaptation in Bhopal City of India. *Urban Studies Research*, 2012(0), 1–9. doi:10.1155/2012/635061
- Selten, J. P. (2005). Social defeat: risk factor for schizophrenia?. *The British Journal of Psychiatry*, 187(2): 101–102. doi:10.1192/bjp.187.2.101.
- Knox city council. (2021). *Knox Mental Health Action Plan 2021– 2025*. <https://www.knox.vic.gov.au>.
- Kyriakou, Kalliopi; Resch, Bernd; Sagl, Günther; Petutschnig, Andreas; Werner, Christian; Niederseer, David; Liedgruber, Michael; Wilhelm, Frank; Osborne, Tess; Pykett, Jessica (2019). *Detecting Moments of Stress from Measurements of Wearable Physiological Sensors*. *Sensors*, 19(17), 3805–. doi:10.3390/s19173805
- Larcombe, D.; Etten, J.; Logan, A.; Prescott, S; Horwitz, P. (2019). *High-Rise Apartments and Urban Mental Health-Historical and Contemporary Views*. *Challenges*, 10(2), 34–. Doi: 10.3390/challe10020034.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). *Environmental Stress*. *Human Behavior and Environment*, 89–127. doi:10.1007/978-1-4684-0808-9_3
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lederbogen, Florian; Haddad, Leila; Meyer-Lindenberg, Andreas (2013). *Urban social stress – Risk factor for mental disorders*. The case of schizophrenia. *Environmental Pollution*, 183(), 2–6. doi:10.1016/j.envpol.2013.05.046.
- Li, J., & Rose, N. (2017). *Urban social exclusion and mental health of China's rural-urban migrants – A review and call for research*. *Health & Place*, 48, 20–30. doi:10.1016/j.healthplace.2017.08.009
- Li, J.; Liu, Z. (2018). *Housing stress and mental health of migrant populations in urban China*. *Cities*, (), S0264275117313355–. doi:10.1016/j.cities.2018.04.006.
- Lin, D., Li, X., Wang, B. et al. (2011). *Discrimination, Perceived Social Inequity, and Mental Health Among Rural-to-Urban Migrants in China*. *Community Ment Health J* 47, 171–180. <https://doi.org/10.1007/s10597-009-9278-4>
- Lin, D.; Li, X.; Bo W.; Yan H.; Xiaoyi F.; Xiong Q.; Bonita S. (2011). *Discrimination, Perceived Social Inequity, and Mental Health Among Rural-to-Urban Migrants in China*, 47(2), 171–180. doi:10.1007/s10597-009-9278-4.
- Lisa, R.; Ash, A.; (2019). *Mental health, subjectivity and the city: an ethnography of migrant stress in Shanghai*. *International Health*, (), ihz029–. doi:10.1093/inthealth/ihz029.
- Litman, T.A. (2021). *Urban Sanity Understanding Urban Mental Health Impacts and How to Create Saner, Happier Cities*. <https://vtpi.org/urban-sanity.pdf>.
- Lloyd, S.; Kelly, R.; Kimberly, G.; Joshua, R.; (2005). *Challenges of Urban Mental Health Disaster Planning*. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 10(3), 695–706. Doi:10.1300/J146v10n03_03.
- Mancus, G., Cimino, A. N., Hasan, M. Z., Campbell, J. C., Winch, P. J., Sharps, P., Tsuyuki, K., Granger, D. A., & Stockman, J. K. (2021). Residential Greenness Positively Associated with the Cortisol to DHEA Ratio among Urban-Dwelling African American Women at Risk for HIV. *bulletin of the New York Academy of Medicine*, 98(4), 570–578. <https://doi.org/10.1007/s11524-020-00492-0>.
- Manning, N. (2018). *Sociology, biology and mechanisms*

- M.; De Berardis, Domenico; Bhugra, Dinesh (2020). Urbanization and emerging mental health issues. *CNS Spectrums*, (), 1-8. doi:10.1017/S1092852920001236
- Victoria state government. (2011). *Victorian Public Health and Wellbeing Plan (2011-2015)*. <https://www2.health.vic.gov.au>.
- Victoria state government. (2015). *Victorian Public Health and Wellbeing Plan (2015-2019)*. <https://www2.health.vic.gov.au>.
- Victoria state government. (2019). *Victorian Public Health and Wellbeing Plan (2019-2023)*. <https://www2.health.vic.gov.au>.
- Vojnovic, I., Pearson, A., Asiki, G., Allen, A., & DeVerteuil, G. (Eds.). (2019). *Handbook of Global Urban Health* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315465456>.
- Wandersman A, Nation M. (1998) Urban neighborhoods and mental health. Psychological contributions to understanding toxicity, resilience, and interventions. *Am Psychol*. Jun; 53(6): 647-56. PMID: 9633265.
- World Health Organization. (2013). *the European Mental Health Action Plan 2013-2020*. <http://www.euro.who.int/pubrequest>.
- Xie, S. (2019). Quality matters: housing and the mental health of rural migrants in urban China. *Housing Studies*, (), 1-23. doi: 10.1080/02673037.2019.1577956.
- Yang, T.; Matthews, S. A. (2010). *The role of social and built environments in predicting self-rated stress: A multilevel analysis in Philadelphia.*, 16(5), 803 -810. doi:10.1016/j.healthplace.2010.04.005.
- Seth, P., Murray, C. C., Braxton, N. D., & DiClemente, R. J. (2012). The Concrete Jungle: City Stress and Substance Abuse among Young Adult African American Men. *Journal of Urban Health*, 90(2): 307-313. doi:10.1007/s11524-012-9716-4.
- Shannon, M. M.; Clougherty, J. E.; McCarthy, C.; Elovitz, M. A.; Nguemeni, T., Max, J.; Melly, S. J.; Burris, H. H. (2020). Neighborhood Violent Crime and Perceived Stress in Pregnancy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. doi:10.3390/ijerph17155585.
- Sigmund, B; Mijatovic, M. (2019). *Gesundheit in der Stadt*. Retrieved 22 September 2021, from <https://www.detail.de>
- Stansfeld, S.; Haines, M.; Brown, B. (2000). Noise and Health in the Urban Environment. *Reviews on Environmental Health*, 15(1-2). doi:10.1515/REVEH.2000.15.1-2.43.
- Streit, F.; Haddad, L.; Paul, T.; Frank, J.; Schäfer, A.; Nikitopoulos, J.; Akdeniz, C.; Lederbogen, F.; Treutlein, J.; Witt, S.; Meyer-Lindenberg, A.; Rietschel, M.; Kirsch, P.; Wüst, S. (2014). A functional variant in the neuropeptide S receptor 1 gene moderates the influence of urban upbringing on stress processing in the amygdala. *Stress*, 17(4): 352-361. Doi:10.3109/10253890.2014.921903 .
- Thorns, David C. (2002). *The Transformation of Cities: Urban Theory and Urban Life*. DOI: 10.1007/978-1-4039-9031-0.
- Vargas, T., Conley, R. E., & Mittal, V. A. (2020). *Chronic stress, structural exposures and neurobiological mechanisms: A stimulation, discrepancy and deprivation model of psychosis*. In A. Clow, & N. Smyth (Eds.), *International Review of Neurobiology* (pp. 41-69). (International Review of Neurobiology; Vol. 152). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.irm.2019.11.004>.
- Ventriglio, Antonio; Torales, Julio; Castaldelli-Maia, João

Stress Relief Urban Planning; Case Study: District 8 and District 1 of Tehran Municipality*

Khatereh Moghani Rahimi¹, Mostafa Behzadfar², Samane Jalilisadrabad^{3}*

¹Master Student of Urban Planning, Department of Urban Planning, Faculty of Architecture and Urban Planning, Iran University of Science and Technology, Tehran, Iran.

²Professor, Department of Urban Planning, Faculty of Architecture and Urban Planning, Iran University of Science and Technology, Tehran, Iran.

³Assistant Professor, Department of Urban Planning, Faculty of Architecture and Urban Planning, Iran University of Science and Technology, Tehran, Iran.

(Received: 16 Mar 2022, Accepted: 12 Dec 2022)

Stress in urban life can be a breeding ground for mental disorders. In addition to being an important cause of physical and mental illness, urban stress also increases the rate of moral anomalies in the city and reduces the security of citizens. For this reason, it is necessary for urban planners and designers to consider the peace of mind of citizens as an important principle in their plans and designs, and to avoid actions that cause this mental disorder. However, although many studies in the last century have examined the relationship between urbanization and stress and effective solutions to it with different approaches, so far no studies on urban planning stress therapy to consider all the indicators affecting urban stress and there is no effective strategic planning based on the results. Moreover, Tehran is the sixth most stressful city in the world, according to the Zipjet Institute. For this reason, it is very important to conduct theoretical studies in this field and formulate urban planning for stress therapists in this city. But due to its large scope, doing such research requires a lot of time and money. For this purpose, in this study, after determining the general indicators, using the Delphi technique, District 8, District 1 of Tehran Municipality has been selected as the study sample. The research method in this research is descriptive-explanatory and is based on the purpose of applied research. Quantitative and qualitative methods were used to collect information and factor analysis was used to analyze them. Then the urban stressors have been identified and a strategic document has been presented. The findings of the research indicate that the stress factors caused by the access system, poor social and economic status, low security, lack of cohesion and social support, differentiation and social isolation, lack of resilience of the urban environment, lack of vitality of the environment, negative feelings of residents, discrimination and

social displacement, stress caused by crowding, low sense of identity and belonging are the most important stressors in the study area. As a result, by considering these factors as micro-objectives, urban planning can reduce urban stress in the studied area to a great extent. This research develops the theoretical and empirical findings of previous studies. As a result, with the implementation of this research, the psychological pressure that is imposed on the citizens of this area can be reduced to a great extent. This research provides a suitable method for measuring and identifying urban stressors to urban planners who seek to reduce urban stress. Applying the factor analysis approach in recognizing and analyzing urban contexts in terms of stress and developing a strategic document corresponding to stressful factors in other parts or the whole city of Tehran and developing a comprehensive mental health program in this city can be very effective in this field.

Keywords

Urban Planning, Urban Stress, Factor Analysis, District 8, District 1, Tehran Municipality.

*This article is extracted from the first author's doctoral dissertation, entitled: "Stress therapist urban planning (Case study: district 8, district 1 of Tehran Municipality)" under the supervision of the second author and the advisory of the third author at the Iran University of Science and Technology

**Corresponding Author: Te: (+98-919) 0831587, Fax: (+98-21) 73228297, E-mail: s_jalili@iust.ac.ir.