

A Study on Enhancing the Mental Health of Youth Based on Urban Landscape Improvement (Case Study: Pardisan Park, Tehran)

Sedigheh Moein mehr^{1*}; Gazal Khodakarami¹

*1. Department of Architecture, ST.C. Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Email Address: Moeinmehr@iau.ac.ir

Article Info

Article Type:
Research Paper

Article History:

Received Date:

2025/11/14

Revised Date:

2025/12/19

Accepted Date:

2026/02/07

Published Date:

2026/02/16

Keywords:

Urban Green Spaces;
Urban Landscape;
Eco-Park;
Mental Health

ABSTRACT

Urban green spaces, as part of vital urban infrastructure, play a significant role not only in environmental sustainability but also in enhancing quality of life and citizens' mental health. Among them, eco-parks, through the integration of recreational, educational, and ecological functions, provide an appropriate capacity for fostering healthy social interactions and a sense of place attachment. This study focuses on Pardisan Park in Tehran, examining the landscape capacities of this green space in improving the mental health of young people. In light of contemporary urban challenges—population growth, technological expansion, and their consequences such as pollution and waste generation—revisiting the design and management of urban green spaces has become a necessity. The research adopts a mixed-methods approach (quantitative–qualitative), and its statistical population includes young visitors aged 20–34 years in Pardisan Park. The findings indicate that factors such as spatial flexibility, desirable diversity and complexity, gamification of natural elements, effective connection with open spaces, opportunities for play and participation, furniture quality and layout, diversity of natural components, and the thoughtful use of color and surprise significantly contribute to improving youth mental health. Accordingly, targeted enhancement of urban landscape components in Pardisan—with an emphasis on perceptual–biodiversity variety, spatial flexibility, and incentives for social interaction—can reduce urban stress, promote environmental culture, and support pathways toward sustainable urban development

Cite this article: Sedigheh Moein mehr , Gazal Khodakarami (2026) , A Study on Enhancing the Mental Health of Youth Based on Urban Landscape Improvement (Case Study: Pardisan Park, Tehran) , Journal of Environmental Sciences Studies , 10(4) , Pages 10930-10948.

This article is derived from the second author's M.A. thesis entitled "Designing an Ecopark with an Emphasis on Enhancing the Mental Health of Youth (Case Study: Design of a Section of Pardisan Ecopark, Tehran)", supervised by the first author at the Faculty of Art, Architecture, and Urban Planning, Islamic Azad University, South Tehran Branch, and defended in 2025.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Rapid urbanization and industrial growth have intensified environmental pollution and urban stress, affecting citizens' mental health. Urban green spaces, particularly eco-parks, offer effective, low-cost solutions by integrating ecological, educational, and recreational functions to enhance well-being. This study focuses on Pardisan Park in Tehran, exploring how landscape qualities—such as spatial flexibility, perceptual diversity, natural elements, connection with open spaces, and visual aesthetics—contribute to improving mental health among young adults (ages 20–34). Using a mixed-methods approach, the research identifies key design and management strategies that can enhance nature-based experiences, reduce stress, and support sustainable urban development.

Materials and methods

This study employed a mixed-methods approach combining qualitative and quantitative techniques. In the qualitative phase, guided field observations and semi-structured interviews with young visitors aged 20–34 at Pardisan Park were conducted, and the data were coded (open, axial, selective) to identify key categories for questionnaire design. In the quantitative phase, survey data were analyzed using IBM SPSS through descriptive statistics, reliability (Cronbach's α), sampling adequacy tests (KMO and Bartlett), and exploratory factor analysis (EFA) to extract latent landscape-quality dimensions. Correlation and regression analyses examined relationships between these dimensions and mental health indicators (stress reduction and psychological well-being). A random sample of 200 participants was selected using Cochran's formula, ensuring ethical standards such as informed consent and confidentiality.

Results and discussion

The data analysis first described the sample and then tested the hypotheses. Demographically, respondents were roughly evenly split by gender ($\approx 51.8\%$ men, 48.2% women), most held a bachelor's degree ($\approx 38.8\%$), with smaller shares at associate ($\approx 22.4\%$), diploma ($\approx 21.2\%$), postgraduate ($\approx 11.8\%$), and below-diploma ($\approx 5.9\%$) levels; employment status was 49.4% unemployed, 28.2% employees, and 22.4% self-employed. Age averaged 32.93 years ($SD = 8.93$; approx. range 18–55). Pearson correlations indicated that all landscape-quality dimensions showed positive, significant associations with youth mental-health enhancement ($p < .05/.01$). A multiple regression (ENTER) yielded $R = .756$, $Adj. R^2 = .494$, and a significant ANOVA, indicating moderate explanatory power. Standardized effects pointed to the strongest predictors being attractiveness/surprise ($\beta \approx .447$), play-participation ($\beta \approx .438$), furniture & layout ($\beta \approx .402$), and connection to open spaces ($\beta \approx .382$), followed by spatial flexibility ($\beta \approx .294$), diversity/complexity ($\beta \approx .207$), and color ($\beta \approx .134$); in contrast, nature diversity and gamification of natural elements were not significant. Overall, improvements in these key qualities align with higher reported mental-health outcomes among young park users.

Conclusion

Findings show that key urban landscape qualities—including spatial diversity and complexity, effective connection with open spaces, perceptual color and attractiveness, play-based participation, furniture and layout, and spatial flexibility—are significantly associated with improved mental health indicators among youth. The most influential factors were connection with open spaces, play-participation, color, furniture and layout, and spatial flexibility. Practically, the more integrated, diverse, and accessible the nature experience, the greater the daily exposure to nature, positive social interaction, and attention restoration—resulting in reduced stress and enhanced psychological well-being. Therefore, the design of Pardisan Park should prioritize the quality of nature experience and social-perceptual functionality, ensuring that spatial design fosters engagement, flexibility, and restorative interaction to yield tangible mental-health benefits for users.



جستاری در ارتقای سلامت روانی جوانان مبتنی بر ارتقای منظر شهری (مطالعه موردی: پارک پردیسان تهران)

صدیقه معین مهر^{۱*}، غزل خداکرمی^۱

^{۱*} - گروه معماری، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Moeinmehr@iau.ac.ir

چکیده	اطلاعات مقاله
فضاهای سبز شهری به عنوان بخشی از زیرساخت‌های حیاتی، علاوه بر کارکردهای زیست‌محیطی، در ارتقای کیفیت زندگی و سلامت روان شهروندان نقش مؤثری دارند. در این میان، اکوپارک‌ها با تلفیق کارکردهای تفریحی، آموزشی و زیست‌محیطی، ظرفیتی مناسب برای تقویت تعاملات اجتماعی سالم و احساس تعلق به مکان فراهم می‌کنند. این پژوهش با تمرکز بر پارک پردیسان تهران، ظرفیت‌های منظر این فضای سبز را در بهبود سلامت روانی جوانان بررسی می‌کند. در پرتو چالش‌های معاصر شهر (رشد جمعیت، گسترش فناوری و پیامدهایی چون آلودگی و پسماند)، بازنگری در طراحی و بهره‌برداری از فضاهای سبز ضرورت دارد. روش پژوهش آمیخته (کمی - کیفی) است و جامعه‌ی آماری جوانان ۲۰ تا ۳۴ سال مراجعه‌کننده به پارک پردیسان را دربر می‌گیرد. یافته‌ها نشان می‌دهد عواملی نظیر انعطاف‌پذیری فضاها، تنوع و پیچیدگی مطلوب، بازی‌وارسازی عناصر طبیعی، پیوند مؤثر با فضاهای باز، امکان بازی - مشارکت، کیفیت مبلمان و چیدمان، تنوع عناصر طبیعی، و کاربرد سنجیده‌ی رنگ و شگفتی، در ارتقای سلامت روانی جوانان اثرگذار است. بر این اساس، بهبود هدفمند مؤلفه‌های منظر شهری در پردیسان (با تأکید بر تنوع زیستی) ادراکی، انعطاف فضایی و مشوق‌های تعامل اجتماعی، می‌تواند به کاهش استرس شهری، ارتقای فرهنگ زیست‌محیطی و پشتیبانی از مسیر توسعه‌ی پایدار شهری بینجامد.	نوع مقاله: مقاله علمی پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۲۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۱/۲۷
	کلید واژه‌ها: فضاهای سبز شهری ، منظر شهری ، اکوپارک ، سلامت روان ،

ناشر: انتشارات فن پایا

DOI: 10.22034/jess.2026.556717.2425

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده دوم تحت عنوان: « طراحی اکوپارک با تأکید بر ارتقای سلامت روانی جوانان (مورد پژوهی: طراحی بخشی از اکوپارک پردیسان تهران) » است که با راهنمایی نویسنده اول در دانشکده هنر و معماری و شهرسازی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب در سال ۱۴۰۴ دفاع شده است.

شتاب شهرنشینی، رشد فناوری و صنعتی شدن در دهه‌های اخیر، هم‌زمان با افزایش آلودگی‌های محیطی، فشارهای زمانی و کاهش فرصت‌های مواجهه روزمره با طبیعت، به تشدید استرس و افت بهزیستی روانی شهروندان - به‌ویژه جوانان - انجامیده است. در چنین شرایطی، فضاهای سبز شهری می‌توانند به‌عنوان یک «زیر ساخت سلامت» عمل کنند؛ زیرا تماس با طبیعت و فعالیت‌های سبک در محیط‌های باز، با کاهش استرس و بهبود مؤلفه‌های سلامت روان مرتبط گزارش شده است. با این حال، شواهد نشان می‌دهد اثرگذاری فضاهای سبز صرفاً به «میزان سبزی‌نگی» محدود نیست، بلکه تا حد زیادی به «کیفیت تجربه منظر» وابسته است؛ یعنی ویژگی‌هایی مانند تنوع و پیچیدگی ادراکی، خوانایی و اتصال به فضاهای باز، انعطاف‌پذیری عملکردی، کیفیت مبلمان و چیدمان، و محرک‌های ادراکی نظیر رنگ و جذابیت/شگفتی می‌توانند تعیین کنند که افراد تا چه اندازه از فضا استفاده کنند، تعامل اجتماعی مثبت شکل بگیرد و سازوکارهای بازتوانی توجه فعال شود. همچنین پژوهش‌های شبه‌تجربی پس از بهسازی پارک‌ها نشان داده‌اند افزایش کیفیت محیطی و افزایش بسامد استفاده از پارک می‌تواند با کاهش استرس ادراک شده همراه باشد. در این میان، «اکوپارک» به‌منزله چارچوبی که کارکردهای اکولوژیک، آموزشی و تفریحی را تلفیق می‌کند، ظرفیت ویژه‌ای برای فراهم کردن تجربه‌های طبیعت‌منا و تقویت تعاملات اجتماعی سالم دارد. با وجود اهمیت این موضوع، در بسیاری از مداخلات طراحی/مدیریت پارک‌های شهری، تصمیم‌ها (مانند نوع مبلمان، سازمان فضایی، کیفیت اتصال به فضاهای باز، برنامه‌های مشارکتی و...) بدون اتکای روشن به وزن نسبی مؤلفه‌های اثرگذار بر سلامت روان اتخاذ می‌شود. بنابراین «شکاف اصلی» این پژوهش چنین صورت‌بندی می‌شود: کدام مؤلفه‌های کیفیت منظر در یک اکوپارک شهری بیشترین نقش را در ارتقای سلامت روان جوانان دارند و اولویت اقدام اجرایی کدام است؟ پارک پردیسان تهران - به‌عنوان یکی از مهم‌ترین فضاهای سبز شهری با ظرفیت‌های اکولوژیک-آموزشی و امکان ارتقای تجربه‌های طبیعت‌منا - بستر مناسبی برای پاسخ به این پرسش است. از این رو، این پژوهش با هدف تبیین و اولویت‌بندی مؤلفه‌های کیفیت منظر در پارک پردیسان تهران و سنجش رابطه آن‌ها با ارتقای سلامت روان جوانان ۲۰ تا ۳۴ سال انجام شده است؛ به‌گونه‌ای که ابتدا مؤلفه‌های مرتبط با تجربه کاربر از طریق مشاهده میدانی و مصاحبه نیمه ساختاریافته استخراج و با کدگذاری کیفی سامان‌دهی می‌شود و سپس در گام کمی، رابطه این مؤلفه‌ها با شاخص‌های سلامت روان (کاهش استرس و بهزیستی روانی) سنجیده و سهم نسبی هر مؤلفه در تبیین ارتقای سلامت روان تعیین می‌گردد. بر همین اساس، پرسش محوری پژوهش آن است که «کدام مؤلفه‌های کیفیت منظر در پردیسان بیشترین ارتباط و اثرگذاری را بر ارتقای سلامت روان جوانان دارند و اولویت مداخله طراحی-مدیریتی کدام است؟» نوآوری و ارزش افزوده این مطالعه در آن است که به‌جای بسنده کردن به رابطه کلی «فضای سبز و سلامت روان»، بر مؤلفه‌های جزئی، ملموس و قابل مداخله در طراحی و مدیریت منظر (مانند اتصال به فضای باز، بازی-مشارکت، مبلمان و چیدمان، جذابیت/شگفتی، تنوع/پیچیدگی و انعطاف‌پذیری) تمرکز کرده و با اولویت‌بندی اجرایی آن‌ها، خروجی پژوهش را به یک دستورکار عملی برای بهبود اکوپارک پردیسان در جهت کاهش فشار روانی و تقویت تعاملات اجتماعی مثبت تبدیل می‌کند.

۲-روش انجام تحقیق

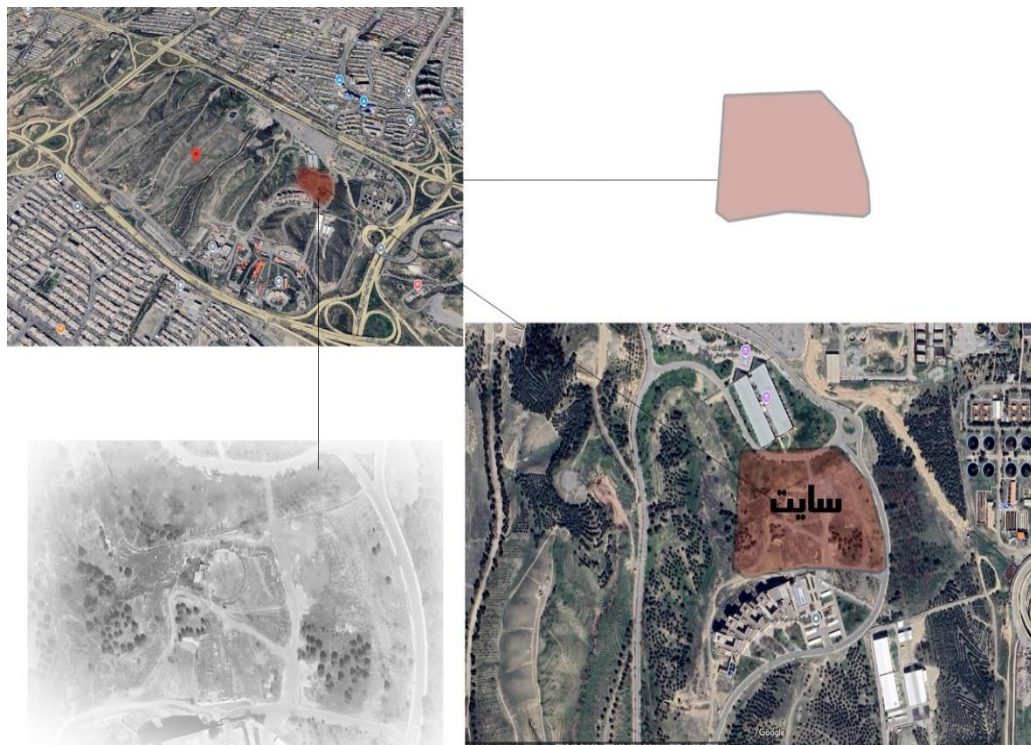
این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت، آمیخته (کیفی-کمی) با طرح اکتشافی متوالی است؛ بدین معنا که ابتدا در گام کیفی، با مشاهده میدانی هدایت شده و مصاحبه نیمه ساختاریافته با کاربران جوان ۲۰ تا ۳۴ سال پارک پردیسان تهران، داده‌ها گردآوری و طی کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شد تا مؤلفه‌های ادراکی-عملکردی کیفیت منظر مرتبط با تجربه کاربر استخراج و مبنای طراحی پرسشنامه قرار گیرد. سپس در گام کمی، جامعه آماری جوانان ۲۰ تا ۳۴ سال مراجعه‌کننده به پارک بود و نمونه‌گیری میدانی به صورت تصادفی/در دسترس در زمان‌ها و روزهای متفاوت انجام شد؛ حجم نمونه بر مبنای برآوردهای متداول و فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد تعیین و برای افزایش دقت حدود ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شد (فقط پرسشنامه‌های کامل وارد تحلیل شد). ابزار گردآوری داده در مرحله کمی، پرسشنامه‌ای بود که بر اساس یافته‌های مرحله کیفی و ادبیات پژوهش تدوین شد و ابعاد کیفیت منظر (مانند تنوع و پیچیدگی ادراکی، انعطاف‌پذیری فضا، پیوند با فضای باز، بازی-مشارکت، کیفیت مبلمان و چیدمان، رنگ و جذابیت/شگفتی) و نیز شاخص‌های سلامت روان (کاهش استرس ادراک شده و بهزیستی روانی) را دربر می‌گرفت؛ روایی محتوایی ابزار با نظر صاحب‌نظران بررسی و پایایی آن با آلفای کرونباخ سنجیده شد. داده‌های کمی با نرم‌افزار IBM SPSS تحلیل گردید؛ به‌طوری‌که علاوه بر آمار توصیفی، کفایت نمونه با KMO و آزمون کرویت بارتللت ارزیابی شد، برای استخراج ابعاد پنهان کیفیت منظر از تحلیل عاملی اکتشافی (EFA) استفاده گردید و در ادامه، روابط بین متغیرها با همبستگی پیرسون و سهم نسبی مؤلفه‌ها در تبیین ارتقای سلامت روان با رگرسیون چندگانه (ENTER) برآورد شد؛ در تمام مراحل، ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، محرمانگی و امکان انصراف رعایت گردید و محدودیت‌هایی مانند خودگزارشی بودن داده‌ها و تغییرپذیری زمانی-مکانی استفاده از پارک مدنظر قرار گرفت.

محدوده مورد مطالعه

پارک طبیعت پردیسان منطقه‌ای طبیعی به مساحت ۲۷۵ هکتار در شمال غرب تهران می‌باشد. نقطه شروع آن از بزرگراه شیخ فضل‌الله نوری در شرق شروع شده (به طول ۹۰۰ متر) که در شمال شرقی به تصفیه‌خانه شهرک قدس منتهی می‌شود، در ادامه امتداد اتوبان همت تا انتهای حاشیه غربی پونک (به طول ۲۵۵۰ متر) امتداد می‌یابد، حد شمالی آن را اتوبان همت تشکیل می‌دهد. محدوده غربی آن از مسیل غربی پونک، از اتوبان شهید همت آغاز شده و به سمت جنوب تا اتوبان رسالت امتداد می‌یابد. طول این مسیر ۱۱۷۰ متر می‌باشد. شعاع عملکردی این پارک حدود یک کیلومتر با جمعیت ۲۰۰۰۰۰ - ۲۰۰۰۰ نفر و حداقل وسعت آن ۱۴ هکتار می‌باشد. در این پارک می‌توان اقدام به طراحی و ساخت تجهیزات و ساختمان‌هایی جهت اوقات فراغت و مراکز فرهنگی و ورزشی و فضاهای بازی نمود، همان‌طور که نمونه‌هایی از آن نیز موجود می‌باشد. حدود ۴ هکتار از این محدوده به عنوان سایت طراحی انتخاب می‌شود و پس از مطالعه پیش‌فرض‌های موجود، ارزیابی سایت، نظرسنجی و نقد آن‌ها، راهکارهای منتج از مطالعات در قالب ایده‌های طراحی منظر نمایانده می‌شود.



شکل ۱. نقشه هوایی پارک پردیسان (Google Map)



شکل ۲. محدوده مورد مطالعه پارک پردیسان (Google Map)

۳- پیشینه پژوهش

طی پنج سال اخیر، موج تازه‌ای از پژوهش‌ها در حوزه سلامت-شهر و منظر، نقش تماس با طبیعت و کیفیت فضاهای سبز شهری را در کاهش فشار روانی و بهبود بهره‌یستی روانی تأیید کرده‌اند. در سطح شواهد کلان، مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌های تازه (۱۴۰۴) نشان می‌دهند که مداخلات طبیعت‌محور- از قدم‌زدن تجویزی در پارک تا برنامه‌های ساختارمند طبیعت‌گردی شهری - به شکل معناداری علائم اضطراب، افسردگی و استرس ادراک شده را کاهش می‌دهند. این نتایج، پشتوانه سیاستی قوی برای طراحی و مدیریت پارک‌های شهری با رویکرد سلامت‌محور فراهم می‌آورد و از ایده «اکوپارک فعال» دفاع می‌کند؛ ایده‌ای که صرفاً افزودن پوشش گیاهی را کافی نمی‌داند و بر کیفیت تجربه کاربر، تنوع ادراکی-زیستی و مشوق‌های تعامل اجتماعی تأکید دارد. در کنار این شواهد، مطالعات طولی نشان داده‌اند که سبزیگی محیطی و دسترسی محلی به پارک‌ها در بازه‌های چند ساله با پیامدهای بهتر سلامت روان همراه است. این نکته برای تهران و «پارک پردیسان» اهمیت مضاعف دارد؛ چون بحث تنها «داشتن فضای سبز» نیست، بلکه «دسترسی، پیوستگی و قابلیت استفاده روزمره» معیارهای تعیین‌کننده به شمار می‌روند. افزون بر آن، پژوهش‌های شبه‌تجربی پس از بازآفرینی/نوسازی پارک‌ها (۱۴۰۳-۱۴۰۴) کاهش معنادار استرس ادراک شده را گزارش کرده‌اند و به‌ویژه نشان داده‌اند که افزایش بسامد استفاده از پارک‌های بازطراحی شده یکی از مسیرهای اثر کلیدی است. این یافته‌ها با ادبیات کیفیت منظر هم‌سو است که بر ابعاد تنوع و پیچیدگی مطلوب، خوانایی، پیوند مؤثر با فضاهای باز پیرامونی، انعطاف کارکردی فضاها، مبلمان تعاملی و نشانه‌های ادراکی مانند رنگ و شگفتی تأکید می‌کند؛ یعنی محرک‌هایی که تجربه طبیعت را نه فقط ممکن، بلکه خواستنی و مکرر می‌سازند. مقاله «اثر فضای سبز بر سلامت روان در منطقه باغ نظر تهران» نوشته محمودی و همکاران (۱۳۹۸) نشان می‌دهد که دسترسی به فضای سبز اثر قابل توجهی در کاهش استرس، اضطراب و بهبود رضایت‌مندی روانی ساکنین منطقه دارد. این مطالعه بیان می‌کند که طراحی مناسب منظر در بهبود سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی نقش مهمی ایفا می‌کند. در مطالعه دیگری، «طراحی فضایی و سلامت روان در فضاهای شهری» توسط احمدی و همکاران (۱۴۰۰)، اهمیت منظر طبیعی و عناصر زیباشناسانه در کاهش فشارهای روانی و ارتقاء رفاه عمومی را مورد تأکید قرار می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که فضاهای سبز و مناظر طبیعی می‌توانند به عنوان محرک‌های خلق و خوی مثبت و کاهش اضطراب در شهروندان عمل کنند. از منظر «گروه هدف»، مطالعات ویژه جوانان (۱۴۰۳) نشان می‌دهند که ادراک مثبت از سبزیگی و کیفیت فضاهای باز با علائم کمتر اضطراب و افسردگی در این گروه سنی همراه است. این یافته پایه‌تجربی خوبی برای تمرکز شما بر رده سنی ۲۰-۳۴ سال در پردیسان است. در کنار بدنه بین‌المللی، منابع فارسی منتخب به کار می‌آیند تا مفاهیم اکوپارک، خدمات منظر و معیارهای طراحی را بومی‌سازی کنند و به زبان سیاست‌گذاری/طراحی در ایران ترجمه شوند؛ با این حال، برای اتکا علمی در بدنه مقاله، ستون فقرات استدلال بر منابع بین‌المللی اخیر و نمایه‌شده (ISI) استوار شده است.

جدول ۱: پیشینه مطالعات داخلی و خارجی

ردیف	عنوان کوتاه	نویسنده	سال	روش پژوهش	نتایج کلیدی	ارتباط با پژوهش
۱	اثر مداخلات طبیعت‌محور بر اضطراب/افسردگی/استرس	Thomas Maribo; Klaus Løvschall; Nana Holt Jessen; Sebastian D. Skejto; Louise Sofia Madsen; Sus S. Corazon; Dorte V. Poulsen – BMJ Open	۲۰۲۵	مرور نظام‌مند/فراتحلیل	مداخلات طبیعت‌محور علائم روان را به‌طور معنادار کاهش می‌دهند.	پشتوانه سیاستی برای «بسته‌های طراحی تجربه طبیعت» در اکوپارک پردیسان.
۲	نوسازی سراسری پارک‌ها و استرس ادراک شده (نیویورک)	Rachel L. Thompson; Katarzyna E. Wyka; Kelly R. Evenson; Lorna E. Thorpe; Glenn D. Johnson; Brian T. Pavilonis; Terry T.-K. Huang – BMC Public Health	۲۰۲۵	شبه‌تجربی (پیش/پس)	کاهش استرس ادراک شده پس از بهسازی پارک‌ها، پررنگ‌تر در محلات کم‌برخوردار.	تأکید بر عدالت فضایی و تمرکز بر دسترسی در طراحی پردیسان.
۳	استفاده مکرر از پارک پس از بازطراحی (PARCS)	PARCS Consortium (CUNY/NYU Team) – European Journal of Public Health (Supplement)	۲۰۲۴	شبه‌تجربی (پیش/پس)	افزایش استفاده از پارک‌های بازطراحی شده با کاهش استرس همراه است.	مسیر اثر «افزایش استفاده» به‌واسطه ارتقای کیفیت طراحی.
۴	کیفیت فضای سبز شهری و رفاه روان	Zhengyang Xu; Sofia Marini; Mario Mauro; Pasqualino Maietta Latessa; Alessia Grigoletto; Stefania Toselli – Land (MDPI)	۲۰۲۴	مرور نظام‌مند کیفیت (UGS)	کیفیت تجربه کاربر (تنوع زیستی/آبی، امکانات، نگهداشت) تعیین‌کننده رفاه روان است.	پشتیبانی از تمرکز پژوهش بر مؤلفه‌های «کیفیت منظر/تجربه کاربر»

راهنمای سیاستی برای توصیه‌های مدیریتی پردیسان.	چارچوب‌های اجرایی و برابری محور برای پیاده‌سازی مداخلات طبیعت‌منا.	مروری - راهبردی	۲۰۲۴	Research & Implementation Agenda Group – The Lancet Planetary Health	دستورکار پژوهش/اجرا برای سلامت روان طبیعت‌منا	۵
هم‌راستا با جامعه آماری پژوهش (۲۰-۳۴ سال).	ادراک سبزی‌نگی با علائم کمتر اضطراب/افسردگی در جوانان مرتبط است.	مقطعی (جوانان)	۲۰۲۴	Mahsa Mollaesmaeili; Pantea Hakimian; Azadeh Lak – Frontiers in Public Health	سبزی‌نگی ادراک‌شده و سلامت روان جوانان (اصفهان)	۶
توجیه طراحی شبکه دسترسی و پیوند فضاهای باز پردیسان.	دسترسی به فضای سبز شهری با پیامدهای روان و انسجام اجتماعی مرتبط است.	مقطعی/سیاست‌محور	۲۰۲۳	Richmond Study Team – Cities	دسترسی به فضای سبز، انسجام اجتماعی و سلامت روان	۷
تأکید بر معیار «دسترسی/پیوستگی» در طراحی پردیسان.	سبزی‌نگی و دسترسی محلی با بهبود سلامت روان در پیگیری چندساله مرتبط‌اند.	طولی بزرگ‌مقیاس (۱۰ساله)	۲۰۲۱	Rebecca S. Geary; Daniel Thompson; Amy Mizen; Ashley Akbari; Joanne K. Garrett; Mathew P. White – The Lancet Planetary Health	سبزی‌نگی محیطی و پیامدهای بعدی سلامت روان (ولز)	۸
بومی‌سازی چارچوب طراحی اکوپارک برای ایران.	چارچوب اکولوژیک و تفریحی برای طراحی پایدار اکوپارک.	توصیفی-تحلیلی	۱۴۰۱	دارایی و همکاران	معیارهای طراحی اکوپارک و خدمات منظر	۹
تأکید بر لزوم مداخلات محیطی برای گروه جوان.	شیوع نسبتاً بالای علائم و نیاز به پشتیبانی محیطی.	پیمایشی-کیفی	۲۰۲۲	اکاشه	سلامت روان دانشجویان (نمونه شهری)	۱۰

۴- مبانی نظری

۴-۱- طراحی محیط شهری

فضاهای عمومی نامطلوب و فاقد کیفیت اجتماعی-کالبدی، مانند میدانی که صرفاً کارکرد ترافیکی دارند یا فضاهایی که از تجهیزات و تسهیلات شهری بی‌بهره‌اند، زمینه‌ساز کاهش حضور و مشارکت شهروندان در زندگی جمعی می‌شوند. این وضعیت به‌ویژه در مناطق حاشیه‌ای شهرها که از فضاهای جامعه‌پذیر محروم‌اند، منجر به تضعیف تعاملات اجتماعی و احساس تعلق مکانی می‌گردد. پیامد چنین شرایطی بروز گسست اجتماعی، کاهش شادابی و نشاط شهری و تهدید سلامت روانی ساکنان است. مطالعات تطبیقی نشان می‌دهد فضاهای طراحی‌نشده و نامناسب شهری نه تنها احتمال بروز تصادفات و ناامنی را افزایش می‌دهند، بلکه بیشترین میزان انزوا، عدم تعلق اجتماعی و نارضایتی را در میان ساکنان مناطق حاشیه به‌وجود می‌آورند. در این بافت‌ها فرصت‌های کمتری برای فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا ورزش‌های مناسب کودکان و نوجوانان فراهم می‌شود و همین امر تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی نسل جوان به‌جا می‌گذارد. به اعتقاد محققان بهداشت محیطی، بسیاری از بیماری‌ها مانند سرماخوردگی‌ها، حملات قلبی، سرطان، افسردگی و مرگ زودرس با کیفیت ارتباطات اجتماعی، خانوادگی و مذهبی رابطه متقابل دارند؛ پیوندهای اجتماعی ضعیف به اندازه سیگار، چاقی، فشار خون بالا یا عدم فعالیت فیزیکی (و حتی بدتر از آن‌ها) برای سلامت مضر است. پیوندهای اجتماعی ضعیف نظیر عدم تعهد و مسئولیت‌پذیری اجتماعی و عدم عضویت در گروه‌های داوطلبانه در بروز رفتارهای زیان‌بار بر سلامت مانند مصرف الکل و مواد مخدر، اختلالات روانی، اسکیزوفرنی، گرفتگی شریان‌های قلب، تصادفات و حتی خودکشی مؤثر است. در واقع، فضاهای شهری و عرصه‌های اجتماعی نقطه شکل‌گیری سرمایه اجتماعی محسوب می‌شوند. جین جیکوبز در کتاب «مرگ و زندگی شهرهای بزرگ آمریکایی» مشاهده کرد هرگاه پیکره‌بندی محلات، ارتباطات غیررسمی بین ساکنان را به حداکثر می‌رساند، میزان وقوع جرم کاهش می‌یابد، کودکان تحت نظارت بهتری قرار می‌گیرند و مردم نسبت به محیط پیرامون خود علاقه و رضایت بیشتری نشان می‌دهند. همچنین تحقیقات سالیوان و همکاران نشان داده است وجود فضاهای سبز یکی از شیوه‌های افزایش ارتباطات غیررسمی و نشاط اجتماعی در فضاهای محله‌ای است.

۴-۲- نشاط و تعامل اجتماعی

به اعتقاد متخصصان سلامت عمومی، عدم تحرک فیزیکی کافی می‌تواند به تشدید بیماری‌های قلبی، تنگی نفس، حمله قلبی، انواع دیابت، یوکی استخوان، افسردگی و حتی برخی سرطان‌ها منجر شود. با توجه به تسلط اتومبیل در فضاهای عمومی شهر، امروز بخش قابل توجهی از مرگ‌ومیر و تصادفات متوجه عابر پیاده است و تعداد تصادفات منجر به مرگ کودکان و کهنسالان هشداردهنده است. فضاهای شهری خودرو-مدار، جابه‌جایی گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان و افراد دارای معلولیت را کاهش می‌دهند. کم‌تحرکی نسل کودک و نوجوان به دلیل کاهش استفاده از دوچرخه و پیاده‌روی برای مدرسه و نیز افت کیفیت زندگی کهنسالان و افراد دارای معلولیت در فضاهای پرمانع

و خطرناک شهری، از معضلات سلامت محیطی است. در چنین شرایطی، آفرینش فضاهای شهری متناسب با فعالیت جسمانی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در ارتقای سلامت شهروندان مؤثر است. طراحی اکوپارک‌های پیاده‌گرا، مسیرهای ویژه دوچرخه و پیاده از مدرسه تا نواحی مسکونی و مناسب‌سازی فضاهای شهری برای گروه‌هایی چون کهنسالان و افراد دارای معلولیت، از تدابیر گسترش زندگی فعال شهری به‌شمار می‌آیند. نحوه طراحی فضاهای باز شهری، همجواری این فضاها با خدمات و زیرساخت‌های محلی و سبک معماری مناظر، بر کیفیت و کارایی آن‌ها اثر قطعی دارد.

۳-۴- طبیعت شهری و سلامت

توسعه کنترل‌نشده شهری و گسترش کاربری‌های یکنواخت و پراکنده، همراه با کاهش منابع طبیعی، پیامدهای منفی متعددی بر سامانه‌های محیطی شهرها (از جمله پوشش گیاهی، منابع آبی و کیفیت هوا) بر جای گذاشته است. تخریب باغات و اراضی زراعی، جنگل‌زدایی، فرسایش خاک و انتشار آلاینده‌های ناشی از وسایل نقلیه از عوامل مؤثر بر این روند هستند. این شرایط نه تنها به تغییرات نامطلوب اقلیمی و کاهش کیفیت محیط زیست شهری می‌انجامد، بلکه آثار مستقیمی بر سلامت جسمی و روانی ساکنان دارد. آلودگی هوا و صوت در مراکز شهری با مشکلاتی همچون بیماری‌های تنفسی، برونشیت مزمن، تشدید بیماری‌های قلبی و حتی اختلالات روانی (به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان و جوانان) همراه است. در مقابل، ایجاد و توسعه فضاهای سبز شهری (بوستان‌ها، کمربندهای سبز، چشم‌اندازهای طبیعی و فضاهای ورزشی) فرصتی برای بازسازی روانی، افزایش تعاملات اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی فراهم می‌آورد. پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهد دسترسی به فضاهای طبیعی در محیط‌های شهری، به‌طور معناداری با کاهش اضطراب و افزایش سلامت روان مرتبط است. از این‌رو، بررسی نقش فضاهای سبز و منظر شهری در بهبود سلامت روانی جوانان به‌ویژه در پارک‌هایی همچون پارک پردیسان تهران با قابلیت‌های زیست‌محیطی و آموزشی می‌تواند راهگشای برنامه‌ریزی برای توسعه پایدار شهری باشد.

۴-۴- سلامت روان

سلامت روان شامل وضعیت عاطفی، روانی و اجتماعی است مطالعات متعدد نشان می‌دهند تعامل انسان با طبیعت، دستگاه عصبی را آرام می‌کند و سطح هورمون‌های تنش مانند کورتیزول کاهش می‌یابد. برای همسان‌سازی مفهومی و انتخاب شاخص‌های سنجش، تعاریف «سلامت روان» از منابع کلاسیک و به‌روز گردآوری و بر پایه چهار معیار گزینش شده‌اند: (۱) پوشش هم‌زمان ابعاد هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی؛ (۲) قابلیت عملیاتی‌سازی در ابزارهای پیمایشی؛ (۳) کاربردپذیری در مطالعات شهری/محیطی؛ (۴) ارجاع‌پذیری در ادبیات پنج‌سال اخیر. جدول ۲ چکیده این تعاریف را نشان می‌دهد.

جدول ۲: تعاریف سلامت روان از دیدگاه نظریه پردازان مختلف (منبع: نگارندگان)

ردیف	نظریه پرداز	سال	تعریف
۱	WHO	۲۰۱۴	حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی؛ احساس رضایت و کارایی در زندگی.
۲	Keyes	۲۰۰۲	سلامت روان در حالت "شکوفایی" و یا فقدان اختلال روانی، با احساسات مثبت و رضایت از زندگی همراه است.
۳	Ryff	۱۹۸۹	سلامت روان شامل شش بعد: خودپذیری، رشد شخصی، هدف‌مندی، تسلط بر محیط، روابط مثبت و خودشکوفایی.
۴	Seligman	۲۰۱۱	سلامت روان شامل حالت رضایت، خوشبختی، هدف‌مندی و احساس معناداری در زندگی.
۵	Lancy	۱۹۹۱	وضعیت روانی متعادل، رضایت از زندگی و توانایی مقابله با چالش‌های روزمره و استرس‌ها.
۶	Antonovsky	۱۹۷۹	احساس سلامت روان به عنوان احساس معنا در زندگی و احساس توانمندی در مواجهه با مشکلات.
۷	Davidson	۲۰۰۸	حالت روانی که فرد در آن احساس رضایت، خوشبختی و رضایت در روابط اجتماعی دارد.
۸	Frijters	۲۰۱۲	سلامت روان به عنوان توانایی در مدیریت هیجان‌ها و احساسات و داشتن روابط مثبت.
۹	Diener	۲۰۰۰	احساس شادی، رضایت، و احساس رفاه کلی که اثر مثبت بر کیفیت زندگی دارد.
۱۰	Keyes	۲۰۰۵	سلامت روان به عنوان ترکیبی از رضایت از زندگی، خوشبختی و رفاه عمومی.

۴-۵- اهمیت پرداختن به فراغت در ایران

مهمترین نیاز گروه جوان تنها مساله اشتغال یا ازدواج نیست بلکه پرکردن اوقات فراغت برای آنها اهمیت ویژه ای دارد. فعالیت های فراغتی در واقع برای یک نوجوان محلی برای آزمون خطا و تجربه اندوزی اجتماعی است تا در پرتو این تجربه اندوزی برای ورود به مرحله بعدی و مسئولیت پذیری در جامعه تجهیز گردد. عدم بهره گیری صحیح از اوقات فراغت باعث ناپختگی های دوران نوجوان کماکان تداوم یابد و فرصت آزمودن و تجربه کردن پیدا نکند و در نتیجه در هنگام ورود به زندگی اجتماعی نا کارآمد و نارضا باشد. نتیجه چنین فرآیندی آسیب پذیر شدن فرآیند مدیریت و برنامه ریزی آینده جامعه است. لذا بی توجهی، بی تفاوتی و عدم احساس مسئولیت نهادهای حکومتی و خانواده نسبت به نیازهای فراغتی جوانان موجب می شود که جوانان تصور کنند درک نمی شوند و جامعه نسبت به آنان بیگانه است، از این رو تصور شدن درباره خانواده و جامعه با بدبینی و احساس تنهایی توأم می گردد. در ایران نیز پژوهش های انجام شده حکایت از آن دارد که بسیاری از موارد شدید انحرافات در میان نوجوانان و جوانان نتیجه بی برنامه گی جهت گذران اوقات فراغت است.

۴-۶- گذران اوقات فراغت در پارک های شهری

یکی دیگر از فعالیت های گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان پارک های شهری است که با عنایت به آرامش روحی که در اثر حضور و گردش در آن به انسان دست می دهد، دارای اهمیت بسزایی در پر نمودن بهینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان است. بنابراین، جوانان علاقه مند هستند که قسمتی از وقت خود را در آن محیطها بگذرانند. دنیس گیور که مطالعات زیادی در زمینه اوقات فراغت نوجوانان و جوانان انجام داده است، می گوید: « اوقات فراغت فرصتی به فرد می دهد تا انرژی خود را آزاد کند و به خلاقیت و خود شکوفایی نایل شود».

۴-۷- فضاهای سبز شهری

مطابق با پژوهش های جهانی، فضاهای سبز در کاهش استرس، تقویت حس تعلق و ارتقاء کیفیت زندگی نقش دارند. عناصر طبیعی مانند درختان، آب و مناظر باز، احساس آرامش و تمرکز را افزایش می دهند .

۴-۸- منظر شهری و اکوپارک

منظر شهری بر احساس امنیت و زیبایی شناسی تأثیرگذار است . طراحی منظر مبتنی بر حفظ عناصر بومی و توسعه پایدار، بهبود سلامت روان را تضمین می کند. اکوپارکها بر پایه اصول حفاظت منابع، تنوع زیستی و آموزش محیط زیستی شکل می گیرند.

جدول ۳: تعاریف منظر شهری از دیدگاه نظریه پردازان مختلف (منبع: نگارندگان)

ردیف	نظریه پرداز	سال	تعریف
۱	Lynch	۱۹۶۰	مجموعه عناصر دیداری و بصری که ساختار و هویت شهر را تعیین می کند، و ادراک فرد از محیط را شکل می دهد.
۲	Carmona et al.	۲۰۱۰	عناصر معماری و طبیعی که در فضای عمومی شکل می گیرند و تجربه بصری و ادراکی افراد را تحت تأثیر قرار می دهند.
۳	Nasar	۱۹۹۲	طراحی منظرهای شهری که احساس آرامش و رضایت را در افراد ایجاد می کنند و بر هویت و شخصیت شهر تأثیر دارند.
۴	Heath & Allies	۲۰۱۴	مجموعه عناصر طبیعی و مصنوعی که محیط شهری را تعریف می کنند و بر احساس امنیت و تعلق افراد تأثیر می گذارند.
۵	Tiesdell & Allwinkle	۱۹۹۸	عناصر دیداری در شهر که بر تجربه ادراکی، شکل گیری هویت و حس تعلق نقش دارند و همیشه باید تعادل بین عناصر طبیعی و مصنوع باشد.
۶	Salingaros	۲۰۰۹	مجموعه ای از عناصر سازگار و هم پایند که نظم، هماهنگی و احساس آرامش را در محیط های شهری ایجاد می کنند.
۷	Gehl	۲۰۱۰	فضای عمومی شهری که تعاملات اجتماعی و حرکت پیاده روی را تسهیل می کند و بر احساس رفاه تأثیر دارد.
۸	Mehta	۲۰۰۸	منظره های شهری که با محیط های طبیعی تلفیق شده و باعث ارتقاء رفاه روانی و سلامت عمومی می شوند.
۹	Gifford	۲۰۱۴	بررسی تاثیر عناصر منظر بر رفتار، ادراک و حس آرامش افراد در فضاهای شهری.
۱۰	Lee et al	۲۰۱۹	منظر شهری به عنوان مجموع عناصر بصری، ساختاری و عملکردی که بر تجربه و ادراک فرد از محیط تأثیر دارند.

۴-۹- تعاریف اکوپارک

بر اساس تعریف اکوپارک، ماهیت و ساز و کار آن منطبق و هماهنگ با طبیعت می باشد (حدود ۷۵٪)، که از نظر شرایط اقلیمی همراستا و قابل انعطاف با وضعیت محیط پیرامون خود و از جهت اقتصادی متکی به خود می باشد. از لحاظ اجتماعی نیز دارای هویت اصیل و جداکننده خرد فرهنگ محلی و در عین حال فضایی آرامش بخش است. حدود سه چهارم ساختار این پارک ها از منابع و مصالح بومی و محلی و سازگار با محیط زیست اطراف خود است. در این پارک ها نیمی از انرژی مورد استفاده از خورشید تامین و تمامی زباله های موجود بازیافت می گردند. مصالح مصنوعی و ناسازگار فقط در شرایط اضطرار استفاده می شود. سازمان اداری، موزه ها و آزمایشگاهها متناسب با استانداردهای اکولوژیکی (بیشتر مصالح محلی) است. استفاده از این شرایط و ضوابط در ساماندهی و احداث پارک های شهری قدمی موثر در طراحی پارک های جدید شهری است. اکوپارک ها نیز همچون پارک های دیگر به دلیل پوشش گیاهی واجد "بازدهی اکولوژیکی" و هم "بازدهی اجتماعی" می باشد. منظور از بازده اکولوژیکی عبارت است از: زیبا سازی مناطق شهری، کاهش دمای محیط، تولید اکسیژن و منظور از بازدهی اجتماعی نیز ایجاد مکانی جهت گذران اوقات فراغت، تفریح، گردهمایی آموزشی و علمی می باشد. از ویژگی های اکوپارک بازیافت مواد زائد و تولید انرژی با تکیه بر توسعه منابع انرژی های نو و تجدید پذیر است. اکوپارک محیطی است که در آن فعالیت های تفریحی، همگام با شناسایی و چگونگی برخورد با مسائل زیست محیطی از جنبه های گوناگون آموزشی همگانی صورت می گیرد. فرضیه اصلی طراحی اکوپارک فراهم آوردن پشتوانه های اقتصادی، علمی و زیست محیطی مناسب برای آموزشی عمومی و ایجاد فرهنگ صحیح محیط زیست می باشد. اکوپارک منحصر در راستای کاربری های همخوان با محیط زیست و صنعت بازیافت توسعه می یابد. اکوپارک دربرگیرنده صنایع مرتبط با تکنولوژی های زیست محیطی، محصولات و خدمات و مخصوصا صنایع بازیافتی می باشد. به بیان دیگر، به طور دقیق تر اکوپارک مکانی است که:

- ۱- بیانگر چارچوب توسعه پایدار بوده و به شکل گیری و تداوم زیستگاه طبیعی کمک کند.
 - ۲- با هدف بهبود حفاظت از محیط زیست و ارتقای تجربه های آموزشی به وجود می آید.
 - ۳- در آن با حفاظت و احیای تنوع زیستی، توسعه پایدار ارتقا یافته و به حفظ محیط شهری پرداخته می شود.
 - ۴- فعالیت های بازیافت مواد و استفاده مجدد از آنها در آن جا صورت می گیرد.
 - ۵- به لحاظ اکولوژیکی (هم از نظر ساختاری و هم از نظر عملکردی) پایدار بوده و به منظور کاهش اثرات مخرب زیست محیطی بر محیط های حساس و بهبود استفاده از منابع طبیعی طراحی می گردد.
 - ۶- در آن از انرژی های پاک و تجدید پذیر (خورشید، باد و ...) استفاده و به حفاظت از انرژی عمل می شود.
 - ۷- از منابع ژنتیکی و بیولوژیکی موجود در آن حفاظت می شود.
 - ۸- با هدف ارایه فنون زیست محیطی نظیر روش های استفاده مجدد از زباله ها، انرژی های تجدیدپذیر، آب تلف شده و نیز روش های ساخت محصولات سازگار با محیط زیست و... برای خریداران و بازدید کنندگان به وجود می آید.
 - ۹- با هدف تقویت تنوع حیات وحش در محیط های شهری به وجود می آید و نیز علم و آگاهی مردم نسبت به محیط زیست و نگهداری و مراقبت از آن را افزایش می بخشد.
- اکوپارک ها به عنوان پارک های تفریحی و تحقیقاتی با اهداف ارتقا آگاهی های زیست محیطی احداث می گردند و هدف از ایجاد این گونه پارک ها علاوه بر افزایش فضای سبز شهری و مکانی به جهت گردش و گذران اوقات فراغت، به عنوان محیطی علمی، آموزش ی برای عموم بازدید کنندگان بوده، و به حل مسائل و مشکلات زیست محیطی به روشی عینی، عملی و محسوس می پردازد و بازدید کنندگان با مسائل و مشکلات زیست محیطی آشنا و در نهایت سبب ارتقا دانش زیست محیطی می گردد. از مهمترین خصوصیات اکولوژیک اکوپارک عبارتند از:

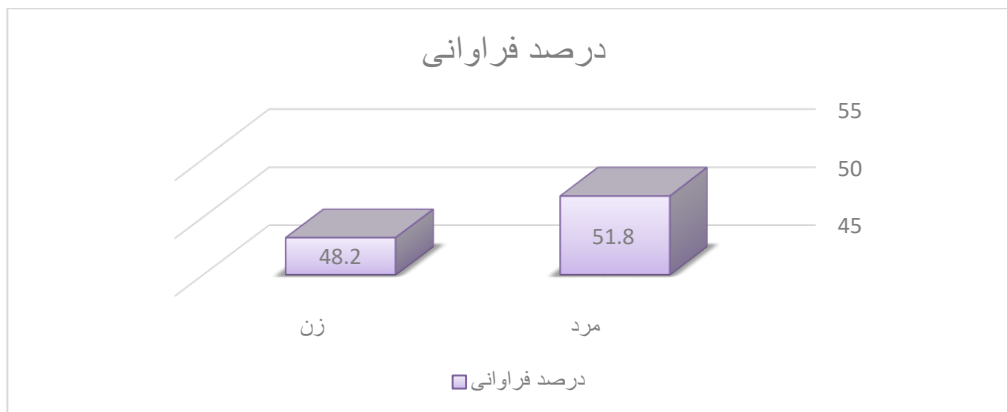
- ۱- کاربرد گیاهان بومی
- ۲- ذخیره سازی و باز آفرینی سیلاب ها و سایر منابع طبیعی
- ۳- پیوستگی زیرساخت ها با تکنولوژی های مناسب
- ۴- حفظ و نگهداری چرخه زندگی
- ۵- حفظ و نگهداری حیات وحش و گیاهان بومی

۵- تحلیل یافته های پژوهش

در این بخش به بررسی وضعیت داده ها و تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های آماری پرداخته شده است. به این صورت که ابتدا با استفاده از آمارهای توصیفی به بررسی ویژگی های جمعیت شناختی جامعه مورد مطالعه پرداخته شده و در بخش بعدی با استفاده از آزمون های استنباط آماری به بررسی فرضیات تحقیق پرداخته شد. با توجه به جدول ۴ که مربوط به توزیع فراوانی متغیر جنسیت ۵۱/۸ درصد پاسخگویان مرد و ۴۸/۲ درصد زن می باشند.

جدول ۴: فراوانی متغیر جنسیت پاسخگویان

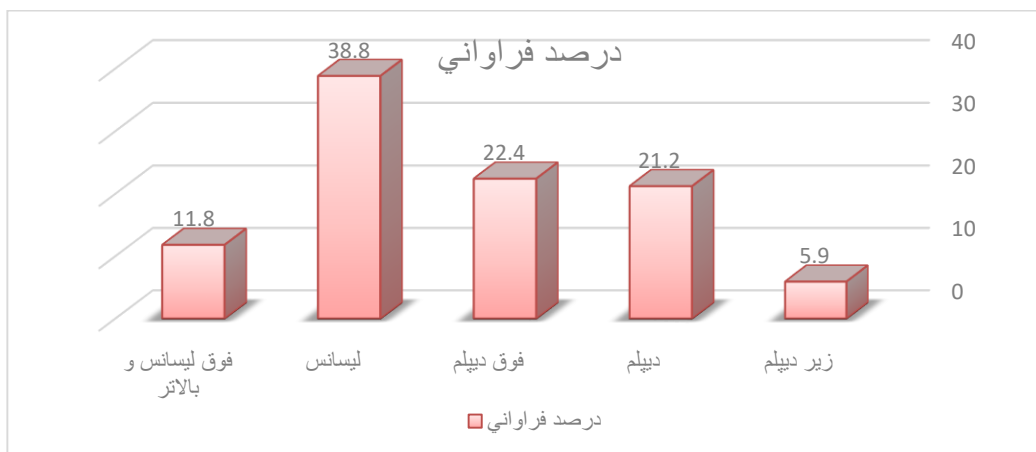
درصد فراوانی تجمعی	فراوانی تراکمی	درصد فراوانی	فراوانی	جنسیت	طیف
۵۱,۸	۵۱,۸	۵۱,۸	۴۴	مرد	
۱۰۰,۰	۴۸,۲	۴۸,۲	۴۱	زن	
	۱۰۰,۰	۱۰۰,۰	۸۵	مجموع	



با توجه به جدول ۵ که مربوط به توزیع فراوانی متغیر تحصیلات می باشد. ۵/۹ درصد زیر دیپلم، ۲۱/۲ درصد دیپلم، ۲۲/۴ درصد فوق دیپلم، ۳۸/۸ درصد لیسانس و ۱۱/۸ درصد فوق لیسانس و بالاتر می باشند.

جدول ۵- فراوانی متغیر تحصیلات پاسخگویان

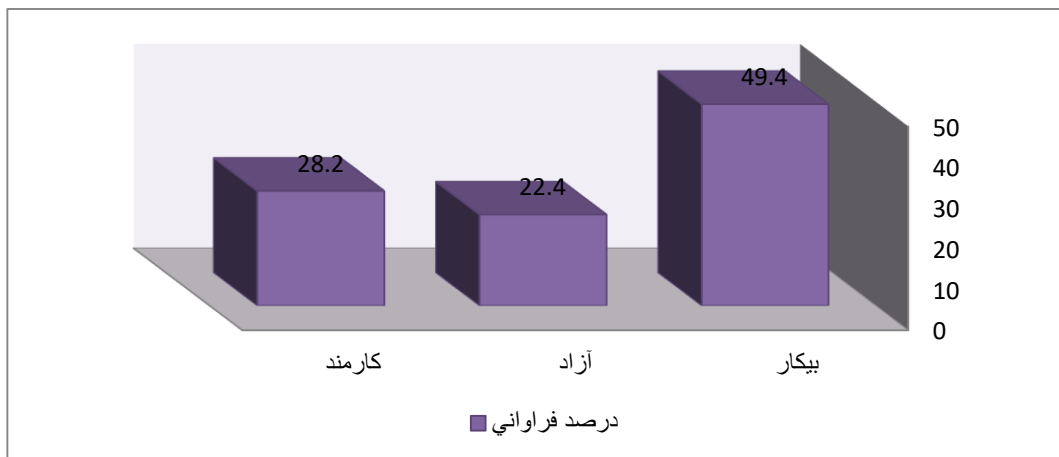
درصد فراوانی تجمعی	فراوانی تراکمی	درصد فراوانی	فراوانی	تحصیلات	طیف
۵,۹	۵,۹	۵,۹	۱۳	زیر دیپلم	
۲۷,۱	۲۱,۲	۲۱,۲	۴۲	دیپلم	
۴۹,۴	۲۲,۴	۲۲,۴	۴۴	فوق دیپلم	
۸۸,۲	۳۸,۸	۳۸,۸	۷۸	لیسانس	
۱۰۰,۰	۱۱,۸	۱۱,۸	۲۳	فوق لیسانس و بالاتر	
	۱۰۰,۰	۱۰۰,۰	۲۰۰	مجموع	



با توجه به جدول ۶ که مربوط به توزیع فراوانی متغیر شغل ۴۹/۴ درصد بیکار، ۲۲/۴ درصد دارای شغل آزاد و ۲۸/۲ درصد کارمند می باشند.

جدول ۶- فراوانی متغیر شغل پاسخگویان

درصد فراوانی تجمعی	فراوانی تراکمی	درصد فراوانی	فراوانی	شغل	طیف
۴۹,۴	۴۹,۴	۴۹,۴	۹۹	بیکار	
۷۱,۸	۲۲,۴	۲۲,۴	۴۵	آزاد	
۱۰۰,۰	۲۸,۲	۲۸,۲	۵۶	کارمند	
	۱۰۰,۰	۱۰۰,۰	۲۰۰	مجموع	



جدول ۷ معیارهای مرکزی و پراکندگی متغیر سن را نشان میدهد که شامل میانگین، انحراف معیار، واریانس، ماکزیمم و مینیمم می باشد. با توجه به جدول زیر میانگین و انحراف معیار به ترتیب برابر با ۳۲/۹۳ و ۸/۹۲۸ می باشد.

جدول ۷- معیارهای مرکزی و پراکندگی متغیر سن

متغیر	سن
تعداد	۲۰۰
میانگین	۳۲,۹۳
انحراف معیار	۸,۹۲۸
واریانس	۷۹,۷۰۹
حداکثر	۱۸
حداقل	۵۵

۵-۱-آزمون تحلیل همبستگی

جدول زیر همبستگی همه متغیرهای مستقل مورد مطالعه با متغیر وابسته ارتقاء سلامت روانی جوانان را نشان می دهد. نتایج جدول در زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۸- همبستگی بین متغیرهای مستقل با متغیر ارتقاء سلامت روانی جوانان

مولفه	آماره	ارتقاء سلامت روانی جوانان
انعطاف پذیری فضاها	همبستگی پیرسون	.۲۱۶**
	سطح معناداری	.۰۰۰
تنوع و پیچیدگی	همبستگی پیرسون	.۴۹۲
	سطح معناداری	.۰۰۰
بازی سازی با عناصر طبیعی	همبستگی پیرسون	.۲۵۱**
	سطح معناداری	.۰۰۳
ارتباط با فضای باز	همبستگی پیرسون	.۶۵۴**
	سطح معناداری	.۰۰۰
بازی - مشارکت	همبستگی پیرسون	.۲۳۴*
	سطح معناداری	.۰۰۴
میلان و چیدمان فضا	همبستگی پیرسون	.۸۴۱**
	سطح معناداری	.۰۳۰
تنوع با عناصر طبیعی	همبستگی پیرسون	.۵۹۱*
	سطح معناداری	.۰۰۰
رنگ	همبستگی پیرسون	.۷۴۲**
	سطح معناداری	.۰۰۲
جذابیت و شگفت انگیزی	همبستگی پیرسون	.۶۳۲*
	سطح معناداری	.۰۰۰

همانطور که مشاهده می‌شود بین متغیر ارتقاء سلامت روانی جوانان با همه متغیرهای مستقل مورد مطالعه هم در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۵ و هم در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۱ و با اطمینان ۰/۹۵ و ۰/۹۹ رابطه مثبت (مستقیم) معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش میزان هر یک از مولفه‌های مربوط به متغیرهای مستقل، میزان سلامت روانی جوانان نیز افزایش می‌یابد.

۵-۲- آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیره

عوامل موثر بر پیش بینی ارتقاء سلامت جوانان از دیدگاه کاربران.

جدول ۹- مدل رگرسیونی متغیرهای پیش بین ارتقاء سلامت روانی جوانان

مدل رگرسیونی	متغیرهای پیش بین ورودی	متغیرهای کنار گذاشته شده	روش
چند متغیره	۱- انعطاف پذیری فضاها ۲- تنوع و پیچیدگی ۳- بازی سازی با عناصر طبیعی ۴- ارتباط با فضای باز ۵- بازی - مشارکت ۶- مبلمان و چیدمان فضا ۷- تنوع با عناصر طبیعی ۸- رنگ ۹- جذابیت و شگفت انگیزی	صفر	اینتر

جدول بالا به عنوان اولین مدل خروجی نشان می‌دهد که برای پیش بینی تغییرات متغیر وابسته ارتقاء سلامت روانی بر اساس ۹ متغیر پیش بین از یک مدل رگرسیونی چند گانه و روش اینتر استفاده شده است.

جدول ۱۰- همبستگی میان متغیرها

مدل	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد
۱	۰/۷۵۶	۰/۵۷۱	۰/۴۹۴	۱۱,۵۰۰

جدول بالا خلاصه مدل را نشان می‌دهد. مقدار همبستگی بین متغیرها ۰/۷۵۶ می‌باشد که نشان می‌دهد بین مجموعه متغیرهای پیش بین و ملاک تحقیق (ارتقاء سلامت روانی) همبستگی در حد متوسط وجود دارد. اما مقدار ضریب تعیین تعدیل شده که برابر با ۰/۴۹۴ می‌باشد، نشان می‌دهد که ۴۹/۴ درصد از کل تغییرات ارتقای خلاقیت در میان جامعه مورد مطالعه وابسته به متغیرهای پیش بین در معادله می‌باشد به عبارت دیگر، مجموعه متغیرهای پیش بین، ۴۹/۴ درصد از واریانس متغیر ارتقاء سلامت روانی جوانان را پیش بینی می‌کند.

جدول ۱۱- تحلیل واریانس

مدل رگرسیونی	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۸۸۱۸,۱۳۹	۹	۹۷۹,۷۹۳	۷,۴۰۹	۰/۰۰۰
باقی مانده‌های رگرسیون	۶۶۱۲,۵۹۵	۵۰	۱۳۲,۲۵۲		
مجموع	۱۵۴۳۰,۷۳۳	۵۹			

با توجه به جدول که نتایج تحلیل واریانس را نشان می‌دهد، مقدار به دست آمده $F(۷/۴۰۷)$ در سطح خطای کوچک‌تر از ۰/۰۵ نشان می‌دهد که متغیرهای پیش بین از قدرت تبیین بالایی برخوردار بوده و می‌توانند میزان تغییرات و واریانس متغیر ملاک را توضیح دهند. به عبارت دیگر مدل رگرسیونی مدل مناسبی است که می‌تواند تغییرات متغیر ملاک را براساس متغیرهای پیش بین پیش بینی کند. یافته‌های مبانی نظری و پیشینه، در پیوند با نتایج تجربی این پژوهش، نشان می‌دهد که کیفیت‌های کلیدی منظر از جمله انعطاف‌پذیری فضاها، خوانایی و پیوستگی با فضای باز، تنوع و پیچیدگی مطلوب، بازی-مشارکت، مبلمان و چیدمان، رنگ و جذابیت/شگفت‌انگیزی از مسیر افزایش استفاده مکرر از فضا، تعاملات اجتماعی مثبت و بازتوانی توجه به‌طور معناداری با بهبود شاخص‌های سلامت روان جوانان گره می‌خورند. این مؤلفه‌ها هنگامی بیشینه اثر را دارند که در قالب یک تجربه یکپارچه طبیعت‌محور و با دسترسی روزمره و کیفیت نگهداشت مناسب ارائه شوند. همان‌گونه که در جدول ۴ خواهد آمد، چند مؤلفه even با کنترل سایر متغیرها اثر معنادار خود را حفظ می‌کنند و برای طراحی اکوپارک پردیسان، اولویت‌های اجرایی روشنی فراهم می‌سازند.

جدول ۱۲- نتایج مربوط به اثر متغیرهای پیش بین روی متغیر ارتقاء سلامت روانی جوانان

سطح معناداری	t	ضریب رگرسیونی استاندارد نشده		مدل
		ضریب رگرسیونی استاندارد شده	B	
۱۰٫۰	۲٫۰۴۹	۰٫۹۴۲	۰٫۳۰۸	انعطاف پذیری فضاها
۰٫۳۲۰	۰٫۰۸۵	۰٫۲۰۷	۰٫۳۳۲	تنوع و پیچیدگی
۰٫۵۱۵	۰٫۶۵۲	۰٫۰۴۴	۰٫۵۶۶	بازی سازی با عناصر طبیعی
۰٫۰۱۱	۲٫۵۶۱	۰٫۳۸۲	۰٫۵۲۸	ارتباط با فضای باز
۰٫۰۰۵	۰٫۵۱۸	۰٫۳۸۴	۰٫۳۹۰	بازی - مشارکت
۰٫۰۰۱	۱٫۳۴۲	۰٫۴۰۲	۰٫۴۲۲	مبلمان و چیدمان فضا
۰٫۲۹۴	۱٫۰۵۲	۰٫۰۸۸	۰٫۴۸۸	تنوع با عناصر طبیعی
۰٫۰۱۱	۲٫۵۶۱	۰٫۱۳۴	۰٫۵۲۳	رنگ
۰٫۰۰۳	۰٫۵۱۸	۰٫۴۷۴	۰٫۳۶۳	جذابیت و شگفت انگیزی

در جدول بالا بر اساس ضریب تاثیر استاندارد شده به تفسیر مدل و تاثیر متغیرها می پردازد. زیرا این ضریب نشان دهنده ضریب رگرسیونی استاندارد شده هر یک از متغیرهای پیش بین بر روی متغیر وابسته می باشد. بنابراین، با استفاده از آن، سهم نسبی هر متغیر پیش بین را در مدل مشخص کنیم. با توجه به جدول بالا انعطاف پذیری فضاها، تنوع و پیچیدگی، ارتباط با فضای باز، بازی - مشارکت، مبلمان و چیدمان فضا، رنگ و جذابیت و شگفت انگیزی با توجه به اینکه سطح خطای آن ها کوچک تر از ۰/۰۵ است بر میزان ارتقای سلامت روانی معنی دار هستند. اما متغیرهای تنوع با عناصر طبیعی، بازی سازی با عناصر طبیعی با توجه به اینکه سطح خطای آن ها بیشتر از ۰/۰۵ است بر میزان ارتقاء سلامت روانی تاثیر کمی دارند. متغیرهای جذابیت و شگفت انگیزی، بازی - مشارکت، مبلمان و چیدمان فضا، ارتباط با فضای باز، انعطاف پذیری فضاها، تنوع و پیچیدگی و رنگ به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۴۴۷، ۰/۴۳۸، ۰/۴۰۲، ۰/۳۸۲، ۰/۲۹۴، ۰/۲۰۷ و ۰/۱۳۴. بیشترین میزان اثر گذاری را روی متغیر ارتقاء سلامت روانی دارند.

۶- بحث و نتایج

یافته های این پژوهش نشان می دهد ارتقای سلامت روان جوانان در اکوپارک پردیسان صرفاً حاصل «وجود طبیعت» یا «افزایش سبزیگی» نیست، بلکه به «کیفیت تجربه منظر» وابسته است؛ کیفیتی که از طریق سازمان فضایی، امکان تعامل اجتماعی، خوانایی و پیوستگی حرکت، کیفیت مبلمان و محرک های ادراکی شکل می گیرد. بر اساس تحلیل های انجام شده، روابط همبستگی بین مؤلفه های کیفیت منظر و ارتقای سلامت روان جوانان مثبت و معنادار گزارش شده و در سطح تبیینی، مدل رگرسیون چندگانه نشان می دهد همه مؤلفه ها وزن یکسانی ندارند و برخی ابعاد even با کنترل سایر متغیرها اثرگذاری قوی تر و پایدارتر دارند. از این رو، پاسخ صریح به سؤال اصلی مقاله «کدام مؤلفه های کیفیت منظر در یک اکوپارک شهری بیشترین نقش را در ارتقای سلامت روان جوانان دارند و اولویت اقدام اجرایی کدام است؟» این است که مطابق ضرایب استاندارد گزارش شده در مدل رگرسیون، مؤلفه های جذابیت و شگفت انگیزی ادراکی، بازی - مشارکت، کیفیت مبلمان و چیدمان، و اتصال/ارتباط مؤثر با فضای باز بیشترین نقش را در تبیین ارتقای سلامت روان جوانان دارند و پس از آن به ترتیب انعطاف پذیری فضاها، تنوع و پیچیدگی مطلوب، و رنگ قرار می گیرند؛ در حالی که «تنوع عناصر طبیعی» و «بازی وارسازی عناصر طبیعی» در حضور سایر متغیرها اثر معنادار خود را حفظ نکرده اند و بنابراین در اولویت مداخله اجرایی قرار نمی گیرند. این الگو نشان می دهد مسیر اثرگذاری منظر بر سلامت روان عمدتاً از طریق افزایش «میل به حضور» و «تداوم استفاده» از پارک، فعال سازی تعاملات اجتماعی مثبت، و تقویت سازوکارهای بازتوانی توجه عمل می کند؛ یعنی هنگامی که فضا از نظر ادراکی جذاب و خاطره ساز باشد، امکان بازی - مشارکت و مکث های اجتماعی فراهم کند، مبلمان و چیدمان به صورت انسان محور از نشستن و گفت و گو پشتیبانی کند و در عین حال اتصال به فضاهای باز و خوانایی حرکت را تقویت نماید، احتمال استفاده مکرر و تجربه آرامش افزایش یافته و در نتیجه استرس کاهش و بهزیستی روانی تقویت می شود. بر همین مبنا، «نظریه/چارچوب نهایی» مقاله را می توان به صورت یک مدل تجربه محور خلاصه کرد: کیفیت منظر (ادراکی - اجتماعی - فضایی) → افزایش میل به حضور و تداوم استفاده → افزایش تعامل اجتماعی مثبت و بازتوانی توجه → کاهش استرس و تقویت بهزیستی روانی. در این چارچوب، سه سازوکار مکمل نقش آفرین است: نخست، انگیزش ادراکی (جذابیت/شگفتی و تا حدی رنگ) که پارک را «خواستنی» می کند؛ دوم، تعامل و کنش پذیری (بازی - مشارکت و مبلمان/چیدمان) که فرصت حضور فعال، گفت و گو و سرمایه اجتماعی را افزایش می دهد؛ و سوم، زیرساخت فضایی تجربه (اتصال به فضای باز، انعطاف پذیری و تنوع/پیچیدگی مطلوب) که تجربه را خوانا، پیوسته و قابل استفاده در سناریوهای مختلف می کند. بنابراین اگر مداخلات طراحی و مدیریت صرفاً بر افزودن عناصر طبیعی متمرکز شود ولی این سه سازوکار فعال نشود، اثر روان سلامت حداکثر نخواهد شد؛ نتیجه ای که با یافته های رگرسیونی پژوهش نیز هم خوان است. در جمع بندی،

نتیجه کاربردی پژوهش روشن است: اگر هدف، کاهش فشار روانی و ارتقای سلامت روان جوانان در پردیسان باشد، باید به جای تمرکز صرف بر افزایش عناصر طبیعی، بر «بسته مداخلات اولویت‌دار» تمرکز کرد که تجربه را انگیزاننده، کنش‌پذیر و پیوسته می‌سازد. این بسته راهکارها (جدول ۱۳) به‌طور خلاصه شامل: (۱) تقویت نقاط جذاب و خاطره‌ساز و عناصر شگفتی کنترل‌شده، (۲) توسعه فضاهای بازی-مشارکت و برنامه‌های مشارکتی سبک، (۳) ارتقای کیفیت مبلمان و چیدمان انسان‌محور، (۴) بهبود اتصال به فضاهای باز و خوانایی مسیرها، (۵) افزایش انعطاف‌پذیری فضا برای سناریوهای متنوع حضور، (۶) افزایش تنوع و پیچیدگی مطلوب بدون آشفتگی، و (۷) استفاده سنجیده از رنگ است. بدین ترتیب، مقاله علاوه بر تبیین علمی رابطه کیفیت منظر و سلامت روان، یک «دستورکار اجرایی اولویت‌دار» ارائه می‌دهد که می‌تواند در طراحی و مدیریت اکوپارک پردیسان به کار گرفته شود و از مسیر افزایش مواجهه مثبت با طبیعت و تقویت تعاملات اجتماعی سالم، به کاهش استرس و بهبود بهزیستی روانی جوانان منجر گردد.

جدول ۱۳- راهکارهای پیشنهادی و اولویت اقدام اجرایی برای ارتقای سلامت روان جوانان در اکوپارک پردیسان (منبع: نگارندگان)

اولویت اقدام	مؤلفه کلیدی (بر اساس وزن نتایج رگرسیون)	هدف مداخله	راهکارهای طراحی - مدیریتی پیشنهادی (قابل اجرا)	اثر مورد انتظار بر سلامت روان جوانان
۱	جذابیت و شگفت‌انگیزی ادراکی	افزایش میل به حضور و تداوم استفاده	ایجاد نقاط خاطره‌ساز (قاب‌های دید، سکوه‌های مکث، مسیرهای «کشف تدریجی»)، عناصر تعاملی کم‌هزینه و کنترل‌شده در دل سبزی‌نگی، تقویت کیفیت بصری در نقاط کلیدی (بدون اغتشاش)	افزایش تجربه مثبت، کاهش تنش ادراک‌شده، تقویت بازتوانی توجه
۲	بازی - مشارکت	فعال‌سازی تعامل اجتماعی سالم و نشاط	طراحی بازی طبیعت‌محور (چوب/سنگ/توپوگرافی سبک)، فضاهای مشارکتی سبک (کاشت و نگهداشت داوطلبانه، کارگاه‌های کوتاه محیط‌زیستی)، برنامه‌های رویدادی کم‌هزینه برای گروه جوان	افزایش سرزندگی، تقویت تعلق مکانی و حمایت اجتماعی، کاهش استرس
۳	مبلمان و چیدمان فضا	افزایش مکث، گفت‌وگو و آسایش حضور	تنوع نشیمن (تکی/گروهی) و چیدمان خوشه‌ای برای گفت‌وگو، جانمایی مبلمان در ارتباط مستقیم با دیدها و فعالیت‌ها، تأمین سایه/پناه اقلیمی، بهبود نگهداشت و کیفیت متربال	افزایش احساس امنیت و راحتی، افزایش تعاملات مثبت، کاهش فشار روانی
۴	ارتباط/اتصال با فضای باز	تقویت خوانایی، پیوستگی و دسترسی تجربه طبیعت	پیوسته‌سازی مسیرهای پیاده، تقویت کریدورهای بصری و «پنجره‌های دید»، لبه‌های نشیمن نظاره‌گر رو به منظر، کاهش گسست‌ها و ابهام‌های حرکتی با نشانه‌گذاری و جهت‌یابی	کاهش سردرگمی و تنش، افزایش استفاده مکرر، افزایش آرامش
۵	انعطاف‌پذیری فضاها	پاسخ به سناریوهای متنوع حضور و فعالیت	فضاهای چندمنظوره (نشستن/ورزش/گفت‌وگو)، لبه‌های دوکاربره (تماشا-نشیمن)، امکان تغییرپذیری فصلی/رویدادی با مداخلات سبک و کم‌هزینه	افزایش اختیار و کنترل ادراک‌شده، کاهش استرس، افزایش رضایت
۶	تنوع و پیچیدگی مطلوب	غنای ادراکی بدون آشفتگی و افزایش درگیری مثبت	ایجاد ریزفضاهای متفاوت در امتداد مسیرها، توالی فضایی (ورود-حرکت-مکث-جمع)، تقویت غنای ادراکی با الگوهای طبیعی و تنوع فعالیت در عین حفظ خوانایی کلی	افزایش جذابیت تجربه، تقویت تمرکز و ترمیم روانی
۷	رنگ	افزایش سرزندگی و خلق‌وخوی مثبت (کنترل‌شده)	استفاده محدود و هدفمند از رنگ در مبلمان/المان‌ها، هماهنگی رنگ با زمینه طبیعی و هویت بصری پارک، پرهیز از اغتشاش بصری و افراط در رنگ‌آمیزی	بهبود خلق، افزایش حس نشاط، کاهش اضطراب خفیف

جدول ۱۴- راهکارهای پیشنهادی و نکات اجرایی

تصویر	راهکار	هدف	توضیحات	تأثیر مورد انتظار	نکات اجرایی
<p>تنوع با عناصر طبیعی</p> 	افزایش تنوع و پیچیدگی فضا	تحریک حس کنجکاوی، افزایش تعامل و مشارکت	ایجاد مسیرهای متنوع، مسیرهای طبیعت گردی، نقاط سکونت و استراحت متفاوت	کاهش استرس، افزایش احساس آرامش و رضایت روانی	تنوع در کاربری ها، بهره‌گیری از عناصر طبیعی و مختلف مسیرهای منحصر به فرد
<p>رنگ</p> 	رنگ‌بندی و جذابیت بصری	تحریک احساس شادی و نشاط	استفاده از رنگ‌های زنده و هماهنگ در مبلمان، المان ها و فضای سبز	تقویت حس مثبت، کاهش اضطراب	رنگ‌آمیزی المان ها، افزودن المان های هنری/تصویری جذاب
<p>انستاف پذیری فضا</p> 	طراحی فضاهای بازی و تعامل طبیعی	توسعه روابط اجتماعی و طبیعی	نصب بازی های طبیعی، طراحی مسیرهای طبیعت‌محور، اقلام تعاملی	افزایش شادی، حس تعلق و مالکیت	استفاده از چوب، سنگ و آب نماهای کم مصرف طبیعی
<p>ارتباط با فضای باز</p> 	تقویت دیدهای طبیعی و فضاهای باز	کاهش استرس و ایجاد تمرکز	پنجره‌های دید به طبیعت، مسیرهای پیوسته با مناظر شاخص	کاهش اضطراب، بهبود تمرکز و آرامش	عرشه ها/سکوهای دید و طراحی کربورهای بصری
<p>مبلمان و چیدمان فضا</p> 	مشارکت فعال جوانان در طراحی و بهره برداری	احساس مالکیت و رضایت	نشست‌های نظرخواهی، کارگاه‌های هم‌طراحی، فعالیت‌های عمومی	افزایش حس تعلق و رضایت، کاهش استرس	ایجاد فضا برای اجرایی کردن نظرات، برنامه های داوطلبانه

- Aerts, R., Vanlessen, N., & Honnay, O. (2021). Exposure to green spaces may strengthen resilience and support mental health. *BMJ*, 373, n1601. <https://doi.org/10.1136/bmj.n1601>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress, and Coping*. Jossey-Bass.
- Carmona, M, Heath, T, Oc, Tim, & Tiesdell, S. (2010). *Public Places Urban Spaces: The Dimensions of Urban Design*. Routledge.
- Davidson, R J. (2008). *The Emotional Life of Your Brain*. Penguin.
- Diener, Ed. (2000). Subjective well-being: The science of happiness. *Psychological Inquiry*, 11(4), 277-302.
- Frijters, P, & Beatty, T. (2012). Happiness and social relationships: The importance of emotional connections. *Journal of Happiness Studies*, 13, 575-597.
- Geary, R. S., Thompson, D. A., Garrett, J. K., Mizen, A., Rowney, F. M., Song, J., ... & Rodgers, S. E. (2023). Green-blue space exposure changes and impact on individual-level well-being and mental health: A population-wide dynamic longitudinal panel study with linked survey data. *Public Health Research*, 11(10). <https://doi.org/10.3310/LQPT9410>
- Gehl, J. (2010). *Cities for people*. Island Press.
- Gifford, R. (2014). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Optimal Books.
- Gómez-Baggethun, E, Barton, D. N., & Langemeyer, J. (2013). Urban ecosystem services. In *Ecosystem services* (pp. 269-297). Springer.
- Heath, T, & Allies, J. (2014). Designing for Well-being in Urban Spaces. *Journal of Urban Design*, 19(4), 1-19.
- Keyes, C L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health Psychology*, 27(6), 1050-1059.
- Keyes, C L. M. (2005). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health Psychology*, 27(6), 1050-1059.
- Kuo, F E. (2015). Toward a Greater Understanding of Nature's Effects on Health: The Role of Nature in Supporting Mental Health. *American Journal of Preventive Medicine*, 46(2), 143-144.
- Lancy, D. (1991). *The Anthropology of Childhood: Cherubs, Chattel, Changelings*. Cambridge University Press.
- Lee, A, Maheswaran, R, & Foster, R. (2019). The impact of urban green spaces on health and well-being. *Urban Forestry & Urban Greening*, 40, 46-55.
- Lynch, K. (1960). *The Image of the City*. MIT Press.
- Mehta, V. (2008). Walkable streets: Pedestrian behavior, perceptions and attitudes.
- Mollaesmaeili, M., Hakimian, P., & Lak, A. (2024). Perceived urban green spaces and youth mental health in the post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*, 12, 1265682. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1265682>
- Nasar, J. (1992). Contextual effects on perceptions of landscape. *Landscape and Urban Planning*, 21(1-4), 27-36.
- Rigolon, A., et al. (2025). Citywide park renovations and changes in perceived stress: a quasi-experimental study among low-income communities in New York City. *BMC Public Health*, 25, 2515. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23639-7>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness and Psychological Well-Being. *Psychological Well-Being: The Scientific Basis*, 1, 99-114.
- Salingeros, N. (2009). Principles of Urban Structure. *TeMA Journal of Land Use*, 2(1), 3-11.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- Sullivan, W. C., Kuo, F. E., & Depooter, S. F. (2004). The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces. *Environment and Behavior*, 36(5), 678-700. <https://doi.org/10.1177/0193841X04264945>
- Thompson, R. L., Wyka, K. E., Evenson, K. R., Thorpe, L. E., Johnson, G. D., Pavidonis, B. T., & Huang, T. T.-K. (2025). Citywide park renovations and changes in perceived stress: a quasi-experimental study among low-income communities in New York City. *BMC Public Health*, 25, Article 2515. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23639-7>
- Tiesdell, S, & Allwinkle, S. (1998). Urban landscape design: Concepts and practice. *Urban Design International*, 3(4), 235-246.
- Tzoulas, K, Korpela, K, Venn, S. (2007). Promoting ecosystem and human health in urban areas using Green Infrastructure: A literature review. *Landscape and Urban Planning*, 81(3), 167-178.

- Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- World Health Organization (WHO). (2013). Mental health action plan 2013-2020.
- World Health Organization (WHO). (2014). Mental health: Strengthening our response. WHO.
- Wu, J., & Li, Z.. (2018). Ecological parks as new models for sustainable urban development. *Ecological Indicators*, 82, 43-52.
- Zhang, Y., Hu, Y., Wei, Y., & Xie, Y. (2025). Can pocket parks be compared to community parks in the restoration effect of physical and mental health for young adults? A comparative experiment in high-density urban Green spaces. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1610497. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1610497>
- احمدی، ر.، کریمی، ف. و حسینی، ن. ۱۴۰۰. طراحی فضایی و سلامت روان در فضاهای شهری. *مجله معماری و منظر*، شماره ۳۲، صفحات ۴۵-۶۸.
- باقری، م.، ح. ۱۴۰۱. بررسی رابطه بین پیوندهای اجتماعی و سلامت روانی در مناطق حاشیه‌ای شهری. *مجله روان‌شناسی اجتماعی ایران*، ۱۲(۳)، ۶۲-۴۵.
- پورجعفر، م.؛ بزرگی، ع.؛ بمانیان، م. ۱۳۸۳. تحلیلی پیرامون برنامه‌ریزی و طراحی اکوپارک‌های رودکناری. *هنرهای زیبا*، شماره ۲۰.
- دارابی، ح.؛ باژدار، ی.؛ احسانی، ا. ۱۴۰۱. طراحی اکوپارک کوهستانی مبتنی بر خدمات منظر (نمونه موردی: شاداب‌کوه طرهان). *پژوهش‌های جغرافیای انسانی*، ۱۵۴(۱)، ۱۷۳-۱۹۲.
- درودگر، س. ۱۴۰۲. طراحی فضاهای شهری و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی شهروندان. *فصلنامه معماری و شهرسازی پایدار*، ۴۰-۳۳، ۸(۱).
- سازمان ملی جوانان. ۱۳۹۵. گزارش وضعیت اوقات فراغت جوانان در ایران. تهران: سازمان ملی جوانان.
- فیروزجاییان، علی‌اصغر و سعادت‌چافی، زهرا. ۱۴۰۱. مساله فراغت انحرافی در میان جوانان. *جامعه‌شناسی فرهنگ و هنر*، ۴(۳)، ۲۰۴-۱۸۶. doi:10.34785/J016.2022.034
- کریمی، ع.، همتی، م. (۱۴۰۴). نقش فضاهای سبز شهری در بهبود سلامت روانی ساکنان: مطالعه موردی منطقه ۲۲ تهران. *سیزدهمین همایش ملی محیط زیست، انرژی و منابع طبیعی*.
- محمودی، ف.، احمدی، م. و رضایی، س. ۱۳۹۸. اثر فضای سبز بر سلامت روان در منطقه باغ نظر تهران. *فصلنامه تحقیقات شهرسازی و معماری*، شماره ۵۸، صفحات ۱۰۲-۱۲۰.
- میکاییلی، ع.، یازاده، ز. ۱۳۸۷. تدوین ضوابط طراحی اکوپارک (مطالعه موردی: اکوپارک پردیسان تهران). *علوم و تکنولوژی محیط زیست*، ۱۰(۴) (مسلسل ۳۹)، ۱۱۱-۱۲۶. <https://sid.ir/paper/447554/fa>
- یوسفی، م. ۱۴۰۰. نقش پارک‌های شهری در گذران اوقات فراغت نوجوانان و جوانان. *مجله مطالعات شهری*، ۷۸، ۶(۲)، ۹۱-۶۹.