

بررسی نقش پارک های شهری در آرامش شهروندان با رویکرد افزایش سلامت روان

حسین نظم فر^۱، نرجس سادات برکباف^۲، داود وفاداری کمارعلیا^{۳*}

۱- استاد گروه جغرافیا و برنامه ریزی شهری، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

۲- دانش آموخته کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی شهری دانشگاه فردوسی مشهد، ایران

۳- دانشجوی دکتری تخصصی جغرافیا و برنامه ریزی شهری، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

ایمیل نویسنده مسئول: davod.vafadari@ut.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

چکیده

مناظر و فضاهای سبز شهری بخش مهمی از فضاهای باز شهری هستند و دارای انواع گوناگونی می باشند از جمله مهم ترین انواع این اماکن می توان به پارک های شهری اشاره نمود، پارک های شهری خود نیز دارای دسته بندی های مختلفی می باشند و بر حسب مساحت و جمعیت تحت پوشش به مردم خدمات ارائه می دهند که شهروندان برای استراحت و پر کردن اوقات فراغت خود از این اماکن استفاده نموده و در آن ها حضور می یابند. بر این اساس اهمیت پارک های شهری در ایجاد آرامش مورد توجه می باشد و برای سنجش میزان اهمیت این اماکن در ایجاد آرامش که هدف پژوهش حاضر می باشد بر آن شدیم تا این تحقیق حاضر را انجام دهیم. در این پژوهش برای جمع آوری داده های مورد نیاز از منابع کتابخانه ای و پرسشنامه دارای ۱۳ سوال اصلی و پنج گزینه انتخابی استفاده شد و مجموعاً ۱۲۵ پرسشنامه جمع آوری گردید، همچنین برای بررسی داده های دریافتی با اختصاص امتیاز ۴، ۳، ۲، ۱ به ترتیب به گزینه های کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم فرآیند تجزیه و تحلیل با استفاده از میانگین امتیازی صورت گرفت، نتایج حاصل نشان داد که سرسبزی پارک های شهری با میانگین امتیازی ۳/۳ و بودن با دوستان در پارک های شهری با میانگین امتیازی ۲/۴ به ترتیب با اهمیت ترین و کم اهمیت ترین عوامل ایجاد آرامش در پارک های شهری می باشند در ادامه از ۵ متخصص مرتبط با موضوع تحقیق مصاحبه نیمه ساختاریافته صورت گرفت و به وسیله نرم افزار اطلس تی آی پردازش گردید که با نتایج به دست آمده از پرسشنامه همخوانی و هم سویی داشت. به طور کلی می توان گفت که پارک های شهری نقش مهمی در ایجاد آرامش در شهروندان دارند و شاخص هایی مانند زیبایی، امنیت، امکانات و مبلمان باید در این اماکن مورد توجه قرار گیرند تا بازدیدکنندگان از پارک های شهری از گذراندن اوقات فراغت خود در این مکان ها لذت ببرند و خستگی کار روزانه را از خود دور کنند.

کلمات کلیدی

"مناظر و فضاهای سبز شهری"، "فضاهای باز شهری"، "بهداشت روان"، "کیفیت محیطی"، "اوقات فراغت"

۱- مقدمه

این، درگیر بودن و توجه به پارک ها می تواند دلبستگی به این مکان ها را تسهیل کند. پارک های شهری می توانند محلی حیاتی را فراهم کنند که در آن تجارب روزمره با افراد مختلف به اشتراک گذاشته شده و مورد گفت و گو قرار گیرد. طراحی یک پارک، موقعیت مکانی آن و تصویر مردم از پارک در ترکیب با ویژگی های فرهنگی اقوام مختلف، فرصت هایی را برای تعاملات بین فرهنگی فراهم می کند (Peters et al, ۲۰۱۰) علاقه روزافزونی به استفاده از فضاهای سبز و ارتباط آن با سلامت انسان وجود دارد. این امر به ویژه با توجه به رشد شهرنشینی مهم تلقی می شود. در واقع، انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ از هر پنج نفر در سراسر جهان، سه نفر در یک منطقه شهری زندگی کنند. شهرها معمولاً به دلیل گستره وسیع استفاده از زمین نسبتاً از جنبه طبیعت فقیر می باشند یا مناطقی هستند که در آنها فضاهای طبیعی شهری با فشار توسعه قابل

فضاهای سبز شهری در شکل های گوناگون همچون پارک های شهری، فضاهای باز شهری، بام های سبز، باغ های عمومی، زمین های جنگلی و غیره از مهم ترین اجزای یک محیط سالم به شمار می روند (Ward Thompson, ۲۰۱۱). فضاهای سبز شهری تفریحات بصری و زیبایی شناختی لازم برای تامین سلامت جسمی و روانی ساکنان شهرها را ارائه می دهند (Marconi et al, ۲۰۲۲). مردم از هر قومیت بخشی از اوقات فراغت خود را در مناطق سرسبز می گذرانند. پارک های شهری مکان های سبز فراگیرتری نسبت به مناطق سبز غیر شهری هستند و پارک های شهری می توانند انسجام اجتماعی را ارتقا دهند. پارک های شهری مکان هایی هستند که در آن گروه های قومی مختلف با هم ترکیب می شوند و تعاملات غیررسمی و گذرا می توانند محرک انسجام اجتماعی باشند علاوه بر

مورد نیاز را در اختیار سالمندان و سایر افراد جامعه قرار دهند، قادر خواهند بود با بازسازی تعادل روانی از دست رفته و یا تعمق بخشیدن به شرایط متعادل فعلی، آرامش و سکوت، فراغت از زندگی روزمره و برقراری ارتباطی مفید و سازنده با جهان طبیعی را به ارمغان آورند. براین اساس، پارک های شهری از جمله اصلی ترین مولفه های یک زندگی سالم و هدفمند تلقی می شوند. حمید و بابامیری (۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه ی فضای سبز با سلامت روان به این نتیجه رسیدند که سکونت در فضای سبز به مدت طولانی باعث افزایش سلامت روان می شود و در بهبود مؤلفه های مربوط به سلامت روان اهمیت دارد. عظیمی و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیقی با عنوان ارزیابی تأثیر عوامل کالبدی-محیطی فضاهای عمومی بر سلامت روان شهروندان (مطالعه ی مورد: شهر اردبیل) به این نتیجه رسیدند که خوانایی و کیفیت بصری، دسترسی به فضای سبز شهری، امنیت فضای شهری، کیفیت مبلمان شهری، اختلاط و تنوع کاربری ها بر سلامت روان شهروندان تأثیر مثبت و معناداری دارد. هاشمین و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان بررسی تأثیر باغ شفابخش بر سلامت روان بیماران با تأکید بر کاهش اضطراب به این نتیجه رسیدند که استفاده از الگوی باغ ایرانی با کارکرد شفابخشی در مراکز درمانی در راستای سلامت روان و کاهش اضطراب لازم می باشد. در نتیجه می توان عوامل زیر را به عنوان شاخص های یک باغ شفابخش در راستای سلامت روان انسان بیان کرد: عدم ابهام مادی در رابطه انسان و فضا، امکان انتخاب و ایجاد تعادل میان خلوت گزینی و تعامل، حواس پرت کن های مثبت، امکان فعالیت فیزیکی و ترغیب به آن، آب و القای حس آرامش. خرم و همکاران (۱۴۰۰) در تحقیقی با عنوان طراحی پارک ورزشی در شهر همدان با کاربرد توسعه نشاط اجتماعی شهری به این نتیجه رسیدند که طراحی پارک ورزشی مورد نظر بر اساس اصول و ضوابط استاندارد و با هدف ارتقاء فرهنگ ورزش همگانی و افزایش نشاط اجتماعی در فضاهای شهری صورت گرفته و در همین راستا از همکاری رسانه های مختلف و نهاد های مربوط کمک گرفته شود و در نهایت معماران، طراحان و برنامه ریزان شهری نیز در جهت طراحی فضاهای جدید یا توسعه فضاهای شهری این ضرورت را در دستور کار خود قرار دهند. کریمی و همکاران (۱۴۰۱) در تحقیقی با عنوان ارزیابی تأثیر کیفیت های طراحی شهری بر سلامت روانی و شادمانی شهروندان (نمونه موردی: محله های چهارباغ و سوران در شهر سنندج) به این نتیجه رسیدند که ساکنان

توجهی مواجه هستند (Grigoletto, ۲۰۲۳; Jim, ۲۰۰۴). کیفیت مناطق شهری به طور فزاینده ای به عنوان یک مزیت برای سلامت و رفاه انسان شناخته می شود. مطالعات اخیر به طور فزاینده ای رابطه مثبت بین سطوح فضای سبز در محیط زندگی افراد و سلامت عمومی درک شده آنها را مورد بررسی قرار داده است. بازدیدهای مکرر از مناطق سبز شهری به طور گسترده نشان داده شده است که مزایای بهداشتی قابل توجهی را برای ساکنان شهر به ارمغان می آورد و به آنها در حفظ ارتباط با طبیعت کمک می کند. شواهد تجربی قویا تأثیر مثبت محیط سبز بر سلامت جسمی و روانی جمعیت و افزایش فعالیت بدنی آن ها را نشان می دهد (De la Vujcic et al, ۲۰۱۹; Fuente et al, ۲۰۲۱; Kondo et al, ۲۰۱۸; Mytton et al, ۲۰۱۲). محیط های طبیعی در فضای باز ممکن است به کاهش اثرات منفی برخی از عوامل (مانند آلودگی هوا و صدا) که مشخصه های محیط های شهری هستند کمک کند، علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض فضاهای سبز شهری و تعامل با آن به خاطر قدرتشان در جذب نمودن، ایجاد کشش، ایجاد حس رضایتمندی و حس بیرون بودن، مطابقت داشتن با طبیعت و داشتن عناصری زیبا و دلنشین انسان را از کارهای روزمره دور نموده و در بهبود مزایای روانشناختی طولانی مدت نقش دارد و می تواند با کاهش استرس و افزایش تعاملات اجتماعی و روحیه شهروندان این نقش را به انجام برساند (Grigoletto, ۲۰۲۳; Wang et al, ۲۰۱۹; Gascon et al, ۲۰۱۵; Enssle et al, ۲۰۲۲; Yang et al, ۲۰۲۰; Kabisch and Eظیمی, ۲۰۲۰). همکاران، (۱۳۹۹; مصلحی و همکاران، ۱۳۹۴). در سراسر جهان، سیاست گذاران شهری به طور چشمگیری در حال بررسی پیوندهای بین برنامه ریزی شهری و سلامت عمومی هستند، زیرا نگرانی ها در مورد تأثیرات محیط های شهری بر نتایج سلامت و سبک زندگی سالم افزایش می یابد. اتحادیه اروپا بیش از یک سال است که سلامت و محیط شهری را به هم مرتبط کرده است و توسط استراتژی موضوعی آن در مورد محیط شهری با هدف اصلی "بهبود عملکرد زیست محیطی و کیفیت مناطق شهری برای تامین یک محیط زندگی سالم برای شهروندان شهری اروپا" نشان داده شده است (Douglas, ۲۰۱۷). در این رابطه پژوهش های داخلی و خارجی متنوعی انجام گرفته است که تعدادی از آن ها را مورد بررسی قرار می دهیم، صابری فر (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه ی بین عملکردهای مختلف پارک های شهری با سلامت روانی سالمندان به این نتیجه رسید که پارک های مناسب که عملکردهای ضروری و

مالکیت خصوصی می باشد. طراحی و معماری فضای سبز شهری در مفهوم فعلی آن علاوه بر پاسخگویی به نیازهای زیباشناختی شهروندان، باید نیازهای بهداشتی، زیست محیطی و روانی-اجتماعی جامعه را نیز پاسخ دهد. از دیدگاه محیط زیست فضای سبز شهری شامل بخش جاندار ساخت کالبدی شهر می باشد. بنابراین هر زمانی اهمیت وجود فضای سبز شهری در شهرهایی که تمایل دارند، فرهنگ توسعه یافتگی خود را پرورش دهند و توسعه یافته گردند، به درستی ادراک شود، منطق طراحی چنین بیان می کند که بین بخش بیجان و جاندار ساختار کالبدی نوعی تعادل وجود داشته باشد. از طرفی ایجاد فضای سبز نمی تواند جدا از نیازهای جامعه شهری برنامه ریزی و طراحی گردد. مناسب ترین محل برای تجدید قوای جسمی و روحی شهروندان فضاهای سبز و آزاد هستند که جهت تامین همین اهداف طراحی و برنامه ریزی شده باشند (بهرام سلطانی، ۱۳۹۸). در توضیح سلامت روان مثبت بررسی چند گام ضروری به نظر می رسد: اولین گام، دقت نمودن به این است که متوسط در معنای سالم نمی باشد، متوسط یا میانگین همیشه ترکیبی از افراد سالم و آسیب های روانی شایع در بین افراد می باشد. دومین گام، در مطالب مرتبط به سلامت روان در نظر گرفتن این هشدار می باشد که آنچه سالم به حساب می آید گاهی مرتبط با جغرافیا، فرهنگ و دوره تاریخی می باشد. گام سوم، مشخص نمودن این نکته است که بحث مورد نظر در مورد صفت می باشد یا حالت. گام چهارم که احتمالا دارای اهمیت بیشتری باشد، شناخت تفاوت های موجود در ارزش های جوامع مختلف است. مدل های سلامت روان را می توان در شش مورد بیان کرد: به عنوان اولین مدل سلامت روان را می توان به طریق بالاتر از بهنجار و حالت روانی که از نظر عینی مطلوب می باشد مفهوم پردازی نماییم، همچون تعریف زیگموند فروید از سلامت روان که آن را توانایی کار کردن و عشق ورزیدن می دانست. دومین مدل اینکه از دیدگاه رشد بزرگسال سالم، سلامت روان را می شود در معنی بلوغ به حساب آورد. در مدل سوم سلامت روان را می توان در چارچوب روان شناسی مثبت نگر مفهوم پردازی نمود. در چهارمین مدل سلامت روان را می توان در قالب هوش هیجانی تعریف نمود. در مدل پنجم سلامت روان را می توان در قالب رفاه ذهنی مفهوم پردازی نمود و در ششمین و آخرین مدل سلامت روان را می توان قدرت تطابق موفقیت آمیز و تعادل یا همان تاب آوری تعریف کرد (James Sodock & et al, ۲۰۱۵). در تحقیقات بررسی شده نقش فضاهای سبز شهری به طور جداگانه در ارتباط با سلامت روان و

دو محله دارای بافت سنتی و توسعه یافته سنندج دارای سطوح متفاوتی از رضایت از زندگی، سلامت روانی، سرزندگی و شادمانی است. بررسی ها حاکی از آن است که این تفاوتها برگرفته از کیفیت های محیطی همچون غنای حسی، جذابیت بصری، وجود فضاهای مکث و توقف افراد و گذران اوقات فراغت در دو محله مدنظر است، همچنین کیفیت های هشت گانه محیط شامل عملکردی، حمل و نقل، زیست بوم، ادراکی، بصری، اجتماعی و زمان به طور مستقیم بر سلامت جسمی و روانی ساکنان اثرگذار است (Yakinlar & Akpinar, ۲۰۲۲) در تحقیقی با عنوان چگونه ابعاد حسی درک شده از فضاهای سبز شهری با بهبود استرس، و سلامت روانی همراه است؟ به این نتیجه رسیدند که فضاهای سبز شهری اثرات بهبود بخش قابل توجهی را بر روی سلامت روان افراد دارند Wang et al (۲۰۲۲) در تحقیقی با عنوان درک رابطه پارک های کوچک شهری با سلامت روان: مطالعه موردی در شانگهای چین به این نتیجه رسیدند که فضاهای سبز شهری و سلامت روان ارتباط مثبتی داشته و بر سلامت روان مفید می باشد (Aerts et al, ۲۰۲۲) در تحقیقی با عنوان فضای سبز مسکونی و فروش داروهای تجویزی مرتبط با سلامت روان: یک مطالعه اکولوژیکی در بلژیک به این نتیجه رسیدند که زندگی در محیط های سبز می تواند برای سلامت روان مفید باشد. Vidal Yañez et al (۲۰۲۳) در تحقیقی با عنوان تاثیر فضای سبز شهری بر سلامت روان: ارزیابی تاثیر سلامتی طرح Eixos» Verds بارسلون به این نتیجه رسیدند که فضاهای سبز شهری تاثیر بسزایی در سلامت روان شهروندان دارند (Grigoletto et al, ۲۰۲۳) در تحقیقی با عنوان احیای سلامت روان پس از بازدید از فضاهای سبز شهری، چه کسانی بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند؟ مقایسه سلامت روان خوب/ضعیف در چهار شهر اروپایی به این نتیجه رسیدند که افراد با سلامت روان ضعیف تر می توانند اثرات ترمیمی مهمی را تجربه نمایند و افرادی که سلامت روانی بهتری دارند می توانند با استفاده از فضای سبز از رفاه خود محافظت کنند. طبق نظریه گرهارد ریشتر به مجموعه فضاهای آزاد و سبزی که، درون محیط های شهری با اهدافی مشخص برنامه ریزی شده و عهده دار عملکردهای معین می باشند فضای سبز شهری اطلاق می شود. شاید بتوان سیر کم رنگ شدن اهمیت فضای سبز را، مرتبط با تبدیل نمودن زمین به یک کالای گران بها و سودآور دانست. در صورتی که فضای سبز شهری در مجموعه زیر ساخت های اجتماعی قرار می گیرد، زمینی که باید فضای سبز روی آن احداث گردد، غالبا در اختیار

۱۰۰ درصدی را نشان می داد، از نظر روایی پرسشنامه نیز، ۱۰ عدد پرسشنامه بین متخصصین امر توزیع شد و روایی آن توسط ایشان تأیید گردید (وفاداری کمارعلیا و همکاران، ۱۴۰۱). پس از اتمام فرآیند پرسشنامه سوالات مصاحبه نیمه ساختاریافته به تعداد ۴ سوال مطرح شده و از ۵ متخصص در مورد سوالات مصاحبه صورت گرفت همچنین از متخصص پنجم به بعد پاسخ های تکراری دریافت گردید که نشان از اشباع نظری مصاحبه می داد و لذا مصاحبه متوقف گردید. روش تجزیه و تحلیل داده ها بعد از جمع آوری پرسشنامه ها داده های موجود در آن ها استخراج شده و فراوانی هر یک از گزینه های موجود در سوالات مشخص گردید، بعد از این فرآیند برای بررسی پاسخ های داده شده به گزینه های موجود (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) به ترتیب امتیاز (۴، ۳، ۰، ۲، ۱) اختصاص گردید. بعد از اعمال فرآیند میانگین گیری امتیازی، امتیاز مربوط به هر کلیدواژه موجود در هر سوال مشخص گردید و با حد وسط میانگین امتیازی (۲) و میانگین سایر شاخص ها مقایسه شد در ادامه مطالب به دست آمده از مصاحبه وارد نرم افزار اطلس تی آی شد که فرآیند کدبندی و ارتباط کدها با یکدیگر در این نرم افزار صورت گرفته و مدل نهایی حاصل از آن استخراج گردید و در نهایت جمع بندی حاصل از فرآیندهای مذکور به طور کامل در بخش نتایج آورده شد (وفاداری کمارعلیا و همکاران، ۱۴۰۱)

۳- نتایج

با بررسی داده های موجود در پرسشنامه و استخراج آنها مشخص گردید که از نظر تحصیلات بیشترین آمار مربوط به لیسانس با ۴۳/۲ درصد، از نظر جنسیت بیشترین آمار مربوط به مردان با ۵۰/۴ درصد، از نظر سن بیشترین آمار مربوط به بازه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال با ۴۶/۶ درصد و از نظر تعداد دفعات مراجعه به پارک های شهری بیشترین آمار مربوط به تعداد مراجعه ۱ الی ۲ بار در هفته با ۵۹/۲ درصد اختصاص یافت (مطابق جدول ۱).

جدول ۱- تحصیلات، جنسیت، سن و تعداد دفعات مراجعه به پارک های شهری افراد شرکت کننده در تحقیق

تحصیلات	فراوانی	درصد
زیر دیپلم و دیپلم	۴۳	۳۴/۴
لیسانس	۵۴	۴۳/۲
فوق لیسانس	۲۱	۱۶/۸
دکتری تخصصی	۷	۵/۶
جنسیت	فراوانی	درصد
مرد	۴۳	۵۰/۴
زن	۵۴	۴۹/۶
سن	فراوانی	درصد
زیر ۲۰ سال	۱۱	۸/۸
۲۰ تا ۳۰ سال	۵۸	۴۶/۴

افزایش کیفیت زندگی مورد سنجش قرار گرفته و تاثیر مثبت این اماکن بر دو مقوله یاد شده تأیید گردیده است، در مقابل در پژوهش حاضر تاثیر فضاهای سبز شهری به ویژه پارک های شهری در آرامش شهروندان که منجر به سلامت روان آن ها گردد مورد بررسی قرار می گیرد که تلفیق این دو مقوله و بررسی آن ها نسبت به اماکن مذکور را می توان نوآوری این تحقیق برشمرد که می تواند نگاه علمی جدیدی را در مورد پارک های شهری در اختیار طراحان و برنامه ریزان شهری قرار دهد.

۲- روش انجام تحقیق

• روش تحقیق

این پژوهش با توجه به روش جمع آوری اطلاعات و مواد و روش ها از منظر غایت و هدف از نوع تحقیق کاربردی و از منظر ماهیت و روش از نوع تحقیق توصیفی می باشد.

• جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل افرادی می گردد که از پارک های شهری دیدار کرده و در این فضاها حضور یافته اند و مختص به یک محدوده خاص نبوده و پرسشنامه به طور عمومی در فضاهای مجازی پخش گردیده است، همچنین جامعه آماری در بخش مصاحبه تحقیق شامل متخصصین مرتبط با موضوع پژوهش می باشد.

• نمونه و روش نمونه گیری پرسشنامه بعد از تهیه و تنظیم و با روش نمونه گیری تصادفی ساده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ تا ۱۴۰۱/۰۵/۲۸ به جهت در اختیار داشتن جامعه آماری متنوع و قابل توجه از طریق برخط و پیام رسان های مورد تأیید در بین افراد مختلف از سراسر کشور پخش گردید (وفاداری کمارعلیا و همکاران، ۱۴۰۱). Lu et al, (۲۰۲۱) و از پرسشنامه های دریافتی ۱۲۵ پرسشنامه قابل استفاده در پژوهش شناسایی شده و مورد بررسی قرار گرفت.

• ابزارهای جمع آوری داده هادر پژوهش حاضر از منابع کتابخانه ای همچون مقالات مرتبط و پرسشنامه استفاده گردید که نحوه پاسخگویی به سوالات پرسشنامه و هدف از آن در پرسشنامه درج شده بود، همچنین پرسشنامه مورد نظر از ۱۳ سوال تشکیل گردید که تمام جوانب مورد نیاز را پوشش می دهد. لازم به ذکر است برای اطمینان از پایایی پرسشنامه از روش تکرار آزمایش استفاده گردید، به اینصورت که ۱۰ عدد پرسشنامه را در بازه زمانی دو هفته ایی بین متخصصین امر توزیع کردیم و مقایسه پاسخ ها در دو بازه زمانی متفاوت نشان از همبستگی قابل توجه آنها بود یعنی همه ۱۰ نفر حاضر در فرآیند بررسی پاسخ های کاملاً یکسانی را در مقایسه با بار اول آزمایش به سوالات اختصاص داده بودند که همبستگی

گزینه موافقم با ۳۹/۲ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه نظری ندارم با ۷/۲ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۶ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان در رفع خستگی آن ها در هنگام مراجعه به پارک های شهری می باشد (مطابق جدول ۴).

جدول ۴- با حضور در پارک های شهری خستگی روزمره از بین می رود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملا موافقم	۳۲	۲۵/۶	۲/۶
موافقم	۴۹	۳۹/۲	
نظری ندارم	۸	۶/۴	
مخالفم	۲۳	۱۸/۴	
کاملا مخالفم	۱۳	۱۰/۴	

در سوال چهارم با گزاره (با حضور در پارک های شهری استرس ناشی از زندگی شهری کاهش می یابد) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۸ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه نظری ندارم با صفر درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۳/۲ به دست آمد که مبنی بر تایید کاهش استرس ناشی از زندگی شهری در شهروندان از جانب آن ها می باشد (مطابق جدول ۵).

جدول ۵- با حضور در پارک های شهری استرس ناشی از زندگی شهری کاهش می یابد

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملا موافقم	۴۷	۳۷/۶	۳/۲
موافقم	۶۰	۴۸	
نظری ندارم	۰	۰	
مخالفم	۱۱	۸/۸	
کاملا مخالفم	۷	۵/۶	

در سوال پنجم با گزاره (با حضور در پارک های شهری از نظر روحی آرامش ایجاد می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۳/۲ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه کاملاً مخالفم با ۴ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۹ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان در ایجاد آرامش روحی به هنگام مراجعه به پارک های شهری می باشد (مطابق جدول ۶).

جدول ۶- با حضور در پارک های شهری از نظر روحی آرامش ایجاد می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۰	۳۲	۲/۹
موافقم	۵۴	۴۳/۲	
نظری ندارم	۶	۴/۸	
مخالفم	۲۰	۱۶	
کاملاً مخالفم	۵	۴	

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۶	۳۷/۶	۲/۹
موافقم	۹	۷/۲	
نظری ندارم	۳	۲/۴	
مخالفم	۲۳	۲۵/۶	
کاملاً مخالفم	۱۶	۱۲/۸	

در بررسی مشخصات متخصصین شرکت کننده در تحقیق نیز مشخص گردید که ۳ نفر کارشناسی ارشد مهندسی فضای سبز، ۱ نفر کارشناسی ارشد معماری منظر و ۱ نفر دکترای تخصصی برنامه ریزی شهری بوده اند.

در ادامه می توان به یافته های تحقیق اشاره کرد: در سوال اول با گزاره (پارک های شهری بخشی از طبیعت در داخل شهرها هستند) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۲/۴ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه نظری ندارم با ۲/۴ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۹ به دست آمد که نظر مساعد شهروندان مبنی بر تایید پارک های شهری به عنوان بخشی از طبیعت در شهرها می باشد (مطابق جدول ۲).

جدول ۲- پارک های شهری بخشی از طبیعت در داخل شهرها هستند

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۶	۳۲/۸	۲/۹
موافقم	۵۳	۴۲/۴	
نظری ندارم	۳	۲/۴	
مخالفم	۱۷	۱۳/۶	
کاملاً مخالفم	۱۱	۸/۸	

در سوال دوم با گزاره (با حضور در پارک های شهری حس قرارگیری در طبیعت ایجاد می گردد) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۸/۸ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه کاملاً مخالفم با ۲/۴ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۳/۱ به دست آمد که مبنی بر تایید ایجاد حس قرارگیری در طبیعت از جانب شهروندان در هنگام مراجعه به پارک های می باشد (مطابق جدول ۳).

جدول ۳- با حضور در پارک های شهری حس قرارگیری در طبیعت ایجاد می گردد

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۷	۳۷/۶	۳/۱
موافقم	۶۱	۴۸/۸	
نظری ندارم	۷	۵/۶	
مخالفم	۷	۵/۶	
کاملاً مخالفم	۳	۲/۴	

در سوال سوم با گزاره (با حضور در پارک های شهری خستگی روزمره از بین می رود) بیشترین آمار مربوط به

در سوال نهم با گزاره (وجود آب در پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۵۶/۸ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه کاملاً مخالفم با ۱/۶ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۳/۲ به دست آمد که مبنی بر تایید ایجاد آرامش از طریق آب های موجود در پارک های شهری از جانب شهروندان می باشد (مطابق جدول ۱۰).

جدول ۱۰- وجود آب در پارک های شهری باعث آرامش می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۲	۳۳/۶	۳/۲
موافقم	۷۱	۵۶/۸	
نظری ندارم	۳	۲/۴	
مخالفم	۷	۵/۶	
کاملاً مخالفم	۲	۱/۶	

در سوال دهم با گزاره (بودن با دوستان در پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۷/۲ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه کاملاً مخالفم با ۷/۲ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۴ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان در جهت ایجاد آرامش به هنگام ملاقات با دوستان در پارک های شهری می باشد (مطابق جدول ۱۱).

جدول ۱۱- بودن با دوستان در پارک های شهری باعث آرامش می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۱۲	۹/۶	۲/۴
موافقم	۵۹	۴۷/۲	
نظری ندارم	۱۰	۸	
مخالفم	۳۵	۲۸	
کاملاً مخالفم	۹	۷/۲	

در سوال یازدهم با گزاره (گذراندن اوقات فراغت در پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۵۲ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه نظری ندارم با ۲/۴ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۸ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان با ایجاد آرامش به هنگام گذران اوقات فراغت در پارک های شهری می باشد (مطابق جدول ۱۲).

جدول ۱۲- گذراندن اوقات فراغت در پارک های شهری باعث آرامش می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۲۵	۲۰	۲/۸
موافقم	۶۵	۵۲	
نظری ندارم	۳	۲/۴	
مخالفم	۲۵	۲۰	
کاملاً مخالفم	۷	۵/۶	

در سوال ششم با گزاره (با حضور در پارک های شهری از نظر جسمی آرامش و سلامتی ایجاد می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۵/۶ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه های مخالفم و کاملاً مخالفم با ۷/۲ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۸ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان در ایجاد سلامت روحی و روانی به هنگام مراجعه به پارک های شهری می باشد (مطابق جدول ۷).

جدول ۷- با حضور در پارک های شهری از نظر جسمی آرامش و سلامتی ایجاد می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۳۸	۳۰/۴	۲/۸
موافقم	۵۷	۴۵/۶	
نظری ندارم	۱۲	۹/۶	
مخالفم	۹	۷/۲	
کاملاً مخالفم	۹	۷/۲	

در سوال هفتم با گزاره (سرسبزی پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم ۵۸/۴ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه های نظری ندارم و کاملاً مخالفم با صفر درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۳/۳ به دست آمد که مبنی بر تایید آرامش پارک های شهری بر اثر سرسبزی آن ها از جانب شهروندان می باشد (مطابق جدول ۸).

جدول ۸- سرسبزی پارک های شهری باعث آرامش می شود

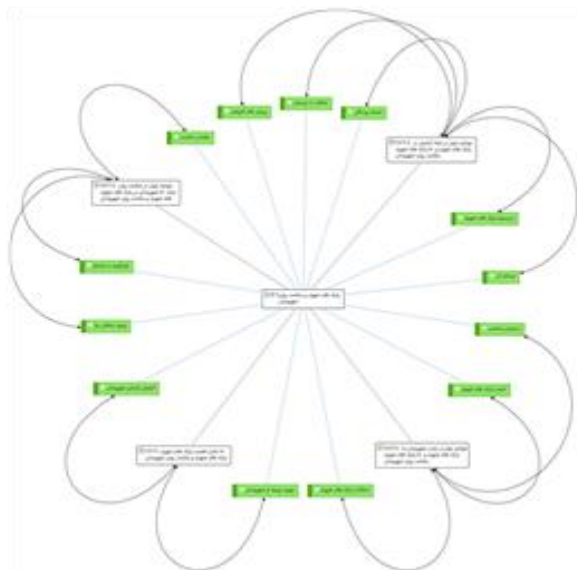
گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۵	۳۶	۳/۳
موافقم	۷۳	۵۸/۴	
نظری ندارم	۰	۰	
مخالفم	۷	۵/۶	
کاملاً مخالفم	۰	۰	

در سوال هشتم با گزاره (صدای پرندگان در پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۵۵/۲ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه کاملاً مخالفم با ۴ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۷ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان در ایجاد آرامش به وسیله صدای پرندگان موجود در پارک های شهری می باشد (مطابق جدول ۹).

جدول ۹- صدای پرندگان در پارک های شهری باعث آرامش می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۲۰	۱۶	۲/۷
موافقم	۶۹	۵۵/۲	
نظری ندارم	۶	۴/۸	
مخالفم	۲۵	۲۰	
کاملاً مخالفم	۵	۴	

عنوان مهم ترین و پر تکرارترین کلید واژه ها بوده اند، همچنین سرسبزی پارک های شهری، صدای آب، صدای پرندگان، ملاقات با دوستان، ورزش های گروهی مهم ترین عوامل در ایجاد آرامش در شهروندان در پارک های شهری عنوان گردید در ادامه عوامل موثر در سلامت روان شهروندان در مراجعه به پارک های شهری از جانب متخصصین امر وجود مناظر زیبا، طراحی مناسب، قرارگیری در اجتماع بیان گردید. نتایج حاصل از مصاحبه همخوانی و همسویی قابل قبولی را با نتایج حاصل از پرسشنامه نشان می دهد چنانکه مواردی همچون افزایش روحیه و آرامش شهروندان، سرسبزی پارک های شهری، صدای آب و پرندگان و ملاقات دوستان هم از نظر شهروندان و هم از



نظر متخصصین تایید شده و بیان گردیده است (مطابق شکل ۱).

شکل ۱. مدل برگرفته از مصاحبه تحقیق

نتایج کلی حاکی از آن است که در مجموع ۴۹ درصد از افراد شرکت کننده در پژوهش گزینه موافقم را در پاسخ به سوالات پرسشنامه بیان کرده اند که نشان دهنده نقش مهم پارک های شهری در ایجاد آرامش در زندگی شهروندان می باشد که نزدیک به نیمی از افراد شرکت کننده حداقل با یکی از گزاره های موجود در ایجاد آرامش موافق بوده اند.

در مقایسه نتایج تحقیقات مشابه داخلی و خارجی با تحقیق حاضر می توان گفت صابری فر (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه ی بین عملکردهای مختلف پارک های شهری با سلامت روانی سالمندان به این نتیجه رسید که پارک های مناسب که عملکردهای ضروری و مورد نیاز را در

در سوال دوازدهم با گزاره (امنیت موجود در پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۵۶ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه کاملاً مخالفم با ۳/۲ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۳ به دست آمد که مبنی بر تایید امنیت موجود در پارک های شهری جهت رسیدن به آرامش از جانب شهروندان می باشد (مطابق جدول ۱۳).

جدول ۱۳- امنیت موجود در پارک های شهری باعث آرامش می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۴۰	۳۲	۳
موافقم	۷۰	۵۶	
نظری ندارم	۵	۴	
مخالفم	۶	۴/۸	
کاملاً مخالفم	۴	۳/۲	

در سوال سیزدهم با گزاره (وجود مبلمان مناسب در پارک های شهری باعث آرامش می شود) بیشترین آمار مربوط به گزینه موافقم با ۴۲/۴ درصد و کمترین آمار مربوط به گزینه نظری ندارم با ۷/۲ درصد اختصاص پیدا کرد و پس از محاسبه میانگین امتیازی این سوال میانگین ۲/۵ به دست آمد که مبنی بر نظر مساعد شهروندان در وجود مبلمان مناسب در رسیدن به آرامش می باشد (مطابق جدول ۱۴).

جدول ۱۴- وجود مبلمان مناسب در پارک های شهری باعث آرامش می شود

گزینه ها	فراوانی	درصد	میانگین امتیازی
کاملاً موافقم	۲۰	۱۶	۲/۵
موافقم	۵۳	۴۲/۴	
نظری ندارم	۹	۷/۲	
مخالفم	۳۳	۲۶/۴	
کاملاً مخالفم	۱۰	۸	

بررسی نتایج به دست آمده نشان از آن است که اکثریت افراد هفته ای ۱ الی ۲ بار مراجعه به پارک های شهری را در برنامه خود دارند و این افراد اکثراً در بازه سنی ۲۰ تا ۳۰ و ۳۰ تا ۴۰ و با مدرک تحصیلی زیر دیپلم، دیپلم و لیسانس بوده اند همچنین از نظر جنسیتی غالبیت محسوسی مشاهده نشد. سرسبزی پارک های شهری جهت ایجاد آرامش با میانگین امتیازی ۳/۳ با اهمیت ترین عامل آرامش در پارک های شهری و بودن با دوستان در پارک های شهری جهت ایجاد آرامش با میانگین امتیازی ۲/۴ کم اهمیت ترین عامل آرامش شناخته شدند. در بررسی نتایج حاصل از مصاحبه می توان بیان نمود که طبق نظر متخصصین امر مهم ترین دلایل مراجعه شهروندان به پارک های شهری شامل افزایش آرامش و بهبود روحیه آن ها می گردد. در ارتباط با عوامل موثر در جذب شهروندان به پارک های شهری، امنیت، امکانات، دسترسی مناسب به

رسیدن به آرامش دارد همچنین عوامل ایجاد آرامش در پارک های شهری بر اساس اهمیت به ترتیب زیر می باشد:

- ۱- سرسبزی پارک های شهری
 - ۲- وجود آب در پارک های شهری
 - ۳- حضور در پارک های شهری و کاهش استرس
 - ۴- ایجاد حس قرار گیری در طبیعت با مراجعه به پارک های شهری
 - ۵- امنیت موجود در پارک های شهری
 - ۶- دانستن پارک های شهری به عنوان بخشی از طبیعت
 - ۷- ایجاد آرامش روحی با حضور در پارک های شهری
 - ۸- ایجاد سلامتی جسمی با حضور در پارک های شهری
 - ۹- گذراندن اوقات فراغت در پارک های شهری
 - ۱۰- صدای پرندگان در پارک های شهری
 - ۱۱- از بین رفتن خستگی با حضور در پارک های شهری
 - ۱۲- وجود مبلمان مناسب در پارک های شهری
 - ۱۳- بودن با دوستان در پارک های شهری
- با دقت در عوامل ایجاد آرامش به ترتیب اهمیت از نگاه شهروندان میتوان نتیجه گیری نمود که مسئولان و مهندسان منظر و فضای سبز باید در تقویت سبزی پارک های شهری نهایت تلاش خود را کرده و در طراحی کاشت گیاهان دقت لازم را داشته باشند. همچنین از عنصر مهمی همچون آب در طراحی پارک های شهری به خصوص در مناطق گرم و خشک استفاده نمایند تا شهروندان با حضور در پارک های شهری بیشتر حس آرامش داشته باشند. در یک نتیجه گیری کلی با در نظر گرفتن نتایج سایر تحقیقات می توان بیان نمود فضاهای- سبز شهری دارای بازدهی اجتماعی و اکولوژیکی هستند که باعث ارتقای کیفی زندگی شهروندان می-شود(ناصری فر، ۱۳۹۹) یا به عبارتی دیگر زندگی در محیطی با فضای سبز بیشتر، همبستگی مثبتی با شاخص-های مختلف سلامتی دارد. این رابطه برای زنان خانه دار و افراد مسن-تر تا حدودی قوی-تر بوده است(De Vries et.al, ۲۰۰۳) در نهایت فارغ از خصوصیات اجتماعی، اقتصادی و... وجود فضای سبز تأثیر بسیار مهمی بر سلامت افراد دارد (Mitchell and Popham, ۲۰۰۷)، نتیجه تحقیق حاضر نیز حاکی از اهمیت و تأثیر فضاهای سبز شهری بر آرامش و سلامت روان شهروندان با افزایش کیفیت محیط زندگی می باشد که تعیین کننده میزان اهمیت این اماکن در شهرها بوده و توجه مسئولان و طراحان را به طور ویژه طلب می نماید.

اختیار سالمندان و سایر افراد جامعه قرار دهند، قادر خواهند بود با بازسازی تعادل روانی از دست رفته و یا تعمق بخشیدن به شرایط متعادل فعلی، آرامش و سکوت، فراغت از زندگی روزمره و برقراری ارتباطی مفید و سازنده با جهان طبیعی را به ارمغان آورند. براین اساس، پارک های شهری از جمله اصلی ترین مولفه های یک زندگی سالم و هدفمند تلقی می شوند. با دقت در این نتیجه از تحقیق مذکور می توان بیان نمود که این نتیجه با نتیجه تحقیق حاضر همخوانی و همسویی دارد و آن را تایید می نماید. در موردی دیگر حمید و بابامیری(۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه ی فضای سبز با سلامت روان به این نتیجه رسیدند که سکونت در فضای سبز به مدت طولانی باعث افزایش سلامت روان می شود و در بهبود مؤلفه های مربوط به سلامت روان اهمیت دارد، بررسی و دقت در این نتیجه نیز همخوانی و همسویی آن را با نتیجه تحقیق حاضر به طور واضح و آشکار نشان می دهد. در تحقیقات خارجی نیز Yakinlar&Akpınar(۲۰۲۲) در تحقیقی با عنوان چگونه ابعاد حسی درک شده از فضاهای سبز شهری با بهبود استرس، و سلامت روانی همراه است؟ به این نتیجه رسیدند که فضاهای سبز شهری اثرات بهبود بخش قابل توجهی را بر روی سلامت روان افراد دارند که نشان از تایید نتیجه تحقیق حاضر به وسیله این پژوهش می باشد همچنین در موردی دیگر Grigoletto et al(۲۰۲۳) در تحقیقی با عنوان احیای سلامت روان پس از بازدید از فضاهای سبز شهری، چه کسانی بیشتر تحت تأثیر قرار می گیرند؟ مقایسه سلامت روان خوب/ضعیف در چهار شهر اروپایی به این نتیجه رسیدند که افراد با سلامت روان ضعیف تر می توانند اثرات ترمیمی مهمی را تجربه نمایند و افرادی که سلامت روانی بهتری دارند می توانند با استفاده از فضای سبز از رفاه خود محافظت کنند، نتیجه تحقیق مذکور حقیقتی جالب را نمایان می گرداند که فضاهای سبز شهری هم برای افراد سالم و هم افراد بیمار از جنبه روانشناسی مفیده فایده هستند چنانکه در تحقیق حاضر نیز همین نتیجه مشخص گردیده و بیان شده است.

۴- نتیجه گیری

با توجه به نتایج حاصل از بررسی داده های پژوهش می توان گفت پارک های شهری در افزایش کیفیت محیطی و افزایش کیفیت زندگی که منجر به ایجاد آرامش در شهروندان میگردد نقش مهم و موثری را بر عهده دارند. چنانچه در بخش نتایج مشاهده می شود سرسبزی پارک های شهری اهمیت ویژه ای را در دیدگاه شهروندان برای

- بهرام سلطانی، ک. ۱۳۹۸، محیط زیست، جلد دوم، چاپ دوم، انتشارات شهیدی، ۲۳۸ص.
- جیمز سادوک، ب. آلکوت سادوک، و. روئیز، پ. ۲۰۱۵، خلاصه روان پزشکی (کاپلان و سادوک)، جلد اول، ویرایش یازدهم، ترجمه فرزین رضاعی، ۱۳۹۴، انتشارات ارجمند، ۸۴۸ص.
- حمید، ن. بابامیری، م. ۱۳۹۱، بررسی رابطه ی فضای سبز با سلامت روان، ارمغان دانش، ۴، ۳۱۶-۳۰۹.
- خرم، ب. صحرائی نژاد، ن. کافی، م. ۱۴۰۰، طراحی پارک ورزشی در شهر همدان با کاربری توسعه نشاط اجتماعی شهری، علوم و تکنولوژی محیط زیست، ۲۳، ۶، ۲۱۴-۲۰۱.
- صابری فر، ر. ۱۳۹۷، بررسی رابطه بین عملکردهای مختلف پارک های شهری با سلامت روانی سالمندان، فصلنامه ی پژوهش های سلامت محور، ۳، ۲۸۹-۳۰۰.
- عظیمی، ا. ستارزاده، د. بلیلان، ل. عبدالله زاده طرف، ا. فرامرزی اصلی، م. ۱۳۹۹، ارزیابی تأثیر عوامل کالبدی-محیطی فضاهای عمومی بر سلامت روان شهروندان (مطالعه مورد: شهر اردبیل) نشریه تحقیقات کاربردی علوم جغرافیایی، ۵۹، ۳۱۹-۳۰۷.
- کریمی، ف. چاره جو، ف. کتاب الهی، ک. ۱۴۰۱، ارزیابی تأثیر کیفیت های طراحی شهری بر سلامت روانی و شادمانی شهروندان (نمونه موردی: محله های چهارباغ و سوران در شهر سنندج)، جغرافیا و برنامه ریزی محیطی، ۳۳، ۴، ۴۸-۲۷.
- مصلحی، م. رفعتی، م. احمدی، ا. ۱۳۹۳، بررسی اثرات فضای سبز بر جوامع انسانی: فعالیت فیزیکی، سلامت جسمی و روانی و کاهش تصادفات، انسان و محیط زیست، ۳۰، ۲۶-۱۳.
- هاشمین، ا. کاظمی، ا. بمانیان، م. ۱۳۹۸، بررسی تاثیر باغ شفابخش بر سلامت روان بیماران با تاکید بر کاهش اضطراب، علوم و تکنولوژی محیط زیست، ۲۱، ۱۲، ۲۷۶-۲۶۶.
- وفاداری کمارعلیا، د. پودینه قزاقی، پ. کافی، م. ۱۴۰۱، تاثیر همه گیری کووید ۱۹ بر میزان بازدید افراد جامعه از پارک های شهری، پدافند غیرعامل، ۱۳(۴)، ۷۷-۸۳.
- Aerts, R., Vanlessen, N., Dujardin, S., Nemery, B., Nieuwenhuysse, A., Bauwelinck, M., Casas, L., Demoury, C., Plusquin, M., Nawrot, T. ۲۰۲۲, Residential green space and mental health-related prescription medication sales: An ecological study in Belgium, *Environmental Research*, ۲۱۱, ۱۱۳۰۵۶.
- De la Fuente, F., Saldías, M.A., Cubillos, C., Mery, G., Carvajal, D., Bowen, M., Bertoglia, M.P., ۲۰۲۱. Green space exposure association with type ۲ diabetes mellitus, physical activity, and obesity: a systematic review. *Int. J. Environ. Res. Publ. Health* ۱۸, ۱-۱۸.
- Douglas, O., Lennon, M., Scott, M. ۲۰۱۷. Green space benefits for health and well-being: A life-course approach for urban planning, design and management, *Cities*, ۶۶, ۵۳-۶۲.
- Enssle, F., Kabisch, N., ۲۰۲۰. Urban green spaces for the social interaction, health and well-being of older people—an integrated view of urban ecosystem services and socio-environmental justice. *Environ. Sci. Pol.* ۱۰۹, ۳۶-۴۴.
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Fornes, J., Plas`encia, A., Nieuwenhuijsen, M.J., ۲۰۱۵. Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. *Int. J. Environ. Res. Publ. Health* ۱۲, ۴۳۷۹-۴۳۵۴.
- Grigoletto, A., Toselli, S., Zijlema, W., Marquez, S., Triguero-Mas, M., Gidlow, Ch., Grazuleviciene, R., Van de Berg, M., Kruize, H., Maas, J., Nieuwenhuijsen, M. ۲۰۲۳, Restoration in mental health after visiting urban green spaces, who is most affected? Comparison between good/poor mental health in four European cities, *Environmental research*, ۲۲۳, ۱۱۵۳۹۷.
- Jim, Ch. ۲۰۰۴, Green-space preservation and allocation for sustainable greening of compact cities, *Cities* ۲۱(۴), ۳۱۱-۳۲۰.

- Kondo, M.C., Fluehr, J.M., McKeon, T., Branas, C.C., ۲۰۱۸. Urban green space and its impact on human health. *Int. J. Environ. Res. Publ. Health* ۱۵, ۴۴۵.
- Lu, Y., Zhao, J., Wu, X., Lo, S. (۲۰۲۱). Escaping to nature during a pandemic: a natural experiment in Asian cities during the COVID-۱۹ pandemic with big social media data, *Science of the total environment*, ۲۱, ۱-۳۴.
- Marconi P, Perelman P, Salgado V. ۲۰۲۲, Green in times of COVID-۱۹: urban green space relevance during the COVID-۱۹ pandemic in Buenos Aires City, *Urban Ecosystems*, ۱-۱۳.
- Mytton, O.T., Townsend, N., Rutter, H., Foster, C., ۲۰۱۲. Green space and physical activity: an observational study using Health Survey for England data. *Health Place* ۱۸, ۱۰۳۴-۱۰۴۱.
- Yakınlar, N., Akpınar, A. ۲۰۲۲, How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with adults' perceived restoration, stress, and mental health?, *Urban forestry and Urban greening*, ۷۲, ۱۲۷۵-۱۲۷۲.
- Peters K, Elands B, Buijs A. ۲۰۱۰. Social interactions in urban parks: Stimulating social cohesion, *Urban forestry & urban greening* ۹ (۲), ۹۳-۱۰۰.
- Vujcic, M. Tomicevic-Dubljevic, J. Zivojinovic, I. Toskovic, O. ۲۰۱۹, Connection between urban green areas and visitors' physical and mental well-being, *Urban Forestry and Urban Greening*, ۴۰, ۲۹۹-۳۰۷.
- Wang, H., Dai, X., Wu, J., Wu, X., Nie, X., ۲۰۱۹. Influence of urban green open space on residents' physical activity in China. *BMC Publ. Health* ۱۹, ۱-۱۲.
- Wang, P., Han, L., Hao, R., Mei, R. ۲۰۲۲, Understanding the relationship between small urban parks and mental health: A case study in Shanghai, China, *Urban forestry and Urban greening*, ۷۸, ۱۲۷۷-۱۲۸۴.
- Vidal Yanez, D., Pereira Barboza, E., Cirach, M., Daher, C., Nieuwenhuijsen, M., Mueller, N. ۲۰۲۳, An urban green space intervention with benefits for mental health: A health impact assessment of the Barcelona "Eixos Verds" Plan, *Environment International*, ۱۰۷۸۸۰.
- Ward Thompson, C. (۲۰۱۱). Linking landscape & health: The recurring theme) Review), *Landscape & urban planning*, ۹۹, ۱۸۷-۱۹۵.
- Yang, H., Chen, T., Zeng, Zh., Mi, F. ۲۰۲۲, Does urban green space justly improve public health and well-being? A case study of Tianjin, a megacity in China, *Journal of Cleaner Production*, ۳۸۰, ۱۳۴۹۲۰.

Examining the role of urban parks in the relaxation of citizens with the approach of increasing mental health

Hossein Nazmfar^۱; Narjes Sadat Barakbaf^۲; Davood Vafadari Komarolya

^۱ Professor of Geography and Urban Planning, Faculty of Social Sciences, University of Mohagegh Ardabili, Iran

^۲ Graduated of master's degree in geography and urban planning from Ferdowsi University of Mashhad

^۳ Ph.D. Student in Geography and Urban Planning, Faculty of Social Sciences University of Mohagegh Ardabili Iran

Abstract

Landscapes and urban green spaces are an important part of urban open spaces and they have various types, among the most important types of these places, we can mention urban parks, urban parks themselves also have different categories and according to area And the covered population provides services to the people that the citizens use and attend these places to relax and fill their free time. Based on this, the importance of urban parks in creating peace is considered, and to measure the importance of these places in creating peace, which is the aim of this research, we decided to conduct this research. In this research, library sources, interviews and questionnaires with ۱۳ main questions and five optional options were used to collect the required data, and a total of ۱۲۰ questionnaires were collected. Also, to check the received data by assigning ۴, ۳, ۰, ۲, ۱ points respectively to the options I completely agree, I agree, I have no opinion, I disagree, I completely disagree. The results showed that greenness of urban parks with an average score of ۳,۳ and being with friends in urban parks with an average score of ۲,۴ are the most important and least important factors of creating peace in urban parks, respectively. In the following, a semi-structured interview was conducted with ۰ experts related to the research topic and it was processed by Atlas TI software, which was consistent with the results obtained from the questionnaire. In general, it can be said that city parks play an important role in creating peace in citizens and indicators such as beauty, security, facilities and furniture should be considered in these places so that visitors to city parks enjoy spending their free time in this place and get rid of the fatigue of daily work.

۱. Introduction

Urban green spaces in various forms such as urban parks, urban open spaces, green roofs, public gardens, forest lands, etc. are considered to be the most important components of a healthy environment (Ward Thompson, ۲۰۱۱). Urban green spaces provide visual and aesthetic entertainment necessary to provide physical and mental health of city residents (Marconi et al, ۲۰۲۲). The quality of urban areas is increasingly recognized as a benefit to human health and well-being. Recent studies have increasingly investigated the positive relationship between levels of green space in people's living environments and their perceived general health. Frequent visits to urban green spaces have been widely shown to bring significant health benefits to city dwellers and help them maintain a connection with nature. Empirical evidence strongly shows the positive effect of the green environment on the physical and mental health of the population and increasing their physical activity (Vujcic et al, ۲۰۱۹; De la Fuente et al, ۲۰۲۱; Kondo et al, ۲۰۱۸; Mytton et al, ۲۰۱۲). In the reviewed researchs, the role of urban green spaces has been measured separately in relation to mental health and increasing the quality of life, and the positive effect of these places on the two mentioned categories has been confirmed. On the other hand, in the present study, the effect of urban green spaces, especially urban parks, on the peace of the citizens, which leads to their mental health, is investigated. which can provide a new scientific view of urban parks to urban designers and planners.

۲- Research method

In the current research, library sources such as related articles and questionnaires were used, the way to answer the questionnaire questions and its purpose were included in the questionnaire, and the questionnaire consisted of ۱۳ questions that cover all the required aspects. It should be noted that to ensure the reliability of the questionnaire, the method of repeating the test was used, so that we

distributed ۱۰ questionnaires among the experts in a two-week period, and the comparison of the answers in two different periods of time showed their significant correlation, i.e. All ۱۰ people present in the examination process had given the same answers to the questions compared to the first time of the experiment, which showed a ۱۰۰% correlation. In terms of the validity of the questionnaire, ۱۰ questionnaires were distributed among the experts and their validity was verified by them. It was confirmed. After completing the questionnaire process, semi-structured interview questions were asked in the number of ۴ questions and ۵ experts were interviewed about the questions, and repeated answers were received from the ۵th expert onwards, which indicated the theoretical saturation of the interview, and therefore the interview was stopped. After collecting the questionnaires, the data in them was extracted and the frequency of each of the options in the questions was determined, after this process to check the answers given to the available options (I completely agree, I agree, I don't have an opinion, I disagree, I completely disagree) were assigned points (۴, ۳, ۰, ۲, ۱) respectively. After applying the scoring averaging process, the score related to each keyword in each question was determined and compared with the average scoring average (۲) and the scoring average of other indicators. Further, the materials obtained from the interview were entered into the TI Atlas software. It was found that the process of coding and connecting the codes with each other was done in this software, and the final model was extracted from it, and finally, the summary of the aforementioned processes was fully presented in the results section.

۳- Results

The greenness of city parks to create relaxation with an average score of ۳,۳ was recognized as the most important factor of relaxation in city parks and being with friends in city parks to create relaxation with an average score of ۲,۴ was recognized as the least important factor of relaxation. The general results indicate that a total of ۴۹% of the people participating in the research have expressed the "I agree" option in response to the questions of the questionnaire, which shows the important role of urban parks in creating peace in the lives of citizens, which nearly half of the people The participants agreed with at least one of the statements in creating relaxation.

۴- conclusion

According to the results of the research data, it can be said that urban parks play an important and effective role in increasing the quality of the environment and increasing the quality of life, which leads to peace in the citizens. As can be seen in the results section, the greenness of urban parks is especially important in the citizens' view to achieve peace.

Keywords

"Urban Landscapes and Green Spaces", "Urban Open Spaces", "Mental Health", "Environmental Quality", "Leisure Time"