

رابطه عوامل طبیعی فضاهای عمومی شهری و بهزیستی روان شناختی در شهر تهران*

علیرضا بهادری^۱ - محمدرضا پورجعفر^{۲*} - احسان رنجبر^۳

۱. دکتری شهرسازی، دانشکده هنر، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
۲. استاد تمام دانشکده هنر، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول).
۳. استادیار گروه شهرسازی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۲۵ تاریخ اصلاحات: ۱۳۹۸/۱۲/۰۹ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۳۹۸/۱۲/۱۳ تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۳۰

چکیده

سلامت روان خصوصاً بهزیستی روان شناختی مفهومی است که چگونگی تفکر، احساس و عمل کرد انسان را در مواجهه با موقعیت‌های مختلف زندگی نشان داده که به درک شخص از خود و محیط زندگی‌اش بستگی دارد. حال اگر این محیط، فضایی شهری باشد موضوع پیچیده‌تر می‌شود. فضاهای شهری از مولفه‌هایی مانند عوامل طبیعی و عوامل انسان ساخت تشکیل شده که عوامل طبیعی بیشترین نقش را در ارتقا کیفیت فضاهای شهری ایفا می‌نمایند. شناخت ویژگی‌ها، خصوصیات و تأثیرات آن بر انسان، راهی برای خلق محیط‌ها و فضاهای مثبت شهری است که باعث افزایش سلامت روان و بهزیستی روان شناختی ساکنان می‌شود. روش‌شناسی تحقیق حاضر با توجه به هدف کلی مقاله، کمی است. لذا، از نظر نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی و پیمایشی و از نظر نوع تحلیل، همبستگی می‌باشد. هدف کلی مقاله، شناسایی رابطه عوامل طبیعی فضاهای همگانی و شاخص بهزیستی روان شناختی افراد و تبیین معناداری یا عدم معناداری آن‌ها در فضاهای مختلف عمومی شهر تهران است. بنابراین، عوامل طبیعی با تمرکز بر دو مولفه کلی تماس با طبیعت و مولفه‌های خاص محیط با شاخص‌های خاص خود، برای سنجش رابطه با بهزیستی روان شناختی بررسی و تعیین گردید. سپس، با استفاده از آن شاخص‌ها و همچنین مقیاس ریف، پرسش‌نامه‌ای در راستای ارتباط این مؤلفه‌ها با بهزیستی روان شناختی تنظیم و در اختیار ۷۰۰ نفر شرکت‌کننده در هفت فضای همگانی شهر تهران قرار گرفت. برای بررسی روائی و پایایی پرسش‌نامه از تحلیل عاملی و آلفای کرونباخ استفاده شده است. برای بررسی تأثیرات مؤلفه‌های طبیعی فضای شهری در کلان‌شهر تهران بر بهزیستی روان شناختی و تعیین رابطه آن‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که بین عوامل طبیعی فضاهای شهری و بهزیستی رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد. همچنین، شاخص‌های طبیعی فضای شهری به طور کلی ۱۰ درصد از واریانس بهزیستی روان شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. بدین معنی که با افزایش مولفه‌های طبیعی فضای شهری، بهزیستی روان شناختی افراد بهبود می‌یابد. در ضمنا یافته‌ها نشان داد تماس با طبیعت بیشترین تأثیر را بر بهزیستی روان شناختی مردم تهران دارد.

واژگان کلیدی: روان‌شناسی مثبت، بهزیستی روان شناختی، سلامت روان، فضاهای عمومی شهری، مولفه‌های طبیعی.

* این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول با عنوان «تبیین رابطه فضاهای شهری و بهزیستی روان شناختی در کلان‌شهر تهران» به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم در دانشگاه تربیت مدرس می‌باشد که در سال ۱۳۹۹ به انجام رسیده و با حمایت مرکز مطالعات و برنامه ریزی شهر تهران انجام شده است.

**E-mail: pourja_m@modares.ac.ir

۱. مقدمه

جهان با سرعت زیادی در حال شهرنشین شدن است و هم اکنون نیز بیشترین تعداد جمعیت در نقاط شهری سکونت دارند. همین موضوع باعث بروز مشکلات در زمینه‌های زیست محیطی، بهداشتی، فرهنگی، اجتماعی و سلامت شهروندان شده است. صنعتی شدن جوامع، افزایش جمعیت، مهاجرت و شهرنشینی در اکثر کشورهای جهان باعث به وجود آمدن تغییرات اساسی در شاخصه‌های سلامت گردید. به نحوی که افزایش مسائل و مشکلات روانی- اجتماعی باعث شد، بیماری‌های روانی مهم‌ترین عامل بروز ناتوانی و مرگ ناگهانی شده و این مشکلات در تمامی جوامع به عنوان یک اولویت اساسی بهداشتی مورد توجه قرار گیرد (Murray, 2017). با نگاه به ابعاد سلامت در تعریف سازمان بهداشت جهانی (سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی) شاید بتوان سلامت روانی را از مهم‌ترین ابعاد آن دانست. زیرا، سلامت بدون سلامت روانی مفهوم پیدا نمی‌کند (WHO, 2003). در سال ۱۹۸۸، سلیگمن به عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا روان‌شناسی مثبت^۱ را موضوع اصلی کارش قرار داد. این زمینه خاص از روان‌شناسی بر موفقیت، نقاط قوت و فضائل انسان تمرکز دارد. روان‌شناسی مثبت، پدیده‌های روان‌شناختی را در سطح‌های مختلف مد نظر قرار می‌دهند و از مطالعه تجربیات انتزاعی مثبت، مانند شادی، سعادت و خوش‌بینی گرفته تا مطالعه ویژگی‌های شخصیتی مثبت، مانند شجاعت و حکمت و مطالعه نهادهای مثبت مانند ساختارهای اجتماعی که می‌توانند مدنیت و شهروندی مسئولانه را پرورش دهند، در برمی‌گیرد (Seligman et al., 2005, Parks & Diener, 2014). یکی از موضوعات مطرح شده در روان‌شناسی مثبت که به عنوان یکی از مولفه‌های اصلی سلامت عمومی در خلال دو دهه گذشته توجه بسیاری از روان‌شناسان و محققان را به خود جلب کرده و پژوهش‌های گسترده‌ای در این باره انجام گرفته بهزیستی روان‌شناختی است. بهزیستی یک حالت رضایت از شاد بودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان‌شناختی مطلوب اشاره می‌کند (Deci & Ryan, 2008). پیوند بین سلامت انسان و شرایط محیطی به خوبی در ادبیات تثبیت شده است، لذا محیط در کنار ویژگی‌های ذاتی، سبک زندگی و متغیرهای اجتماعی و اقتصادی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین کننده سلامت روان در نظر گرفته می‌شود (Barton, 2015). همچنین، محیط به عنوان عامل تعیین کننده و کلیدی سلامت شناخته می‌شود و جوانب گسترده‌ای از زندگی بشر و محیط پیرامونش را پوشش می‌دهد و تنها در محدوده فردی خلاصه نمی‌شود (Lalonde, 1974; Farmanova, 2018). با دقت در این نکته که محیط پیرامون، بر سلامت روان و احساس آرامش و آسایش انسان اثر گذار بوده و شهروندان مدت زمان زیادی را در بیرون از محل

سکونت می‌گذرانند. لذا، پرداختن به مسئله ارتقاء سلامت روانی افراد و توجه به بهزیستی روان‌شناختی آنان امروزه در طراحی شهری و برنامه‌ریزی شهری جایگاه ویژه‌ای پیدا نموده است. باید گفت، عناصر سبز محیط شهری سهم بزرگی را در ارتقا کیفیت محیط و بهزیستی انسان‌ها در مناطق درون شهری و حومه دارا می‌باشند (Grahm & Stigsdotter, 2003; Kaplan & Kaplan, 1989, Bratman, 2015). با توجه به مطالعات گذشته مشاهده می‌شود که طیف متنوعی از مولفه‌ها و کیفیات محیطی بر بهزیستی روان‌شناختی افراد تاثیر دارند. اما، این مطالعات و یافته‌ها کمتر به طور مستقیم به بررسی فضاهای عمومی شهری (مردم در بیرون از خانه با آنها مواجهه می‌شوند) حوزه عملکردی طراحی شهری و شهرسازی نیز می‌باشند و رابطه آن با بهزیستی روان‌شناختی پرداخته‌اند و یا به‌طور دقیق و موضعی نپرداخته‌اند. همچنین، مطالعاتی که در فضاهای شهری انجام شده نقش این فضاها را بیشتر در حوزه روان‌شناسی محیطی و رفتارشناسی مورد بررسی قرار داده‌اند و کمتر بهزیستی افراد استفاده کننده از این فضاها را مورد تحقیق قرار داده‌اند. لذا با توجه به کمبود مطالعات در این حوزه به خصوص در ایران به نظر می‌رسد نقش عوامل طبیعی فضاهای شهری می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی افراد به نحو زیادی موثر باشد. یک مطالعه ملی در ایران نشان می‌دهد نرخ شیوع اختلالات روانی در مناطق شهری بالاتر از سایر نقاط می‌باشد (Mohammadi, 2005). همچنین، مطالعه دیگری در منطقه‌ای پرجمعیت در شهر تهران گویای آن بود که عوامل استرس‌زای اقتصادی و اجتماعی، بسیار شایع و آزاردهنده می‌باشند (فقیه نصیری و دیگران، ۱۳۸۵). طبق آخرین مستندات و شواهد موجود، شیوع اختلالات روانی حدود ۲۷ درصد است که تقریباً ۱۴ درصد بار بیماری‌های کشور را شامل می‌شود (وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۴). بنابراین، با توجه به وجود مشکلات روانی افراد در جامعه ایران و افزایش روزافزون آن و نقش مهمی که بالا بردن بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌تواند در کاهش بیماری‌های روانی داشته باشد. همچنین، کمبود مطالعات گذشته که ذکر شد در این پژوهش به عناصر طبیعی شهری به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیر گذار بر انسان پرداخته خواهد شد و هدف این است که متغیرهای طبیعی که می‌توانند با بهزیستی روان‌شناختی افراد رابطه داشته باشند را در فضاهای عمومی شهری شناسایی کرده و همچنین بیان نماید که کدام مولفه‌های طبیعی فضای شهری پیش‌بینی کننده بهتری برای بهزیستی روان‌شناختی مردم تهران می‌باشد.

۲. ادبیات پژوهش

در ادامه به بیان ادبیات پژوهش پرداخته شده است.

۲-۱- مفهوم روان‌شناسی مثبت

سلیگمن متوجه شد تمرکز عمده روان‌شناسی قرن بیست روی نقاط ضعف، عیب‌ها، آسیب‌ها و ترمیم آسیب‌ها بوده است و از توجه به توانایی‌ها و توانمندی‌های انسان برای رشد و کمال غفلت شده است. او پیشنهاد کرد که روان‌شناسی نباید خود را به دیدگاه آسیب‌شناسانه محدود کند، بلکه باید به نیمه مثبت انسان نیز توجه نماید و از تمام امکانات فردی و اجتماعی برای ارتقاء سلامت ذهنی انسان استفاده کند (Seligman, 1999, 2011).

موضوع روان‌شناسی مثبت در سطح ذهنی به تجارب مثبت مانند بهزیستی ذهنی، رضایت از زندگی در گذشته، شادی و خوشحالی در حال و درک کارآمد از آینده مانند خوش‌بینی، امید و ایمان مربوط می‌شود. در سطح فردی ویژگی‌های شخصیتی مثبت مانند مهرورزی و نوع‌دوستی، تعهد، شجاعت، مهارت‌های بین فردی، پشتکار، بخشش، اصالت و معنویت، آینده‌نگری و خردورزی را در برمی‌گیرد و در سطح گروهی، به فضایل شهروندی مانند: احساس مسئولیت، نوع‌دوستی، ایثار، ادب، اعتدال، مدارا و اخلاق کاری مربوط می‌شود (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 2011).

۲-۲- بهزیستی روان‌شناختی

بهزیستی یک سازه انتزاعی است که هم احساسات خوب و هم کارایی بالا را در بر می‌گیرد (Huppert, 2014). مفهوم بهزیستی یک ساختار چند بعدی نگرش به زندگی است و روشی گسترده است برای بررسی این‌که آیا شخص از پتانسیل آن، اهداف زندگی خود برای روابط، کیفیت روابطش با دیگران و آنچه درباره زندگی‌اش احساس می‌کند آگاهی دارد یا خیر؟ (Ragip Ozpolat, Yucel, Isgor, Seze, 2012).

۲-۳- مدل‌ها و نظریه‌های مطرح در بهزیستی

به دنبال انجام مطالعات اخیر درباره ماهیت بهزیستی روان‌شناختی، دیدگاه‌های نظری متفاوتی بیان شده‌اند که از بین آن‌ها تعداد کمی عملیاتی شده‌اند. برخی از مطالعات، یک سازه بهزیستی روان‌شناختی کلی را معرفی کرده‌اند و برخی دیگر آن‌را از نظر مولفه‌ها یا فرآیندهای ویژه نظیر فرآیندهای عاطفی مفهوم سازی می‌کنند. عده‌ای نیز بهزیستی روان‌شناختی را بیشتر به صورت یک فرآیند شناختی که رضایت از زندگی نشان‌گر اصلی آن است توصیف می‌کنند (شکری و دیگران، ۱۳۸۷).

۲-۳-۱- نظریه ریف

مدل ریف یکی از مهم‌ترین نظریه‌های حوزه بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود که در این مقاله مورد استفاده قرار گرفته است. ریف و کیز (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه

بهزیستی به معنای تجلی برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌نمود. او و همکاران تلاش کردند. بر اساس مبانی فلسفی (کسانی مثل ارسطو و راسل) ملاک‌های زندگی مطلوب یا به اصطلاح «زندگی خوب» را تعیین و دسته‌بندی کند. ریف و کیز (۱۹۹۵) مولفه‌های سازنده بهزیستی روان‌شناختی را در برگیرنده شش عامل دانسته‌اند:

- پذیرش خود^۴ (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود)
- هدف‌مندی در زندگی^۵ (به معنای داشتن غایات و هدف‌هایی که زندگی فرد جهت و معنا بخشد)
- رشد شخصی^۶ (احساس اینکه استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد طی زمان و طول عمر بالفعل خواهد شد)
- ارتباط مثبت با دیگران^۷ (به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)
- تسلط بر محیط^۸ (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسایل روزمره)
- استقلال (توانایی و قدرت پیگیری خواست‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد).

۲-۳-۲- مدل پرما

سلیگمن (۲۰۱۱) مدل PERMA را جهت توصیف ابعاد بهزیستی روان‌شناختی و پیشرفت آن ارائه داده است. بر اساس این مدل، بهزیستی از پنج مولفه تشکیل شده است:

- هیجانات مثبت،^۹
- علاقه‌مندی و درگیر شدن در فعالیت‌ها^{۱۰}
- ایجاد روابط مثبت^{۱۱} (رضایت از روابط بین فردی)،
- معنادار بودن زندگی^{۱۲} (اهمیت داشتن ارزش‌ها در زندگی)،
- دستاوردهای فردی^{۱۳} (احساس توانمند بودن برای رسیدن به اهداف و داشتن انگیزه پیشرفت).

۲-۳-۳- نظریه خود تعیین‌گری رایان و دسی^{۱۴}

رایان و دسی ابراز داشتند در صورتی که نیازهای اساسی روان‌شناختی برآورده شوند احساس بهزیستی در افراد شکل می‌گیرد اما در صورت ممانعت و عدم ارضای این نیازهای اساسی، افراد بهزیستی پایین راتجربه خواهند نمود. نظریه خود تعیین‌گری سه نیاز اصلی روان‌شناختی را این‌گونه معرفی می‌نماید:

- نیاز به استقلال

- نیاز به صلاحیت

- نیاز به ارتباط

استقلال به معنای نیاز فرد به حق انتخاب و خودآغازگری در انجام امور و تکلیف است. نیاز به صلاحیت عبارت است از: نیاز به تاثیرگذار بودن در تعامل‌ها و ارتباط با محیط که بیانگر میل به استفاده از استعدادها و مهارت‌ها، دنبال

کردن چالش‌های بهینه و تسلط یافتن بر آن‌هاست. نیاز به ارتباط نیز به احساس اطمینان از ارتباط با دیگران و نیاز به تجربه خود به عنوان فردی قابل و سزاوار عشق و احترام تعریف می‌شود. به عبارت، دیگر فرد احتیاج دارد با دیگران رابطه داشته باشد و از جانب آن‌ها حمایت شود (Ryan & Deci, 1985, 2001, 2008).

۲-۳-۴- مدل سامن^{۱۵}

چهار دامنه بهزیستی را به شکل زیر بیان می‌نماید:
الف) معنا در زندگی،

ب) سه نیاز اساسی روان‌شناسی بنا به نظریه خود تعیین‌گری (استقلال، شایستگی، ارتباط)،
ج) رضایت از زندگی در حیطه جزیی و کلی،
د) شادمانی (Samman, 2007).

۲-۳-۵- مدل زیگلر و اسکوانن^{۱۶}

آنها پنج عامل بهزیستی را اینگونه مطرح می‌نمایند (برای سالمندی): سلامت جسمانی، استقلال، بهزیستی روانی و هیجانی، روابط اجتماعی، تداوم خود و هویت خود (Ziegler & Schwanen, 2011).

۲-۳-۶- مدل ونهون

از نظر ونهون مولفه‌های بهزیستی این‌گونه بیان می‌شوند:

- توانایی زندگی محیطی،
 - توانایی زندگی فردی،
 - فایده بیرونی زندگی،
 - قدردانی درونی از زندگی،
 - عوامل طبیعی فضای شهری (Veenhoven, 1996).
- فضای شهری، عرصه عمومی تظاهرات اجتماعی- فرهنگی است؛ در فضای شهری است که فعالیت‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی جریان می‌یابد. ترکیب کالبدی فضای شهری نیز تبلور انواع فعالیت‌هایی است که در آن جریان دارد (حبیبی، ۱۳۸۰)؛ و به عبارتی ساده، محیط شهری چیزی نیست جز فضای زندگی روزمره شهروندان که هرروز به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه در طول راه، از منزل تا محل کار، ادراک می‌شود (پاکزاد، ۱۳۸۴). کیفیت محیط شهری واژه‌ای است که در شهرسازی، کاربرد بسیاری دارد و به مجموعه پدیده‌هایی گفته می‌شود که انسان را احاطه می‌کنند. فضاهای شهری از عوامل طبیعی و ساخته شده دست بشر تشکیل می‌شود (سیف‌الدینی، ۱۳۸۱). این عوامل و مولفه‌های طبیعی چه کالبدی و چه غیر کالبدی بیشترین نقش را در ارتقا کیفیت فضاهای شهری ایفا می‌نمایند. محیط کالبدی طبیعی، جنبه عمده سازنده فضای شهری است و نخستین بستری است که در آن محیط مصنوع شکل می‌گیرد لذا به کارگیری شرایط طبیعی محیط مصنوع، علاوه بر ارتقای ادراکی و زیبایی‌شناختی فضاهای شهری، محیطی سالم به لحاظ

اکولوژیکی و جذابیت فضایی فراهم می‌آورد. این موضوع علاوه بر پایداری فضای شهری موجبات پایداری کلی شهری را فراهم می‌سازد (صبری و شارزاده، ۱۳۸۴).

۳. پیشینه پژوهش

با توجه به مبانی نظری بیان شده، در ادامه به بررسی تحقیقاتی که بدنبال درک رابطه ای میان مولفه‌های طبیعی فضای شهری و ابعاد بهزیستی روان‌شناختی بوده اند پرداخته شد:

۳-۱- رابطه و تاثیر محیط طبیعی بر بهزیستی روان شناختی افراد

کولز (۲۰۱۴) تاکید می‌کند که درگیری با طبیعت، صدا، آب و دسترسی به خیابان برای ساکنین ضروری است و طراحی شهری باید زیرساخت‌های شهری که شامل جنگل‌ها، کانال‌ها و آب می‌شود را ایجاد کند. زیرا، این‌ها بهزیستی را افزایش می‌دهند. جکسون (۲۰۰۳) پژوهشی را در سال انجام داد و طی تحلیل محتوایی از مطالعات گذشته در زمینه رابطه طراحی شهری و سلامت انسان که مورد واکاوی قرار داد و این نتایج را به عنوان نتیجه نهایی به دست آورد:

- سلامت انسان با شرایط محیطی ارتباط دارد.
- منظرسازی و مشاهده طبیعت استرس ناشی از زندگی روزمره را کاهش می‌دهد.
- نور طبیعی، تهویه مناسب، نزدیکی و دسترسی به فضای سبز و پیکربندی فضایی بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد.
- همچنین مطالعات نشان داده‌اند که طبیعت و استفاده از فضاهای سبز با افزایش تعاملات اجتماعی (Coley et al., 1997; Maas et al., 2009; Sullivan et al., 2004) و فعالیت فیزیکی (Sugiyama et al., 2008) رابطه دارد. علاوه بر این موقعیت‌های طبیعی که تعاملات اجتماعی را گسترش می‌دهند به احساس مشارکت که یکی از مولفه‌های بنیادی در بهزیستی روانی است، کمک می‌کند (Mat-suoka & Kaplan, 2008; Sarason, 1974). هم‌چنین، حضور در فضاهای سبز باعث بهبود روابط اجتماعی و شکل‌گیری روابط جدید، افزایش اعتماد به نفس می‌شود (Thompson Coon et al., 2011). بولر و همکاران در یک پژوهش فراتحلیلی با بررسی هزاران مقاله به این نتیجه دست یافتند که محیط طبیعی تاثیر مستقیم و مثبتی بر سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی دارد (et al., 2010). بررسی مطالعات و پژوهش‌های پیشین در حوزه روان‌شناسی محیطی و بهزیستی روان‌شناختی نشان‌دهنده این موضوع هستند که ویژگی‌های طبیعی در محیط مانند فضاهای سبز، دید طبیعی، دسترسی به فضای سبز، درگیری با طبیعت، آب و... رابطه‌ای مستقیم و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی افراد دارند (Coley et

۲-۳- تعیین متغیرهای پژوهش

مولفه‌های طبیعی تاثیر گذار بر بهزیستی روانشناختی افراد در محیط‌های بررسی شده در جدول ۱ زیر به صورت منفک، جمع بندی می‌شود:

al., 1997; Maas et al., 2009; Sullivan et al., 2004; Matsuoka & Kaplan, 2008; Sarason, 1974, 2010, Bowler et al., 2010; Shackleton & Blair, 2013; Grahn & Stigsdotter, 2003; Kaplan & Kaplan, 1989) و همچنین بعضی ویژگی‌های طبیعی غیرکالبدی محیط همچون صدا، نور، بو، رنگ نیز همین رابطه را با بهزیستی تایید می‌نمایند (Barton et al., 2015, PP.)

جدول ۱: متغیرهای طبیعی منتج از مطالعات که با بهزیستی روانشناختی رابطه دارند

عوامل طبیعی	متغیرهای فرعی	صاحب نظران
مولفه‌های طبیعی	تماس با طبیعت، فضاهای سبز، دید طبیعی، دسترسی به فضای سبز، درگیری با طبیعت، استفاده از آب در محیط	(Coley et al., 1997; Maas et al., 2009; Sullivan et al., 2004; Matsuoka & Kaplan, 2008; Sarason, 1974a, 2010, Bowler et al., Shackleton & Blair, 2013; Grahn & Stigsdotter, 2003; Grahn, 2006; Kaplan, 1989)
ویژگی خاص محیطی	نور، رطوبت، دما، آب و هوا، ارتفاع، رنگ	(Barton et al., 2015, pp.152-159) cho, 2004, Burke, Jackson, 2009, 2003)
با بررسی متغیرهای بالا می‌توان گفت که تعدادی از آنها با همدیگر هم‌پوشانی داشته و یا در درون هم قرار می‌گیرند	بنابراین متغیرها به صورت زیر در جدول (۲) قابل بیان می‌باشند:	

جدول ۲: تجمیع متغیرهای طبیعی فضای شهری منتج از مطالعات که با بهزیستی روانشناختی رابطه دارند

متغیرهای پیش بین پژوهش	مولفه‌های فرعی
مولفه‌های طبیعی	تماس با طبیعت و دید طبیعی
ویژگی‌های خاص محیطی	نور، رطوبت، دما، آب و هوا و رنگ

۲-۱-۲- مولفه‌های طبیعی

مولفه‌های طبیعی دارای دو زیر مولفه می‌باشد:

- تماس با طبیعت: شامل درگیری با طبیعت، استفاده از آب در محیط، دسترسی به فضای سبز
 - دید به طبیعت

تماس با طبیعت: محققان ارتباط با طبیعت را در سه سطح تماشای مناظر طبیعی یا تصاویری از طبیعت، بودن در طبیعت و درگیری و تعامل با طبیعت تقسیم‌بندی می‌کنند (Abkar et al., 2010). مطالعات بی‌شماری حاکی از آن است که تماس با طبیعت برای سلامتی جسمی و روانی انسان تأثیرات مثبتی دارد. قرار گرفتن در معرض طبیعت، بخش مهمی از فرآیند کمک به سلامت روان است و به وضوح ذهنی، شناخت خود، اعتماد به نفس و استقلال افراد کمک می‌کند. نزدیکی با طبیعت باعث کاهش استرس و افزایش کارایی می‌شود. تمرکز بر روی طبیعت باعث افزایش روابط عاطفی میان انسان ها می‌شود (Kaplan, 1999; Bratman, 2015). تماس با طبیعت چه به صورت ارادی و آگاهانه و چه ناخودآگاه و غیرمستقیم منجر به بروز واکنش‌های مثبتی روانی

می‌شود (Hinds, 2011). ون دیلن و همکارانش (۲۰۱۲) در پژوهشی به بررسی ۸۰ محله شهری در هلند پرداخته‌اند و نشان می‌دهند رابطه مثبتی میان فضاهای سبز محله با شاخص‌های سلامت در گروه‌های فردی - اجتماعی و اجتماعی - اقتصادی وجود دارد. در بعد روانی نیز فضای سبز مناسب در شهرها بر سلامت جسمانی موجب آرامش روان و بهزیستی بالای روانی، بازده کاری بیشتر و کیفیت بهتر زندگی می‌شود (صالحی فرد و علیزاده، ۱۳۸۷).
دید به طبیعت: در سال‌های اخیر مطالعات زیادی در ارتباط با تأثیرات محیط طبیعی بر انسانها صورت گرفته که نشان می‌دهد نه تنها حضور در محیط‌های طبیعی، بلکه تماشای صرف طبیعت یا حتی نگاه به تصاویر و فیلم‌هایی از مناظر طبیعی موجب کاهش استرس و خستگی چشم می‌شود (Shibata, 2004). گروه دیگری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد دید به طبیعت، شنیدن اصواتی از طبیعت و داشتن هرگونه تجربه از طبیعت موجب کاهش تنش و استرس می‌شود (Kellert, 2005). علاوه بر این، کاپلان (۱۹۹۵) خاطر نشان کرده که دید طبیعی در مقایسه با دید ساختمان، به حس بهتری در فعالیت‌های

روزانه منجر می‌شود (Kaplan, 1995).

- **ویژگی‌های خاص محیط:** ویژگی‌های خاص محیط شامل زیر مولفه‌های نور، رطوبت، دما، آب و هوا، رنگ. - **نور:** نور و نورپردازی یکی از عوامل شاخص زندگی بشر می‌باشد و دارای جایگاه فیزیکی و روان‌شناختی ویژه‌ای در فضای شهری است. موریس لاپیدوس معتقد است انسان مانند: شب‌پره، خواه ناخواه به سمت نور کشیده می‌شود و در آن آرامش دارد نور از همان زمانی که مورد استفاده قرار گرفته به عنصری نمادین تبدیل شده است (Grutter, 2011, p. 201). نورپردازی دانش و هنر بکارگیری روشنایی طبیعی یا ساختگی برای نمایان ساختن جایی یا چیزی در چشم تعریف شده است. پس روشنایی مطلوب به راحتی به انسان کمک کرده، بازدهی کاری را بالا می‌برد و در ایمنی افراد بسیار موثر است به گفته مارک میجر نور هم معنی دارد هم معنی ایجاد می‌کند. نور رسانه‌ای است که ما با آن معماری را آشکار می‌کنیم و نورپردازی وسیله این کار است. تحقیقات نشان داده نورپردازی مناسب می‌تواند یکی از عوامل تقویت کننده هویت فضا و ارتقا شخصیت ویژه آن محسوب شود و با نورپردازی مناسب می‌توان بر جذابیت و در نتیجه سرزندگی شهر یا آرامش فضاهای شهری افزود (میجر و دیگران، ۱۳۸۹).

- **رنگ:** رنگ، مهم‌ترین عنصر بصری و دارای بار احساسی است. ولی، نحوه انتخاب آن در فضا، به ندرت با تجزیه و تحلیل درست و حساب شده انجام می‌گیرد (Dondis, 1974). رنگ یک ویژگی محیط ساخته شده است که باعث تشویش مکان نه تنها در معماری بلکه در طراحی شهری و برنامه ریزی نیز می‌شود (Koolhaas, 2001). رنگ، توسط معماران به طرق مختلفی استفاده می‌شود. به طور مثال، برای حمایت از سبک معماری، دلالت بر ارزش میراث فرهنگی، جهت افزودن تجربه در محیط ساخته شده، به عنوان یک دستگاه ارتباطی و به عنوان یک شکل از بیان خلاق (Harbour & Partners, 2007). در شهر، کاربرد رنگ بستگی به محیط، فضا و معماری بخش‌های مختلف شهر و نوع کاربری آن دارد. عناصر شهری مانند سنگ، چمن، مبلمان شهری، آسمان، پوشش گیاهی، شهروندان و نظایر آن‌ها نقش مهمی در رنگ شهر و فضاهای شهری دارند. این عناصر در طول زمان بیشتر دستخوش تغییر واقع می‌شوند و در جذابیت و تنوع فضا نقش مهمی دارند (قلعه نویی و تدین، ۱۳۹۲).

- **دما، آب و هوا و رطوبت:** یکی از عوامل مؤثر بر زندگی، آسایش و سلامتی انسان، شرایط جوی و آب و هوا است. در شکل‌گیری شرایط آسایش انسان از دیدگاه اقلیمی چهار عنصر دما، باد، رطوبت و تابش نقش عمده‌ای دارند. در این عناصر دما و رطوبت تأثیر بیشتری در سلامت و راحتی انسان دارند و به همین دلیل بیشتر مدل‌ها و شاخص‌های سنجش آسایش انسان بر این دو عنصر استوار

شده است (علیچانی، ۱۳۷۳). دما و رطوبت نسبی مهم‌ترین فاکتورهایی هستند که به جهت اثر مستقیم آن‌ها بر روی آسایش انسان، در جدول بیوکلیماتیک الگی بر آن‌ها تأکید شده است (رازجویان، ۱۳۸۷). عوامل اصلی اثرگذار بر آسایش حرارتی شامل سطوح فعالیت، پوشاک و میکرو اقلیم‌ها (دما، رطوبت و باد) می‌باشند. با توجه به این‌که عمده مداخلات شهرسازی در طبیعت، ایجاد آسایش اقلیمی در فضاهای شهری برای افراد به خصوص، پیاده می‌باشد. لذا، تامین آسایش حرارتی باعث ارتقا کیفیت فضای شهری خواهد شد.

۴. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از لحاظ روش‌شناسی در زمره روش‌های کمی می‌گنجد. پارادیم زیربنایی روش کمی، عینی‌گرایی است که این پژوهش در زیر پارادیم خردگرایی انتقادی قرار دارد و از راهبرد قیاسی فرضیه‌ای برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های پژوهش استفاده می‌کند (محمدپور، ۱۳۸۹؛ Blaikie, 2007). تحقیق حاضر از نظر نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی و پیمایشی و از نظر نوع تحلیل، همبستگی و به طور مشخص مبتنی بر مدل تحلیل رگرسیون است. برای بررسی تأثیرات عوامل طبیعی فضاهای عمومی شهری در کلان‌شهر تهران بر بهزیستی روان‌شناختی و تعیین رابطه آن‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

۴-۱- حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

برای تعیین حجم نمونه ابتدا ۳۰ پرسش‌نامه در فضاهای همگانی منتخب شهر تهران توزیع شد و واریانس نمونه اولیه محاسبه شد. سپس، با فرمول کوکران (برای حجم جامعه نامعلوم) حجم نمونه بدست آمد. لذا، برای هر فضا ۱۱۰ پرسش‌نامه (مجموعاً ۷۷۰ پرسش‌نامه) پرشد تا بعد از حذف پرسش‌نامه‌های پرت و تحلیل داده‌ها قاعده سرانگشتی ۵-۱۰ نفر برای هر پارامتر نیز رعایت شود. لذا در نهایت ۷۰۰ پرسش‌نامه برای کار تحلیل مورد بررسی قرار گرفت.

۴-۲- ابزار اندازه‌گیری پژوهش

- ابزار سنجش متغیر ملاک پژوهش: مقیاس ریف این مقیاس را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی کرد. فرم اصلی از ۱۲۰ سؤال تشکیل می‌شود ولی در مطالعات بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی تهیه شده است. در این مقیاس پاسخ به هر سؤال بر روی یک طیف شش درجه‌ای (از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) مشخص می‌شود.

- ابزار سنجش متغیر پیش‌بین: پرسش‌نامه خود تنظیم در این پژوهش برای سنجش فضاهای همگانی شهری پس از بررسی کیفیت فضاهای شهری مورد مطالعه،

- پرسش‌نامه خود تنظیم: برای تعیین روایی پرسش‌نامه پژوهش، از روش روایی صوری و تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. در این پژوهش پرسش‌نامه برای اساتید مربوطه ارسال شد و نظرات و انتقادات اصلاحی آنان در پرسش‌نامه اعمال گردید. تحلیل عاملی تاییدی نیز بر روی داده‌های پژوهش صورت گرفت و نتایج گزارش شد. این پرسش‌نامه دارای ۹ زیرمقیاس بود که بر روی سه عامل اصلی مؤلفه‌های طبیعی و ویژگی خاص محیط قرار داشتند. مدل اندازه‌گیری زیر مقیاس‌های پرسش‌نامه از طریق تحلیل عاملی تاییدی آزمون شد. نتایج شاخص‌های برازش مدل (جدول ۳) نشان می‌دهد که مدل با داده‌ها برازش دارد. مقدار مطلوب برای شاخص‌های برازش مدل، نشان می‌دهد که تمام شاخص‌ها از نظر برازشی مطلوب می‌باشند.

شاخص‌هایی جهت اندازه‌گیری مولفه‌های پیش‌بین در قالب یک پرسش‌نامه تعیین شد.

۴-۳- روایی و پایایی ابزار پژوهش

منظور از روایی یک تحقیق، میزان دقت شاخص‌ها و معیارهایی است که در راه سنجش پدیده مورد نظر تهیه شده‌اند.

- مقیاس ریفا: روایی و پایایی این مقیاس در پژوهش‌های متعدد گزارش گردیده است. دایرونک (۲۰۰۵) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آن‌ها را بین ۰.۷۷ و ۰.۹۰ یافته است. همبستگی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی با مقیاس رضایت از زندگی، پرسش‌نامه شادکامی و پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ به ترتیب ۰.۴۷، ۰.۵۸ و ۰.۴۶ به دست آمد (بیانی و دیگران، ۱۳۸۷).

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری

شاخص برازش مدل	χ^2	df	χ^2/df	p	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
مقدار به‌دست آمده	۲۲۸.۴۵	۹۶	۲.۳۸	۰.۰۰۱	۰.۹۱۶	۰.۸۸۱	۰.۹۳۵	۰.۰۶۶

آوردن واریانس اولیه در ۷ فضای همگانی شهری که تعیین گردیده بود (هر فضا ۳۰ پرسش‌نامه در مجموع ۲۱۰ پرسش‌نامه) بین پاسخگویان توزیع شد و از آنان خواسته شد با دقت و حوصله به آنان پاسخ دهند. پاسخگویان از افراد بزرگسال که به فضای مزبور مراجعه کرده بودند انتخاب شد که جمعیت زن و مرد تقریباً به میزان مساوی در نظر گرفته شد. همچنین، پرسشنامه‌ها به طور مساوی بین دو گروه شاغلین در فضا و شهروندان استفاده‌کنندگان از فضا توزیع گردید. بعد از تعیین تعداد دقیق پرسش‌نامه مورد نیاز دوباره به فضاها مراجعه گردید و مابقی پرسش‌نامه‌ها تکمیل شد. در این پژوهش فرضیه اصلی آن است که مولفه‌های طبیعی یک فضای عمومی شهری بر بهزیستی روان‌شناختی افراد اثر دارد. بنابراین، برای آزمون این فرضیه‌ها هفت فضای همگانی شهر تهران که بیشترین مراجعه مردمی را داشته و کنش و واکنش فعالیتی در آنجا بیشتر اتفاق می‌افتاد با روندی پژوهش محور انتخاب شد. این فضاها همگی در محدوده مرکزی شهر تهران و در محدوده حصار ناصری و توسعه‌های میانی و جدید آن قرار دارند (جدول ۴).

نتایج ضرایب استاندارد شده حاکی از این است که بیشتر ضرایب بالاتر از ۰.۵۰ هستند و زیرمقیاس‌ها از بار عاملی خوبی بر روی عامل‌ها برخوردارند. از روش آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسش‌نامه استفاده شد. میانگین، انحراف استاندارد، ضریب تشخیص و آلفای کرونباخ مقیاس طبیعی فضای شهری به تفکیک هر سوال گزارش شده است. آلفای کرونباخ کل برای سوالات مولفه طبیعی فضای شهری برابر با ۰.۹۳ بود. همچنین نتایج آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس مؤلفه‌های طبیعی و ویژگی خاص محیط، به ترتیب برابر با ۰.۸۳۲ و ۰.۷۴۲ بود. نتایج حاکی از آلفای کرونباخ، نشان‌دهنده پایایی خوب برای مقیاس طبیعی فضای شهری و زیرمقیاس‌های آن بود. نتایج نشان می‌دهد که تشخیص سوالات در بیشتر سوالات مطلوب است.

۴-۴- روش اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش ابتدا پرسش‌نامه خودتنظیم و مقیاس ریفا آماده گردید و تعداد ۳۰ پرسش‌نامه برای به‌دست

جدول ۴: فضاهای شهری مورد نظر پژوهش در تهران

گونه های فضای شهری	فضاهای شهری مورد نظر پژوهش در تهران
میدان و میدانچه	پیاده - سواره
فضاهای ایستا و اجتماع‌پذیر	پیاده
پارک	پارک شهری
	میدان انقلاب
	میدانچه تئاتر شهر
	پارک لاله

گونه‌های فضای شهری		فضاهای شهری مورد نظر پژوهش در تهران	
خیابان	خیابان‌های مختلط (سواره-پیاده)	خیابان انقلاب	خیابان‌های مختلط (سواره-پیاده)
فضاهای حرکتی و خطی	خیابان‌های پیاده	خیابان باغ سپهسالار (صف)	خیابان‌های پیاده
رود دره	رود دره‌های فعال شهری	رود دره دربند	رود دره‌های فعال شهری
فضاهای چندعملکردی	مجموعه فرهنگی - تفریحی عباس آباد		مجموعه فرهنگی - تفریحی عباس آباد

۵. نتایج پژوهش

داشتند و شغل آزاد را برگزیده بودند. هزینه بیشتر افراد ۲ تا ۵ میلیون بود، مستاجر بودند و وسیله شخصی نداشتند. همچنین بیشتر افراد داری مدرک لیسانس بودند (جدول ۵).

این پژوهش بر روی ۷۰۰ شرکت‌کننده از میان افرادی که در فضاهای عمومی منتخب شهر تهران حضور داشتند صورت گرفت که ۵۲.۲ درصد از آن‌ها مرد ۴۷.۸ درصد از آن‌ها زن بودند. بیشتر افراد سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال

جدول ۵: توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی

جنسیت	(%)F	مقطع تحصیلات	(%)F	نوع مالکیت	(%)F	وسيله نقلیه	(%)F
مرد	(۲۰.۵۲)	زیر دیپلم	(۹.۱۵)	مستاجر	(۱.۳۸)	وسيله شخصی ندارم	(۰.۵۴)
زن	(۸.۴۷)	دیپلم	(۷.۳۳)	مالک	(۷.۳۲)	اتومبیل	(۶.۸)
		لیسانس	(۹.۳۴)	متعلق به خانواده	(۹.۲۲)	موتورسیکلت	(۷.۳۳)
		فوق لیسانس و بالاتر	(۳.۱۴)	سایر	(۷.۵)	سایر	(۳.۱)
سن	(%)F	شغل	(%)F	هزینه ماهیانه	(%)F	تعداد اعضای خانواده	(%)F
۱۸-۳۰ سال	(۰.۶۱)	کارگر	(۶.۱۴)	پایین تر از ۱ میلیون	(۶.۷)	تنها	(۳.۱۴)
۳۰-۴۰ سال	(۰.۲۱)	کارمند، معلم و نظامی	(۸.۱۷)	۱-۲ میلیون	(۷.۳۱)	۲ نفر	(۲.۱۵)
۴۰-۵۰ سال	(۵.۹)	آزاد	(۲.۴۳)	۲-۵ میلیون	(۹.۴۲)	۳ نفر	(۹.۱۵)
۵۰-۶۰ سال	(۱.۴)	مدیر، پزشک و استاد	(۱.۵)	۵-۱۰ میلیون	(۲.۱۰)	۴ نفر	(۹.۱۴)
۶۰ سال به بالا	(۲.۳)	سایر	(۹.۱۵)	بیش از ۱۰ میلیون	(۱.۵)	۵ نفر و بیشتر	(۷.۱۳)

طبیعی فضای شهری شامل مؤلفه‌های طبیعی و ویژگی خاص محیط و همچنین مؤلفه بهزیستی روان‌شناختی گزارش شد (جدول ۶).

برای بررسی تاثیرات عوامل طبیعی فضای شهری در کلانشهر تهران بر بهزیستی روان‌شناختی و تعیین رابطه آنها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. در بخش نخست شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) عوامل

جدول ۶. میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های طبیعی، ویژگی خاص محیط و بهزیستی روانشناختی

ردیف	متغیر	M	SD	KU	SK
۲۴	مؤلفه‌های طبیعی	۲۳,۵	۳۸,۲	-۸۷,۰	۲۱,۰
۲۵	تماس با طبیعت	۷۶,۲	۲۶,۱	-۹۹,۰	۱۰,۰
۲۶	دید طبیعی	۵۶,۲	۲۸,۱	-۰۴,۱	۲۷,۰
۲۷	ویژگی خاص محیط	۷۷,۹	۳۹,۳	-۴۳,۰	۰۲,۰
۲۸	نور	۲/۹۸	۱۰,۱	-۵۴,۰	-۲۷,۰
۲۹	رطوبت، آب و هوا، دما	۴۶,۴	۹۷,۱	-۸۸,۰	۲۰,۰
۳۰	رنگ	۶۱,۲	۱۶,۱	-۷۲,۰	۱۷,۰
۳۱	بهزیستی روانشناختی	۲۹,۷۰	۷۶,۱۱	-۲۹,۰	۱۲,۰
۳۲	استقلال و خودمختاری	۱۸,۱۱	۳۹,۲	۶۰,۰	-۱۴,۰
۳۳	تسلط بر محیط	۵۷,۱۱	۱۲,۳	-۲۷,۰	-۲۳,۰
۳۴	رشد شخصی	۷۸,۱۲	۳۴,۳	۰۲,۰	-۴۵,۰
۳۵	روابط مثبت با دیگران	۹۲,۱۱	۱۶,۳	۲۶,۰	-۳۸,۰
۳۶	هدف در زندگی	۰۷,۱۱	۸۸,۲	۶۳,۰	-۴۳,۰
۳۷	پذیرش خود	۸۰,۱۱	۸۶,۲	-۶۱,۰	-۰۴,۰

در زندگی و پذیرش خود با مولفه‌های طبیعی رابطه مثبت و معناداری داشته و مولفه‌های تسلط بر محیط، رشد شخصی و پذیرش خود با تماس با طبیعت و مولفه‌های تسلط بر محیط و پذیرش خود با دید طبیعی رابطه مثبت و معناداری دارند (جدول ۷).

یکی از عوامل طبیعی فضای شهری، مؤلفه‌های طبیعی بود که شامل تماس با طبیعت و دید طبیعی است. رابطه بین مؤلفه‌های طبیعی با بهزیستی روانشناختی با استفاده از همبستگی پیرسون مورد آزمون قرار گرفت. نتایج حاکی از این بود که بهزیستی روانشناختی با مؤلفه‌های طبیعی به‌طور کلی رابطه مثبت و معناداری داشتند. از مولفه‌های بهزیستی، مولفه‌های تسلط بر محیط، رشد شخصی، هدف

جدول ۷: ماتریس همبستگی بین مولفه‌های طبیعی و بهزیستی روانشناختی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	مؤلفه‌های طبیعی									
۲	تماس با طبیعت	.۹۱**								
۳	دید طبیعی	.۹۲**	.۷۱**							
۴	بهزیستی روانشناختی	.۲۱**	.۲۱**	.۱۳*						
۵	استقلال و خودمختاری	.۰۵	.۰۷	.۰۱	.۰۵**					
۶	تسلط بر محیط	.۲۲**	.۲۱**	.۱۷**	.۶۵**	.۱۳*				
۷	رشد شخصی	.۱۷**	.۱۵*	.۱۱	.۷۸**	.۲۸**	.۴۳**			
۸	روابط مثبت با دیگران	.۰۷	.۰۹	.۰۱	.۶۴**	.۲۰**	.۲۲**	.۳۹**		
۹	هدف در زندگی	.۱۲*	.۱۰	.۰۸	.۶۱**	.۲۹**	.۲۳**	.۴۰**	.۲۷**	
۱۰	پذیرش خود	.۲۰**	.۲۰**	.۱۴*	.۷۲**	.۲۰**	.۵۰**	.۵۰**	.۳۸**	.۲۵**

رشد شخصی، پذیرش خود و روابط مثبت با دیگران با ویژگی خاص محیط رابطه‌ی مثبت و معناداری داشتند.

نتایج همبستگی بین مولفه خاص محیط و بهزیستی روان‌شناختی در جدول ۸ حاکی از این بود که فقط مؤلفه نور از ویژگی‌های خاص محیط با بهزیستی روان‌شناختی ارتباط معنادار و مثبت دارد. مولفه‌های تسلط بر محیط،

جدول ۸: ماتریس همبستگی بین مولفه‌های ویژگی خاص محیط و بهزیستی روان‌شناختی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	ویژگی خاص محیط										
۲	نور	۰.۶۲**									
۳	رطوبت، آب و هوا، دما	۰.۸۶**	۰.۲۹**								
۴	رنگ	۰.۷۴**	۰.۳۲**	۰.۵۳**							
۵	بهزیستی روان‌شناختی	۰.۱۱	۰.۲۳**	۰.۰۰۱	۰.۰۸						
۶	استقلال و خودمختاری	۰.۰۸	۰.۱۲	۰.۰۷	۰.۰۵	۰.۵۰**					
۷	تسلط بر محیط	۰.۱۱	۰.۱۶**	۰.۰۶	۰.۰۹	۰.۶۵**	۰.۱۳*				
۸	رشد شخصی	۰.۰۳	۰.۱۶**	۰.۰۸	۰.۰۱	۰.۷۸**	۰.۲۸**	۰.۴۳**			
۹	روابط مثبت با دیگران	۰.۰۱	۰.۱۷**	۰.۰۹	۰.۰۳	۰.۶۴**	۰.۲۰**	۰.۲۲**	۰.۳۹**		
۱۰	هدف در زندگی	۰.۱۰	۰.۱۰	۰.۰۵	۰.۱۰	۰.۶۱**	۰.۲۹**	۰.۲۳**	۰.۲۷**	۰.۲۵**	
۱۱	پذیرش خود	۰.۰۸	۰.۱۹**	۰.۰۱	۰.۰۵	۰.۷۲**	۰.۲۰**	۰.۵۰**	۰.۳۸**	۰.۲۵**	۰.۲۵**

نکته: **معناداری کمتر از ۰.۰۱ - *معناداری کمتر از ۰.۰۵

افزایش مؤلفه‌های تماس با طبیعت، دید طبیعی و نور، بهزیستی روان‌شناختی افزایش پیدا می‌کند. به علاوه منفی بودن ضریب بتا برای مؤلفه رطوبت، آب و هوا و دما نشان می‌دهد که با افزایش این مؤلفه، بهزیستی روان‌شناختی شهری کاهش پیدا می‌کند. همچنین مؤلفه تماس با طبیعت پیش‌بین بهتری نسبت به مؤلفه‌های دیگر است (جدول ۹).

همچنین کل مؤلفه‌های پژوهش به صورت یک‌جا بر روی بهزیستی روان‌شناختی رگرسیون داده شد. نتایج حاکی از این بود که شاخص‌های طبیعی فضای شهری به طور کلی ۱۰ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. بررسی ضرایب بتا نیز نشان داد که مؤلفه‌های تماس با طبیعت، دید طبیعی، نور، رطوبت، آب و هوا و دما معنادار هستند و به طور مستقیم بهزیستی را پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به ضریب بتا می‌توان بیان کرد که با

جدول ۹: نتایج ضرایب رگرسیون چندگانه شاخص‌های طبیعی فضای شهری بر روی بهزیستی روان‌شناختی

پیش‌بین	b	Std.E	β	t	sig	F	sig	R	R2	adj R2
ثابت	۶۲.۹۸	۲۷.۲		۲۷.۷۸	۰.۰۰۱	۷.۰۵	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱	۱۲.۰	۱۰.۰
تماس با طبیعت	۲.۶۶	۰.۷۷	۰.۲۹	۳.۴۴	۰.۰۰۱					
دید طبیعی	۱۵.۲	۰.۷۵	۰.۰۷	۲.۸۷	۰.۰۰۱					
نور	۹۱.۱	۰.۶۵	۰.۱۹	۲.۹۴	۰.۰۰۱					
رطوبت، آب و هوا و دما	۰.۹۳	۰.۴۰	۰.۱۶	۲.۲۳	۰.۰۲					
رنگ	۰.۲۲	۰.۷۴	۰.۰۲	۰.۲۹	۰.۷۷					

۶. بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش شناخت رابطه عوامل طبیعی فضاهای عمومی شهری و بهزیستی روانشناختی افراد بود. همچنین، پژوهش به دنبال آن بود که مولفه‌هایی را شناسایی نماید که بهزیستی روانشناختی را بهتر پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش نشان داد عوامل طبیعی فضاهای عمومی شهری رابطه مستقیم و معنا داری با بهزیستی روانشناختی افرادی که از این فضا استفاده می‌نمایند، دارد. از میان مولفه‌های مورد مطالعه که شامل تماس با طبیعت، دید به طبیعت، نور، رطوبت، دما، آب و هوا و رنگ بودند، همه عوامل به جز رنگ، بهزیستی را پیش‌بینی کردند. تماس با طبیعت که خود شامل مولفه‌هایی مانند درگیر شدن با طبیعت، استفاده از آب در محیط، دسترسی به فضای سبز و غیره می‌باشد رابطه معناداری با بهزیستی روانی نشان داد، همچنین پیش‌بین خوبی برای آن بود. بنابراین، باید گفت این پژوهش در راستای مطالعات قبلی مانند گراهان و استیدوتر (۲۰۰۳)، کاپلان و کاپلان (۱۹۸۹) و سالیوان (۲۰۰۴) پیش رفته است و با این مطالعات که اکثراً در یک گونه فضایی موضوع را بررسی نموده بودند هم سو می‌باشد. در این پژوهش هفت گونه فضای شهری متفاوت در شهر تهران انتخاب گردید که از لحاظ ماهیت و کمیت عوامل طبیعی با هم متفاوت بودند. از این هفت فضا چهار فضا شامل پارک لاله، رود دره دربند، مجموعه عباس آباد و میدانچه پارک شهر، فضاهای شهری سبز می‌باشند که تاثیر بسیار زیادی بر بهزیستی افراد را نشان داد. زیرا، تماس با طبیعت حس آرامش و آسودگی خاطر را برای کاربران فضا ایجاد می‌کند و افراد هنگام حضور در این نوع فضاها فشار و استرس کمتری را تحمل می‌کنند. همچنین، تماس با فضاهای باز عمومی خصوصاً اگر سبز باشند می‌تواند با افزایش تعاملات اجتماعی باعث افزایش سرمایه اجتماعی و بهزیستی روانشناختی شوند. ضمناً، سه فضای دیگر شامل میدان انقلاب، پیاده راه صف و خیابان انقلاب نیز علی‌رغم اینکه فضای سبز نیستند ولی عناصر سبز مانند ردیف‌های درخت و گلکاری در کنار یا وسط مسیر را دارا می‌باشند که از سختی کالبدی‌شان تا حدودی می‌کاهد. در پژوهش حاضر، دید به طبیعت نیز رابطه معنا داری با بهزیستی داشت و پیش‌بین مناسبی برای بهزیستی روان-شناختی بود. این بدان معناست که پژوهش حاضر هم‌راستا با اکثر مطالعات قبلی مانند کاپلان (۱۹۹۵) و تسونتسوگ و دیگران (۲۰۱۳) است. دید طبیعی در مقایسه با دید به فضاهای انسان‌ساخت به احساس بهتری در فرد منجر شده و حتی باعث بهبود ناراحتی‌های روانی و جسمی می‌شود. همچنین، مشاهده مناظر جنگلی و سبز از استرس‌ها و اضطراب‌های فرد کاسته و حتی می‌تواند باعث افزایش بهزیستی روانی افراد شود. این به دلیل رابطه ذاتی که انسان با طبیعتی که خود جزئی از

آن است، می‌باشد. دیدهای طبیعی با جذابیت و زیبایی ذاتی خود می‌توانند بدون هیچ‌گونه تلاشی توجه و علاقه ما را به سمت خود جلب کنند و به آسانی ذهن ما را با خود درگیر سازند. رها سازی ذهن خسته و مشوش بدون ایجاد دیدهای طبیعی و چشم نواز، برای سازماندهی ذهن کافی نمی‌باشد. جذابیت دید طبیعی و ترکیب بندی اجزا آن باعث درگیر شدن ذهن و آسایش خاطر شده و به سرعت با اثرات خسته کننده عوامل پیشین در ذهن جایگزین شده و آن را از خستگی و اغتشاش روانی بیشتر آزاد نموده و باعث بازسازی و تمرکز ذهن فرد می‌شود. بررسی مولفه‌های نور، رطوبت آب و هوا و دما نشان داد که همگی بهزیستی را به خوبی پیش‌بینی کرده‌اند. نور رابطه مستقیم و رطوبت، آب و هوا و دما رابطه معکوس با بهزیستی دارند که طبق انتظار می‌باشد. تحقیقات گذشته مانند چو (۲۰۰۴) و بورکه (۲۰۰۹) رابطه نور و روشنایی و بهزیستی روانشناختی را نشان داده‌اند که با این پژوهش منطبق است. نور و نور پردازی یکی از عوامل شاخص زندگی بشر می‌باشد و دارای جایگاه فیزیکی و روانشناختی ویژه‌ای در فضای شهری است. میزان و نوع نور باعث ادراک ما از محیط می‌شود و امواج نور که یک محیط خاص را روشن می‌نمایند به شکل ظاهر و نماد محیط در می‌آید. نور مناسب موجب تمرکز گردیده و خستگی اندام‌های حسی حرکتی را به شدت کاهش می‌دهد. نورهای مناسب و کافی باعث بهبود خلق و خوی انسان شده و نیروهای انگیزشی فرد را برای انجام امور زندگی متمرکز می‌نماید. زیرا، وقتی که فرد در شرایطی مطلوب و رضایت بخش قرار گیرد، ذهن و روان او بالاترین درجات بهزیستی روانی را تجربه می‌کند و رفتار او نیز در سطح جامعه مناسب خواهد شد. رابطه رطوبت، دما و شرایط آب و هوایی با بهزیستی نشان می‌دهد که همگی بهزیستی را به خوبی پیش‌بینی کرده‌اند و با افزایش این مؤلفه‌ها، بهزیستی روانشناختی شهری کاهش پیدا می‌کند زیرا دمای بسیار بالا یا بسیار پایین، رطوبت بالا و شرایط نامناسب آب و هوایی از آستانه آسایش انسان فراتر بوده و باعث گریز از فضا می‌شود. هدف شهرسازی در راستای ارتقا کیفی فضای شهری، ایجاد آسایش اقلیمی در فضاهای شهری برای افراد خصوصاً پیاده می‌باشد. زیرا، تامین آسایش حرارتی باعث ارتقا کیفیت فضای شهری خواهد شد. این نتیجه با تحقیقات گذشته مانند جکسون (۲۰۰۳) و بارتون و دیگران (۲۰۱۵) نیز کاملاً منطبق می‌باشد. رنگ، رابطه معناداری با بهزیستی نشان نداد که با مطالعات قبلی هم‌راستا نمی‌باشد. این موضوع می‌تواند به این علت باشد که در فضاهای شهری ایران معمولاً به رنگ و نقش آن در بهبود کیفی فضا اهمیت داده نمی‌شود. به عنوان نمونه می‌توان گفت با توجه به نقش تجاری برخی جداره‌های فضاهای شهری و سلیقه ای بودن نحوه نصب و رنگ تابلوها، اغتشاش بصری شدیدی در فضا

ایجاد شده است. همچنین کفسازی فضاها وضعیت بسیار نامناسبی دارد زیرا در هر قسمت از فضا یک نوع کفسازی با یک رنگ و یک طرح متفاوت و حتی در بعضی از نقاط از آسفالت استفاده شده و هیچ‌گونه هماهنگی رنگی در کفسازی مشاهده نمی‌شود. همچنین، میلمان‌های به کار رفته در فضاهای شهری معمولاً نامنظم و بدون هیچ ارتباط رنگی با هم قرار دارند. بنابراین، تجربه مفهوم رنگ در طراحی برای شهروندان مبهم و ناملموس می‌باشد. این پژوهش نسبت به مطالعات قبلی از لحاظ گسترش مفهومی بحث بهزیستی متمایز بود. زیرا، اولاً اکثر این مطالعات فقط یک گونه فضای شهری را مورد بررسی قرار داده بودند. در حالی که، در این پژوهش هفت گونه فضای شهری که عمومی هستند را مورد مطالعه قرار داد که جامعیت مطالعه را نشان می‌دهد. همچنین، در این مطالعه تاثیر همه عوامل طبیعی چه کالبدی و چه غیر کالبدی مانند نور و دما و غیره یک‌جا در فضاهای شهری مورد بررسی قرار گرفت که باعث تدقیق نتایج پژوهش شد. البته پژوهش با محدودیت‌هایی نیز روبرو بود. همانطور که بیان شد هفت گونه فضای شهری در تهران بررسی گردید که از هر گونه یک نمونه فضا بررسی شد. بنابراین، می‌توان گفت تاثیر بقیه نمونه فضاها بر بهزیستی مشخص نیست. ولی نتایج تا حدودی قابل تعمیم است.

ضمناً در این مطالعه افراد ۱۸ تا ۶۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند. لذا، تاثیرات مطالعه بر روی سالمندان و کودکان مغمول مانده است که باید در پژوهش‌های بعدی بررسی شود. محدودیت دیگر پژوهش این بود که هر شرکت‌کننده فقط برای یک دوره کوتاه مدت در فضا قرار گرفته است. به طوری که، تأثیر بازدیدهای مکرر و تأثیرات طولانی مدت مشخص نیست. نتایج پژوهش حاضر نشان‌دهنده نقش بسیار مهم عوامل طبیعی در ارتقای سلامت روانی شهروندان می‌باشد. زیرا با استفاده از این عوامل می‌توان کیفیت را به فضاهای سخت شهری بازگردانده و باعث تشویق مردم برای استفاده از فضاهای عمومی شهری شده که خود می‌تواند به افزایش تعاملات اجتماعی و سلامت منجر شود. همچنین در مورد ارتباط انسان با طبیعت می‌توان به این نتیجه دست یافت که انسان از جنبه‌های مادی و معنوی به طبیعت و عناصر طبیعی و همچنین برخورداری از تماس نزدیک و مداوم با طبیعت نیازمند می‌باشد و با افزایش این رابطه به وسیله طراحی شهری مناسب و طبیعت محور در فضای شهری، می‌توان سلامت روان جامعه را ارتقا بخشید.

پی نوشت

1. Positive psychology
2. psychological wellbeing
3. Ryff
4. acceptance-self
5. Purpose in life
6. personal growth
7. positive relative withother
8. enviromental mastery
9. positive emotions
10. engagement
11. relationships
12. meaning
13. Accomplishments
14. Ryan& Deci
15. Samman
16. Ziegler and Schwanen

فهرست منابع

- بیانی، علی اصغر، عاشور، محمد کوچکی، بیانی، علی. (۱۳۸۷). "روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف"، مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۲۱، ۱۴۶-۱۵۱. <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-464-fa.html>
- پاکزاد، جهانشاه. (۱۳۸۴). "راهنمای طراحی فضاهای شهری در ایران"، تهران، شرکت طرح و نشر پیام سیما.
- حبیبی، سید محسن. (۱۳۸۰). "فضای شهری: برخورد نظریه ای، مجله صفا، دوره ۱۱ شماره ۳۳، ۱۳-۴. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=47094>
- رازجویان، محمود. (۱۳۸۷). "آسایش به وسیله معماری همساز با اقلیم"، تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، چاپ دوم.
- سیف الدینی، فرانک. (۱۳۸۱). "فرهنگ واژگان برنامه ریزی شهری و منطقه ای"، چاپ دوم، شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.
- شکری، امید، دستجردی، رضا، دانشورپور، زهره، غنایی زیبا، زین آبادی، حسن، گراون، فریبرز (۱۳۸۷). "تفاوت‌های جنسیتی در مقیاس‌های بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دانشگاه‌های دولتی شهر بیرجند در سال تحصیلی ۸۴-۸۵"، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۳۰، ۱۵: ۵۴-۵۳. magiran.com/p590826
- صالحی فرد، محمد، علی زاده، سید دانا (۱۳۸۷). "تحلیلی بر ابعاد اجتماعی و روان شناختی فضای سبز شهرها با رویکرد مدیریت شهری"، فصلنامه مدیریت شهری، ۱۲، پاییز ۱۹-۳۳.
- صبری، سهیل و زهرا شارزاده، (۱۳۸۴). "جایگاه مفهوم هویت در شهرهای جدید"، همایش بین المللی شهرهای جدید، تهران، شرکت عمران شهرهای جدید. <https://civilica.com/doc/351493>
- علیجانی، بهلول (۱۳۷۳). "نگرش نو در کاربرد آب و هواشناسی در مدیریت منابع و توسعه کشور، نقش آب و هوا در طراحی مسکن"، فصلنامه تحقیقات جغرافیایی، ۳۵. <https://elmnet.ir>
- فقیه نصیری، لیدا، شریفی، ونداد، صادقین مهر، زهرا، میرکیا، شعله، حتمی زینت، نادیا، داربوی، شادان، عفت پناه، محمد، میرشریفا سید مهدی. (۱۳۸۵). "شیوع عوامل استرس زا و علائم روانپزشکی در جمعیت تحت پوشش مرکز بهداشتی درمانی ابودر تهران"، فصلنامه تازه های علوم شناختی، ۲۹، ۴۷.
- قلعه نوبی، محمود، تدین، بهاره (۱۳۹۲). "سنجش میزان بهره مندی از قابلیت های رنگ در راستای بهبود کیفیت خیابان های شهری؛ نمونه موردی: خیابان سپه اصفهان"، معماری شهرسازی آرمانشهر، ۵۱، پاییز و زمستان، ۱۳۹۴، ۲۴۵-۲۶۰. <http://noo.rs/WTebE>
- محمدپور، احمد (۱۳۸۹). "روش در روش: درباره‌ی ساخت معرفت در علوم انسانی"، تهران: نشر جامعه شناسان.
- میجر. مارک. اسپایر، جانانان. و تیسهازر، آنتونی (۱۳۸۹). "ساخته نور هنر نور و معماری"، ترجمه فرشید حسینی. تهران: انتشارات مهرآزان.
- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، (۱۳۹۴). برنامه جامع ارتقای سلامت روان کشور: ۹۳۱-۴۹۳۱، تهران: معاونت بهداشت.
- Abkar, M., Kamal, M., Maulan, S., & Mariapan, M. (2010). Influences of viewing nature through windows. Journal of basic and applied sciences. 4(10): 5346-5351. <http://www.ajbasweb.com/old/ajbas/2010/5346-5351.pdf>
- Barton, H., Thompson, S., Burgess, S., & Marcus, G. (2015). The Routledge Handbook of Planning for Health and Well-Being: Shaping a sustainable and healthy future, Routledge, p:152-159.
- Blaikie, N. (2007). Approaches to social Inquiry, Second Edition. London: Polity Press. <https://www.wiley.com/en-us/9780745634494>.
- Bowler, D. E., Lisette, M. Buyung-Ali, T. M. Knight., & Andrew, S. Pullin. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. BMC Public Health 10(1): 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015a). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. Landscape Urban Plann. 138, 41-50. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>.
- Burke, J. I., O'Campo P., Salmon, C., & Walker, R. (2009), Pathways connecting neighborhood influences and mental well-being: socioeconomic position and gender differences. Soc Sci Med. 68(7):1294-304. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.01.015>.
- Cho, A., Thorne, A., & Hilary, G. (2004). The impact on mental wellbeing of the urban and physical environment: an assessment of the evidence. Journal of Public Mental Health, 3 (2), 17-32. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2006.10.005>.
- Coles, R. (2014). Environmental Interaction and Engagement: Supporting Wellbeing. Wellbeing and Green Spaces. Edited by Cooper, R, Burton, E., Cooper, C, L., II: Wellbeing and the Environment, 446-497. Wiley & Sons Ltd. <https://www.wiley.com/en-gb/9781118608371>.
- Coley, R. L., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1997). Where does community grow The social context created by nature in urban public housing. Environment and Behavior, 29, 468-494. <https://doi.org/10.1177/001391659702900402>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. Canadia Psychology, 49, 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>.
- Dondis, D. A. (1974). A Primer of Visual Literacy. Mit Press. <https://mitpress.mit.edu/books/primer-visual-liter>

- acy.
- Farmanova, E., Bonneville, L., & Bouchard, L. (2018). Organizational Health Literacy: Review of Theories, Frameworks, Guides, and Implementation Issues. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*. <https://doi.org/10.1177/0046958018757848>
 - Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2, 1-18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>.
 - Grutter, J. K. (2011). *Aesthetics in Architecture*. Tehran: Dolatmand press
 - Hinds, J., & Sparks, P. (2015). The Affective Quality of Human-Natural Environment Relationships. *Evolutionary Psychology*, 9 (3). <https://doi.org/10.1177/147470491100900314>.
 - Huppert, F. A. (2014). The state of wellbeing science: Concepts, measures, interventions, and policies. In F. A. Huppert & C. L. Cooper (Eds.), *Wellbeing: A complete reference guide: Interventions and policies to enhance well-being* (Vol. IV, pp. 1–50). Oxford: Wiley Blackwell <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell01>.
 - Jackson, L. E. (2003). The relationship of urban design to human health and condition. *Landscape and Urban Planning*; 64, 191–200. [https://doi.org/10.1016/S0169-2046\(02\)00230-X](https://doi.org/10.1016/S0169-2046(02)00230-X).
 - Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY: Cambridge University Press. [https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_\(b-ok.xyz\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_(b-ok.xyz).pdf).
 - Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15, 169-181. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2).
 - Kellert, S.R. (2005). *Building for Life (Designing and Understanding the Human-Nature Connection)*. Washington: Island Press. https://www.researchgate.net/publication/40777405_Building_for_Life_Designing_and_Understanding_the_Human-Nature_Connection.
 - Koolhaas, R. (2001). *Collours*. Springer Science & Business Media.
 - Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians*. Ottawa, Healthy and Welfare Canada. <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>.
 - Maas, J., van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, 15, 586-595. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.006>.
 - Matsuoka, R. H., & Kaplan, R. (2008). People needs in the urban landscape: Analysis of landscape and urban planning contributions. *Landscape and Urban Planning*, 84, 7-19. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.09.009>.
 - Mohammadi, M. R., Davidian, H., Noorbala, A. A., Malekafzali, H., Naghavi, H. R., Pouretemad, H. R, et al. (2005). An epidemiological survey of psychiatric disorders in Iran. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*; 1: 16. <https://doi.org/10.1186/1745-0179-1-16>.
 - Murray, R. M. (2017). 30 Years on: how the Neurodevelopmental Hypothesis of Schizophrenia Morphed into the Developmental Risk Factor Model of Psychosis. *Schizophr Bull*. 43:1190–1196. DOI: 10.1093/schbul/sbx121.
 - Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2014). Positive interventions: Past, present and future. In T. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 140–165). Oakland, CA: New Harbinger. <https://www.psychologytoday.com/files/attachments/101936/parks-biswasdienerinpress.pdf>.
 - Ragip Ozpolat, A., Yucel, I. I., & Sezer, F. (2012). Investigating Psychological Well Being of University Students According to Lifestyles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 47: 256 – 262. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.648>.
 - RSHP. (2007). *Corporate information: Rogers, Stirk, Harbour and Partners*. http://www.richardrogers.co.uk/rshp_home.
 - Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new direction. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
 - Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*; 69(4). 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
 - Samman, E. (2007). Psychological and subjective wellbeing: A proposal for internationally comparable indicators. *Oxford Development Studies* 35(4), 459-486. <https://doi.org/10.1080/13600810701701939>.
 - Sarason, S. B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. Oxford, UK: Jossey-Bass. <https://psycnet.apa.org/record/1975-01813-000>.
 - Shackleton, C. M., & Blair, A. (2013). Perceptions and use of public green space is influenced by its relative abundance in two small towns in South Africa. *Landscape and Urban Planning*, 113, 104-112. DOI:10.1016/j.landurbplan.2013.01.011.
 - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 66, 6–09. DOI: 10.1037//0003-066x.55.1.5.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster. <https://www.amazon.com/Flourish-Visionary-Understanding-Happiness-Well-being/dp/1439190763>.
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Shibata, S., & Suzuki, N. (2004). Effects of an indoor plant on creative task performance and mood. *Journal of psychology*, 45: 373-381. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00419.x>
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B., & Owen, N. (2008). Association of neighbourhood greenness with physical and mental health: Do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(5), e9. <https://dx.doi.org/10.1136/jech.2007.064287>
- Sullivan, W. C., Kuo, F. E., & DePooter, S. F. (2004). The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces. *Environment and Behavior*, 36, 678-700. <https://doi.org/10.1177/0193841X04264945>
- Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review *Environmental Science and Technology*; 45(5): 1761-1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Tsunetsugu, Y., J. Lee, B.-J. Park, L. Tyrväinen, T. Kagawa, & Y. Miyazaki. 2013. Physiological and Psychological Effects of Viewing Urban Forest Landscapes Assessed by Multiple Measurements. *Landscape and Urban Planning* 113:90-93. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2013.01.014>
- Van Dillen, S.M., de Vries, S., Groenewegen, P.P., Spreeuwenberg, P. (2012). Greenspace in urban neighbourhoods and residents' health: adding quality to quantity. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(6). <https://group.bmj.com/group/rights-licensing/permissions>.
- Veenhoven, R., (1996), "Happy Life-Expectancy-A Comprehensive Measure of Quality-of-Life in Nations", *Social Indicators Research* 39, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, 1996, p.1-8. <https://doi.org/10.1007/BF00300831>
- World Health Organization. (2003), *Investing in mental health*, World Health Organization publication, Geneva, Switzerland.
- Ziegler, R., & Schwanen, T. (2011). I like to go out to be energised by different people: an exploratory analysis of mobility and wellbeing in later life. *Ageing & Society* 31, 758-781. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000498>

نحوه ارجاع به این مقاله

بهادری، علیرضا، پورجعفر، محمدرضا، رنجبر، احسان. (۱۴۰۰). رابطه عوامل طبیعی فضاهاى عمومى شهرى و بهزيستى روانشناختى در شهر تهران. نشریه معماری و شهرسازی آرمان شهر، ۱۴(۳۶)، ۱۴۶-۱۳۲.

DOI: 10.22034/AAUD.2020.214671.2090

URL: http://www.armanshahrjournal.com/article_142356.html



COPYRIGHTS

Copyright for this article is retained by the author(s), with publication rights granted to the Armanshahr Architecture & Urban Development Journal. This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

