

تأثیر فضای سبز بر کیفیت زندگی و شادکامی شهروندان با استفاده از روش آکسفورد (نمونه موردی منطقه ۲، ۱۰ شهر تهران)

پریسا جمشیدی

- دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، دانشکده فنی مهندسی، رشته مهندسی فضای سبز

چکیده:

زمینه و هدف: هدف از این مقاله ارزیابی کیفی و تدوین نقش فضای سبز در بهبود کیفیت زندگی شهروندان و ایجاد شادی در آنهاست. بر این اساس مطالعاتی در زمینه بررسی تأثیر فضای سبز در مناطق ۲ و ۱۰ شهر تهران با توجه به شرایط ویژه آنها، بر شادکامی و کیفیت زندگی شهروندان آن مناطق انجام مورد بررسی قرار گرفت.

روش بررسی: در این تحقیق مورد شاهی، ۱۰۰ نفر از مردان و زنان ساکن تهران (منطقه ۲ و ۱۰) به روش در دسترس انتخاب شدند. این مطالعه بر اساس انتخاب جامعه آماری بصورت کاملاً تصادفی به روش توصیفی - مقایسه‌ای و با استفاده از دو پرسش‌نامه ی شادکامی آکسفورد و SF-36 انجام گرفت.

نتیجه گیری: نتایج حاصل نشان داد که ساکنین منطقه ی ۲ با سرانه ی فضای سبز ۲۳/۶ متر مربع نسبت به ساکنین منطقه ی ۱۰ با سرانه ی ۲/۶ متر مربع از شادکامی و کیفیت زندگی بهتری برخوردار هستند.

واژگان کلیدی: سرانه، فضای سبز، شادکامی، کیفیت زندگی

¹ Oxford Happiness Inventory(OHI)

² The short Form (36)Health Survey

مقدمه:

عرصه های عمومی، مهمترین بخش شهر ها و محیط های شهری به شمار می آیند، چرا که در آنها بیشترین تماس و تعامل بین انسانها رخ می دهد. این عرصه ها تمامی بافت شهری را که مردم بدان دسترسی فیزیکی و بصری دارند شامل می شود. یکی از مهم ترین این عرصه ها، پارکها و فضای سبز شهری هستند که نقش فعالی در سلامت شهر و شهروندان ایفا می کنند (پور احمد، ۱۳۹۱). منظور از فضای سبز شهری نوعی از سطوح کاربری زمین شهری با پوشش گیاهی انسان ساخت است که هم دارای بازدهی اجتماعی و اقتصادی و هم در بر دارنده بازدهی اکولوژیکی است (سوزنچی، ۱۳۹۱). به طوری که فضاهای سبز شهری به عنوان بخشی از فضا های باز شهری، عامل اصلی در ساختار سیمای شهری، بهبود شرایط اکولوژیکی، گذران اوقات فراغت و تفریح محسوب می شوند تا از این طریق، کیفیت محیط زیست شهری ارتقاء یابد (خلیلیان، ۱۳۹۱). فضای سبز بر خلاف معنایی که ممکن است در ذهن ایجاد کند، تنها محلی که شامل چند درخت و نیمکت باشد نیست. بلکه نماد و سمبلی از تفکرات فرهنگی و اجتماعی یک جامعه است و عامل مهم در فضای شهری محسوب می شود که همواره از جنبه های اجتماعی، فرهنگی، روانی مورد توجه عموم مردم است و در برنامه ریزی شهری نقش ایفا میکند (صالحی فرد، ۱۳۹۱). فضای سبز شهری خصوصاً پارکهای شهری دارای نقش اجتماعی، اقتصادی و اکولوژیکی هستند، با مزایایی چون درمان بیماری های روحی، محیطی مطلوب برای پرورش کودکان، ایجاد یکپارچگی اجتماعی، حفظ آسایش و ... که در عین حال شاخصی برای ارتقای کیفیت زندگی و توسعه جامعه نیز محسوب می شوند. از دیگر سو در سال های اخیر یکی از موضوعاتی که حجم زیادی از پژوهش های روان شناختی را به خود اختصاص داده شادکامی است. آرجیل، مارتین و لو (۱۹۹۵) درباره موضوع شادکامی بر این باورند که وقتی از مردم پرسیده می شود « منظور از شادکامی چیست؟ »، آنها دو پاسخ را مطرح می کنند. ممکن است حالات هیجانی مثبت مانند لذت را عنوان کنند یا اینکه آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا از بیشتر جنبه های آن بدانند. بنابراین به نظر می رسد که شادکامی دست کم دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد (علی پور و نور بالا، ۱۳۷۸). در همین راستا این پژوهش به منظور بررسی این متغیرها در قالب موضوع تحقیقی (بررسی سرانه فضای سبز در مناطق ۲ و ۱۰ شهر تهران و تاثیر آن بر میزان شادکامی و کیفیت زندگی شهروندان ساکن در آن مناطق) مورد بررسی قرار گرفت.

بیان مسئله:

پیدایش احساس بیگانگی منشا یکی از مشکلاتی است که امروزه گریبانگیر ساکنان شهر هاست این مسئله بیش از همه بین شهروندان و محیط مصنوع آن ها ظاهر می شود (صالحی فرد و علی زاده، ۱۳۸۷). با توسعه روز افزون مناطق شهری در دهه های اخیر و پیشی گرفتن شهر نشینی بر شهر سازی که با معضلاتی مانند افزایش آلودگی زیست محیطی همراه بود و فضای سبز شهری نقش مهمی در حفظ و تعادل کیفیت زندگی پیدا کرده است و علاوه بر آن مطالعات زیادی در مورد علل شادی صورت گرفته است. علاقه و ارتباط انسان با گیاهان و فضای سبز یکی از علل شادکامی و ارتقاء کیفیت زندگی انسان ها شناخته شده است (مظاهری، ۱۳۹۲). اما متأسفانه با توجه به اینکه گیاهان و فضای سبز از مؤثرترین علل ارتقاء کیفیت زندگی و شادی در انسان است، با توجه به آمار بدست آمده سرانه فضای سبز کشور یازده مترمربع کمتر از استاندارد جهانی می باشد.

حال این تحقیق به دنبال این مسئله است که در مناطق ۲ و ۱۰ شهر تهران چه اندازه به این مهم توجه گردیده است، به عبارتی تحقیق حاضر درصدد یافتن میزان شادکامی و کیفیت زندگی شهروندان این مناطق با توجه به سرانه فضای سبز موجود می باشد.

اهداف:

از آنجا که هدف اصلی برنامه ریزی و مدیریت شهری توسعه پایدار، تامین رفاه و آسایش مردم به ویژه آسایش روانی و معنوی است. توجه به فضای سبز شهری به عنوان یکی از عوامل آسایش و رفاه سهم زیادی در مطلوبیت فضا از نظر شهروندان دارد. بنابراین هدف از این مطالعه تعیین و شناخت کارکردهای فضاهای سبز شهری و اثرات آن بر کیفیت زندگی و شادکامی شهروندان است.

فرضیات تحقیق:

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان شادکامی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و کیفیت زندگی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان کارکرد جسمی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان اختلال به خاطر سلامت جسمی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان انرژی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان بهزیستی هیجانی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان کارکرد اجتماعی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان درد افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان اختلال نقش به خاطر سلامت هیجانی افراد رابطه وجود دارد.

بین درصد فراوانی فضای سبز و میزان سلامت عمومی افراد رابطه وجود دارد.

روش و ابزار تحقیق:

این مطالعه توصیفی _ مقایسه ای در سال ۱۳۹۵ در شهر تهران (مناطق ۲ و ۱۰) انجام شد. نمونه آماری مورد نظر شامل ۱۰۰ نفر می باشد که به روش نمونه گیری در دسترس قرار گرفته اند. ابتدا فرضیات و پرسش های تحقیق با توجه به شاخص های پرسش نامه آکسفورد (نشاط و شادابی، رضایت و کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی، عزت نفس) و شاخص های پرسشنامه ی SF-36 (سلامت جسمی، سلامت روانی) و رابطه ی آن با فضای سبز تنظیم شد. سپس با استفاده از روش میدانی به طور تصادفی به ۵۰ نفر (۲۵ زن- ۲۵ مرد) از شهروندان در هر منطقه درخواست شد تا پرسشنامه ها را تکمیل نمایند. افراد مورد مطالعه از لحاظ اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مورد همتا سازی قرار گرفتند. سن شرکت کنندگان با دامنه ۲۰_۵۰ سال بود. ضمن اینکه به افراد شرکت کننده در پژوهش توضیحات کافی راجع به سودمند بودن پژوهش داده شد و شرکت کنندگان با رضایت کامل در پژوهش شرکت داشتند. پس از جمع بندی پرسش نامه ها متغیر وابسته مورد بررسی قرار گرفته به کمک نرم افزار Spss، به روش آزمون t گروه های مستقل، فرضیات تحقیق بررسی و در نهایت تایید شدند و یافته ها نشان داد که شهروندان در منطقه ی دو با سرانه فضای سبز ۲۳/۶ متر مربع در مقایسه با منطقه ۱۰ که با سرانه فضای سبز ۲/۶ متر مربع می باشد از نشاط و شادابی بیشتری برخوردار هستند که بیانگر آن است که فضاهای سبز شهری در ایجاد نشاط و شادابی در میان شهروندان تاثیر بسزایی دارند.

مبانی نظری پژوهش

فضای شهری: فضای شهری، مکانهایی هستند که به عموم شهروندان تعلق داشته، منحصر به جنبه کالبدی و فیزیکی نبوده و در حقیقت با حضور انسان و فعالیت اوست که معنی می یابد. فضاهای شهری قدمتی دیرینه در تاریخ شهرسازی داشته و در ادوار مختلف با اشکال گوناگون در شهرها حضور یافته و سبب شکل گیری بافت شهری در پیرامون و یا بر حول محور خود گردیده اند. فضاهای شهری که بر اساس قواعد زیبایی شناسی شکل گرفته و در کل سیما و ظاهری زیبا به منطقه تحت نفوذ خویش می دهد می توانند به عنوان عناصر کلیدی و محورهای توسعه یک شهر مد نظر قرار گیرند.

در طول قرن بیستم دو اتفاق مهم به موازات هم بر اهمیت فضا در زندگی انسان افزوده است. نخست تبدیل شهرنشینی به الگوی غالب زندگی اجتماعی و دیگری تبدیل شهرها به فضاهای عمدتاً مصنوع. به همین علت است که درک ارتباط میان ساختارهای فضایی و ساختارهای اجتماعی، یکی از مهمترین نیازهای زندگی شهری است.

فضای سبز شهری: فضاهای سبز شامل درختان و گیاهان دیگر هستند که به عنوان ششهای شهر به کار گرفته می شوند، فعل و انفعالات شهری فرآیندهای طبیعی را فراهم می کنند، به اصلاح اقلیم محلی کمک می کنند، فضاهای تفریحی را ایجاد می کنند و به عنوان ارتباط کاملی برای ساکنان شهر به دنیای طبیعی به کار می روند منافع و ارزش پارکها و فضاهای سبز به خوبی قابل درک می باشند و به شکل روزافزونی به

عنوان چالشی برای سلامت انسان مورد توجه قرار می‌گیرند، اگر چه چنین منابعی همواره به صورت برابر میان عموم (مردم جامعه) تقسیم نشده است. فضاهای سبز با کیفیت بالا می‌توانند شیوه زندگی سالم و لذت بردن را برای مردم به همراه بیاورند و طراحی و ساخت آن عنصر کلیدی برنامه‌ریزی شهری، در جستجوی جوامع سالم و شهرهای پایدار است.

براساس این تقسیم بندی، فضاها و سطوحی که با کاربری فضای سبز در شهرها ارتباط پیدا می‌کنند، به سه دسته: الف- فضای سبز عمومی، ب- نیمه عمومی و ج- خیابانی تقسیم می‌شود

تأثیرات ذهنی و درونی فضاهای سبز شهری: فطرت انسانها گرایش ذاتی به طبیعت دارد، نیاز انسانها از ابتدای خلقت به گیاه و طبیعت نیازی زیستی و حیاتی بوده است. وجود فضاهای سبز تأثیر فراوانی روی سطح رضایت از زندگی، شرایط زندگی، سلامت، شادکامی و رفاه درونی داشته و نقش شایان توجهی در ارتقای کیفیت زندگی بازی می‌کند. پژوهشهای مختلف در تأثیر این نظریه ثابت کرده که اگر مردم بخش اعظمی از زمان را در ارتباطی نزدیک با منظر نرم و با کیفیت باشند در طول چند نسل منافی رفتار اجتماعی‌شان پدیدار می‌شود. محیط کیفیتهای طبیعی، برای روح بشر بهترین آرام بخش است که جایگزینی برای آن یافت نمی‌شود.

کیفیت زندگی: به طور کلی کیفیت زندگی مقوله‌ای ارزشمند و حیاتی می‌باشد، که به دنبال آن رضایتمندی بیشتر از زندگی شغلی، زمان برای دنبال کردن اشتغالات مربوط به اوقات فراغت رضایت بخش و لذت‌مند، ابراز احساسات در روابط، داشتن یک زندگی سالم و شاد را فرام کرده و جامعه را به مکانی حمایت کننده تبدیل می‌نماید. از اواسط قرن بیستم، اهمیت چنین پرسشهایی نیز در تحقیقات تجربی تحت عنوان کیفیت زندگی یا خوشبختی در حال افزایش بوده است و محققانی از رشته‌های گوناگون همچون سیاست اجتماعی، اقتصادی، روانشناسی، پزشکی و تحقیق خدمات بهداشتی را به چالش کشیده است. بسیاری از محققین معتقدند، کیفیت زندگی مفهوم گسترش یافته‌ای است که سلامت جسمی، وضعیت روانی، سطح استقلال، ارتباطات اجتماعی، اعتقادات شخصی افراد و رابطه آنها با اشکال برجسته محیط را ثابت می‌کند. کیفیت زندگی واژه‌ای است برای اشاره به این که چگونه یک فرد نسبت به جایگاهش در زندگی اظهار رضایت دارد و چگونه شهروندان خوشحال یک جامعه با شهروندان جامعه‌ای دیگر قابل مقایسه هستند. این تعریف ممکن است تحت شرایطی که فرد در آن قرار گرفته است، تغییر کند. کیفیت زندگی شامل کیفیت محیط زیستی که فرد در آن زندگی می‌کند، است. بنابراین محیط زیست با کیفیت آن است که، برای برآوردن نیازهای اساسی (غذا، پناهگاه، امنیت و ارتباط اجتماعی) مهیا باشد.

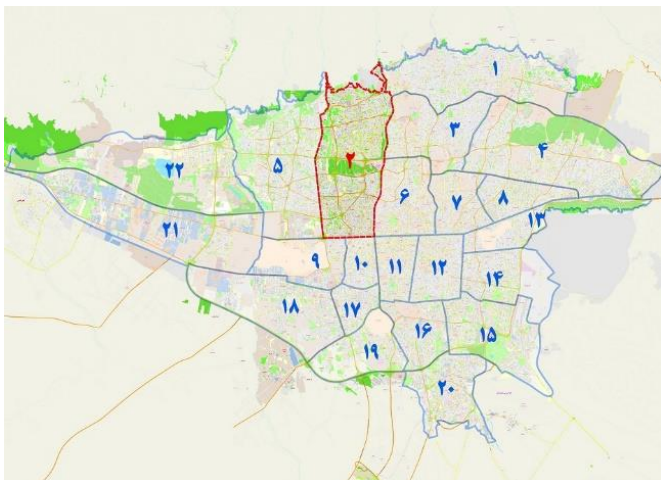
شادکامی: آرگایل و کراسلند (۱۹۸۷) به نقل از فرانسیس و همکاران شادکامی را وابسته به فراوانی و درجه عواطف مثبت یا لذت، سطوح بالای رضایت در طول زندگی و نبود احساسات منفی نظیر افسردگی و اضطراب دانسته‌اند. شادکامی یکی از ابعاد اصلی تجربه انسان، از جمله خلق مثبت، رضایت از زندگی و شناخت هایی از قبیل خوش بینی و عزت نفس به شمار می‌رود. در مورد علل شادی، پژوهش های وسیعی صورت گرفته است و اکنون راجع به شادی نظریات قابل توجهی وجود دارد. شادی از وقایع مثبت زندگی تأثیر می‌پذیرد و چنین وقایع مثبتی را می‌توان در شیوه تغییر یافته زندگی بنا نهاد. انسان موجودی شادی خواه و در پی تجربه حیاتی پرتراوت است. از این رو شاد بودن می‌تواند یکی از بزرگترین مبارزات انسان در زندگی باشد و لازمه شاد زیستن

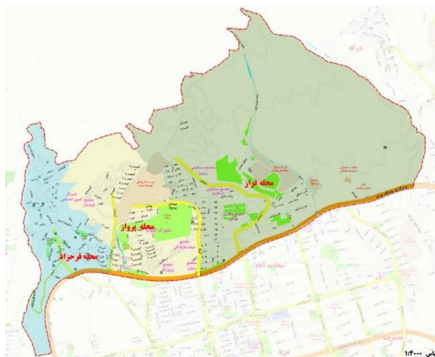
جست و جوی زیبایی ها و خوبی هاست.

وضعیت کلی وسعت و سرانه فضای سبز در مناطق مورد

بررسی:

منطقه ۲: منطقه ۲ جزء مناطق توسعه یافته در محدوده میانی و شمالی شهر تهران است. از شمال به دامنه جنوبی ارتفاعات البرز، از غرب به بزرگراه آیت الله اشرفی اصفهانی منطقه ۵، از جنوب به خیابان آزادی و مناطق ۹ و ۱۰ و از شرق به بزرگراه چمران و مناطق ۱ و ۳ و ۶ محدود است.





این منطقه با مساحت تقریبی ۶۴ کیلومتر مربع که ۵۰ کیلومتر مربع زیر خط تراز ۱۸۰۰ و مابقی بالاتر از ۱۸۰۰ می باشد و جمعیت تقریبی ۶۵۰ هزار نفر دارای ۹ ناحیه شهری بوده و به ۱۴ محله ممیزی و ۳۱ محله شورایاری تقسیم شده است.

شهروندان این منطقه از نظر کیفی از سطح سواد بسیار بالایی برخوردارند تا جایی که درصد باسوادان این منطقه در حدود ۹۲ درصد از جمعیت منطقه را تشکیل می دهند. از نظر جامعه شناختی بسیاری از

شهروندان این منطقه جزو طبقه متوسط جامعه هستند که اقشاری همچون فرهنگیان دانشگاهیان مدیران کارمندان صنعتگران را شامل می شوند.

کل مساحت و سرانه فضای سبز موجود در منطقه دو (ناحیه ۹) به ترتیب هکتار ۲۳,۶۱۵ و ۲۳ متر مربع می باشد. به طور کلی ۲۰۲ بوستان در این منطقه وجود دارد که ۹ بوستان در محدوده مطالعاتی واقع می باشد

توزیع فضایی پارک های منطقه دو (ناحیه نه)

نام بوستان	مساحت	تاریخ تاسیس	محله	آدرس
نیلوفر	۶۰۰۰	۱۳۹۳/۰۴/۱۹	۳ پرواز شرقی	بزرگراه یادگار امام، خیابان نیما یوشیج، شهرک گلديسان
گلپاد	۶۵۵۹	۱۳۷۲/۱۱/۲۲	فرحزاد	فرحزاد، خ ایثار، خ امام زاده داود، مقابل مدرسه
پرواز	۱۰۶۳۰۳	۱۳۷۸/۱۱/۱۲	شهرک مخابرات	انتهای بلوار پاکنژاد، شهرک مخابرات، جنب فروشگاه شهروند
پانزده خرداد	۱۱۲۱۷	۱۳۷۲/۰۷/۱۹	فرحزاد	فرحزاد، ضلع جوب غربی میدان فرحزاد، کوچه استخر
کیهان	۱۳۶۵۱	۱۳۸۶/۰۳/۳۱	پرواز شرقی	کوی کیهان
امید	۳۰۰۰	۱۳۹۰/۰۸/۱۹	شهرک مخابرات	شهرک مخابرات، خیابان پیوندبین، پیوند ۱۰ و ۱۲
پارک ژوراسیک	۳۰۰۰۰	۱۳۹۰/۰۴/۱۳	پرواز شرقی	خیابان ایثار شمالی، خیابان قمصری
بوستان پرواز ۲	۲۵۰۰۰	۱۳۹۳/۰۶/۱۶	شهرک مخابرات	انتهای بلوار پاکنژاد، شهرک مخابرات، جنب فروشگاه شهروند (بوستان پرواز) فاز ۲ جنب فاز ۱
بوستان امامزاده	۴۰۰۰	۱۳۹۳/۰۴/۱۳	فرحزاد	خیابان ایثار شمالی، ابتدای خیابان امامزاده داوود

منطقه ۱۰

منطقه ۱۰ در بخش غربی شهر تهران قرار دارد و با مناطق ۱۷، ۱۱، ۹، ۲ هم مرز می باشد.

این منطقه با بیش از ۸۰ سال سابقه شکل گیری از شمال به خیابان آزادی از شرق به بزرگراه شهید نواب صفوی، از جنوب به خیابان قزوین و از غرب به خیابان شهیدان، هرمزگان و پادگان جی محدود می شود.

این منطقه دارای ۳ ناحیه خدمات شهری و ۱۰ محله قدیمی می باشد که شاخص ترین آنها محلات سلسبیل، بریانک، حسام الدین و قصرالدشت هستند. این منطقه پرجمعیت ترین منطقه تهران است. در این قسمت از شهر تهران سرانه فضای سبز برای هر نفر طبق استانداردهای کلانشهرها بسیار پائین است. قدیمی ترین محلات منطقه به سال ۱۳۰۴ و جدیدترین محلات به سال ۱۳۵۳ بر می گردد. مساحت منطقه معادل ۸۰۷ هکتار می باشد و در حدود ۳۴۰ هزار نفر را در خود جای داده است که با تراکم ۴۲۰ نفر در هکتار جزء پر تراکم ترین مناطق شهر تهران می باشد.

توزیع فضایی پارک های منطقه ۱۰



۱۵۶۶۰	مساحت بوستان های جدید الاحداث
۲۱۲۳۳۹	مساحت بوستانها
۳۹	تعداد بوستان، بوستانک، پاتوق محله
۳۱۱۷۶۹	مساحت فضای سبز معابر

نام پارک	مساحت	سال تاسیس	محله	آدرس
زنجان	۴۹۴۲,۶۴	۱۳۶۹/۷/۱۵	زنجان جنوبی	زنجان جنوبی
کودک	۲۵۰۰	۱۳۸۵/۱۰/۱۲	سلسبیل شمالی	تقاطع خیابان خوش دامپزشکی
شهدا	۹۲۴۴	۱۳۹۵/۰۸/۲۴	زنجان جنوبی	خ طوس، بین زنجان و جیحون
کارون	۴۹۰۰	۱۳۸۱/۱۸/۱۶	کارون شمالی	خ بهنود بین جیحون و کارون
سعدی	۱۱۰۰		سلسبیل شمالی	بزرگراه نواب
آیینه	۲۳۲۲	۱۳۷۴/۱۰/۲۲	کارون شمالی	خ جیحون، کوچه شهید عطایی

محتوا:

در این تحقیق برای رسیدن به پاسخ این سوال که آیا میزان و درصد فراوانی فضای سبز بر میزان شادکامی و کیفیت زندگی افراد مؤثر است یا خیر اقدامات به شرح زیر صورت گرفت.

با استفاده از تحلیل آماری که از طرح تفصیلی دو منطقه ۱۰ و ۲ (ناحیه ۹) تهران و مهندسین مشاور جمع آوری گردید. نتایج بدست آمده نشان داد که در بین دو نمونه مطالعاتی، منطقه ۲ بیشترین و منطقه ۱۰ کمترین درصد سرانه فضای سبز یعنی به ترتیب ۶/۴۴ و ۰/۶۶ مترمربع فضای سبز برای هر نفر را داراست. اختلاف فاحش در این میزان به دلیل وجود پارک متعدد با وسعت ۱۸۰۰۰ مترمربع در منطقه دو است.

به منظور سنجش میزان شادکامی افراد ساکن در منطقه ۲ و منطقه ۱۰ از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. این پرسشنامه در سال (۱۹۸۹) توسط آرگیل و لوتهیه شده است و دارای ۲۹ ماده می باشد. هر یک از سوال های این آزمون دارای چهار گزینه است که از صفر تا ۳ نمره به خود اختصاص داده اند. بنابراین حداکثر نمره ی کل آزمون ۸۷ می باشد (آرگیل، ۲۰۰۱). شایان ذکر است که روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به عنوان مثال آرگیل و لو (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کربناخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی مورد بررسی قرار دادند و ضریب آلفای ۰/۹۰ را به دست آوردند (کریمی، ۱۳۸۱) و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده اند. همبستگی بالای این پرسشنامه نشان دهنده اعتبار این پرسشنامه است و این پرسشنامه شامل پنج بعد است که عبارتند از: رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و عزت نفس (علی پورو نور بالا، ۱۳۸۷). آمار و داده های بدست آمده از طریق پرسشنامه آکسفورد در دو منطقه در برنامه spss16 وارد و تجزیه و تحلیل گردید که نتایج آن در جدول ۱ آورده شده است. علاوه بر آن به منظور سنجش کیفیت زندگی از پرسش نامه SF36 استفاده شده است.

پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی (SF-36) کاربردی ترین ابزار برای سنجش کیفیت زندگی است.

پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی (SF-36) دارای ۳۶ سوال است و از هشت مقیاس تشکیل شده است که هر مقیاس متشکل از ۲ تا ۱۰ ماده است. زیر مقیاس‌های این پرسشنامه عبارتند از:

۱. کارکرد جسمی (PF)
۲. اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی (RP)
۳. اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی (RE)
۴. انرژی/خستگی (EF)
۵. بهزیستی هیجانی (EW)
۶. کارکرد اجتماعی (SF)
۷. درد (P)
۸. سلامت عمومی (GH)

همچنین از ادغام زیر مقیاس‌ها دو زیرمقیاس کلی دیگر به دست می‌آید که عبارتند از:

۱. **زیر مقیاس سلامت جسمی:** جمع زیرمقیاس‌های کارکرد جسم (PF)، اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی (RP)، درد (P)، و سلامت عمومی (GH)
 ۲. **زیرمقیاس سلامت روانی:** جمع زیرمقیاس‌های اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی (RE)، انرژی/خستگی (EF)، بهزیستی هیجانی (EW) و کارکرد اجتماعی (SF)
- یافته‌ها:

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون t نمونه‌های مستقل استفاده شد که نتایج آن به شرح زیر است:

۱. بر اساس نتایج حاصله و استفاده از آزمون نمونه‌های t مستقل تفاوت بین دو گروه ساکن در منطقه ایی با سرانه ی فضای سبز بیشتر با گروه با کمترین سرانه فضای سبز در مولفه‌های کیفیت زندگی معنا دار بوده است ($p<0.01, t(98)=3.06$)

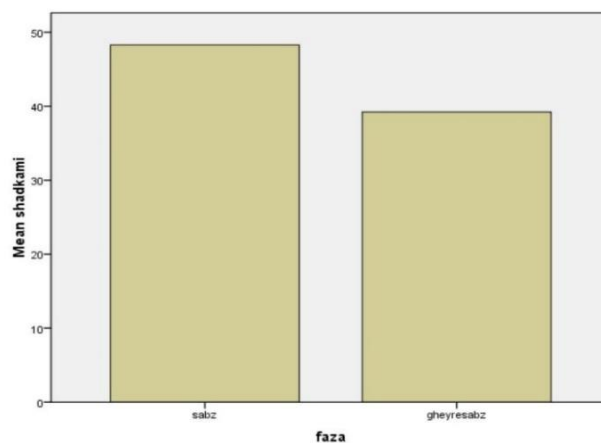
برای زیر مقیاس‌های کیفیت زندگی نیز نتایج زیر بدست آمده:

- برای زیر مقیاس‌های (کارکرد جسمی)، (اختلال نقش بخاطره سلامت جسمی)، (اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی)، (درد) $p<0.05$ بدست آمده، بدین معنی که بین دو گروه تفاوت وجود دارد و رابطه بین این دو گروه معنا دار است.
- اما برای زیر مقیاس‌های (سلامت عمومی)، (کارکرد اجتماعی)، (بهزیستی هیجانی)، (انرژی/خستگی) تفاوت معنا دار نبود است. ($p>0.05$)

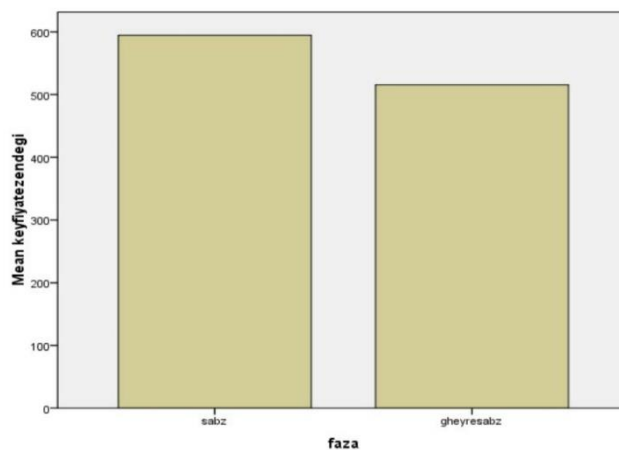
۲. برای مقایسه تفاوت شادکامی آزمودنی‌ها در دو گروه از آزمون t نمونه‌های مستقل استفاده شد که نتایج حاصله

$T(89.287) = 2.817, p<0.05$ می‌باشد، به این معنی که بین شادکامی دو گروه به لحاظ آماری تفاوت معنا داری وجود دارد بدین صورت که شادکامی افرادی که در فضای سبز زندگی می‌کنند بالاتر از شادکامی افرادی است که در فضای غیر سبز زندگی می‌کنند.

نمودار (۱-۱) مقایسه مولفه ی شادکامی در دو منطقه ی سبز و غیر سبز



نمودار (۲-۱) مقایسه مولفه ی کیفیت زندگی در دو منطقه ی سبز و غیر سبز



جدول (۱) آزمون نمونه های مستقل

آزمون t نمونه های مستقل			آزمون لوین		
sig.	df	T	Sig.	F	متغیرها
۰,۰۰۳	۹۸	۳,۰۶	۰,۶۲۹	۰,۲۳۵	کیفیت زندگی
۰,۰۴۵	۹۳,۸۳۲	۲,۰۲۹	۰,۰۴۳	۴,۱۸۸	کارکرد جسمی
۰,۰۰۰	۹۱,۹۸۷	۳,۹۰۲	۰,۰۲۳	۵,۳۵	اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی
۰,۰۰۲	۹۸	۳,۲۴۳	۰,۰۲۱۴	۱,۵۶۴	اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی
۰,۵۳۱	۹۸	۰,۶۲۸	۰,۷۳۶	۰,۱۴	انرژی/خستگی
۰,۱۳۹	۹۸	۱,۴۹۰	۰,۶۰۰	۰,۲۷۷	بهبودی هیجانی
۰,۴۳۰	۹۸	۰,۷۹۳	۰,۳۱۸	۱,۰۰۶	کارکرد اجتماعی
۰,۰۰۴	۸۹,۳۹۷	۲,۹۱۶	۰,۰۱۳	۶,۳۷۷	درد
۰,۰۵۹	۹۸	۱,۹۱۴	۰,۳۴۴	۰,۹۰۴	سلامت عمومی
۰,۰۰	۸۹,۲۸۷	۲,۷۱۸	۰,۰۱۸	۵,۸۳۱	شادکامی

جدول (۲): یافته های توصیفی مربوط به افرادی که در منطقه با درصد فضای سبز بیشتر زندگی می کنند

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت زندگی	۵۰	۵۹۴,۶۸	۱۲۲,۲۴۵
کارکرد جسمی	۵۰	۸۸	۱۷,۲۹۱
اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی	۵۰	۷۸,۵۰	۲۵,۷۵۹
اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی	۵۰	۷۰,۷۲	۳۵,۳۵۲
انرژی/خستگی	۵۰	۶۷,۶۶	۲۰,۱۵۵
بهبودی هیجانی	۵۰	۷۱,۲۰	۷۷,۰۱۲
کارکرد اجتماعی	۵۰	۷۱,۲۳	۲۳,۴۷۸
درد	۵۰	۸۳,۶	۱۸,۴۷۴
سلامت عمومی	۵۰	۷۳,۰۷	۲۰,۱۱۴
شادکامی	۵۰	۴۸,۲۸	۱۳,۸۲۱

جدول (۳): یافته های توصیفی مربوط به افرادی که در منطقه با درصد فضای سبز کمتر زندگی می کنند

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت زندگی	۵۰	۵۱۵,۸۰	۱۳۵,۱۰۲
کارکرد جسمی	۵۰	۸۵,۱۰	۲۱,۴۱۶
اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی	۵۰	۵۵,۲۰	۳۳,۴۵۷
اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی	۵۰	۴۱,۴۱	۳۹,۳۵۵
انرژی/خستگی	۵۰	۶۵,۰۶	۲۱,۲۲۶
بهبود هیجانی	۵۰	۶۵,۹۲	۱۸,۴۵۱
کارکرد اجتماعی	۵۰	۶۷,۶۰	۲۲,۲۷۵
درد	۵۰	۷۰,۶۳	۲۵,۴۶
سلامت عمومی	۵۰	۶۴,۸۲	۲۲,۹۰۳
شادکامی	۵۰	۳۹,۲۲	۱۹,۰۹۴

بحث و نتیجه گیری:

در سال های اخیر شهر نشینی و به طبع آن تبدیل فضا های سبز شهری به سطوح بتنی خشن و نفوذ ناپذیر افزایش یافته است و این در حالی است که پژوهش ها نشان داده اند، بین ادراک محیط اطراف و سلامتی انسان رابطه وجود دارد. در این مطالعه بین ساکنین در منطقه ی واجد فضای سبز و منطقه ی غیر سبز از لحاظ (کارکرد جسمی)، (اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی)، (اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی)، (درد) و شادکامی تفاوت معنا داری مشاهده شد و مشخص شد افراد در منطقه ی با فضای سبز کمتر به میزان کمتری از این مولفه ها برخوردار هستند. طبق نظریه بهبود استرس الریچ، کاهش استرس از واکنش های عاطفی و زیبایی شناختی نسبت به محیط ایجاد می شود و مناظر طبیعی پاسخ های عاطفی مثبت را گسترش و استرس را کاهش می دهند. این در حالی است که محیط های ساختمانی بهبود استرس را به تأخیر می اندازند (هارتیک و همکاران، ۲۰۰۹). کاهش استرس را در نتیجه مواجهه با طبیعت و زندگی در فضا ی سبز گزارش کرده اند. همچنین طبق نظریه ترمیم تأثیر طبیعت منجر به جبران و بهبود منابع روانشناختی، فیزیولوژیکی و اجتماعی می شود (هارتیک و همکاران، ۲۰۰۹). از طرف دیگر می توان اختلاف مشاهده شده را ناشی از اثری دانست که محیط بر روی شادکامی می گذارد. بر اساس تجربیات بالینی مشخص شده است که افراد ی که در فضا ی سبز برای مدت زیادی زندگی می کنند، از میزان شادکامی و آستانه تحمل بالاتر و پرخاشگری کمتری برخوردارند و در نهایت کمتر دچار افسردگی و سایر اختلالات روانی می شوند. علاوه بر آثاری که در نتیجه حضور در فضای سبز ایجاد می شود، می توان گفت که در محیط طبیعی درختانی مانند کاج و گردو از خود ماده ای به نام فیتونسید تولید و در هوا رها می کنند که این ماده روی انسان دارای اثر فرح بخشی است. به گونه ای که این ماده می تواند تعادل بین دو نیمکره مغز را به خوبی برقرار سازد و حالت طبیعی و آرامش بخشی را ایجاد کند (علیزاده ق، ۱۳۸۱). بنابر این می توان پیش بینی کرد که افراد ساکن فضای سبز نسبت به افراد ساکن در فضای غیر سبز از استرس کمتری برخوردار هستند و در عین حال منابع روانشناختی آنها سریع تر بهبود و تجدید قوامی یابد و بنابراین از سلامت روانشناختی بیشتری نیز برخوردار خواهند بود که نتایج حاصل از انجام این تحقیق نیز همین امر را نشان داده اند. از محدودیت های پژوهش حاضر این است که اگر چه در طرح تحقیق سعی شده است دیگر عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان کنترل شوند، ولی این عوامل بسیار زیاد هستند و کنترل تمامی آنها در این پژوهش میسر نبوده است. نتایج تحقیق حاضر اهمیت وجود فضاهای سبز در سلامت شهروندان و بهبود مؤلفه های مربوط به شادکامی و کیفیت زندگی را نشان می دهد، بنابراین امید است که دست اندرکاران مربوطه بیش از پیش به اهمیت وجود فضاهای سبز پی برده و گسترش این گونه فضاها را در اولویت برنامه های خود قرار دهند تا با این وسیله گامی را در جهت کاهش استرس و افزایش شادی و کیفیت زندگی شهروندان برداشته باشند.

پیشنهادهای:

۱. آموزش و فرهنگ سازی مردم و مسئولین شهری در خصوص عوامل مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و شادکامی و ترغیب آن ها به ایجاد آن عوامل.
۲. افزایش سطح و سرانه فضای سبز در منطقه ۱۰ برای افزایش شادکامی و کیفیت زندگی شهروندان نسبت به سایر مناطق.
۳. مشارکت مردم در ایجاد و توسعه فضای سبز.
۴. توزیع عادلانه کاربریهای فضای سبز.
۵. پیش بینی و تأمین بودجه و منابع مادی و مالی لازم در این خصوص.

منابع:

۱. صالحی فرد محمد، علیزاده سید دانا (۱۳۷۸)؛ "تحلیلی بر ابعاد اجتماعی روانشناختی با رویکرد مدیریت شهری"، فصلنامه مدیریت شهری، شماره ۲۱، تهران.
۲. فخاریان امیر، م، خاکپور، ب، دانایی، م، توانگر، م. (۱۳۹۰)، "بررسی نقش کارکردهای اجتماعی پارک های شهری بر اساس موقعیت مکانی و شرایط کلی منطقه"؛ نمونه مطالعاتی: مناطق یک و شش شهرداری مشهد؛ فصلنامه علمی - پژوهشی فضای جغرافیایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، سال دوازدهم، شماره ۴۰، زمستان ۱۳۹۱، ص ۱۹۰-۲۱۱.
۳. علیزاده ق؛ " تحلیل نقش اقتصادی درختان در فضای سبز شهری"، پیام سبز، ۱۳۸۵.
۴. مظاهری علیرضا، اولین سایت خبری خمینی شهر: "سایت فرصت آنلاین". <http://www.forsatonline.ir>
۵. علی پوراحمد و نوربالا احمد، "بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی"، ۱۳۷۸
۶. گوهری انارکی مسعود، طاهر نشاط دوست حمید، پالاهنگ حسن و بهرامی فاطمه، "روانشناسی شادی" انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان، ۲۰۰۱.

1. Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp.173-187). Washington: Taylor.
2. Argyle, M., Martin, M., & Kresland (1989). *Oxford Happiness Inventory (OHI)*.
3. Hartig T, Fransson U. Leisure home ownership, access to nature, and health: A longitudinal study of urban residents in Sweden. *Environment and Planning* 2009; 41: 82-96.
4. Ferguson, Scott. (2002), green space and quality of life, Scottish Natural Heritage, Commissioned Report No. 060, (ROAME No. F03AB01
5. Mensah, C. A., Andres, L., Perera, U., & Roji, A. (2016). Enhancing quality of life through the lens of green spaces: A systematic review approach. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 142-163. doi:10.5502/ijw.v6i1.6
6. Van den Berg AE, Hartig T, Staats H. Preference for nature in urbanized societies: stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues* 2007; 63: 79-96
7. Van den Berg, M., Wendel-Vos, W., Poppel, M.p., Kemper, H., Mechelen, W.v., Maas, J (2015) "Health benefits of green spaces in the living environment: A systematic review of epidemiological studies", *Urban Forestry & Urban Greening*.

Influence of Urban Green Spaces on Citizens' Quality of Life and Happiness (Case Study: Region 2 and 10 of Tehran City)

Abstract:

Field and Goal: The purpose of this study is the analysis and survey the qualitative evaluation and review the urban landscapes effects on improvement of citizens' quality of life and their happiness. Accordingly the aim of this study was investigating the influences of green landscapes (area, capitation) on the citizens' quality of life and their happiness in these two regions (2,10) base on their special situation (the region 2 is covered with very good landscape, but the region 10 has lack of green landscape).

Material and Methods: In this research 100 men and women living in Tehran (in region 2 and 10) were chosen. The descriptive-comparative research approach was established on direct investigation and the statistical society was chosen in random and used two inventory Oxford happiness and SF-36.

Conclusion: According to the obtained results of analyzing it can be inferred that the inhabitants of region 2 with 23.6 m² urban landscape capitation area are happier and their quality of life is better than habitants of region 10 with 2.6 m² urban landscape capitation.

Key words: Capitation, Green landscape, Happiness, Quality of life