

## Investigating the Visual Components of Green Space Effective in Women's Mental Health

### ARTICLE INFO

**Article Type**  
*Analytical Review*

### Aurhors

AliAkbar Amini

### ABSTRACT

Natural and green spaces have many positive psychological effects on humans, so the effects of green space in improving the quality of life of people in a society is undeniable. Due to their key role in the socio-cultural qualities of society from within the family to the city, women should enjoy the biological qualities of green spaces sufficiently. One of the most important urban green spaces that has been considered by urban planners in recent decades is green spaces that can play such a role well. Due to the fact that such qualities depend on the lush and natural landscapes of this type of green space, its visual aspect is very important in its design and planning, so this study was conducted to investigate the visual components effective in designing green space to best ensure their mental health. Has been. For this purpose, by studying library documents, it examines the visual components as well as the components affecting the quality of life in urban green space for women, and by using different theories, examines the above-mentioned visual components under the theories of urban and residential landscapes. will pay. Studies show that how to use natural and artificial visual components has profound effects on the server and vitality and thus the quality of life of individuals that objective, subjective and functional components to shape the artificial and natural environments of women's green space play a strategic role. has it.

### How to cite this article

AliAKbar Amini, Investigating the Visual Components of Green Space Effective in Women's Mental Health, Journal of Islamic Life Style Centered on He-alth. 2018;2(2):142-152.

**Keywords:** Visual Components, Quality Of Life Components, Green Space

1. Faculty member of the Department of Architecture, Kashan University, Iran

### \* Correspondence:

Address:  
Phone:  
Email: aamini@kashanu.ac.ir

### Article History

Received: 2018/04/08  
Accepted: 2018/05/15  
ePublished: 2018/06/21

## بررسی مولفه های بصری فضای سبز مؤثر در سلامت روانی بانوان

علی اکبر امینی

عضو هیات علمی گروه معماری دانشگاه کاشان، ایران

## چکیده

فضاهای طبیعی و سبز اثرات مثبت روانی بسیاری بر انسان دارند از این رو تأثیرات فضای سبز در ارتقاء کیفیت زیستی افراد یک جامعه غیر قابل انکار است. بانوان به سبب نقشی کلیدی که در کیفیات اجتماعی-فرهنگی جامعه از درون خانواده تا عرصه شهر دارند باید از کیفیات زیستی فضاهای سبز به اندازه کافی بهره مند شوند. یکی از فضاهای سبز شهری مهم که دهه های اخیر مورد توجه برنامه ریزان شهری قرار گرفته است، فضاهای سبز است که چنین نقشی را به خوبی می تواند ایفاء کند. به سبب اینکه چنین کیفیاتی در گرو مناظر سرسبز و طبیعی این گونه فضای سبز است وجه بصری آن در طراحی و برنامه ریزی آن اهمیت بالایی دارد لذا این پژوهش به هدف بررسی مؤلفه های بصری مؤثر در طراحی فضای سبز ب برای بهترین تأمین سلامت روانی ایشان انجام شده است. برای این موضوع با مطالعات اسناد کتابخانه ای به بررسی مؤلفه های بصری و نیز مؤلفه های مؤثر بر کیفیت زندگی در فضای سبز شهری مختص به بانوان می پردازد و با بهره از نظریات متفاوت به بررسی مؤلفه های بصری مذکور ذیل نظریات حوزه منظر های شهری و سکونتگاهی می پردازد. مطالعات حاکی از آن است که چگونگی استفاده از مؤلفه های بصری طبیعی و مصنوعی اثرات عمیقی بر سرور و سرزندگی و در نتیجه کیفیت زیستی افراد می گذارد که مؤلفه های عینی، ذهنی و عملکردی برای شکل دهی به محیط های مصنوعی و طبیعی فضای سبز بانوان نقش راهبردی دارد.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه های بصری، مؤلفه های کیفیت زندگی، فضای سبز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۱/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۲۵

\*نویسنده مسئول: aamini@kashanu.ac.ir

## مقدمه

بانوان سهم بزرگی از جامعه را به خود اختصاص داده اند بنابراین حضور و تخصیص ویژه فضاهای شهری برای آنها غیر قابل انکار است، از دسته فضاهای شهری که در دهه های اخیر مورد توجه قرار گرفته است فضاهای سبزی است که با عناوینی چون باغ، فضای سبز و پارک بانوان با تأثیرگذاری بر کیفیت زندگی ایشان مورد توجه بسیاری از پژوهشگران و مسئولین قرار گرفته است، با نظر به مؤلفه های موجود در لایه های پنهانی محیط زندگی که بر زندگی افراد، به رهبران و کاربران فضا تأثیر میگذارد. بانوان یکی از مهمترین کاربران فضا هستند به این ترتیب که بانوان با قرارگیری در هر یک از حوزه فضاهای سبز باغات و پارکهای مخصوص به خود مؤلفه های بصری محیط را به واسطه قوه بینایی خود درک و در پس از آن در ذهن خود ماهیت آن را خواهند دانست. لازم به ذکر است که ماهیت هر یک از مؤلفه های ادراک شده از فرد به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. لذا کیفیت آن بر تجربه افراد از محیط تفاوت دارد. بنابراین می توان محیط بصری را همچون متنی دانست که نمود ارزشها، سلاقی زیباشناختی و سایر ابعاد ناملموس حیات را از طریق نشانه های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی به نمایش می گذارد و با ارتقای کیفیت آن امکان تقویت شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شهر شود به طوریکه طراحی هرچه زیباتر شهر، پویایی اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آن را بیشتر می کند، در این پژوهش با فرض تأثیرپذیری کیفیت زندگی بانوان از مؤلفه های بصری موجود در فضای سبز که روش پژوهش با بهره گیری از مطالعات کتابخانه ای به دنبال شناخت مفاهیم مؤثر بر کیفیت زندگی و ارتقاء آن، شناخت مؤلفه های بصری و درک این مؤلفه ها با بهره گیری از قوای بینایی، و تأثیر دو سویه مؤلفه های بصری فضای سبز و کیفیت زندگی بانوان است. به منظور روایی مؤلفه های مستخرج از میانی نظری و ادبیات موضوع، نظریات مشتمل در حوزه کیفیت زندگی گردآوری، مقایسه و استنتاج شده است. در این میان مفهوم کیفیت زیستی که منجر به سلامت روانی می شود مهمترین جنبه از خصوصیات محیطی قلمداد می شود که نقش فضای سبز در محیط به رجحان آن در بروز این کیفیات می انجامد.

## کیفیت بصری

کیفیت بصری مقوله ای است که برای درک مفهوم آن نیاز به شناخت و درک مفاهیم مرتبط با محیط بصری و کیفیت محیط است از این رو کیفیت بصری مفهومی چندوجهی است (۱) سه مؤلفه عملکردی، تجربی-زیباشناختی و زیست محیطی (شکل ۱) در کیفیت یک محیط نقش دارند که با مفاهیم مختص به خود در ذهن مخاطب در فضا تأثیر میگذارد (۲) از سویی دیگر جنبه مفهومی و ادراکی کیفیت محیط که به واسطه دیدن بانوان و تصویر ذهنی شکل گرفته در نظر آنها و ادراکی که از محیط حاصل می شود، انجام می گیرد، بنابراین احساسی فرد به واسطه حضور در محیط دارد تابع رنگ ها، اشکال، تحرک و تنوع و صدا و ... است که به محیط زندگی کیفیت میبخشد (۳).



شکل ۱. مؤلفه های تشکیل دهنده کیفیت محیط (منبع: نگارنده با اقتباس از طی مسرور و رضایی مویذ)

نظریه پردازان در ارتباط با مؤلفه های مؤثر بر کیفیت محیط نظریات مختلفی دارند و هر کدام مؤلفه هایی را که گاهی با یکدیگر مشترک هستند، بیان میکنند، جدول زیر به بررسی نظریه اندیشمندان میپردازد.

جدول ۱. مؤلفه های مؤثر بر کیفیت محیط از دیدگاه اندیشمندان (منبع: رحیمی فرد و علیپور اصفهانی)

عوامل مؤثر بر کیفیت محیط	
نظریه پردازان	عوامل مؤثر بر کیفیت محیط
کوبین لینچ (۱۹۹۱)	سرزندگی، معنی، تناسب، دسترسی، نظارت و اختیار، کارایی، عدالت
بتلی (۱۹۹۳)	نفوذپذیری، گوناگونی، خوانایی، انعطافپذیری، تناسبات بصری، غنای حسی، رنگ تعلق، کارایی منابع، پاکیزگی، حمایت زیستی
پانتر و کرمونا (۱۹۸۹)	پایداری زیستمحیطی، منظر شهری سیما، فرم شهر فرم ساختمانها، عرصه همگانی
متیو کرمونا (۱۹۸۳)	مؤلفه کالبدی مؤلفه ادراکی یا معنایی، مؤلفه اجتماعی، مؤلفه بصری، مؤلفه عملکردی، مؤلفه زمانی
ورث (۱۹۸۸)	ساختار و خوانایی، فرم آسایش و راحتی، دسترسی، بهداشت و ایمنی، حفاظت تاریخی، سرزندگی حفاظت محیط طبیعی، تنوع، سازگاری، گشودگی، مراودات اجتماعی، برابری و مساوات، نگهداری، انطباقپذیری، معنی، نظارت و اختیار
جیکوبز و اپلارد (۱۹۷۸)	دسترسی به فرصتها، تخیل و شادی، قابل زندگی بودن، هویت و کنترل، اجتماع و زندگی همگانی، اصالت و معنی، همشمولی، خودکفایی شهری
راجرز ترانسیک (۱۹۹۹)	حفظ تسلسل حرکتها، محصوریت، پیوستگی لبها، کنترل محورها و پرسپکتیوها، در هم آمیختن فضاهای درون و بیرون
هاتن و هانتز (۲۰۰۱)	تنوع، تمرکز، دموکراسی، نفوذپذیری، امنیت، مقیاس مناسب، طراحی ارگانیک، اقتصاد و ابزارهای مناسب آن، روابط خلاقانه، انعطافپذیری، مشورت و مشارکت دادن استفادهکنندگان در طرحها
شیروانی (۲۰۰۴)	سازگاری، جلوههای خارجی، مباحث معمارانه
کولمن (۲۰۰۶)	حفاظت تاریخی و مرمت شهری، طراحی برای پیادهها، سرزندگی و تنوع استفاده بستر و محیط فرهنگی بستر و محیط طبیعی، توجه به ارزشهای معمارانه محیط
گرین (۱۹۷۵)	عملکرد، نظم، هویت، جذابیت
برایان گودی (۱۹۹۷)	سرزندگی، هارمونی، تنوع، مقیاس انسانی، نفوذپذیری، امکان شخصیسازی مکان، خوانایی، انعطافپذیری، امکان تحول سنجیده شده، غذا

بر اساس نظریه لینچ (۲) محور عملکردی سرزندگی، معنادار بودن، متناسب بودن و قابل دسترس بودن است که دو عامل فرد و مکان نقش اساسی را در این عملکرد ایفا می کنند، عوامل فردی نظر سن، جنسیت، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، شغل، درآمد، دسترسی (حمل و نقل و ...) در

خصوص عوامل وابسته به مکان شاخصه های کالبدی چون فضاهای جمعی (پاتوق ها)، سیما و منظر مناسب، ارتباطات فضاها، ابعاد و اندازه‌ی فضاها، نگهداری و رسیدگی به فضا، و شاخصه های اجتماعی چون روابط افراد، میزان مشارکت افراد، احساس آرامش در فضا، احساس امنیت و ویژگیهای کاربران فضاست (۴)

### محیط بصری

منظور از کیفیت محیط بصری، استعدادی است که میتواند احساس مثبت (رضایت، علاقه...) (و یا منفی) نارضایتی، انزجار و دوری) را در مخاطبین خود ایجاد کند، احساسی که اساس آن را ادراک ویژگی های محیط و تصویر ذهنی ایجاد شده، شکل می دهد. تئوری های محیط بصری در دو وجه قابل تبیین است، نخست رویکرد متخصص محور که تمرکز اصلی اش به منظر همچون شیء است، سپس رویکرد ذهن باوری که تمرکز اصلی اش به منظر بر اساس تجربه مخاطب از محیط است (۵)، لذا تمرکز بر بعد زیباشناختی بصری بدون در نظر داشت ابعاد عملکردی، ذهنی، ادراکی معنایی امکانپذیر نیست (۶). به همین دلیل چنانچه محیط به عنوان هنر ارتباط و تناسب بصری در نظر گرفته شود، تأثیرگذاری محیط بر فرد به سه طریق صورت میگیرد که چگونگی آن در دیاگرام زیر بررسی میشود.

به همین ترتیب برای دستیابی به تأثیر عناصر بصری محیط در منظر مخاطب می بایست مکانیزم های دستگاه بینایی را شناخت و چگونگی واریسی تصاویر دریافت شده را مورد ارزیابی قرارداد، در ادامه مکانیزم حرکات ساکادی، روشن و خاموش، دید دوچشمی، نظریه تابع انعکاس و فرکانس فضایی در جدول زیر تبیین میشود.



شکل ۱. تأثیرپذیری فرد از محیط بصری (نگارنده)

جدول ۲. تأثیر عناصر بصری محیط در منظر مخاطب (منبع: نگارندگان با اقتباس از یورجفر)

مکانیزم	مفاهیم	ویژگیهای فضایی
حرکات ساکادی	نوعی از حرکات چشم است که به منظور جستجو و واریسی محیط و گرفتن اطلاعات لازم از آن برای ارسال به مغز صورت میگیرد. این حرکات میتوانند تحت تأثیر روشنایی پدیده موردنظر، اندازه آن، ترکیب و شکل آن، محتوای و تعداد عناصر تشکیلدهنده تصویر، ساختار شکل و تنوع و تراکم عناصر تشکیلدهنده آن قرار گیرند	وضوح، تأکید-نقطه عطف، جزئیات کافی و متعادل، تنوع در عوامل تشکیل دهنده، کنتراست و تباين در نور و رنگ، وجود لبه ها
روشن و خاموش	مربوط به پاسخ سلولهای قشر بینایی به اطلاعات ارسالی از تصاویر میشود. از مکانیسم روشن خاموش این نتایج حاصل شده است که آنچه در مورد انطباق تصاویر با این مکانیسم قابلبرداشت است مربوط میشود به وجود نوعی از تباين و اختلاف	تأکید-نقطه عطف، جزئیات کافی و متعادل، تنوع در عوامل تشکیل دهنده، کنتراست و تباين در نور و رنگ، وجود
عناصر بصری محیط در منظر مخاطب		
مکانیزم	مفاهیم	ویژگیهای فضایی
دید دوچشمی	در محتوای تصویر حال به هر طریقی که به دست آید؛ چراکه این مکانیسم تشریح میکند که مبنای تشخیص شاکله تصویر توسط نورونهای عصبی بینایی، وجود اختلاف و تباين است و در صورتیکه این تباينها وجود نداشته باشند پاسخ این سلولها بسیار اندک و یا بدون پاسخ خواهند بود	لبه ها
تابع انعکاس سطح	مربوط میشود به تشخیص نهایی شاکلهی تصویر. چشمها از یکدیگر تقریباً 9 سانتیمتر فاصلهدارند و لذا تصویر ارسالی از هر یک به قشر بینایی متفاوت است. به خاطر این فاصله، هر چشم جهتی متفاوت از میدان بینایی و بنابراین تصویری متفاوت از واقعیت دریافت میکند، این در حالی است که مغز با آگاهی از این تفاوت، آنها را باهم تلفیق کرده و تصویر واحد و نهایی را تشکیل میدهد؛ به این عمل <b>mismatch</b> میگویند	وجود تنوع در عوامل تشکیل دهنده، وجود کنتراست و تباين در نور، وجود کنتراست و تباين در رنگ
فرکانس فضایی و الگوی موج سینوسی	بر مبنای این نظریه که ویژگی خاص سطح هر جنس و بافتی میباشد، مشخص شده است سطوح و بافتهای طبیعی نسبت به جنسهای مصنوعی به لحاظ فیزیولوژیکی و فیزیکی برای چشم مناسبتر و خوشایندتر هستند؛ همچنین چشم در مقایسه با سطوح مصنوعی بر روی سطوح طبیعی فوکوس و تثبیت بیشتری انجام میدهد، در واقع آنچه باعث میشود که سطوح و بافتهای طبیعی نسبت به مصنوعی به تجربه خوشایندتر و چشمنازتر باشد دلیلی فیزیولوژیکی دارد و آنهم متوجه تابع انعکاس آنهاست که به چشم میرسد. بنابراین به نظر میرسد که میتوان نتیجه گرفت که چشم بر بافتهای و عناصر طبیعی و رنگهای طبیعی نسبت به نوع مصنوعی آنها فوکوس بیشتری میکند و آنها از خوشایندی بیشتری برای چشم برخوردارند.	طبیعی بودن رنگها و سطوح
	نحوه دریافت و تحلیل اطلاعات توسط قشر شبکیه را توضیح میدهد؛ این نظریه در کنار نظریههایی که مانند سیستم روشن-خاموش دریافت اطلاعات را به تشخیص لبههای اجسام مربوط میکند مطرح شده است. آزمایشهای بسیاری نشان دادهاند که مفهوم بسامد فضایی در ادراک بینایی نقش اساسی ایفا میکند و الگوهای ریاضی نشان دادهاند که اگر اطلاعات موجود در یک صحنه در ابتدا برحسب بسامد فضایی رمزگردانی شود اطلاعات مذکور میتواند بهگونهای مؤثرتر بازنمایی شود.	خطوط و سطوح نرم و منحنی
	بهاینترتیب مغز هم احتمالاً به همین شیوه اطلاعات را بازنمایی میکند	

#### کیفیت بصری محیط

روابطی که جهت سازمان دادن و نظم بخشیدن به عناصر بصری مطرح میشود و عمدتاً شامل تعادل، تناسب، هماهنگی و ریتم است بدین- ترتیب که یک پیام بصری شامل اطلاعاتی درباره خصوصیات ظاهری اشیا همچون نوع رنگ، میزان تیرگی و روشنایی، اندازه و جنسیت آن است و انسان به طور طبیعی رنگ، شکل، جهت، بافت، بعد و حرکت اشیا را به وسیله پیامهای بصری را انتقال میدهد. عواملی در کیفیت بصری مؤثر است که تشریح آنها در گرو مفاهیمی از کیفیت های عینی، ذهنی، ادراکی و معنایی است (۶)، در جدول زیر برخی از تئوری های مطرح شده در خصوص کیفیت های محیط بصری، بررسی شده است.

جدول ۳. مفاهیم و ویژگیهای محیط بصری از منظر اندیشمندان (منبع: شاهین راد و همکاران)

مفهوم	نظریه پرداز
طبیعی بودن	نسر و لینچ
اهمیت تاریخی	هرزوغ، ایوانس و سایرین، لینچ
خوانایی	لینچ، اپلارد، کاپلان، ایوانس و سایرین، هرزوغ
اسرارآمیز بودن	کاپلان، هرزوغ
دیدهای متوالی	کالن
نمونه واری	هرزوغ
تداعی	راپاپورت
خوانش محیط	راپاپورت
نگهداری مناسب	نسر
پناه دادن	هرزوغ
پیچیدگی	نسر، هرزوغ، کاپلان، کالن
انسجام	هرزوغ، کاپلان
نظم	نسر، لینچ
محصور بودن فضا و تعیین فضایی	کالن، هرزوغ
باز بودن (گشودگی و وسعت فضا)	هرزوغ، نسر، لینچ

### کیفیت زندگی

مفهوم کیفیت زندگی را می‌بایست به دلیل پیچیدگی و بعدها مختلف آنیک رویکرد نظری وسیع که دارای مفاهیمی هم پیوند و مترادف است دانست (۷) درست به همین دلیل است که تعریف جامع و کاملی از آن ارائه نشده است و هر محقق متناسب با تخصص خود و بنابر زمینه‌ی تحقیقش بر بعد خاصی از کیفیت زندگی تأکید میکنند، کیفیت زندگی مفهومی چندوجهی است که نیاز وافی به واکاوی انتظارات و ابعاد رضایتمندی بانوان دارد (۸) به همین ترتیب اجمالاً کیفیت زندگی مفهومی است که بیانگر بهزیستی و خوشنودی و یا رضایتمندی افراد به دلیل عوامل محیط بیرونی است (۹)، به این ترتیب با بسط مفهوم کیفیت زندگی در شهر و فضاهای سبز شهری، می‌توان گفت تلاشی است در جهت شهر سالم به واسطه فراهم آوردن امکانات و خدمات شهری مناسب (۱۰) که با ایجاد ترکیبی از عوامل مختلف و مرتبط با حس مکان یا هویت مکان همچون خوانایی، خاطره جمعی، حس تعلق تاریخی، مشارکت، امنیت و ... صورت می‌گیرد (۱۱)، فصل مشترک محققان از طریق یکپارچه کردن ابعاد عینی و ذهنی امکان به دست آوردن تصویر کامل تر و مفیدتری از کیفیت زندگی در مقیاسهای گوناگون مکانی و زمانی وجود دارد، بنابراین در مطالعات جامع می‌بایست به جنبه‌های عینی و ذهنی متمرکز شد (۱۲)، به عبارتی بهتر کیفیت زندگی هر فردی مرهون ابعاد عینی و ابعاد ذهنی اوست «کیفیت زندگی ذهنی، ادراک مردم را از وضعیت زندگی خود منعکس می‌سازد و با استفاده از سنجش‌های ذهنی ارزیابی می‌شود، سنجش‌های ذهنی برآمده از ادراک و توصیف مردم از ارزیابی شرایط عینی یا داده‌های اولیه است» و «کیفیت زندگی عینی چگونگی شرایط بیرونی زندگی مردم را منعکس میکند و با استفاده از شاخصهای عینی که مرتبط با واقعیات قابل مشاهده زندگی و برآمده از داده‌های ثانویه می‌باشند، سنجش میشود و به برخورداری از نیازهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، موقعیت اجتماعی و سلامت جسمانی مرتبط می‌گردد» (۱۳).

### ابعاد کیفیت زندگی

بر اساس نظریه کیفیت زیستی فرجی ملایی (۱۹۸۳) ابعاد کیفیت زندگی مجموعه‌ای از مؤلفه‌های مؤثر در بهزیستی شخصی است که دارای چهار رکن اساسی، اقتصادی، اجتماعی، محیطی و فرهنگی-سیاسی است. این نظریه با تکیه بر ابعاد مختلف، مهمترین عامل انگیزشی در بهبود بقیه عوامل را بعد زیست محیطی و خصوصیات کالبدی قلمداد می‌کند.



شکل ۳. ابعاد کیفیت زندگی بر اساس نظریه کیفی فرجی ملایی (ماخذ: نگارنده)

#### ۴-۲- نقش فضای سبز بر کیفیت زندگی

با گسترش شهرها و تبدیل زمینهای زراعی و باغات به آپارتمان ها و کاهش فضای حیاط منازل، لزوم بیشتر فضاهای سبز در عرصه عمومی به دلیل نقش بی نظیر آن در محیط زیست و بهبود کیفیت زندگی حس می شود (۱۴). در بررسی اثرات روانی-اجتماعی فضای سبز باید گفت که نیاز افراد به فضاهای آرام میتواند از این طریق فراهم آید، از طرفی نیز با در نظر داشتن کارکردهای زیست محیطی، شهرها را به عنوان محیط زیست جامعه انسانی معنی دار کرده است. در یک تقسیم بندی کلی نقش و اثری که فضای سبز بر کیفیت زندگی دارد در سه بخش اثرات روانشناختی، جامعه شناختی و فرهنگی قابل بیان است (۱۵).

اثر روانشناختی سبب ارتقاء خصوصیات روحیه و انگیزه فردی، اثر جامعه شناختی به کیفیت اجتماعی میان افراد و اثر فرهنگی به تعریف نوع رابطه اجتماعی و نسبت معنا میان افراد منجر می شود (جدول ۴). به واقع فضای سبز به سبب احیاء و تقویت جنبه های یاد شده کیفیت زندگی را ارتقاء می بخشد. به سبب تاثیر گرفتن بیشتر بانوان از جنبه های انگیزشی فضای سبز نسبت به بقیه افراد جامعه (۱۶)، مؤلفه های فردی، اجتماعی و زیست محیطی از کیفیت فضای سبز تأثیر به سزایی می گیرند.

جدول ۴. آثار روانشناختی فضای سبز بر سلامت افراد (منبع: نگارنده با اقتباس از صالحی فرد و علیزاده)

#### آثار روانشناختی فضای سبز مؤثر بر سلامت و بهبود کیفیت زندگی

مؤلفه	چگونگی	مفاهیم
فردی	احساس تعلق	بشر علاقه مند به ثبت خاطرات خود در فضای سبز است و عمدتاً رابطه تنگاتنگ با فضاهایی که شامل گیاهان سرسبز بوده دارد و با آنها همانند موجودات زنده خانه خود رفتار میکنند.
	آرامش	درختان و مناظر جنگلی پارک مانند سبب کاهش استرس، لذت از منظر، کاهش عصبانیت، پرخاشگری و تنش، افزایش تمرکز، سرحال شدن، کاهش فشارخون میشود. علاوه بر آثار روحی و روانی و آرامش که در اثر قرارگیری در طبیعت و نظاره گری فضای سبز حاصل میشود، از نظر علمی میتوان به تولید فی تونسید اشاره کرد، درختانی چون گردو و کاج از خود ماده ای بنام فی تونسید در فضا رها می کنند که این مواد روی انسان اثر فرح بخشی دارد؛ به گونه ای که این ماده می تواند تعادل بین دو نیم کره مغز را برقرار سازد و حالت طبیعی و آرام بخشی را به انسان ارزانی کند.
	سلامت جسمی	مردم در جوامع صنعتی خیلی کم ورزش می کنند؛ برای بسیاری از فعالیتهای بدنی جایی در کارهای روزانه ندارد، در نتیجه برای اینکه این افراد به فعالیت بدنی بپردازند باید بیش از پیش آنها را به این کار ترغیب کرد. محیطهای جذاب از جمله فضای سبز میتواند مردم را تشویق به شرکت در چنین فعالیتهای بدنی کند. از پژوهشهای انجام شده چنین برمی آید که محیطهای سرسبز به عنوان مکانی برای این فعالیتهای تفریحی بر مکان های ساخته شده رجحان دارند. به عنوان مثال راجر اولریخ در تحقیقی که در زمینه اثرات روانی درختان و فضای سبز روی دوره بهبود بیماران در یک بیمارستان انجام داد به این نتیجه رسید که فضای سبز می تواند دوره بستری بیماران را کوتاه کند.
	ارتقای کارایی و راندمان عملکردی	زندگی در شهرها و به طور کلی در دنیای مدرن باعث مکانیکی شدن زندگی انسان ها گردیده است. اوقات فراغت را برای افراد کم کرده است و با این فرصت کم فراغت از کار، نمیتوان رفتن به سفرهای طولانی و چند روزه را در برنامه زندگی قرارداد. بنابراین مجبور به استفاده بهینه از فرصت کم فراغت از کار و زندگی روزمره میشود و بهترین مکان برای انجام این کار فضاهای سبز شهری است؛ زیرا با قرارگیری در اینگونه فضاها، انگیزه زندگی کردن افزایش و متعاقب آن کارایی و راندمان عملکردی افراد نیز افزایش می یابد.

<p>مکانی برای بازی، اندیشیدن، دورهم جمع شدن یا استراحت است. موجب شناخت های اجتماعی، بالا رفتن احساسات دوستانه و آموزش به دوستان شده و شانس را برای تأثیرپذیری از روی ارزشهای اجتماعی و شخصی ایجاد می کنند، فراهم کننده کنتراست در رنگ، شکل و نوع ناگوار ساختمان و برانگیختن احساسات به رنگ، صدا و بو می باشد، ارتباطی میان بانوان و محیط طبیعی ایجاد میکند که آنها را در بر گرفته است، فعالیت اجتماعی و بازدید بیشتر داشته و بیشتر در مورد همسایگان خود میدانند و با همسایگان تبادل اطلاعات کرده و تعلق خاطر زیادی نسبت به هم دارند.</p>	<p>فراهم کردن کاربری تفریحی</p>	<p>جمعی</p>
<p>حل چالش ها و تنگناهای افراد از طریق تبادل افکار، مشورت های دوستانه و ... در کانونهای رسمی و غیررسمی مستقر</p>	<p>مشارکت</p>	
<p>ماندن افراد در وضعیتهای فیزیکی و روحی مناسب از طریق حضور مستمر چون نرمش و ورزش به طور کنایه، تخریب به هر چیز زشت اطلاق میشود. ساختمان های متروک و قدیمی، زشت بوده و خراش هایی بر روی دیوارها و تمام گوشه های آنها دیده میشود. فضاهای سبز و زیبا با اینکه از تخریب مصون نیستند، اما کمتر دچار تخریب میشوند. درخت و محصولات سرسبز دیگر محیطی آرام برای بانوان فراهم میکنند. این امر منجر به زیبایی بهتر ساختمانها و رفتار خوب مردم و در نهایت ایجاد محیطی میشود که کمتر استرس زاست. با استفاده از انواع پوشش گیاهی، علاوه بر ایجاد و تعریف نمای سبز، میتوان از تبدیل شدن شهر به محیطی تکراری و کسالت آور جلوگیری نمود.</p>	<p>ورزشهای گروهی</p>	<p>زیبایی سدی در برابر تخریب</p>
<p>علاوه بر زیبا کردن فضاها، چیزهای زشت و غیر جذاب را نیز پنهان میکند. تأثیرات بامهای سبز بر بهبود نما بهخصوص در نواحی با آلودگی بالا و پوشاندن قسمتی از نمای دود گرفته ساختمانها، بهبود خط آسمان، پنهان کردن نازیبایی ساختمانها از جمله اتاقک و تجهیزات آسانسور، دودکش و تجهیزات مربوط به سیستمهای گرمایشی و سرمایشی با توجه به طراحیهای ضعیف و نازیبا در عمدهی ساختمانها.</p>	<p>پنهان کردن زشتی ها</p>	<p>زیست محیطی</p>
<p>فضای سبز گرما و رطوبت مناطق را در روزهای تابستان گرفته و به خنک کردن ساختمان ها کمک میکند. ساختمانی که خنک تر است، کمتر استرس زاست. همچنین باعث اصلاح کیفیت هوا در مناطق با تراکم بالای جمعیتی و از بین بردن گرد و غبار میگردد و به دلیل وجود چمن عایق و لایه های خاک از نوسانات شدید دمایی جلوگیری می شود.</p>	<p>آب و هوای مناسب</p>	
<p>موجب کاهش صداهای ترافیک شده و محیط آرام و آسوده را می آفریند. ساختمان های بلند، انعکاس دهنده صدای ترافیک بوده و به مرور زمان باعث ایجاد احساس استرس و صرف انرژی زیاد در انسان می گردند. فضای سبز یک محیط زندگی آرام تر، همانند یک محیط کم جمعیت تر، منجر به استرس کمتر در زندگی می شود، توسعه فضای سبز از طریق تغییر میکروکلیم با کاهش دما و خنک شدن هوا، خود به خود سطح آرامش میشود.</p>	<p>کاهش آلودگی صوتی</p>	

### بحث درباره مؤلفه های بصری مؤثر در ارتقاء کیفیت زندگی بانوان حاضر در فضاهای سبز

کیفیت زندگی مرهون عواملی محیطی است، از اجزاء محیطی شهر می توان فضاهای سبز را نام برد؛ فضای سبز نوعی از سطوح کاربری زمین شهری با پوشش گیاهی انسان ساخت است که واجد بازدهی اجتماعی و اکولوژیکی است (۱۷) این قبیل از فضاها به دلیل پتانسیل موجود در خود، قادر به تأثیرات ژرف در مخاطب خود هستند، و امکان رشد و ارتقاء کیفیت سطح زندگی به رهبران با استفاده از آن را فراهم می آورند (۱۸)، این پتانسیل میتواند چون تصفیه هوا تولید اکسیژن و جذب دی-اکسید کربن، کاهش آلودگیهای صوتی و نویزهای محیطی، تعدیل دما و رطوبت محیط، تلطیف شیب زمین، ایجاد تعاملات اجتماعی و خود اشتغالی، گذران اوقات فراغت و تفریح در زندگی بانوان باشد (۱۹) لذا ماهیت عینی و ملموسی آن سبب میشود که توسط حواس انسان قابل درک است که در این میان به دلیل ماهیت عینی خود، حس بینایی است که امکان بیشتری از فهم و ادراک محیط را مقدور میسازد (۲۰). بدین ترتیب است که انسان با قرارگیری در فضا، مؤلفه های بصری محیط را به واسطه قوه بصری دریافت و ماهیت هر یک را درک میکند، با این حال انتقال مفاهیم محیطی از طریق قوه بصری به مراتب بیشتری از مفاهیم عناصر محیطی است که هر فرد دارای دانشی نسبت به آن است، هنر تناسب زعم کالان با ایجاد نظم معقول بین تمام عناصری که در تکوین محیط به کار رفته اند، میتواند دلپذیری محیط را افزایش دهد (۲۱). در این خصوص دیاگرام زیر ضمن بررسی مؤلفه های طبیعی و مصنوعی بصری در فضاهای سبز مستخرج از بخش قبل، برخی از راهکارهای نمود آن در فضای سبز شهری را به تصویر میکشد.



شکل ۵. مؤلفه های بصری فضای سبز (منبع: نگارنده)

همانگونه که درباره خصوصیات فضای کیفی و ملموس بانوان قبلا گفته شد، کیفیت کالبدی محیط زندگی بانوان تحت تأثیر مؤلفه های عینی، ذهنی و عملکردی می باشد که جنبه های فراگیر هر کدام به خصوصیات کالبدی و ساخت فضای بانوان اشاره دارد. در این راستا هر کدام از مؤلفه ها با توجه به مفهوم کیفیت زندگی حاوی خصوصیات است



شکل ۶. مؤلفه های موثر بر کیفیت کالبدی محیط (منبع: نگارنده، با اقتباس از رحیمی فرد و علیپوراصفهانلی)

### نتیجه گیری

محیط و منظر در اشکال طبیعی و انسان ساخت، بیانی آشکار و دیدنی از مجموعه فعالیت ها، توقعات و ملازمات کاربران فضا است، این در حالی است که عوامل بصری اساس شکل گیری اصول محیط و منظر است و فراتر از حوزه بصری کاربران نقش ایفا میکند به گونه ای که فضاهای موجود بیانگر خصوصیات و رفتارهای جمعیتی و کیفی بوده و معیارهای زندگی، اقتصاد و اجتماع را در مقیاس تاریخی است و نمادی از میراث گذشتگان و در مجموع معیارهای از دوران مختلف به منصفه ظهور می گذارد. مطالعات نشان می دهند که عوامل بصری نقش مهمی در کیفیت محیط و در راستای آن کیفیت زندگی در حوزه خاصی از شهر که در اینجا فضای سبز شهری ویژه بانوان است، دارد. بدین ترتیب فضای سبز مختص به بانوان را به مثابه یک مکان متشکل از سه مؤلفه وابسته به یکدیگر که شامل کیفیت عملکردی، کیفیت تجربی-زیباشناختی و کیفیت زیست محیطی در نظر دارد، لذا می بایست مؤلفه های بصری را در جهت ارتقاء کیفیت زندگی بانوان به گونه ای در



10. Rahimifard, Forough and Maryam Alipour Esfahani, 2014, Study of environmental qualities affecting the formation of creative urban spaces with emphasis on spatial-physical dimensions, Darb Imam neighborhood of Isfahan, Smart City Quarterly, First Year, No. 2
11. Rezvani, Mohammad Reza, Alireza Shakiba and Hossein Mansoorian, 2015, Quality of Life Assessment in Rural Areas, Social Welfare Quarterly, Year 8, Nos. 98 and 91.
12. Saeidnia, Ahmad, 1394, Green Book, Tehran: Urban Planning and Pilgrimage Studies Center.
13. Shahin Rad, Mahnoosh, Mojtaba Rafieian and Mohammad Reza Pourjafar, 2015, Evaluation of women's visual preferences of urban spaces in Tehran, Tehran: Cognitive Sciences Quarterly, Volume 17, Number 1.
14. Salehifard, Mohammad, and Seyed Dana Alizadeh, 2013, An analysis of the social and psychological dimensions of green spaces in cities with an urban management approach, Quarterly Journal of Urban Management. Issue 21.
15. Tebi Masroor, Abolghasem and Sadegh Rezaei Moayed, 2014, Evaluation of Citizen Satisfaction with Residential Quality in Residential Complexes; Case Study: Residential Complexes of Hamadan, Tehran: Urban Management, No. 48.
16. Faraji Mollai, Amin, 2013, Analysis of quality indicators of urban life and planning to improve it, the case of Babolsar, Master Thesis in Geography and Urban Planning, University of Tehran.
17. Ghadiri, Mahmoud and Mohammad Hassan Mansoorizadeh, -, Investigation of visual disturbances polluting the urban landscape of Yazd boulevard, urban landscape and concerns about increasing the height and density of buildings in historical contexts.
18. Golkar, Kourosh, 1390, Components of quality in urban design, Tehran: Sefeh Magazine, No. 92.
19. Mohammadi, Mahmoud, Dariush Moradi and Zahra Khodadad Mahmoudi, 2012, Development of a strategic model of Isfahan 38 based on the notion of quality of life, Tehran: International Conference on Architectural-Urban Engineering and Civil Engineering.- Nami, Gholamhossein, 1992, Fundamental of Visual Arts (Visual Relations), Tehran: Publications of Tous .
20. Porteus, J.2000. Environmental aesthetics. routledg. london
21. Lynch K. The Image of the City. [M. Mozayani, trans]. Tehran: Tehran University publishing; 2008. [Persian].
22. Golkar, K. (2008). Visual Environment of City: Evolution of Decorative Approach to Sustainable Approach. Scientific and Research Journal of Environmental Sciences. 5 (4). pp 95-.411
23. Sirgy, M.J., Rahtz, D., Swain, D., (2006). "Community quality of life indicators", Social indicators, Best cases II, University of Northern British, Vol. 28.
24. Profect, M., Gorden, P. (1992). Planning for Urban Quality, London. Nasution, A.D., Zahrah, W. (2012). "Public Open Space Privatization and Quality of Life, Case Study Merdeka Squar Medan", Procedia Social and Behavioral Scienses, No. 36, pp. 466-.574
25. Mahmoud, A. H. A and El-Sayed, M. A. 2011. Development of sustainable urban green areas in Egyptian new cities: The case of El-Sadat city. Journal of landscape and urban planning. Vol. 101. 157.071