

## تبیین شاخص‌های محیطی موثر بر استرس شهروندان در فضای شهری (مطالعه موردی: محله سیرده سبزوار)

ایمان غلامیان مقدم (دانشجوی دکتری شهرسازی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران)

[iman.gholamian.moghaddam@gmail.com](mailto:iman.gholamian.moghaddam@gmail.com)

ساناز سعیدی مفرد (استادیار گروه شهرسازی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران، نویسنده مسئول)

[saeedi.s@mshdiau.ac.ir](mailto:saeedi.s@mshdiau.ac.ir)

تاریخ تصویب: ۱۳۹۹/۱۱/۲۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۱۶

صص ۷۹-۹۸

### چکیده

محله سیرده در مرکز شهر کهن سبزوار با تضاد میان سبک زندگی سنتی و مدرن دچار فرسودگی شده و قرارگیری در مرکز شهر و افزایش حجم تردد پیاده و سواره آن را به یکی از محلات پر استرس شهر بدل کرده است. مقاله پیشرو به دنبال ارزیابی تاثیر عوامل محیطی در ایجاد استرس در محله سیرده سبزوار است. گردآوری اطلاعات از طریق پرسشنامه عوامل محیطی موثر در ایجاد استرس در محیط شهری و همچنین پرسشنامه استاندارد Dass جهت سنجش استرس دریافت شده می‌باشد. با اتکا به فرمول کوکران ۳۶۵ نفر از ساکنان محله جهت تکمیل پرسشنامه مشارکت داشتند. تحلیل نتایج به واسطه سنجش ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین عوامل محیطی با ایجاد استرس در محیط ارتباط معنی‌داری وجود دارد و نیز عامل کیفیت‌های محیطی بیشترین رابطه و نیز عوامل اقلیمی محیط کمترین رابطه با استرس شهروندان را دارد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون حاکی از آن است که کیفیت‌های محیطی به همراه کیفیت عناصر بصری و تنظیم شرایط محیطی روی هم ۶۴٪ از استرس شهروندان را تحت الشعاع قرار می‌دهد همچنین تحلیل واریانس نشان از آن داشت که جوانان ۲۰ تا ۴۰ سال بیشتر تحت تاثیر عوامل استرس‌زای محیطی قرار داشتند. در مجموع با وجود عوامل متعدد استرس‌زا چون کیفیت محیطی نامناسب، امنیت پایین و ازدحام جمعیت، و با برنامه ریزی مناسب جهت رفع مشکلات و افزایش کیفیت‌ها و امکانات محیطی و امنیت محله می‌توان محله‌ای پویا امن و آرام را مطابق با اصالت گذشته آن بازآفرینی نمود.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش، استرس، شاخص‌های محیطی، فضای شهری، محله سیرده

## ۱. مقدمه

## ۱.۱. طرح مساله

امروزه، محیط‌های شهری به سکونتگاه بخش عمده‌ای از جمعیت جهان تبدیل شده‌اند و کیفیت محیط مسکونی در نواحی شهری به عنوان مسأله مهمی برای ساکنان شهر و همچنین، برنامه‌ریزان و طراحان شهری، مدیران شهری و محققان مطرح شده است. متأسفانه با ظهور انقلاب صنعتی در قرن ۱۹ و تحولات و دگرگونی‌هایی که در راستای توسعه صنعت بوجود آمد، آرامش از شهرها رخت بر بست. به طوریکه شهرهای دوران مدرن از نیازهای معنوی انسان روی برگردانده و شهر بستری برای عبور اتومبیل و تسهیل عبور سرمایه و کالا شد. در سال ۲۰۱۰ اختلالات سلامت روان به طور میانگین ۵۶۷ از جمعیت ۲۵۸ میلیونی ناتوانان جهان را تشکیل داده است (وایت فورد<sup>۱</sup> و دیگران، ۲۰۱۵) اگرچه توجه به سلامت فردی رو به افزایش است، اما سلامت روان روز به روز رو به کاهش است (دفتر آمار ملی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). ترویج و ارتقا سلامت و بهداشت یکی از اهداف سازمان جهانی بهداشت برای چشم انداز توسعه پایدار ۲۰۳۰ است. سازمان ملل متحد<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) و سازمان بهداشت جهانی با برنامه اقدام جامع بهداشت روان، خواستار یک رویکرد چند جانبه برای حفاظت از سلامت روان و جلوگیری از مشکلات سلامت روان است (سازمان جهانی

بهداشت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). با این حال در حال حاضر مطالعاتی که به طور قاطع نشان دهد مداخلات محیطی می‌تواند سلامت روان، کیفیت زندگی، انزوای اجتماعی و انعطاف پذیری را ارتقاء ببخشد بسیار محدود است. (موریا و دیگران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). بدنبال از بین رفتن آرامش در شهرها، انسان به بیماری‌هایی نظیر افسردگی، استرس، ترس و ... دچار شد (زارعی و نقی‌زاده، ۱۳۹۲). لازم به ذکر است که استرس خود سبب بروز بیماری‌های خطرناکی نظیر بیماری‌های قلبی، دستگاه ایمنی، سرطان و ... می‌شود (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۹۰) و همچنین می‌تواند سبب بروز ناهنجاری‌های رفتاری در شهروندان شود (مهشید و جوان فروزنده، ۱۳۹۲). مطالعات نشان می‌دهد که استرس شهری روز به روز در حال افزایش است به طوری که قرن ۲۰ را قرن مدیریت و ارتباطات و قرن استرس و اضطراب و نابسامانی‌های عصبی نامیده‌اند (زارعی و نقی‌زاده، ۱۳۹۲). رابطه محیط فیزیکی و سطح استرس در مطالعات مختلف نشان می‌دهد طراحی محیط می‌تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث استرس شود. محیط فیزیکی می‌تواند نقش مهمی در ایجاد استرس یا از بین بردن آن داشته باشد. استرس‌های محیطی بیشتر آزار دهنده بوده و قابل کنترل نیستند این استرس‌ها به طور مداوم یا به صورت دوره‌ای به میزان کم تا متوسطی تغییر می‌یابند (نقی‌زاده، ۱۳۹۳). از این رو باید برای کنترل استرس از طریق محیط‌های شهری به طور جدی اندیشید. از جمله مهمترین محیط‌های شهری

1. Whiteford
2. Office for National Statistics
3. United Nations Organization

4. World Health Organization
5. Moorea

آرامش یا استرس ادراک شده در میان ساکنین و اهالی محله سیرده در محدوده بافت قدیم سبزوار می باشد. در این تحقیق سعی شده این تاثیر از نگاه جامعی به لحاظ متغیرها مورد بررسی قرار گیرد. محله سیرده در مرکز شهر کهن سبزوار با تضاد میان سبک زندگی سنتی و مدرن دچار فرسودگی شده و قرارگیری در مرکز شهر و افزایش حجم تردد پیاده و سواره آن را به یکی از پر استرس ترین محلات شهر تبدیل کرده است و مکان مناسبی برای انجام پژوهش حاضر بود.

#### ۱.۲. پیشینه پژوهش و مبانی نظری

##### ۱.۲.۱. پیشینه پژوهش

با مروری بر مطالعات انجام گرفته در زمینه تحقیق نتایج ذیل حاصل شد:

که باید برای کنترل عوامل محیطی آنها باید به طور جدی تفکر نمود بافت مرکزی و قدیم شهرهاست. بافت قدیم شهرها که بر اساس اصول ناب معماری و شهرسازی بومی شکل گرفته در نوع خود زمانی اصیل ترین و آرام ترین بافت شهری بوده که با شکل گیری تحولات اخیر دچار دگرگونی و تضاد گشته و به یکی از پر ازدحام ترین و در نتیجه پر اضطراب ترین بافت های شهری بدل گشته است. مسئله اصلی در این میان درک تاثیر رابطه میان عوامل محیطی و ایجاد استرس در شهروندان و نیز تاثیر ویژگی های فردی نظیر سن و جنس و تحصیلات بر میزان استرس ادراک شده در اثر عوامل محیطی می باشد که نیازمند تحقیق و بررسی بیشتر دارد. بر این اساس، پژوهش حاضر به دنبال ارزیابی رابطه میان این عوامل و

عنوان پژوهش	سال	اهداف پژوهش	نتایج	منبع
بررسی نقش محیط های ساخته شده و علائم افسردگی در بزرگسالان مسن تر جامعه: یک نمونه موردی از تایوان	۲۰۲۰	هدف از این مطالعه بررسی رابطه بین محیط ساخته شده و علائم افسردگی در افراد مسن در تایوان به عنوان نمونه موردی است.	مشخص شد که پنج نوع محیط ساخته شده در بزرگسالان به طور معنی داری با علائم افسردگی در ارتباط است. در میان آنها، دو نوع محیط ساخته شده: "خدمات بهداشتی و درمانی" و "مدارس" با نمره کاملا پایتیر با احتمال افسردگی کمتر مرتبط بودند، در حالی که سه محیط دیگر "با امکانات فرهنگی و تاریخی"، "مناطق تفریحی و سرگرمی" و "زمین های بازی و اماکن ورزشی" به طور قابل توجهی با افزایش خطر افسردگی در ارتباط بودند.	هانگ <sup>۱</sup> ، کونگ <sup>۲</sup> و هیو <sup>۳</sup> (۲۰۲۰)
تشریح محله های حامی سلامت: تجزیه و تحلیل چند سطح از محیط ساخته شده، اختلال درک شده، تعامل اجتماعی و بهداشت روان در پکن	۲۰۲۰	با استفاده از پرسشنامه سلامت این مطالعه برای اولین بار در پکن یک رویکرد اجتماعی- محیطی را بررسی می کند که از طریق اختلالات ادراک شده و تعاملات اجتماعی رابطه بین محیط ساخته شده و سلامت روان را تحت مفهوم اثر محله محاسبه می کند.	نتایج حاصل از مدل های معادله ساختاری چندسطحی نشان می دهد که سلامت روان فردی تحت تاثیر محیط ساخته شده در مقیاس محله از طریق سه مسیر مستقل از مشکلات اقتصادی - اجتماعی محله تأثیر می پذیرد: تراکم جمعیت، اتصال جاده و مجاورت با پارک ها به طور غیر مستقیم با تعامل محله با سلامت روان در ارتباط است. و تراکم جمعیت، اتصال جاده و تنوع امکانات تا حدی با اختلال محله درک شده مرتبط است، که به طور غیر مستقیم از طریق تعامل محله با سلامت روان ارتباط دارد.	تانو <sup>۴</sup> ، یانگ <sup>۵</sup> و چای <sup>۶</sup> (۲۰۲۰).

1. Huang
2. Kung
3. Hu
4. Tao
5. Yang
6. Chai

عنوان پژوهش	سال	اهداف پژوهش	نتایج	منبع
روانشناسی محیطی: تأثیرات محیط در ایجاد سلامت روان بر انسان	۲۰۱۶	برجسته سازی مقایسه سلامت روان ساکنان روستایی و شهری از نظر روانشناسی محیط (EP) از طریق پرسشنامه شخصیت آیزنک (EPQ)	مطالعه در رابطه با تأثیر "منطقه زندگی" نشان می دهد شهرنشینی بر محیط روانی فرد تأثیر می گذارد. یافته ها حاکی از آن است که ساکنان شهری بیشتر مستعد ابتلا به برخی از ویژگی های شخصیتی هستند که می تواند برای سلامت روان فرد مضر باشد.	چن <sup>۱</sup> و دیگران (۲۰۱۶). ۲۳- ۲۸
رابطه بین ابعاد حسی ادراک شده از فضای سبز شهری و بهبود استرس.	۲۰۱۰	شناسایی و تعریف ابعاد ادراک طبیعت، شناسایی اینکه به طور کلی مردم کدام ابعاد را ترجیح می دهند، ترجیح شناسایی ابعاد و ترکیبی از ابعاد که مردم گزارش می دهند.	نتایج ۸ بعد حسی درک شده را نشان می دهد و تعریف می کند. مردم به طور کلی بعد بی سر و صدا را ترجیح می دهند، که بوسیله فضا، طبیعت، محیط سرشار از گونه ها، پناهگاه، فرهنگ، چشم انداز و اجتماع دنبال می شود. بعد پناهگاه و طبیعت که به شدت با استرس ارتباط دارند، نیاز به یافتن محیط های آرامش بخش را نشان می دهند. ترکیب پناهگاه و طبیعت و محیط سرشار از گونه ها و نبود و یا کمبود حضور اجتماع، می تواند به عنوان محیط بهبود دهنده برای استرس افراد تفسیر شود.	گران <sup>۲</sup> و استیگسدوتر <sup>۳</sup> (۲۰۱۰). ص ۲۷۵-۲۶۴
استرس محیط شهری و سازگاری رفتاری در شهر بوپال هند	۲۰۱۲	ارزیابی عوامل استرس زای ادراک شده محیط شهری و کشف استراتژی های اتخاذ شده جهت مقابله توسط مردم برای مبارزه با نتایج استرس در محیط شهری.	اگر چه مردم، شهر خود را خوشنود شرح داده اند، هنوز هم سطح بالایی از استرس را احساس کرده اند و دلیل عمده آن وجود سر و صدا، تجمع زباله، هوای آلوده با دود و محیط ناسالم در محله های زاغه نشین می باشد. برنامه ریزان شهر باید به دسترسی به منابع طبیعی و محیط زیست اولویت برابری بدهند.	ریشی <sup>۴</sup> و خانتینا <sup>۵</sup> (۲۰۱۲)
بررسی تأثیر عوامل استرس زا در خیابان های شهری بر رفتار استفاده کنندگان	۱۳۹۲	بررسی تأثیر عوامل استرس زا بر رفتار فرد	نتایج کار حاکی از تأکید وجود رابطه مستقیم بین عوامل استرس زای محیطی و آلودگی ها بر رفتار استفاده کنندگان می باشد.	آذین، علی مهشید، جوان، فروزنده (۱۳۹۲)
استرس محیط شهری و سازگاری رفتاری در شهر بوپال هند	۲۰۱۲	ارزیابی عوامل استرس زای ادراک شده محیط شهری و کشف استراتژی های اتخاذ شده جهت مقابله توسط مردم برای مبارزه با نتایج استرس در محیط شهری.	اگر چه مردم، شهر خود را خوشنود شرح داده اند، هنوز هم سطح بالایی از استرس را احساس کرده اند و دلیل عمده آن وجود سر و صدا، تجمع زباله، هوای آلوده با دود و محیط ناسالم در محله های زاغه نشین می باشد. برنامه ریزان شهر باید به دسترسی به منابع طبیعی و محیط زیست اولویت برابری بدهند.	ریشی <sup>۶</sup> و خانتینا <sup>۷</sup> (۲۰۱۲)
اثرات طبیعت پیرامون روی استرس کودکان شهری	۲۰۱۱	بررسی اینکه آیا نزدیکی به طبیعت، مانند طبیعت در محوطه مدرسه و همچنین در فضای خانه، منافی برای سلامت روانی کودکان دارد.	نتایج نشان می دهد که طبیعت مقاومت کودکان را تقویت می کند به طوریکه کودکانی که تماس بیش تری با طبیعت دارند مقابله بهتری در برابر سختی دارند نسبت به کودکانی که دسترسی روزانه به طبیعت ندارند.	کورالیزا <sup>۸</sup> ، کلادو <sup>۹</sup> و بیتلمی <sup>۱۰</sup> (۲۰۱۱) ص. ۲۷-۳۸

1. Chen
2. Grahn
3. Stigsdotter
4. Rishi
5. Khuntia
6. Rishi
7. Khuntia
8. Corraliza
9. Collado
10. Bethelmy

## ۲.۲.۱. مفهوم استرس و ترس

لغت قدیمی Destress بر اثر حذف به کلمه متداول و روزمره استرس (Stress) مبدل شده است (گملچ و والترج، ۱۳۷۵: ۱۲). برخی استرس را از نظر لغوی برگرفته از کلمه لاتین Stringere به مفهوم به هم رفتن، قبض شدن، در آغوش گرفتن، فشردن و بازفشردن و ... عنوان کرده‌اند. رفتارهایی که می‌تواند با احساسات متضاد همراه باشند (پورافکاری، ۱۳۷۶). هر موقعیتی که بهزیستی جاندار را به خطر اندازد، حالت اضطراب را به وجود می‌آورد. تعارض ها و گونه‌های دیگر ناکامی یکی از خاستگاه های اضطراب اند. همچنین خطر آسیب بدنی، به خطر افتادن عزت نفس، و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندی های آدمی، در وی اضطراب ایجاد می‌کنند. منظور از اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، دلشوره، وحشت و ترس بیان می‌شود، و همه ما درجاتی از آن را گاه گاه تجربه می‌کنیم. هر چیزی که در تمامیت زیست شناختی ارگانیسم اختلال به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانیسم طبیعتاً از آن پرهیز کند استرس شمرده می‌شود (سادوک<sup>۱</sup>، سادوک و رویز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). استرس شرایطی است که در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می‌آید و موجب ایجاد ناهماهنگی چه واقعی و چه غیر واقعی میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی فرد می‌شود (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۸-۳۴). توماس هولمز (۱۹۷۹) استرس را واقعه

محرکی که لازم است فرد با آن سازگار شود تعریف می‌کند. استرس، فشار یا تنش فیزیکی، روانی یا هیجانی است که بر اثر الزامات و مطالبات محیطی، موقعیتی یا فردی ایجاد می‌شود. رویدادهای پیش‌بینی ناپذیر و غیر قابل کنترل بیشتر از رویدادهایی که فرد کنترل بیشتر بر روی آن دارد، سبب استرس می‌شوند (رایس، ۱۳۸۳).

استرس مجموع واکنش‌های جسمی، روحی و روانی، ذهنی و رفتاری است که ارگانیسم در برابر عوامل درونی و یا بیرونی بر هم زننده ثبات و تعادل طبیعی و درونی بدن نشان می‌دهد. به طور خلاصه، استرس یا فشار روانی را می‌توان حاصل محرک‌هایی دانست که عکس‌العمل فرد را برای سازگاری بر می‌انگیزد. استرس جزئی ضروری از زندگی است و همه ما به خوبی می‌دانیم که زندگی بدون محرک‌های مختلف، یکنواخت و کسل کننده می‌شود. ولی باید توجه داشت که در صورت افزایش استرس و یا فشارهای عصبی، باید منتظر عواقب بسیار خطرناک آن در ابعاد فردی و اجتماعی است. افراد، برای آن که به طور بهنجار فعالیت کنند، باید کمی استرس داشته‌اند. اصولاً برانگیختگی ملایم، فرد را در جریان اجرای کاری که بر عهده دارد، هشیار نگه می‌دارد. به نظر می‌رسد که دستگاه عصبی برای درست کار کردن به میزان معینی تحریک نیاز دارد. اما استرس شدید و طولانی مدت، آثار مخرب جسمی و روانی به دنبال دارد (ساعتچی، ۱۳۸۸).

هنوز بسیاری از روانشناسان تمایز بین ترس و اضطراب را معتبر می‌شمارند و برخی اضطراب را ترس مبهم دانسته‌اند. در عین حال، چون خواه بر

1. Sadock

2. Ruiz

پایه پاسخ های فیزیولوژیایی و خواه توصیف هایی که آدمی از احساساتش به دست می دهد، هنوز نمیتوان بین این دو هیجان تمایز قائل شد. بر این اساس میتوان از تعاریف کار تحقیقی بلاک استفاده نمود. بنابراین صفاتی همچون بد، ناهماهنگ، ترسناک، فشرده، نامتناسب و سنگین بیانگر هیجان اضطراب و ترس است. نمود این صفات را میتوان به راحتی در کالبد شهر دید. فضاهایی که دارنده این صفات هستند، برای بیننده احساس اضطراب و استرس را به دنبال داشته و حس حضور در آن فضا را کاهش میدهد (سمیه بیگی، ۱۳۸۹).

### ۱. ۲. ۳. تأثیر فضاهای شهری در کاهش و یا

#### افزایش فشارهای روانی

از نگاه سازمان بهداشت جهانی علاوه بر متغیر- های سن و جنس و وراثت، سبک زندگی، ساختار اجتماعی محلی، محیط کار و سکونت فرد و وضعیت عمومی اقتصادی- اجتماعی- فرهنگی و محیطی در تعیین وضعیت سلامت افراد موثر است. کیفیت پایین محیط شهری، آلودگی هوا، مدیریت نامناسب ضایعات شهری، آلودگی صوتی و نیز اثرات زیانبار مواد شیمیایی سمی و فلزات سنگین مانند سرب و جیوه می تواند زندگی ساکنان کلانشهر را تهدید کند. فقدان ایمنی شهروندان در مقابل تصادفات، عدم امنیت در فضاهای شهری و مسکونی، انزوا، افسردگی و گسست اجتماعی در محلات شهری و نیز وابستگی مفرط شهروندان به اتومبیل و کم تحرکی در اقبال مختلف از بیماری های مزمن شهری و محیطی هستند. عوامل خطر ساز سلامت محیطی نظیر خشم و جنون ترافیکی، بی تفاوتی محیطی، عدم تعلق به

محیط شهری و سکونتی، اضطراب ها و استرس های روزانه و تعجیل بی پایان برای عبور از فضاهای نامطلوب شهری روح و روان افراد را در زندگی روزانه آزرده ساخته و چرخه ای خطرناک از بیماری- های شهری مزمن را شکل می دهند. به طور مثال بر اساس گزارش های سازمان بهداشت جهانی علی رغم شاخص های مطلوب سلامت فردی در ایران، شاخص های سلامت محیطی نظیر تصادفات و فقدان ایمنی ضعیف است. بنابراین شناسایی اثرات نامطلوب توسعه شهری و مسکن بر سلامت عمومی شهروندان و ارتقای زندگی سالم شهری ضروری است. سازمان بهداشت جهانی برای تامین سلامت انسان (علاوه بر ایمن سازی افراد در برابر بیماری ها)، ارتقای کیفیت محیط زندگی را تعیین کننده دانسته است. همچنین تاثیر طراحی و کیفیت بصری محیط شهر بر رفتار مردم و سلامت روانی آنان در تحقیقات طراحان محیطی از جمله ویلیام وایت، اپلیارد، کوین لینچ و الکساندر به اثبات رسیده است. فضاهای شهری با کیفیت، بستر تعاملات اجتماعی و بروز مهارت ها و توانایی های فردی را فراهم کرده و جاذب مردم و کار و حرفه ها و حتی حیات وحش و پرندگان در مقیاس های خرد و کلان فضاهای شهری هستند. از سوی دیگر فضاهای با کیفیت پایین وضعیت اجتماعی ضعیف تنزل کیفیت محیطی و اقتصادی را به دنبال دارند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷). ثابت شده است که فضاهای شهری و عمومی میتواند در ایجاد تفاهم، حس مشارکت و ایجاد روابط صمیمانه بین مردم نقش مهمی داشته باشد. حس مشارکت در شهرهایی که فضاهای

عمومی و تفریحی ندارند، نسبت به سایر شهرها کمتر است. فضاهای شهری تأثیر فوق العاده ای بر روحیه، نگرش و درک مردم از فضا و همچنین در بینش آنان نسبت به هستی و جامعه دارد. متخصصان امور شهری می گویند: یکی از مشخصه های زندگی شهری امروزی، تنش زیاد است که می تواند باعث ایجاد احساس فشار، اضطراب و حتی حواس پرتی شود. تحقیقات نشان داده است کسانی که در مکان های مناسب زندگی می کنند، دارای ویژگی های شیفنگی، همگونی و سازگاری هستند و همه اینها در کاهش فشار روانی شهروندان مؤثر است. شهرسازان قادرند با طراحی های خود بر الگوی فعالیت ها تأثیر بگذارند، شرایط مطلوب و نامطلوب ایجاد کننده و شهرهای زنده یا بی روح بسازند (مدنی پور، ۱۳۸۷). شهرسازان هر چه آگاهی بیشتری از محیط و رفتار افراد و جامعه شناسی محیطی داشته باشند، با توانایی بیشتری قادر به خلق فضاهای مورد نیاز کاربران، خواهند بود.

#### ۴. ۲. ۱. عوامل تأثیر گذار در ایجاد آرامش و یا

##### استرس روانی

الف) امنیت: در برخی از متون تفاوتی بین امنیت و ایمنی قایل شده اند. ایمنی در واقع بیشتر به سلامت جسمانی انسان و جلوگیری از تهدیدهایی اطلاق میشود که می تواند سلامت فیزیکی را به خطر اندازد و در واقع مسائل ملموس و امنیت بیرونی را شامل می - شود؛ در حالی که امنیت بیشتر جنبه ذهنی و روانی دارد. باید به دنبال این باشیم که چه چیز باعث ایجاد حس امنیت در جامعه می شود و چگونه میتوان آنرا تقویت کرد (پاکزاد، ۱۳۸۱، ص. ۵-۲۱).

سروستانی به نقل از ماندل، امنیت را این چنین تعریف می کند: "امنیت یعنی آرامش و نبود هراس، اطمینان خاطر از هرگونه عامل تهدید کننده آرامش انسان، اعم از طبیعی و غیرطبیعی". بنابراین از دو بعد ذهنی و عینی برخوردار است. در بعد عینی، امنیت به معنی نبود تهدید برای ارزش های کسب شده است؛ و در بعد ذهنی، مشتمل است بر نبود هراس از اینکه آن ارزش ها مورد حمله قرارگیرند. از این رو از دو عنصر اصلی تهدید و فرصت برخوردار است و برقراری امنیت منوط به رهایی نسبی از تهدیدها و بهره گیری مناسب از فرصت ها است (سروستانی، ۱۳۸۴، ص. ۱۲۶-۱۲۴). طبقه بندی هایی که برخی نظریه پردازان و روانشناسان در زمینه سلسله مراتب نیازها مطرح می کنند، نشان می دهد تقریباً همه آنها در اولویت دادن به مقوله امنیت به عنوان نیازهای اولیه بشر اتفاق نظر دارند. از سوی دیگر امنیت به عنوان یکی از شاخص های مهم کیفیت زندگی شهری مطرح است؛ به طوری که این شاخص به صورت مستقیم و غیرمستقیم در نگرش و رفتار مردم در زندگی روزمره تأثیر می گذارد.

ب) آسایش بصری در منظر شهری: آسایش بصری از مولفه های مهم و اساسی محیطی انسان ساخت امن محسوب می شود. برای رسیدن به آسایش بصری در شهرها مولفه های زیادی دخیل هستند، از جمله مواردی که می توان به آن ها اشاره کرد عبارتند از رفع آلودگی های (نمادی، دیداری، نور و رنگ)، توجه به کیفیت های بصری مناظر طبیعی و منظر مصنوع و توجه به میزان نور و روشنایی بافت شهری به ویژه در هنگام شب، نمای

از محیط طبیعی فاصله گرفته است (پاکزاد و بزرگ، ۱۳۹۱).

ج) کیفیت و سرزندگی فضای شهری: سرزندگی، پویایی و جذابیت فضای شهری در مقابل ملال انگیزی آن بازتاب نوع فعالیت هایی است که در فضا صورت می گیرد. که می تواند به طور موثری در کاهش استرس در فضا موثر باشد. تعداد زیادی از صاحب نظران کیفیت های متعددی را برای دستیابی به یک محیط شهری با کیفیت معرفی کرده اند، اما نظریات ارائه شده دارای دوگانگی می باشند. برخی نظریات که بر عرصه عینی فرد تأکید می کنند به کیفیت محیط شهری به مثابه کیفیت و صفتی که ذاتی محیط کالبدی بوده و به شکل مستقل از ناظر وجود دارد، نگریسته اند، به نحوی که کیفیت محیط به طور مشخص از "فرم" محیط نشأت می گیرد. دسته دوم که بر عرصه ذهنی فرد تکیه می کنند، کیفیت محیط شهری را به مثابه "پدیدار" یا "رویدادی" که در جریان داد و ستدی میان خصوصیات کالبدی و محسوس، از یک طرف و الگوها و رمزهای فرهنگی و توانایی های ذهنی فرد ناظر از سوی دیگر، شکل می گیرد، معرفی می نمایند (گلکار، ۱۳۸۶، ص. ۶۶-۷۵). یان گهل، فعالیت ها را به ۳ دسته تقسیم نموده است: فعالیت های ضروری (اجباری)، فعالیت های انتخابی (تفریحی) و فعالیت های اجتماعی. در یک شهر خوب، نه تنها فعالیت های ضروری در شرایط مناسب انجام می گیرند، بلکه بسیاری از فعالیت های تفریحی و اجتماعی مورد علاقه مردم صورت می گیرد و شهر، فضاهای با کیفیت، وسوسه انگیز و جذاب

بصری و رنگ استفاده شده در سیمای بصری بناها و ساختمان های شهری، کیفیت دسترسی به فضای شهری و شبکه عبور و مرور، توجه به تاسیسات شهری، کیفیت های محیطی، میزان نمای بدنه در بافت ها و ... از جمله عواملی هستند که نقش به سزایی در ارتقای آسایش بصری خواهند داشت (دویران و دیگران، ۱۳۹۱، ص. ۴۵-۶۰). فیلین در بررسی های خود درباره ی تاثیر محیط روی سازو کار بینایی، محیط مصنوع را به سه دسته همگن، تهاجمی و آسایش بخش تقسیم می کند. وی محیط آسایش بخش را محیطی می داند که به رغم وجود تعداد زیادی عناصر متنوع، ویژگی هایی مانند خطوط منحنی در ضخامت، تنوع رنگ، تنوع سطح و احجام، اشکال و رنگ هایی که به محیط طبیعی نزدیکتر می باشد آن را مطلوب تر کرده است. محیط های آسایش بخش به طور معمول چشم نواز هستند. استفاده از خطوط مستقیم عمود برهم، زوایای قائمه، اشکال هندسی خشک، یکسانی و تشابه اجزای تشکیل دهنده، محیط را برای چشم نامتناسب می کند. ویژگی هایی که عموماً در محیط های طبیعی دیده نمی شوند. به نظر فیلین محیط های طبیعی با ساز و کارهای فیزیولوژی بینایی مطابقت بیشتری دارد و محیط های مصنوع اغلب با این ساز و کار در تضاد هستند. او اشاره می کند که در گذشته محیط های بصری ای که بشر را احاطه کرده بود با ساختار بینایی و قانون-مندی های بصری وی در تطابق کامل قرار داشت اما امروزه با شکل گیری و توسعه شهرها محیط زندگی نیز دچار دگرگونی های فاحش شده و هر چه بیشتر



محیط و کیفیت عناصر بصری در کنار یکدیگر به ایجاد احساس سرزندگی و نشاط در محیط شهری کمک کرده و این خود باعث ایجاد حس دل بستگی به فضا شده و در نهایت آرامش کامل را برای فرد به ارمغان می آورند (شکل ۲).

ارائه می دهد (گل، ۲۰۰۵). دکتر کوروش گلکار در پژوهشی که در باب کیفیت سرزندگی در طراحی شهری انجام داد، سرزندگی را معادل مفهوم "Livability"، "Liveliness" مطرح و حصول آن را در گرو کیفیات مطلوب طراحی شهری دانسته است، کیفیاتی چون خوانایی، رنگ تعلق، همه شمولی، انعطاف پذیری، شخصیت بصری، آموزندگی، کیفیت عرصه همگانی، هم سازی با طبیعت، حس زمان، انرژی، آسایش اقلیمی، نفوذپذیری و حرکت، غنای حسی، ایمنی و امنیت، اختلاط کاربری و فرم، کارایی و پاکیزگی محیطی؛ که در کنار سرزندگی، «کیفیت کلی طراحی شهری» را شکل می دهند.

#### ۱. ۲. ۵. عمده ترین عوامل موثر در کاهش و یا

##### افزایش استرس در محیط شهری

با مطالعه عوامل موثر و تاثیرگذار محیط شهری در کاهش یا افزایش استرس افراد در محیط شهری (که در مبحث قبلی مطرح شد) (شکل ۱) و با دسته بندی موضوعی ابعاد و عوامل مختلف آن می توان با نگاهی کل نگر و همه جانبه نگر به ابعاد مهم و تاثیر گذار این مقوله به جدول ۱ رسید:

#### ۱. ۲. ۶. فرآیند دست یابی به آرامش در محیط

##### شهری

اگر نگاهی فرآیند گرا به مقوله ایجاد آرامش در محیط شهری داشته باشیم و در این مسیر عوامل اقلیمی را جزو عواملی بدانیم که می توان با کنترل عوامل کیفیت محیطی آن را کنترل نمود، به این نکته می رسیم که سه عامل امنیت، کیفیت و سرزندگی

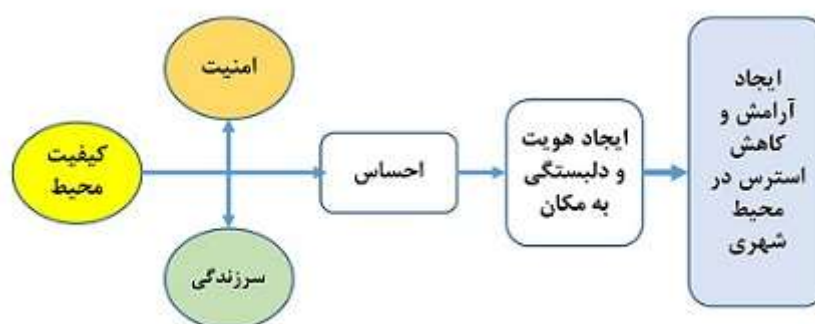


شکل ۱. هرم سلسله مراتبی آرامش و کاهش استرس در محیط شهری مأخذ: (یافته‌های پژوهش، ۱۳۹۹)

جدول ۱. عوامل موثر در کاهش یا افزایش استرس در محیط شهری

عوامل موثر	ابعاد	
وجود یا عدم وجود فضای بی دفاع در فضای شهری	احساس امنیت در محیط	عوامل موثر در کاهش یا افزایش ایجاد استرس در محیط شهری
خلوت مطلوب و یا نامطلوب		
ایمنی در تردد عابرین پیاده در ترافیک		
وجود یا عدم جود نور شبانه در محیط		
ازدحام و تراکم جمعیت		
امکانات محیطی موجود در فضای شهری	کیفیت‌های محیطی	
میزان عناصر طبیعی موجود در محیط		
وجود مقیاس انسانی در فضا		
کیفیت هوا و وجود یا عدم وجود آلودگی هوا در محیط		
خوانایی محیط و امکان تشخیص راحت مسیر		
نفوذ پذیری و دسترسی آسان و یا دشوار به فضاهای مختلف		
وجود یا عدم وجود آلودگی‌های صوتی محیط		
وجود یا عدم وجود بوی نامطبوع در محیط		
چگونگی کیفیت عناصر موجود در فضا	شرایط اقلیمی محیط	
بهداشت و پاکیزگی محیط شهری		
آسایش حرارتی در محیط و کنترل و یا عدم کنترل عوامل حرارتی محیط	کیفیت‌های عناصر بصری	
مطلوبیت فرم‌های ساختمانی و نماها		
چگونگی به کار بردن رنگ در کالبد و عناصر فضا		
تدام بصری محیط و عدم وجود		
چگونگی به کار بردن نور در محیط و شدت و یا ضعف آن		

مأخذ: (یافته‌های پژوهش، ۱۳۹۹)



شکل ۲. مدل مفهومی روند ایجاد آرامش و کاهش استرس در محیط شهری مأخذ: (یافته‌های پژوهش، ۱۳۹۹)

دست آمد. تحلیل نتایج با استفاده از روش‌های آماری استنباطی و نرم‌افزار SPSS صورت گرفت.

در این تحقیق با توجه به اینکه مفروضه‌های آزمون پارامتریک برقرار بوده از آزمون‌های پارامتریک همبستگی، رگرسیون و تحلیل کواریانس استفاده شده است. برای بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی برای بررسی قدرت پیش بینی کنندگی بین متغیرها از رگرسیون، برای بررسی تفاوت‌ها در سن و تحصیلات با توجه به اینکه تعداد گروه‌های زیر مجموعه آنها از سه گروه بیشتر بوده از تحلیل کواریانس استفاده شده است.

## ۲.۲. قلمروی پژوهش

شهر سبزوار همچون بسیاری از شهرهای ایران تاریخ پر فراز و نشیبی داشته است. از ویرانی تا آبادانی، از یک شهر کوچک تا پایتخت یک حکومت (سربداران) و امروزه به عنوان دومین شهر بزرگ خراسان رضوی. سبزوار از دیرباز محل داد و ستد و استراق‌گاه کاروانیان، محل حکومتیان و زیستگاه بومیان منطقه بوده است. شهر قدیم سبزوار که اکنون در تقسیمات جدید در داخل ناحیه ۳ قرار گرفته است، دارای ۱۱ محله شامل: محله ارگ، سرده (سیرده)،

## ۲. روش‌شناسی پژوهش

### ۱.۲. روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی می‌باشد. متغیرهای این پژوهش شامل استرس شهروندان به عنوان متغیر وابسته و سه متغیر مستقل اصلی شامل "احساس امنیت در محیط"، "کیفیت‌های محیطی"، "شرایط اقلیمی محیط" و "کیفیت‌های بصری" بوده (که هر کدام دارای زیر متغیرهای خاص خود می‌باشند) که همبستگی میان آنها مورد بررسی قرار گرفته است.

جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه ساکنان محله می‌باشد که تعداد آنها بر اساس آمار ۶۷۲۸ نفر است. با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۶۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که گزینش آنها از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی صورت گرفت. در این پژوهش برای اندازه‌گیری عوامل محیطی فضاهای بیرونی از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ به دست آمد. به منظور بررسی استرس نیز از پرسشنامه آزمون Dass استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه نیز ۰/۸۳ به

این محله از نظر تقسیمات اداری شهرداری سبزوار بخشی از محله ۳ محسوب می‌شود. خیابان‌های فوق جزو محورهای تجاری و پر تردد شهر محسوب می‌شوند. اما در درون محله کوچه‌ها عمدتاً کم عرض است که یادگار گذشته و بافت قدیمی شهر است. از نظر اجتماعی محله سیرده جزو محله‌های متوسط نشین و جمعیت آن ۶۷۲۸ نفر است. (شکل ۳)

محله نو، حاج مقلو، محله الداغی، نقابشک، محله حمام حکیم، محله آقا، محله زرگر، سبیز و محله مزار سبز بوده است (مهندسان مشاور شارسرستان، ۱۳۸۷).

محله سرده (سیرده) که محدوده پژوهش حاضر است از شمال به میدان فرمانداری و خیابان نواب صفوی، از جنوب به خیابان بیهق، از شرق به خیابان قائم و از غرب به خیابان شریعتمداری ختم می‌شود.



موقعیت محله سیرده و خیابان‌های اطراف آن



موقعیت محله سیرده در شهر سبزوار



موقعیت استان خراسان رضوی در کشور



موقعیت شهرستان سبزوار در استان

شکل ۳. موقعیت شهر سبزوار و محله سیرده در شهر سبزوار مأخذ: (یافته‌های پژوهش، ۱۳۹۹)

## ۳. یافته های تحقیق

فرضیه ضریب همبستگی پیرسون بین عوامل محیطی با استرس شهروندان محاسبه و نتایج در جدول ۲ ارائه شده است. همانطور که یافته های جدول ۲ نشان می دهد کیفیت محیطی با ضریب همبستگی (۰/۶۳) بیشترین رابطه را با استرس شهروندان دارد و این بدین معنا است که با بهبود کیفیت عناصر بصری میزان استرس شهروندان کاهش می یابد همچنین تنظیم شرایط اقلیمی محیط نیز کمترین رابطه را دارد اما همانطور که نتایج نشان می دهد تمام روابط در سطح ۰/۰۱ معنادار می باشند یعنی با ۰/۹۹ اطمینان می توان گفت که با بهبود عوامل محیطی میزان استرس شهروندان به کاهش می یابد.

برای تحقیق انجام شده سه فرضیه مفروض است که به تفصیل مورد بررسی قرار می گیرد. فرضیه نخست: بین عوامل محیطی فضاهای شهری و استرس شهروندان رابطه وجود دارد. فرضیه دوم: عوامل محیطی فضاهای شهری قابلیت پیش بینی میزان استرس شهروندان را دارند. فرضیه سوم: ویژگی های فردی افراد مانند سن، جنسیت و تحصیلات بر میزان استرس آنها در فضاهای شهری موثر است.

## ۳.۱. عوامل محیطی و ارتباط آن با استرس در

## محدوده مورد مطالعه

بین عوامل محیطی فضاهای شهری و استرس شهروندان رابطه وجود دارد. به منظور بررسی این

جدول ۲. نتایج رابطه بین عوامل محیطی فضاهای شهری و میزان استرس شهروندان

متغیر ملاک	شاخص آماری متغیر پیش بین	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (P)
استرس	تنظیم شرایط اقلیمی محیط	۰/۴۲	۰/۰۰۰
	احساس امنیت در محیط	۰/۶۱	۰/۰۰۰
	کیفیت عناصر بصری	۰/۵۱	۰/۰۰۰
	کیفیت محیطی	۰/۶۳	۰/۰۰۰

مأخذ: (یافته های پژوهش، ۱۳۹۹)

p-value < .01\*\*

واریانس داده های پرت و هم خطی بودن چندگانه، تحلیل رگرسیون چند متغیری انجام شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل رگرسیون چند متغیری با استفاده از روش گام به گام<sup>۱</sup> برازش شده و مدل به دست آمده است که نتایج برازش مدل در جدول ۳ ارائه شده

## ۳.۲. پیش بینی میزان استرس شهروندان توسط

## عوامل محیطی

عوامل محیطی فضاهای شهری قابلیت پیش بینی میزان استرس شهروندان را دارند. به منظور پاسخ گویی به این فرضیه با توجه به برقراری مفروضه های خطی بودن، نرمال بودن، ثابت بودن

سه بعد فوق جمعاً ۰/۶۲ از واریانس استرس را تبیین نموده‌اند. در نهایت در گام چهارم، با افزودن شدن تنظیم شرایط اقلیمی محیط در گام پنجم قدرت پیش بینی کنندگی به ۰/۸۰ افزایش یافته است. یعنی روی هم رفته ۰/۶۴ از استرس شهروندان را تبیین نموده‌اند. علاوه بر این، برای تعیین سهم هر یک از ابعاد عوامل محیطی فضاهای شهری بر استرس شهروندان بر اساس ضرایب رگرسیون (Beta) در گام چهارم می‌توان عنوان کرد که سهم کیفیت‌های محیطی، احساس امنیت در محیط، کیفیت عناصر بصری و تنظیم شرایط اقلیمی محیط به ترتیب برابر با ۰/۲۸، ۰/۲۷، ۰/۱۹، ۰/۱۳ می‌باشد.

است. همان طور که نتایج می‌دهد در گام اول بعد کیفیت‌های محیطی وارد معادله شده است که ۰/۷۱ مقدار قدرت پیش بینی کنندگی شد. بدین معنی که بعد کیفیت‌های محیطی توانسته ۰/۵۰ از واریانس استرس شهروندان را تبیین کند. در گام دوم با اضافه شدن بعد دوم یعنی احساس امنیت در محیط به معادله میزان قدرت پیش بینی کنندگی به ۰/۷۶ افزایش یافته است، یعنی این که دو بعد فوق روی هم رفته ۰/۵۷ از استرس شهروندان را تبیین نموده‌اند و در گام سوم با اضافه شدن بعد سوم یعنی بعد کیفیت عناصر بصری به معادله میزان قدرت پیش بینی کنندگی به ۰/۷۹ افزایش یافته است؛ یعنی اینکه

جدول ۳. نتایج برازش مدل رگرسیون

گام‌ها	متغیرهای پیش بین	R	R2	B	Beta	T	P
گام اول	کیفیت‌های محیطی	۰/۷۱	۰/۵۰	۰/۴۵	۰/۷۰	۱۹/۰۰	۰/۰۰۰
گام دوم	کیفیت‌های محیطی	۰/۷۶	۰/۵۷	۰/۳۵	۰/۵۴	۱۳/۶۹	۰/۰۰۰
	احساس امنیت در محیط			۰/۱۸	۰/۳۲	۸/۰۲	۰/۰۰۰
گام سوم	کیفیت‌های محیطی	۰/۷۹	۰/۶۲	۰/۲۲	۰/۳۴	۷/۲۵	۰/۰۰۰
	احساس امنیت در محیط			۰/۱۶	۰/۲۸	۷/۵۳	۰/۰۰۰
	کیفیت عناصر بصری			۰/۱۹	۰/۳۲	۷/۰۰	۰/۰۰۰
گام چهارم	کیفیت‌های محیطی	۰/۸۰	۰/۶۴	۰/۱۹	۰/۲۹	۶/۰۳	۰/۰۰۰
	احساس امنیت در محیط			۰/۱۳	۰/۲۴	۶/۱۳	۰/۰۰۰
	کیفیت عناصر بصری			۰/۱۷	۰/۲۸	۶/۳۰	۰/۰۰۰
	تنظیم شرایط اقلیمی			۰/۱۱	۰/۱۶	۳/۶۶	۰/۰۰۰

مأخذ: (یافته‌های پژوهش، ۱۳۹۹)

موثر است. برای بررسی تفاوت استرس بر حسب جنسیت از آزمون تی برای گروهی‌های مستقل استفاده شد که نتایج در جدول ۴ آورده شده است. همانطور که نتایج نشان می‌دهد با توجه به میانگین‌ها

### ۳.۳. رابطه میان ویژگی‌های فردی با میزان

#### استرس در افراد

ویژگی‌های فردی افراد مانند سن، جنسیت و تحصیلات بر میزان استرس آنها در فضاهای شهری

به دست آمده تفاوت بین میانگین استرس زنان و مردان تنها ۰/۰۴۵ است. با توجه به اینکه مقدار تی بدست آمده کمتر از سطح بحرانی تی (دامنه ۱/۹۶ تا ۱/۹۶-) می باشد و سطح معناداری نیز بالاتر از ۰/۰۵ است بنابراین تفاوت معناداری در میزان استرس بر حسب جنسیت وجود ندارد.

جدول ۴. بررسی تفاوت میزان استرس شهروندان بر حسب جنسیت

متغیر	جنسیت	میانگین	تفاوت دو میانگین	df	t	سطح معنی داری
استرس شهروندان	زن	۲/۹۳	۰/۰۴۵۶	۳۶۴	-۰/۵۸۴	۰/۱۱
	مرد	۲/۹۸				

مأخذ: (یافته های پژوهش، ۱۳۹۹)

برای بررسی تفاوت میزان استرس شهروندان بر حسب سن از تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد که نتایج در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵. تحلیل واریانس یک راهه جهت بررسی استرس شهروندان بر حسب سن و تحصیلات

سطح معنی داری	مقدار F	مجذور میانگین	درجه آزادی	جمع مجذورات	شاخص ها	
					متغیر	متغیر
۰/۰۲۵	۲/۶۰۰	۱/۴۰۷ ۰/۵۴۱	۵ ۳۶۰ ۳۶۵	۷/۰۳۳ ۱۹۴/۷۴۶ ۲۰۱/۷۸۰	بین گروه ها	سن
					درون گروه ها	
					کل	
۰/۰۲۴	۲/۶۱۹	۰/۹۱۱ ۰/۳۴۸	۵ ۳۶۰ ۳۶۵	۴/۵۵۵ ۱۲۵/۲۰۹ ۱۲۹/۷۶۴	بین گروه ها	تحصیلات
					درون گروه ها	
					کل	

مأخذ: (یافته های پژوهش، ۱۳۹۹)

با توجه به جدول ۵ مشاهده می شود وضعیت استرس شهروندان هم بر اساس سن و هم تحصیلات با یکدیگر تفاوت معناداری دارند چرا که در هر دو مقدار F به دست آمده بیشتر از مقدار F جدول در درجه آزادی ۵ و ۳۶۰ است و سطح معناداری نیز کمتر از ۰/۰۵ است. لذا برای اینکه مشخص شود بین کدام یک از گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد از آزمون تعقیبی توکی استفاده گردید.

جدول ۶: تفاوت سطح معناداری در گروه های سنی ۲۰ تا ۴۰ ساله و شهروندان بالای ۶۰ سال

سطح معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین ها	تفاوت گروه ها		متغیر
۰/۹۸۴	۰/۱۵۹	-۰/۱۰۸	زیر ۲۰ سال	۲۰ تا ۴۰ سال با	سن
۰/۷۳۰	۰/۱۵۰	-۰/۲۱۰	۲۰ تا ۴۱ سال		
۰/۰۱۲	۰/۱۷۱	-۰/۵۷۲*	بیشتر از ۶۰ سال		

متغیر	تفاوت گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
تحصیلات	زیر دیپلم با	دیپلم	۰/۱۵۶	۰/۶۶۹
		فوق دیپلم	۰/۲۳۱	۰/۱۸۰
		لیسانس	۰/۲۱۹	۰/۵۱۹
		فوق لیسانس	۰/۰۹۹	۰/۹۶۳
		دکتری	۰/۴۵۵*	۰/۰۱۳

مأخذ: (یافته‌های پژوهش، ۱۳۹۹)

#### ۴. نتیجه‌گیری و پیشنهادها

محیط‌های شهری از دوران مدرن به بعد همواره بستر ازدحام جمعیت، ترافیک، آلودگی و گاهی ناامنی بوده و هرچه شهر بزرگ‌تر شده مشکلات آن نیز افزایش پیدا کرده است. این مشکلات باعث ایجاد دگرگونی‌های مختلف در حالت روانی و جسمی افراد ساکن در آن شده که وجود استرس از عمده‌ترین آن‌هاست، به گونه‌ای که غالب افراد ساکن در شهرها به طور مداوم مواجه شدن با استرس در محیط شهری را تجربه می‌کنند.

در این پژوهش با تحلیل یافته‌های به واسطه سنجش همبستگی بین متغیرها نشان داده شد که بین عوامل محیطی با ایجاد استرس در محیط ارتباط معنی‌داری وجود دارد و نیز عامل کیفیت‌های محیطی بیشترین رابطه و عوامل اقلیمی محیط کمترین رابطه را با استرس شهروندان دارد. این مهم نشان دهنده دو نکته اساسی است، از یک طرف بافت قدیم محله علی‌رغم تمامی مشکلات هنوز به لحاظ تنظیم شرایط محیطی در شرایط نسبتاً مناسبی قرار دارد که ناشی از بافت ارگانیک و کوچه‌های باریک در درون محله و سایه‌اندازی مناسب درختان در خیابان‌های اطراف آن است، از طرف دیگر علی‌رغم آنکه که به طور پیش فرض احساس امنیت عامل

با توجه به جدول ۶ مشاهده می‌شود که بین شهروندان ۲۰ تا ۴۰ ساله و شهروندان بالاتر از ۶۰ سال تفاوت معناداری وجود دارد و بین بقیه گروه‌ها با توجه به سطح معناداری‌های بدست آمده در جدول بالا تفاوت معنادار نیست. اما این تفاوت در بین این دو گروه با توجه به سطح معناداری به دست آمده (۰/۰۱۲) که کمتر از ۰/۰۵ است معنادار است و با توجه به اینکه تفاوت میانگین بدست آمده (۰/۵۷۲-) می‌باشد نتایج بیانگر این است که میانگین استرس شهروندان بالای ۶۰ سال سن به مقدار ۰/۵۷۲ کمتر از شهروندان داری دامنه سنی ۲۰-۴۰ سال است و این یعنی اینکه شهروندان بین ۲۰ تا ۴۰ سال استرس بیشتری نسبت به شهروندان بیشتر از ۶۰ سال دارند. در مورد سطح تحصیلات نیز همانطور که نتایج بالا نشان می‌دهد با توجه به سطح معناداری بدست آمده (۰/۰۱۳) این تفاوت بین دو گروه شهروندان زیر دیپلم و شهروندان دارای مدرک دکتری معنادار است که با توجه به تفاوت میانگین محاسبه شده (۰/۴۵۵-) می‌توان نتیجه گرفت که شهروندان دارای مدرک دکتری دارای استرس کمتری به نسبت شهروندان زیر دیپلم هستند.



نخست در تعیین آرامش محسوب می شود این عامل در این محله با اختلاف کمی در رتبه دوم قرار دارد و به خصوص ساکنین اصیل آن چندان از امنیت محله ناراضی نیستند. این نکته نشان دهنده آن است که با وجود دگرگونی اجتماعی ساکنین این محله در دوره معاصر، هنوز احساس امنیت به عامل بحران زا تبدیل نشده است که یکی از علل آن می تواند قشر اجتماعی متوسط محله (در مقابل اقشار ضعیف بسیاری از محلات دیگر بافت فرسوده) و حجم قابل توجه تردد رهگذران در اطراف و مرکز محله باشد.

همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون حاکی از آن است که کیفیت های محیطی به همراه کیفیت عناصر بصری و تنظیم شرایط محیطی روی هم ۶۴٪ از استرس شهروندان را تحت الشعاع قرار می دهد. که این مهم نشان دهنده آن است که در مجموع عوامل محیطی یعنی کیفیت عناصر بصری و تنظیم شرایط محیطی روی هم رفته نقش بسیار زیادی در تعیین میزان استرس شهروندان دارد که باید در برنامه ریزی های محیطی و طراحی شهری به طور همزمان به هر عامل و زیر مجموع های آنان توجه جدی داشت. از طرف دیگر انجا طبق نتایج پژوهش صورت گرفته جوانان استرس بیشتری را از عوامل

محیطی دریافت می کنند لازم است نسبت به کاهش استرس جوانان از طریق ایجاد فضایی با طراوت و نشاط بیشتر و کاهش فرسودگی تلاش به عمل آوریم. در مجموع باید گفت محله سیرده با وجود مشکلات متعدد کیفیت محیط، امنیت و ازدحام جمعیت و ترافیک در خیابان های اطراف محله که موجب ایجاد استرس نسبی در میان شهروندان شده، محله ای با بحران حاد استرس و نامنی در شهر قلمداد نمی گردد و با توجه بیشتر به منظور رفع فرسودگی و افزایش کیفیت ها و امکانات محیطی و امنیت محله می توان محله ای پویا امن و آرام را مطابق با اصالت گذشته آن بازآفرینی و تجربه کرد.

نتایج حاصل از پژوهش با پژوهش های گذشته که نقش عوامل محیطی را ایجاد استرس در محیط شهری موثر می دانند منطبق است، اما در پژوهش حاضر با تفکیک عوامل ایجاد کننده استرس در محیط شهری میزان نقش هر یک در ایجاد استرس در محیط شهری به صورت مجزا تعیین نمود تا بتوان اقدامات لازم در زمینه کاهش استرس در محیط شهری (به خصوص بافت قدیم شهرها) را مدیریت و اولویت بندی نمود.

#### کتابنامه

۱. ارژمند، م.، و خانی، س. (۱۳۹۱). نقش خلوت در معماری خانه ایرانی. فصلنامه شهر ایرانی اسلامی، ۲(۷)، ۳۸-۲۷.
۲. استاد تقی زاده، ع. (۱۳۹۲). شهر آرام شهر، استرس زد. تهران: انتشارات تپسا.
۳. آلمن، ا. (۱۳۸۲). محیط و رفتار اجتماعی. ترجمه: علی نمازیان. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

۴. بیکی، س. (۱۳۸۹). بررسی تاثیر روحی و روانی بدنه های شهری بر شهروندان. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد شهرسازی، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
۵. پاکزاد، ج. (۱۳۸۱). نقش فضاهای شهری در امنیت اجتماعی. شهرداریها، ۴۱، ۵-۲۱.
۶. پاکزاد، ج.، و بزرگ، ح. (۱۳۹۱). اغیای روانشناسی محیط برای طراحان. تهران: آرمانشهر.
۷. پورافکاری، ن. ا. (۱۳۷۶). فرهنگ جامع اصطلاحات روانشناسی و روانپزشکی. تهران: فرهنگ معاصر.
۸. خدایاری فرد، م.، و پرند، ا. (۱۳۹۰). استرس و روش های مقابله با آن. تهران: دانشگاه تهران.
۹. دویران، ا.، خدایی، د.، غلامی، س.، و دانش دوست، م. (۱۳۹۱). سنجش مولفه های آسایش بصری در منظر شهر (با تاکید بر حسینیه اعظم زنجان)، مجله جغرافیا و مطالعات محیطی، ۱(۳)، ۴۵-۶۰.
۱۰. رایس، ک. (۱۳۸۳). زنان ایرانی و راه و رسم آنان. ترجمه اسدالله آزاد. تهران: نشر کتابدار.
۱۱. زارعی، م.، نقی زاده، م. (۱۳۹۲). نوسازی یک فضای شهری با رویکرد خلق آرامش در فضا (مورد مطالعه: خیابان لاله زار تهران). تهران: همایش ملی شهرسازی و معماری در گذر زمان، ۲۵-۱.
۱۲. ساعتچی، م. (۱۳۸۸). بهداشت روانی در محیط کار با تأکید بر فشار روانی و فرسودگی شغلی. تهران: نشر ویرایش.
۱۳. ستوده، م. (۱۳۸۷). آثار ترافیک بر تندرستی و سلامت روان. فصلنامه مطالعات مدیریت ترافیک، ۳(۱۰)، ۲۴-۱۳.
۱۴. شفیعی، ف.، هلاکوئی، م.، عبدلی، ف.، و شفیعی، م. (۱۳۹۱). عوامل استراس زای آموزش بالینی از دیدگاه دانشجویان پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی رفسنجان. مجله سلامت جامعه، ۷(۱)، ۳۴-۲۸.
۱۵. صالحی، ا. (۱۳۸۷). ویژگیهای محیطی فضاهای شهری امن، تهران، مرکز مطالعاتی و تحقیقاتی شهرسازی و معماری.
۱۶. صدیقی سروستانی، ر. ا. (۱۳۸۴). بررسی برخی از عوامل تهدیدکننده امنیت اجتماعی، مجموعه مقالات همایش امنیت اجتماعی، شماره ۲. تهران: معاونت اجتماعی نیروی انتظامی.
۱۷. ضرغامی، ا.، ادیبی، ا.، و ادیبی، ا. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر فضاهای مسکونی بر روی سلامت روانی. اولین کنفرانس تخصصی معماری و شهرسازی ایران، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری حکیم عرفی شیراز.
۱۸. گلکار، ک. (۱۳۸۶). مفهوم کیفیت سرزندگی در طراحی شهری. نشریه صفا، ۱۶(۴۴)، ۷۵-۶۶.
۱۹. گملج، و.، و چن، و. (۱۳۷۵). استرس در راه موفقیت. ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی. تهران: انتشارات ابجد.
۲۰. مدنی پور، ع. (۱۳۸۷). طراحی فضای شهری. ترجمه فرهاد مرتضایی. چاپ سوم، تهران: انتشارات پردازش و برنامه ریزی شهری.
۲۱. مهشید، آ.، و جوان فروزنده، ع. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر عوامل استرس زا در خیابان های شهری بر رفتار استفاده-کنندگان مطالعه موردی: خیابان مدرس کرمانشاه. همایش ملی معماری و شهرسازی انسان گرا. قزوین: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین.

۲۲. مهندسین مشاور شارستان (۱۳۸۷). راهنمای شناسایی و مداخله در بافت‌های فرسوده (مصوب شورای عالی شهر سازی و معماری ایران). تهران: وزارت مسکن و شهر سازی - معاونت شهرسازی و معماری - دبیر خانه شورای عالی شهر سازی و معماری ایران.

23. Chen, W., Zaid, S., & Nazarali, N. (2016). Environmental Psychology: The Urban Built Environment Impact On Human Mental Health. *Journal of the Malaysian Institute of Planners*, 23-38.
24. Corraliza, J.A., Collado, S., & Bethelmy, L. (2011). Effects of nearby nature on urban children's stress. *Asian Journal of Environment-Behaviour Studies*, 2(4), 27-38.
25. Gehl, J. (2004). *Public Spaces, Public Life, Copenhagen*. Denmark: Danish Architectural Press.
26. Grahn P., Stigsdotter, U. K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94(3-4), 264-275.
27. Huang, N. C., Kung, Sh. F., & Hu, S. C. (2020). Exploring the role of built environments and depressive symptoms in community-dwelling older adults: A case of Taiwan. *Aging & Mental Health*.
28. Moorea, T. H. M., Kesten, J. M., López-López, J.A., Ijaza, S., McAleenan, A., Richardsa, A., Grayd, S., Savovića, J., & Audreyet al, S. (2018). The effects of changes to the built environment on the mental health and well-being of adults: Systematic review. *Health and Place*, 53, 237-257.
29. Newman, O. (1972), Defensible space : A new physical planning tool for urban revitalization. *Journal of the American Planning Association*, 61(2), 149-155.
30. Newman, O. (1973). *Defensible spaces: People & design in the violent City*. Oxford: Architectural Press.
31. Novaco, R.W., Stokol, D., & Milanese. L. (1990). Objective and subjective dimension of travel impedance as determinations of commuting stress. *American journal of community psychology*, 18(2), 231-257.
32. Office for National Statistics (2017). *Measuring National Well-being: Life in the UK*. UK: Office for National Statistics. Apr 2017. Available from: (<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/measuringnationalwellbeing/apr2017>) (Accessed 1 June 2017).
33. Rishi, P., Khuntia, G. (2012). Urban environmental stress and behavioral adaptation in Bhopal City of India. *Urban Studies Research*, 2012, 1-10.
34. Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2007). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/Clinical Psychiatry*. Volume II. Philadelphia: Wolters Kluwer
35. Tao, Y., Yang, J., Chai, Y. (2019). The anatomy of health-supportive neighborhoods: A multilevel analysis of built environment, perceived disorder, social interaction and mental health in Beijing. *International Journal of Environ Res Public Health*. 17(1).
36. United Nations. (2015). *Sustainable Development. Sustainable Development Goals*. NewYork: United Nations Organization. Available from: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainabledevelopment-goals/> (Accessed 1 July 2017).
37. Whiteford, H.A., Ferrari, A.J., Degenhardt, L., Feigin, V., & Vos, T. (2015). The global burden of mental, neurological and substance use disorders: an analysis from the Global burden of disease study 2010. *PLoS One*, 10(2).

38. World Health Organization (1997). *City planning for health and sustainable development. European Sustainable Development and Health Series 2*. Geneva: World Health Organization
39. World Health Organization (2013). *Mental health action plan 2013–2020* Geneva: World Health Organization.