



## شناسایی عوامل موثر بر ارتقاء سلامت روان شهروندان در مناظر شهری

مینا سروری مهرآباد

عضو هیئت علمی، گروه فنی و مهندسی رشته معماری، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران (نویسنده مسئول)

Mina\_Sarvari@iau-maragheh.ac.ir

نفیسسه سادات سلام اله زاده

دانشجوی کارشناسی ارشد، رشته معماری، واحد مراغه، دانشگاه آزاد اسلامی، مراغه، ایران

nafi3salam@gmail.com

### چکیده

**زمینه و هدف:** فرضیه این مقاله بر این استوار است که توجه به زیباسازی محیط شهری و محیط طبیعی می‌تواند در کیفیت ارتقا سلامت زندگی شهروندان موثر باشد. شهر مراغه به عنوان یکی از باغ شهرهای استان آذربایجان شرقی بدلیل برخوردار بودن از مناظر طبیعی بطور گسترده در بافت شهر به عنوان نمونه موردی انتخاب شده است. هدف از این مطالعه بررسی میزان تاثیر زیبایی‌شناسی محیط (هم مصنوع و هم طبیعی) بر روی سلامت شهروندان است.

**روش تحقیق:** روش تحقیق در پژوهش حاضر به صورت میدانی بوده و شهرستان مراغه نمونه موردی می باشد.

**یافته ها:** عوامل مورد بررسی عبارتند از: پوشش گیاهی، نور شب و روز، خط بام، مصالح و سطوح خمیده و منحنی. ما با مطالعه چگونگی برنامه‌ریزی ابعاد زیباشناسانه در شهرسازی شهر مراغه، به این امر می‌پردازیم که زیبایی‌شناسی چگونه می‌تواند در برنامه‌های استراتژیک سلامت روان و ارتقا کیفیت زندگی به شهروندان مراغه‌ای یاری رساند. در این راستا با بازخوانی منظم منابع و تفسیر محتوای مطالب و روش استدلال منطقی به بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌ها بین ارزیابی‌های زیباشناسانه و اولویت‌های بصری پرداختیم.

**نتیجه:** تحقیقات اخیر در مورد دلالت زیبایی محیط بر سلامت پیشنهاد می‌کنند که راهبردهای پیشنهادی باید در برنامه‌ریزی‌های استراتژیک وابسته به منطقه باید ثبت و اجرایی شوند؛ چراکه تداوم ارتقا کیفیت فضای شهری جهت ایجاد آرامش و سلامت روانی شهروندان وابسته به این موارد است.

**کلمات کلیدی:** سلامت، روان، منظر، زیبایی‌شناسی، فضای شهری



## مقدمه

طراحی و برنامه ریزی برای ارتقا سطح سلامت افراد در محافل علمی بسیاری مطرح شد؛ اما مشکل اصلی توجه محققان به سلامت جسمانی و مهجور ماندن موضوع اثرپذیری سلامت روانی، عاطفی و روحی شهروندان از فضاهای شهری است (Pfeiffer & Cloutier, 2016). بنابر تعاریف ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی، شادمانی و سلامت روانی فرد تنها از ویژگیهای درون فردی اثر نمی‌گیرد، بلکه سلامت روانی و شادمانی علاوه بر عوامل درون فردی، اجتماعی و اقتصادی برخی دیگر از مولفه‌های محیط نظیر ایمنی و امنیت، وجود محیط‌هایی برای گذراندن اوقات فراغت، وجود فضاهای سبز و پوشش گیاهی، سرزندگی محیط و ... همگی عواملی قلمداد شده که به سطح شادمانی و سلامت روانی افراد مربوط است (Firdaus, 2017; Wu, 2014; Hoisington, 2019). سلامت روانی و شادمانی شهروندان یکی از اثرگذارترین ابعاد سلامت است که به شدت از ساختار و محیط شهری اثر می‌پذیرد (Melis, 2015). شادی مفهومی است که با رضایت از زندگی، آسایش روانی و بهره‌مندی از رفاه و امنیت تعریف شده است (Choe, 2012).

شهر سالم یک وضعیت ایستا یا مجموعه‌ای از اقدامات بهداشتی را شامل نمی‌شود، بلکه تعهد به بهبود مستمر رفاه، آسایش، سلامتی مردم، مکان‌ها و فرآیندهای سیاست‌گذاری با تاکید صریح بر کاهش نابرابری‌های بهداشتی است (خلیل آبادی، ۲۰۱۴). طبق بیانیه سازمان بهداشت جهانی حقوق برابر، مشارکت، همکاری، همبستگی و توسعه پایدار جزو ارزش‌های شهر سالم و شاد است (WHO, 2014).

شناخت چگونگی تاثیر پذیری متقابل انسان و محیط، امر بسیار پیچیده‌ای است که با ظهور علم میان رشته‌ای قدرتمند در زمینه معماری و علوم اعصاب، اندیشمندان توانسته‌اند بینش جدیدی در زمینه نحوه شکل‌گیری تعامل ما با محیط‌های انسان ساخت و جهان پیرامون ارائه دهند. در جریان تعامل انسان با محیط، اطلاعات از طریق حواس دریافت و سپس ادراک و در ذهن پردازش می‌شوند. تعامل ما با محیط یک جریان یک سویه نیست بلکه، ما نیز بعنوان موجوداتی غیر منفعل بر محیط خود تاثیر می‌گذاریم. عکس العمل ما نسبت به محیط، رفتار نام دارد؛ بنابراین ما محیط را شناسایی کرده، نسبت به آن قضاوت و ارزیابی انجام می‌دهیم و براساس ارزیابی خود در آن رفتار می‌کنیم (بزرگ و پاکزاد، ۱۳۹۱: ۲۲۷). هدف از این پژوهش بررسی رفتار نیست بلکه بررسی عوامل تاثیر گذار بر رفتار و معرفی آنهاست. بنابراین، در مرحله اول به شناسایی و معرفی کیفیت‌های محیطی برانگیزاننده آرامش روانی و سلامت شهروندان و در مرحله بعد بررسی رابطه بین ویژگیهای کالبدی-فضایی و اجتماعی شهر مراغه در سلامت شهروندان پرداخته شده است.

## ۱- روش تحقیق

گیورژی، فیلسوف مجارستانی معتقد است: «پژوهش عبارت است از دیدن آنچه که دیگران دیده‌اند و اندیشیدن به آنچه که هیچکس نیندیشیده است.» پژوهش حاضر از نظر هدف، توصیفی-تحلیلی و گردآوری آن به دو روش مطالعات کتابخانه‌ای و میدانی انجام شده است. شهر مراغه بدلیل برخورداری از پتانسیلهای طبیعی بسیار در بستر شهر (رودخانه، پوشش گیاهی و مناظر طبیعی در پشت زمینه شهری) بعنوان نمونه موردی انتخاب شد و سپس عوامل تاثیر گذار بر کیفیت ادراکی-بصری بروی تصاویر تهیه شده از خیابانهای مختلف شهر بررسی و نتایج حاصل از آن در تحقیق ذکر شده است.



## ۲- کیفیت طراحی شهری اثر گذار بر سلامت روان

کیفیت چگونگی یک پدیده، در مقابل ارزش آن است که تاثیر عاطفی بر انسان می‌گذارد (کریمی، چاره جو و کتاب الهی، ۱۴۰۱: ۳۴) کیفیت محیط یک مفهوم چند بعدی است که با مفاهیمی همچون کیفیت زندگی، ادراک و رضایت شهروندی و شایستگی زندگی، اشتراکات بسیاری دارد (کامپ و همکاران، ۲۰۰۳: ۱) کیفیت محیط بصورت مفهومی پیچیده شامل ترکیبی از ادراکات ذهنی، ویژگی‌ها و ارزش‌هایی است که میان افراد، گروه‌ها و جوامع متفاوت است (پورتوس، ۱۹۷۱). زهنر بیان می‌کند: « پژوهشگران علوم اجتماعی تاکید لازم را به نقش کیفیت کالبدی فضای شهری و تاثیر آن بر کیفیت زندگی شهروندان داشته‌اند (زهنر، ۱۹۷۷) بنابراین با توجه به گستردگی مقولات دربرگیرنده کیفیت و ماهیت ذهنی کیفیت در تصورات اشخاص مختلف، موارد زیر از زیرمجموعه کیفیت‌های ادراکی - بصری در پژوهش حاضر مورد بررسی قرا گرفته‌اند: نظم بصری محیط، پوشش گیاهی و فضای سبز، توجه به عنصر خیابان، نورپردازی در شب، رنگ، خط بام و بافت مصالح.

اگر انسان یا ادراک کننده فضا به عنوان ذهنیت و محیط اطراف و ادراک شونده فضا به عنوان عینیت در نظر گرفته شود، رابطه عینیت و ذهنیت یک رابطه دیالکتیک است یعنی رابطه‌ای که دارای گفتمان و تضاد است. عواملی که بر روی ادراک انسان از محیط تاثیر می‌گذارند عبارتند از: محیط طبیعی، محیط اجتماعی، محیط اقتصادی، محیط فرهنگی، محیط انسان ساخت، مسائل وراثتی و در نهایت محیط ذهنی انسان (نصیر سلامی و سوهانگیر، ۱۳۹۲). محیط ذهنی انسان خود تحت تاثیر عواملی مانند: وضعیت روحی- جسمی فرد، حال و هوای محیط در زمان ادراک، خلق و خوی شخص، عوامل موروثی، زمینه های اجتماعی-روانی، عوامل شخصی مانند تجربه‌های فردی، سن، جنس، میزان آگاهی و شناخت فرد، همچنین عوامل فرهنگی و عوامل فیزیکی است.

تاثیر عوامل درون فردی در مراحل رشد و براساس جنسیت به اختصار در جداول زیر معرفی شده است.

جدول نیازهای رده های سنی براساس روانشناسی رشد. برگرفته از کتاب الفبای روانشناسی محیط برای طراحان، ماخذ، نگارندگان

جدول شماره ۱۱		
نیازهای فضایی	روانشناسی رشد	رده سنی
طراحی پارک‌ها و فضاهای تعاملی برای کارهای گروهی	انگیزه برای ادراک جنبه تصویری دارد. در این دوره، توافق‌های گروهی و قراردادهای اجتماعی را می‌پذیرند و تمایل به انجام فعالیت‌های گروهی دارند	۷ الی ۱۲ سال
جدول شماره ۲		
ایجاد فضاهای جهت تخلیه هیجان	انسجام هویت و آمادگی برای ورود به زندگی.	نوجوانی
طراحی فضاهایی برای کاهش استرس و هیجان ناشی از زندگی	هویت فردی پایدار شده و ظرفیت مقابله با مسایل، نفوذ اجتماعی و پدیدآوری شخصی در سطح بالاست.	میانسالی
ضرورت حضور در اجتماع	ناتوانی و کم توانی از توانایی های جسمی گرفته تا قابلیت های ذهنی	پیری

ماخذ: نگارندگان



جدول بررسی تفاوت‌های فیزیولوژیک زن و مرد در ادراک بصری، برگرفته از کتاب الفبای روانشناسی محیط برای طراحان،

جدول شماره ۳	
مرد	زن
کل نگر	جز نگر
دارای دید تونلی و قادر به دیدن مسافت‌های دورتر	دامنه دید وسیع‌تر از مردان
مردان نسبت به زنان، در مواجهه با جنس موافق هاله بزرگتری دارند	دارای حافظه قدیمی قدرتمندتر و تصاویر ذهنی غنی و پرجزئیات
مردان نسبت به زنان در مواجهه با جنس مخالف هاله کوچکتری دارند	زنان توانایی بالاتری در رمز گشایی و تفسیر سریع دارند
اضطراب غریبگی در مردان بیشتر از زنان است	شهامت زنان در رویارویی با مشکلات بیش از مردان است

قابلیت‌های فضاهای شهری در تاثیر بر رفتارهای هیجانی شهروندان بسیار مهم است. ادراک بینایی یا دریافت پیام‌های تصویری تابع ۴ عامل است: ۱- زمان ۲- جای جسم مورد مشاهده، ۳- شدت نور و ۴- رنگ (گیدئون، ۱۳۸۳: ۴۵۶)

**نور:** اولین شرط برای هر نوع ادراک بینایی است و یکی از مهمترین عوامل روانشناختی در زمینه زندگی انسانها است. همچنین نور علاوه بر استفاده کاربردی دارای ارزش نمادین نیز هست. بولنف، در تجربه فرد از فضا اختلافی بین فضای روز و شب قایل است: «فضای روز برای ادراک تقدم دارد. تصور معمولی ما از فضا، در روز حاصل شده است و برای شناخت فضای شب ما از آن تصور فضای روز استفاده می‌کنیم تا بتوانیم فضای شب را احساس کنیم» (بولنف، ۱۹۸۰: ص ۲۳) فضای شب فاقد عمق و جهت است و اثری نامعین بر انسان می‌گذارد (گروتز، ۱۳۸۳: ۲۲۴)

از جمله اهداف نورپردازی فضای شهری، تامین امنیت، خوانایی، هویت، سرزندگی، زیبایی و ایجاد آرامش بصری است. شدت نور، فرکانس آن، چشمک زن بودن و رنگ نور می‌تواند احساسات افراد را دستکاری کند. گری والند، محقق آلمانی کشف کرد که فرکانس سوسو زدن نور بر فعالیت منظر تاثیر می‌گذارد و منجر به افزایش خلاقیت، بهبود استرس، عملکرد و همچنین تقویت حافظه کوتاه مدت و بلند مدت می‌شود.



دانشگاه آزاد اسلامی واحد مراغه با همکاری گروه های پژوهشی حقوق شهروندی و حقوق بین الملل سلامت مرکز تحقیقات حقوق

# کنفرانس ملی ارتقای سلامت شهری حقوقی پزشکی فراروی آرزو

NATIONAL CONFERENCE ON HEALTH PROMOTION & IT'S LEGAL & MEDICAL CHALLENGES



جدول شماره ۴		
نام فضا	فضا در روز	فضا در شب
میدان عبدالقادر		
خیابان دارایی		
خیابان خرمشهر		



**رنگ:** متناسب بودن رنگ بکار رفته در فضا با کاربری آن می‌تواند نقش ویژه‌ای در بالا بردن کارآمدی و بازدهی فضایی داشته باشد. لولوربوزیه در مورد نور نوشته است: «معماری بازی هنرمندانه مجموعه‌ای از اجسام ساخته شده در زیر نور است. (گروتز، ۱۳۸۳: ۲۲۴)

**زیبایی شناسی پوشش گیاهی:** اصطلاح زیبایی شناسی تجربی به پژوهش‌های علمی ارتباطات اندام‌شناختی مغز- بدن مربوط به تجربه زیبایی شناختی اشاره می‌کند که حاصل از مفاهیم خاص انسانی مانند آثار هنری و معماری است. مفهوم «زیبایی شناسی» به طور مشخص به چهارچوب حسی- حرکتی و جنبه‌های عاطفی تجربه ما از اشیا ادراکی خاص اشاره دارد و اصولاً در معنای ضمنی جسمانی به کار می‌رود (رابینسون و پالاسما، ۱۴۰۰: ۱۸۴). مشاهده جهان امری است به مراتب پیچیده تر از فعالیت مغزی دیداری که در اثر نگاه به یک پدیده بوجود می‌آید. در واقع مشاهده امری است چند بعدی که شامل فعالیت حرکتی، حسی-تنی و شبکه‌های مغزی مرتبط با هیجان است. به اعتقاد هیلد براند، ارزش زیباشناسانه اثر به این است که تا چه اندازه، پلی میان فعالیت‌های خلاقه هنرمند و ایده‌آل‌های ذهنی مخاطب ایجاد کند. به عبارت دیگر برای فهم اثر هنری باید روند شکل گیری آن را نیز فهمید.

بسیاری از احساسات و مشغله‌های ذهنی انسان بصورت خودآگاه یا ناخودآگاه، تحت تاثیر محیط زندگی اوست. شهرنشینی و مداخلات انسانها در طبیعت و بهره‌برداری بی‌رویه از آن، بقا و سلامت انسان معاصر را به خطر انداخته است. از اینرو طبیعت و فضای سبز حداقل در ۴ بعد، نقش کلیدی در سلامت جسمی و روحی انسانها دارد. اولین تاثیر این است که با کاهش میزان استرس به خالی شدن ذهن از افکار منفی کمک می‌کند. دومین تاثیر این است که با افزایش میزان اکسیژن در فضا به افزایش تمرکز در انسانها کمک می‌کند. سومین تاثیر فضای سبز، بازیابی حس زندگی و افزایش شادی و نشاط است. چهارمین تاثیر آن، افزایش تحرک جسمی و در نتیجه رسیدن به سلامت جسمی است.

ارتباط بین فضای سبز و سلامت انسان چندین دهه است که مطرح شده است و امروزه این فرضیه که فضای سبز مزایای قابل توجهی برای محیط، سلامت فیزیکی و روحی مردم دارد، با تحقیقات زیادی که در این زمینه انجام گرفته به شدت حمایت می‌شود. طبیعت به انسان کمک می‌نماید تا استرس‌هایی را که از گذشته داشته است، بهبود بخشد، از استرس‌های آینده مصون بماند و در زندگی روزمره خود، بخوبی تمرکز و به‌درستی تفکر نماید.

وجود درختان و فضای سبز در خیابان‌ها (به‌ویژه بزرگراه‌ها و شاهراه‌ها) با ایجاد فضایی آرامش‌بخش برای رانندگان و افزایش تمرکز آن‌ها از میزان تصادفات می‌کاهد (Frumkin, frank & Jakson, 2004). حضور درختان در خیابان‌ها، به علت زیبایی و پیچیدگی شگرفی که دارد بسیار جالب توجه بوده و بی‌اختیار انسان را به سمت زیبایی خود جذب می‌نماید و با تاثیر مثبت خود بر دید رانندگان منجر به کاهش استرس سفر (Parson et al, 1998) و با تاثیر روانشناختی خود نیز سبب کاهش سرعت رانندگی شده (Topp, 1990: 297) و بدین ترتیب جاده‌ای امن برای راننده و عابرین فراهم می‌نماید.

فضای سبز با افزایش فعالیت فیزیکی در افراد نیز (پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و فعالیت‌های دیگر ورزشی) سبب بهبود بسیاری از بیماری‌های فیزیکی می‌شود. موریس (۲۰۰۳) و پرتی و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیقات خود به چنین نتایجی دست یافتند (۴۲ و ۸). استفاده از فضاهای باز به علت ترغیب افراد در انجام فعالیت‌های فیزیکی، یکی از راه‌های مهم و چاره‌ساز در شرایط شهری به‌شمار می‌رود. فضای باز و به‌ویژه فضای سبز با ایجاد فرصت پیاده‌روی، بازی، ورزش و دوچرخه‌سواری، بهترین روش‌ها برای بهبود سلامت فیزیکی و روحی بشر شناخته شده است. به‌طور کلی در هنگام حضور در طبیعت، مغز انسان از



فعالیت بیش از اندازه، رها شده و فعالیت سیستم عصبی کاهش می‌یابد (۷۹) و در مقابل با کمک به تقویت فعالیت‌های نیمکره راست مغز و بهبود هماهنگی در فعالیت مغز (۸۰)، سلامت جسمی و روحی افراد را سبب می‌گردد.

**اولریش (۱۹۹۱)، برگ و همکاران (۲۰۱۰)** نیز در تحقیقات خود، نتایج مشابهی در زمینه تاثیر فضای سبز بر کاهش استرس و بهبود بیماری‌های روحی و روانی در انسان ارایه نمودند (۲۹ و ۸۱). در حقیقت می‌توان گفت یکی از انگیزه‌های مهم تفریحات در محیط بیرون و فضای سبز، توانایی طبیعت در کاهش استرس (عامل بسیاری از بیماری‌های فیزیکی و روحی) است.

طبیعت فرصت نسبتا مناسبی جهت بازسازی روح و روان انسان فراهم می‌نماید زیرا تعامل با محیط طبیعی ویژگی‌هایی دارد که در تعامل با محیط‌های دیگر کمتر ایجاد می‌گردد. طبیعت به علت داشتن زیبایی و عناصر زیبا، محرک دلپسندی است که انسان را از کارهای روزمره دور نموده و با جذب انسان، او را وادار به مکاشفه می‌نماید (۸۴). با این وجود، منابع طبیعی و فضای سبز به علت توسعه اقتصادی (۷۵) و گسترش شهرنشینی (۸۵) سیر نزولی شدیدی به خود گرفته است. مناطق شهری به علت داشتن فضای سبز کمتر نسبت به روستاها، فرصت اندکی را برای ساکنین فراهم می‌نماید تا تنش‌های فیزیکی یا استرس‌های روحی خود را بهبود دهند (۸۶). بنابراین، استرس و افسردگی (سرچشمه انواع بیماری‌های جسمی) و ناهنجاری‌های خانوادگی و اجتماعی و مشکلات فیزیکی ناشی از آن، از مشکلات رایج مردم، در کشورهای مدرن و صنعتی شده است که افزایش هزینه‌های سلامت عمومی جامعه را در پی دارد به طوری که در سال ۲۰۲۰ افسردگی و استرس عوامل اصلی بیماری‌ها شناخته شده است (۸۷).



تاثیر گیاه بر فضا را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد: ایجاد سد دیداری، مخفی کردن جزئی از منظره (با دو منظور میتواند انجام شود، برای پوشش مناظر نامطلوب و دیگری برای تشویق بیننده برای ادامه مسیر)، تقسیم فضا به بخش‌های کوچکتر، تعدیل و ملایم کردن خطوط خشن و سخت، مانعی برای نورهای خیره کننده، تهویه و پاکسازی هوا و دارای نقش زیباسازی منظر.

**نتیجه گیری**

ارزیابی تاثیر کیفیت های طراحی شهری بر سلامت روانی شهروندان شامل موارد زیر است: استفاده از پوشش گیاهی درون فضای شهری موجب ارتقا سرزندگی فضا و همچنین ایجاد زمینه برای افزایش مشارکت اجتماعی و فعالیت های اجتماعی می-



شود. کیفیت مصالح دیوار ساختمانها، تراکم واحدهای مسکونی، وضعیت روشنایی معابر و همچنین جزییات نمای ساختمان بر سلامت افراد بالغ بیشتر تاثیر می‌گذارد. نورپردازی در شب با رویکرد علمی و برنامه ریزی شده می‌تواند کیفیت نفوذپذیری بصری و کالبدی را ارتقا بخشد و همین امر متضمن ارتقا کیفیت حیات شهری است چراکه باعث افزایش سرزندگی شهروندان در فضای شهری می‌شود.

## منابع

۱. لوکوربوزیه: نگاهی به یک معماری، برلن، ۱۹۶۹، ص ۳۸.
۲. کریمی، فیروزه؛ چاره‌جو، فرزین و کتاب‌اللهی، کسری (۱۴۰۱) ارزیابی تاثیر کیفیت‌های طراحی شهری بر سلامت روانی و شادمانی شهروندان (نمونه موردی: محله‌های چهارباغ و سوران در شهر سمنان)، نشریه جغرافیا و برنامه‌ریزی محیط، سال ۳۳، پیاپی ۸۸، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۱، صص ۲۷-۴۸.
۳. پاکزاد، جهان‌شاه و بزرگ، حمیده. (۱۳۹۱) الفبای روانشناسی محیط برای طراحان. تهران: آرمان
۴. بولنف، اتو (۱۹۸۰) انسان و فضا، اشتوتگارت.
۵. گروتر، یورگ کورت (۱۳۸۳) زیبایی‌شناسی در معماری، ترجمه دکتر جهان‌شاه پاکزاد و مهندس عبدالرضا همایون. انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
6. Frumkin, H., Frank, L., Jackson, R., (2004). Urban Sprawl and Public Health. Cambridge, MA: MIT Press.
7. Furnass, B., 1979, Health values. In: Messer, J. and Mosley, J. G. (eds) The Value of National
8. Morris, N. 2003. Health, well-being and open space. Literature review. Edinburgh College of Art and Heriot-Watt University. 40p.
9. Major Urban Roads, Transportation, Vol. 16, pp. 297-310.
10. Pretty, J., Peacock., J., Seliens, M., Griffin, Murray, G., (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International journal of Environmental Health Research, Vol. 15, pp. 319-337.
11. Pretty J, Griffin M, Sellens M. 2004. Is nature good for you? Ecos, Vol. 24, pp. 2 – 9.
12. Parsons R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., Alexander, M. G., 1998. The View from the
13. Parks to the Community: Values and Ways of Improving the Contribution of Australian National
14. Parks to the Community. University of Sydney, Australian Conservation Foundation, pp. 60–69.
15. Topp, H.H. 1990. Traffic Safety, Usability and Streetscape Effects of New Design Principles for
16. Ulrich, R.S., 1991. Effects of health facility interior design on wellness: Theory and recent scientific research. Journal of Health Care Design, Vol. 3, pp. 97-109.
17. Van den Berg, A., Maas, J., Verheij, R., Groenewegen, P., 2010. Green space as a buffer between stressful life events and health. Social science and Medicinic, Vol. 70, pp 1203-1210.
18. Yogendra, S., 1958. Hatha Yoga Simplified. The Yoga Institute, Santa Cruz, Bombay.





## Identifying Factors Affecting the Improvement of Mental Health of Citizens in Urban Landscapes

**Mina Srovari Mehrabad**

Faculty Member, Technical & Engineering Department of Architecture, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran (Corresponding Author)

Mina\_Sarvari@iau-maragheh.ac.ir

**Nafisa Sadat Salam Alahzadeh**

M.A student in Architecture, Maragheh Branch, Islamic Azad University, Maragheh, Iran  
nafi3salam@gmail.com

### Abstract

**Background & Purpose:** The hypothesis of this article is based on the fact that paying attention to the beautification of the urban environment and the natural environment can be effective in improving the quality of life of citizens. The city of Maragheh, as one of the garden cities of East Azarbaijan province, has been chosen as a case study due to the fact that it has natural landscapes widely in the context of the city. The purpose of this study is to investigate the impact of environmental aesthetics (both artificial and natural) on citizens' health.

**Research Method:** The research method in the current research is field based and Maragheh city is a case example.

**Findings:** The investigated factors are: vegetation, night and day light, roof line, curved and curved materials and surfaces. By studying how aesthetic dimensions are planned in the urban development of Maragheh city, we will discuss how aesthetics can help the citizens of Maragheh in the strategic plans of mental health and improving the quality of life. In this regard, we examined the similarities and differences between aesthetic evaluations and visual priorities by regularly rereading the sources and interpreting the content of the material and the method of logical reasoning.

**Conclusion:** Recent research on the significance of the beauty of the environment on health suggests that the proposed strategies should be recorded and implemented in the strategic plans related to the region; because continuing to improve the quality of urban space to create peace and mental health of citizens depends on these things.

**Keywords:** Health, Psyche, Landscape, Aesthetics, Urban Space