

دانشگاه سمنان
دانشکده هنرهای کاربردی
گروه طراحی صنعتی

پروژه ۵ – محیط زیست
(محیط و روانشناسی محیط)

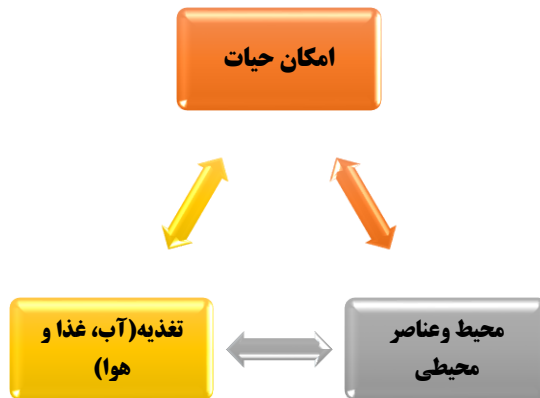
Environment & Environmental psychology

محرم قهرمانی درویش

عضو هیات علمی گروه طراحی صنعتی

بهار ۱۴۰۳

مدیریت حیات



حیات و عناصر اصلی حیات

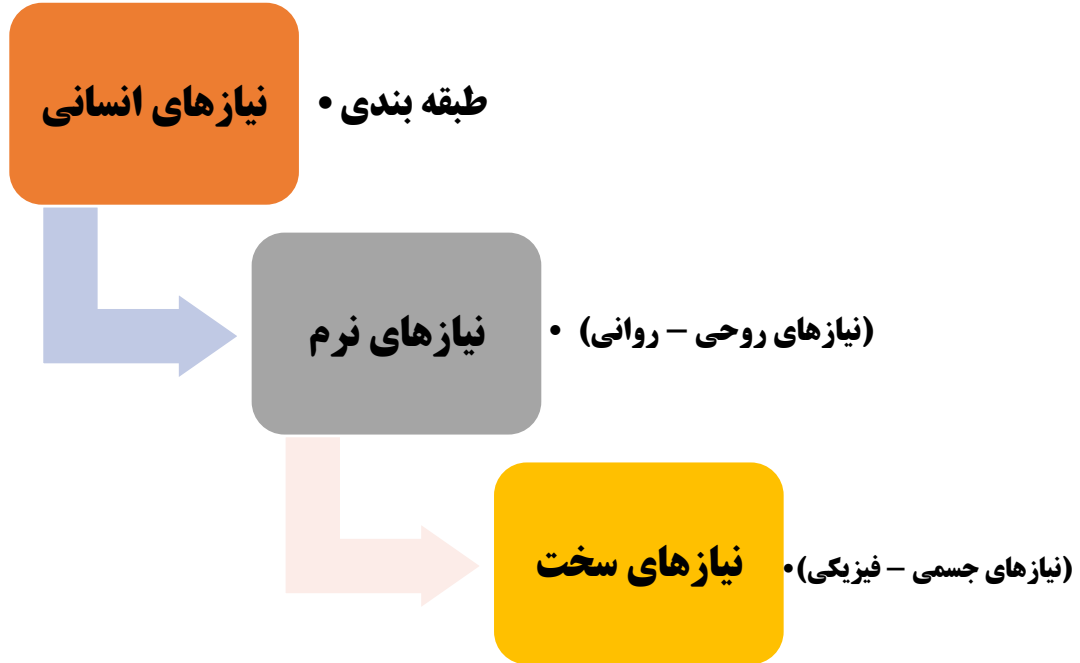


پایداری حیات و اکوسیستم ها



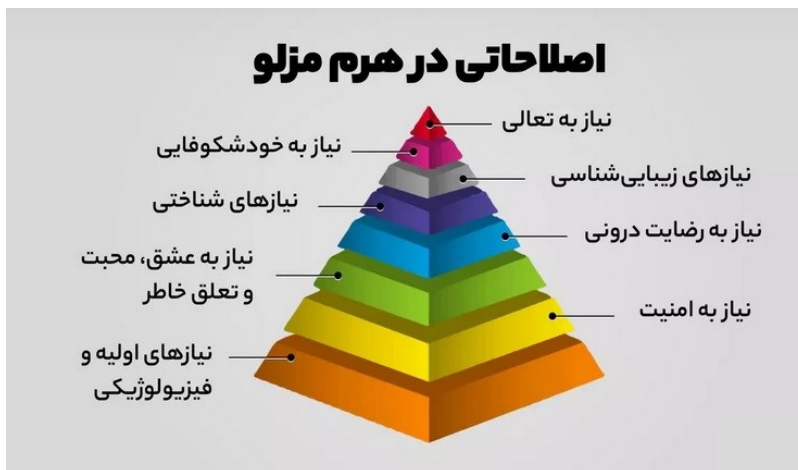
انسان نیازمند:

جنبه های کلی نیازهای انسانی



تصویر شماره ۴ - جنبه های کلی نیازهای انسانی (از نگارنده)

طبقه بندی نیازها (مازلو)



انسان ها صرفاً با اجتناب از سختی ها و دشواری ها یا با حفظ وضعیت موجود، راضی نمی شوند. انسان ها به رشد علاقه دارند؛ و میل دارند تمام ظرفیت بالقوه شان، به صورت بالفعل در بیاید.

تصویر

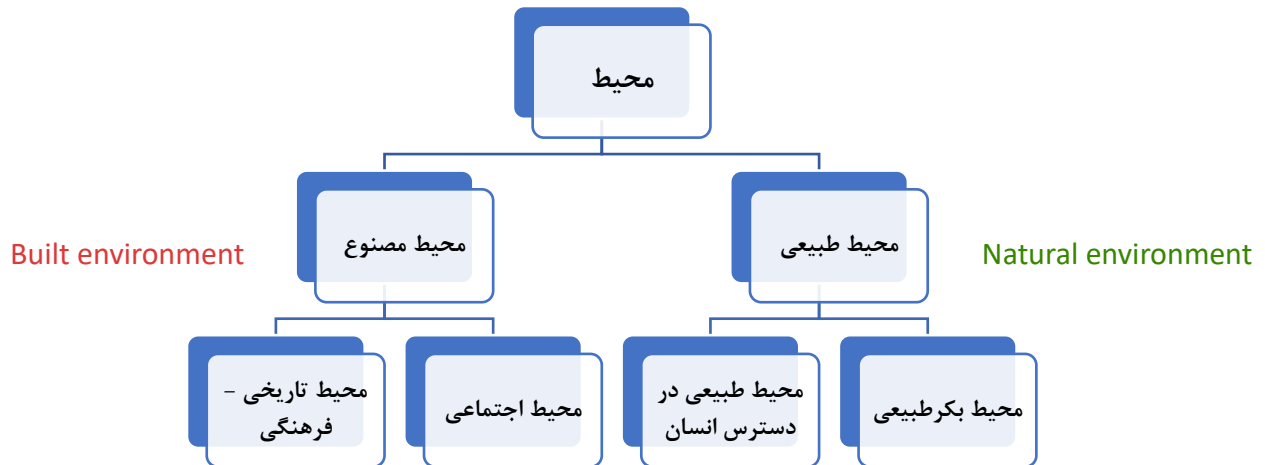
انسان موجودی اجتماعی خلق شده است



بستر زندگی (محیط)

Types of environment

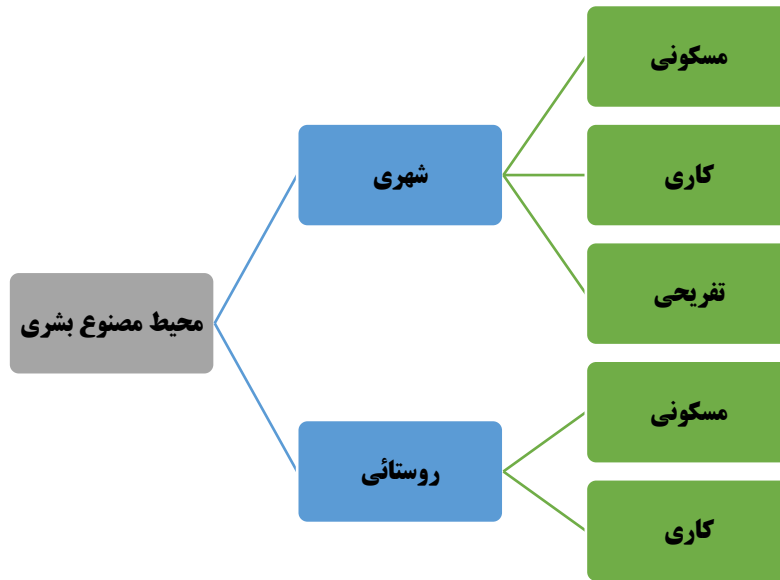
انواع محیط:



تصویر شماره ۱: انواع محیط (Hoseini, 2018)

Built Environment

محیط مصنوع^۱ مورد استفاده جوامع انسانی:



تصویر شماره ۲ - فضاهای مورد استفاده جوامع انسانی (از نگارنده)

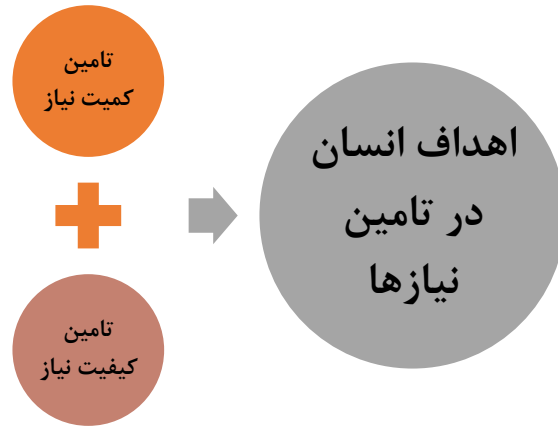
مقیاس بندی کلی طراحی محیط مصنوع:



تصویر شماره ۳- مقیاس بندی طراحی در محیط مصنوع (از نگارنده)

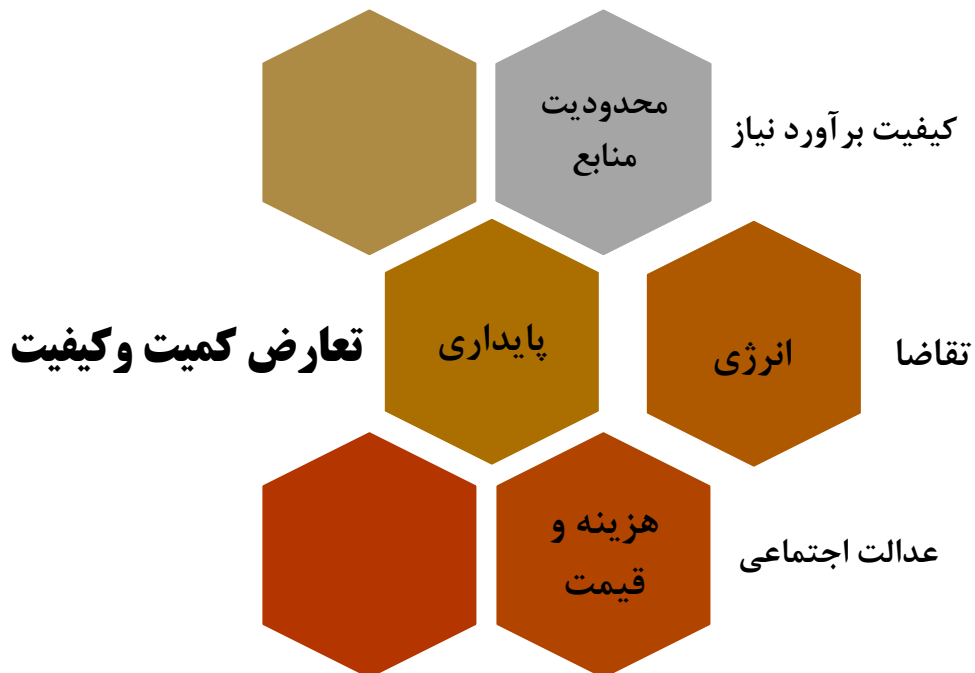
¹ Built environment

اهداف کلی طراحی برای انسان و جوامع انسانی:



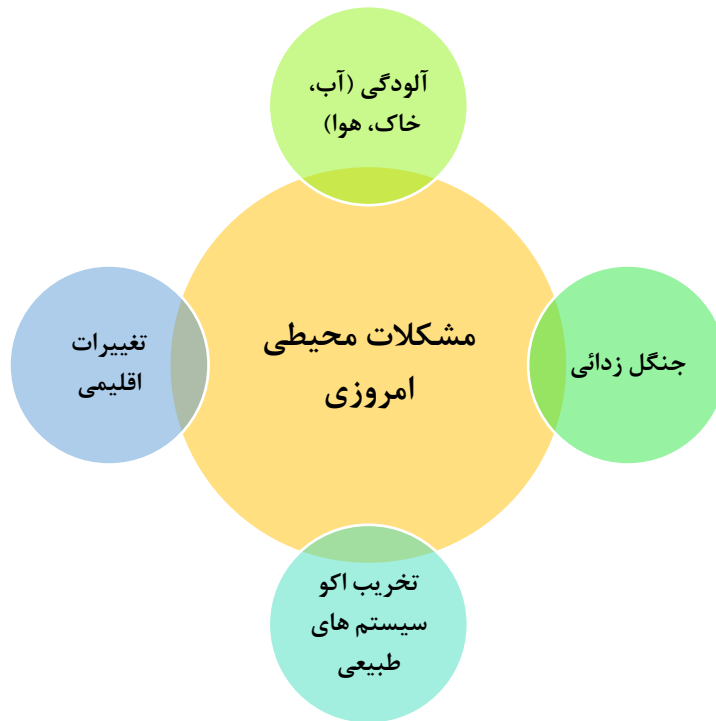
تصویر شماره ۶: اهداف کلان طراحی محیط مصنوع (از نگارنده)

تعارض کمیت و کیفیت در تأمین نیازهای انسان:



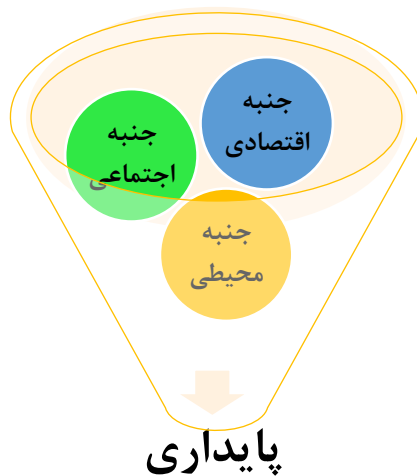
تصویر شماره ۷: تعارض کمیت و کیفیت در تأمین نیازهای انسانی

مشکلات محیطی امروزی



تصویر شماره ۸ - مشکلات محیطی بشر امروز (ارزیابی اکوسیستم هزاره ۲، ۲۰۰۵)

پایداری و جنبه های آن



تصویر شماره ۱۰ - پایداری و جنبه های آن (WCED, 1987)

روانشناسی محیط

روانشناسی محیطی شاخه‌ای از علم روانشناسی است که ارتباط بین انسان و دنیای پیرامون او را بررسی می‌کند. روانشناسی محیطی بر چگونگی تغییر محیط، توسط انسان و نحوه‌ی دگرگونی آن بر اساس تجربیات و رفتار انسان‌ها تاکید دارد. روانشناسی محیطی، اصطلاح "محیط" را به طور گسترده دربرمی‌گیرد؛ که این می‌تواند شامل محیط‌های طبیعی، محیط‌های اجتماعی، محیط‌های یادگیری، محیط‌های اطلاعاتی و... باشد. روانشناسی محیطی تا پیش از اواخر دهه ۱۹۶۰، که دانشمندان هنوز شروع به مطالعه‌ی رابطه‌ی انسان و محیط طبیعی نکرده بودند، به عنوان یک رشته‌ی مستقل شناخته نشده بود.

روانشناسی محیطی از جمله علوم است که طی سالهای اخیر، به صورت گسترده مورد توجه قرار گرفته است. اگر چه تحقیقات متعددی در حوزه روانشناسی محیطی وجود دارند که طی دهه هفتاد و هشتاد میلادی انجام شده‌اند، اما تنها حدود یک دهه است که دانش روانشناسی محیطی به صورت گسترده در حوزه‌های مختلف علوم، مورد توجه و استفاده قرار می‌گیرد.

شاید شما هم احساس کرده باشید که در دفتر بعضی از شرکت‌ها، می‌توان ساعت‌ها در یک جلسه نشست و هیچ احساس بدی هم به ما دست نمی‌دهد. اما در محل دفتر دیگری، بعد از چند دقیقه، احساس می‌کنیم دیگر نمی‌شود در آنجا باقی ماند.

اگر چه تعاریف متعددی از روانشناسی محیطی وجود دارد، اما شاید تعریف ساده و قابل درک آن، تعریف هارولد پروشانسکی باشد. او حدود ۴۰ سال قبل، کتابی تحت عنوان "روانشناسی محیطی: انسانها و چیدمان محیط فیزیکی اطراف آنها" نوشت و در آن، بخشی از مطالعات و تحقیقات خود را در مورد اثر محیط فیزیکی بر انسانها منتشر کرد. تعریف او از روانشناسی محیطی بسیار ساده است:

روانشناسی محیطی رشته‌ای است که روابط میان انسانها و محیط شان را بررسی می‌کند.

جدول ۱: تعاریف ارائه شده از روانشناسی محیطی توسط نظریه پردازان

نام	زمان	تعریف ارائه شده از روانشناسی محیطی
کریک (Craik)	۱۹۷۰	مطالعه روان شناختی رفتار انسان، به گونه ای که به زندگی روزمره او در محیط کالبدی مرتبط باشد
گرامان (Graumann)	۱۹۷۶	روان شناسی محیط، مکمل روان شناسی عمومی فاقد محیط است
کانتر (Canter)	۱۹۸۱	شاخه ای از روانشناسی است، که به مطالعه و تحلیل تعاملات، تقابلات، تجارب و کنشهای انسان با جنبه‌های مختلف محیط اجتماعی و فیزیکی توجه دارد
راسل (Russell)	۱۹۸۲	حیطه ای از روانشناسی است، که به فراهم کردن رابطه نظام‌مند بین شخص و محیط می‌پردازد
هالاها (Holahan)	۱۹۸۲	روانشناسی محیط، مناسبات مشترک بین محیط فیزیکی و رفتار و تجربه انسان را مورد بررسی قرار می‌دهد
پروشانسکی (Proshansky)	۱۹۹۰	روانشناسی محیط، با تعاملات و روابط میان مردم و محیطشان سر و کار دارد
گیفورد (Gifford)	۱۹۹۷	روانشناسی محیط، بررسی متقابل بین فرد و قرارگاه فیزیکی وی است

از تعریفی که در این حد کلی است، می‌توانید حدس بزنید که روانشناسی محیطی یک حوزه‌ی میان رشته‌ای است و ترکیبی از علوم مختلف را مورد استفاده قرار می‌دهد و همچنین، حوزه‌های متعددی نیز از خدمات این علم استفاده می‌کنند. شهرداری‌ها در طراحی شهری، از آن استفاده می‌کنند و می‌کوشند شهری دوست‌داشتنی‌تر و آرامش‌بخش‌تر طراحی کنند. در فضاهای آموزشی، با اتکا به دستاوردهای روانشناسی محیطی می‌کوشند چیدمان کلاس‌ها را به شکلی انجام دهند که کارایی محیط آموزشی افزایش یابد.

نکته:

همانطور که انتظار می‌رود، در حوزه‌ی ارتباطات و مذاکره هم مذاکره کنندگان می‌کوشند با استفاده از روانشناسی محیطی مشخصات فیزیکی و چیدمان فضا را به شکلی تنظیم کنند که فضا به نفع آنها تغییر کند.

مکاتب روانشناسی محیط

مکاتب روانشناسی عمقی، رفتارگرایی و گشتالت را می توان سه مکتب اصلی روانشناسی مرتبط با محیط دانست که سایر نظریه ها، شاخه های فرعی یا تلفیقی از آنها هستند (امامقلی و همکاران ۱۳۹۱).

روانشناسی عمقی

نظر زیگموند فروید موسس مکتب روان شناسی عمقی یا روانکاوی، بر این است که، "رفتار انسان تحت تأثیرغریزه های «عشق، زندگی- مرگ و نیستی» قرار می گیرد. امیال جنسی از "بن" یا "نهاد" سرچشمه می گیرند و زمانی که به "من" که در سطوح نیمه هشیاری و هشیارقرار دارد راه نیافته اند، به طور ناهشیار باقی می مانند. "خود" یا "من" نمایانگر واقعیت های جهان خارج است. جهان خارج شامل ابعاد فیزیکی و اجتماعی است" (مرتضوی، ۱۳۸۰).

یکی دیگر از نظریه پردازان این مکتب کارل گوستاو یونگ (۱۹۶۲)، عقیده دارد: همانگونه که تحول و تکامل بدن انسان دارای میلیون ها سال تاریخ است، نظام روانی فرد نیز دارای چنین گذشته ای است و همان طور که هر عضو بدن به گ. نه ای نمایانگر این رشد و تحول تاریخی است، فعالیت های روانی نیز همانند خواب یا رویا، گذشته تاریخی- روانی را منعکس می کند (امامقلی و همکاران ۱۳۹۱).

روانشناسی رفتارگرایی

این رویکرد نگاهی علمی و سیستمی به موضوعات رفتاری دارد که قابل اندازه گیری و مشاهده هستند. محیط به عنوان مجموعه ای از محرکها، در رابطه با پاسخهای آرایه شده از سوی ارگانیزم، مورد بررسی میگیرد. در این مکتب رفتار را در قرارگاهی مصنوعی مورد مطالعه قرار میدهند و در طرحها اجزایی از محیط به عنوان محرک یا درونداد مورد استفاده قرار میگیرند و پاسخهایی را که به صورت برونداد دریافت میدارند، مورد سنجش قرار میدهند. "محدودیتهایی از روش پژوهش این مکتب سرچشمه میگیرند موجب می شوند شرایط محیطی مورد پژوهش قرار نگیرد بطور کلی در این نوع تحقیق رفتار آن حالتی را که در محیطی طبیعی بروز میدارد، نداشته و شرایط طبیعی محیط مورد آزمون قرار نمیگیرد.

طراحان محصول اغلب هنگام طراحی محصولات یا خدمات برای استفاده مردم، از اصول روانشناسی رفتارگرا استفاده می کنند. یک محصول فیزیکی ممکن است از اصول شرطی سازی استفاده کند، بنابراین هر برخورد ممکن است ارسال پیامک تبریک تولد برای کاربر یک عامل محرک برای مشتری پاداش محسوب می شود

مکتب روانشناسی گشتالت

روانشناسی گشتالت یک مکتب فکری است که به ذهن و رفتار انسان به عنوان یک کل می‌نگرد. گشتالت یعنی ذهن انسان برای درک پدیده‌ها، آن‌ها را به صورت یک کل دریافت می‌کند. روانشناسی گشتالت، برای درک دنیای اطرافمان پیشنهاد می‌کند که روی اجزاء کوچک تمرکز نکنیم، بلکه پدیده‌ها را به عنوان عناصری از سیستم‌های پیچیده‌تر ببینیم.

دغدغه فزاینده و همیشگی روانشناسی محیط



تصویر شماره ۹: دغدغه فزاینده و همیشگی روانشناسی محیط (Hoseini, 2018)

امروزه مفهوم گسترده در حیطه پایداری به یک اصل یکپارچه سازی و هدایتگر

مرکزی برای پژوهش در روانشناسی محیطی تبدیل شده است (گیلیانی و اسکوپلتی، ۲۰۰۹).

و

طی دهه‌های گذشته پیشنهاد شده که رشته روانشناسی محیطی یه تدریج به روانشناسی پایداری تکامل

یابد

(گیفورد، ۲۰۰۷).

چهار ویژگی کلیدی روانشناسی محیطی

۴ ویژگی کلیدی روانشناسی محیطی

روش تبادلی: با تمرکز بر روابط بین انسان - محیط، چگونگی تاثیر محیط بر رفتار و همچنین چگونگی ایجاد تغییرات ناشی از رفتار در محیط را در نظر می گیرد.

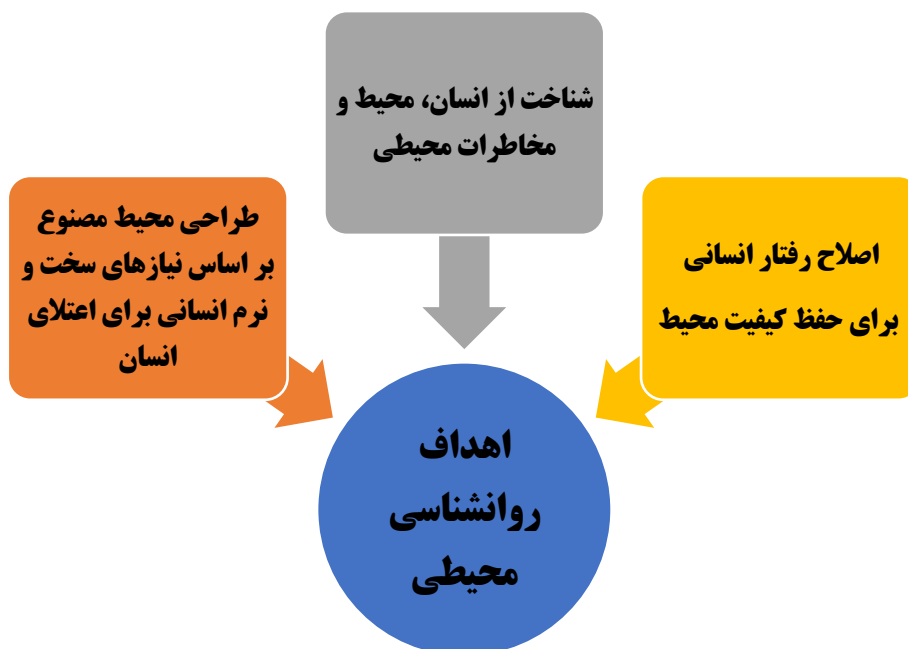
همکاری بین رشته ای: همکاری بین رشته ای عمدتاً در سه زمینه ایجاد می شود، اول این که رشته روانشناسی محیط، همکاری نزدیکی با رشته جغرافیا، شهرسازی و معماری دارد، دوم دارای ریشه های قوی از روانشناسی شناختی و اجتماعی دارد، با دانشمندان محیط زیست همکاری نزدیکی دارد.

روشمند و مبتنی بر مساله: هدف مهم توسعه تئوری در روانشناسی محیطی مبتنی بر شناسایی کارآمدترین راه حل ها برای مسائل زندگی واقعی است

گوناگونی روشها: روانشناسی محیطی، مانند سایر رشته ها از روشهای کمی و کیفی استفاده می کند و در حالت ایده آل، تلاش می کند یک پدیده مشابه را با شیوه های گوناگون تحقیقاتی چند بار تکرار کند

تصویر شماره ۱۱: ویژگیهای کلیدی روانشناسی محیطی (De Groot, 2019)

اهداف روانشناسی محیطی



مخاطرات (ریسکهای) محیطی

تعریف ریسک:

به طور کلی ریسک به موقعیت، رویداد و یا فعالیتی اشاره دارد که می تواند:



۱- به پیامدهای احتمالا زیان آور بیانجامد.



۲- بر آنچه برای انسانها ارزشمند است تاثیر منفی بگذارد.

تصویر شماره ۱۲: مشخصات تعریف ریسک (Hoseini, 2018)

دو مولفه اصلی ریسک



تصویر شماره ۱۳: دو مولفه اصلی ریسک (از نگارنده)

تفاوت ریسک های محیط با سایر ریسک ها



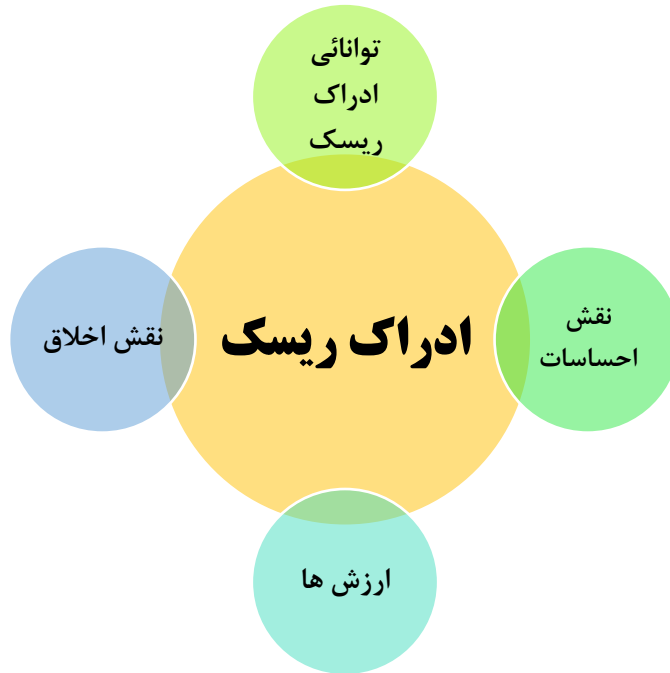
تصویر شماره ۱۴: تفاوت ریسک های محیط با سایر ریسک ها (De Groot, 2019)

مراتب مواجهه افراد با ریسک



تصویر شماره ۱۵: نحوه مواجهه افراد با ریسک (De Groot, 2019)

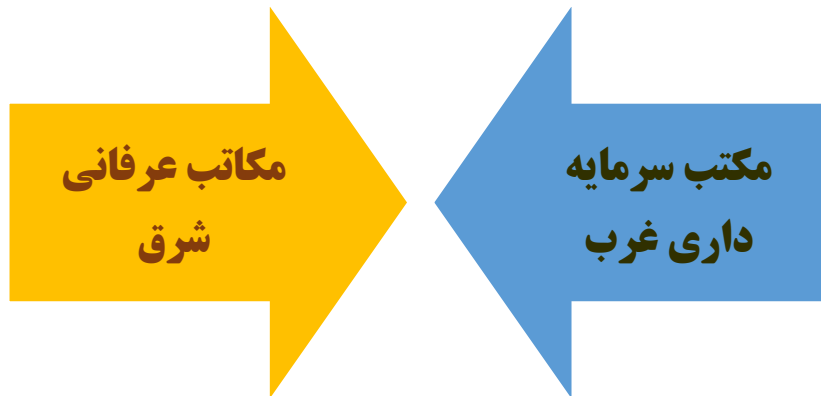
عوامل موثر بر ادراک ریسک



تصویر شماره ۱۶: عوامل موثر بر ادراک ریسک (Hoseini, 2018)

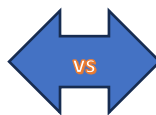
تأثیر جهان بینی بر نگرش بر محیط

تقابل دو جهان بینی متفاوت حاکم بر جهان



گرایش به لذتهای مادی و معنوی

گرایش به معنویت و قناعت



گرایش به لذتهای مادی

ترویج مصرف بیشتر = سود بیشتر

تنش ها (استرس های) محیطی

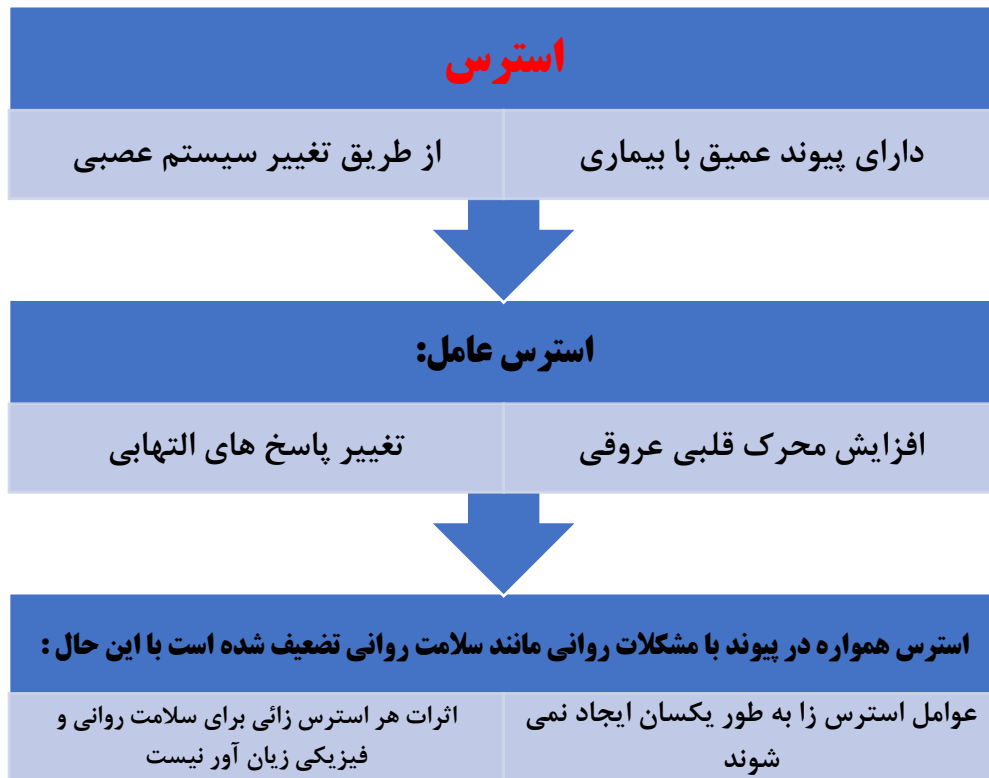
تعاملات انسان با محیط:

- ۱ دارای پیامدهای گوناگون است.
- ۲ عمدتاً دارای پیامدهای مثبت است.
- ۳ سازگاری موفق با چالش های محیطی و تقاضاها دارای هزینه است.
- ۴ شرایط محیطی کمتر از حد مطلوب به اعمال تقاضاهای فراتر از توانائی انسان می انجامد.

9

عدم تعادل بین تقاضاهای محیطی و توانائی پاسخ دهی انسان به عنوان تنش یا استرس نامیده می شود (Evans & Stecker, 2004).

استرس:



شاخص های تنش (استرس) در انسان



تصویر شماره ۱۸-

عوامل تنش زای محیطی:



تصویر شماره ۱۹-

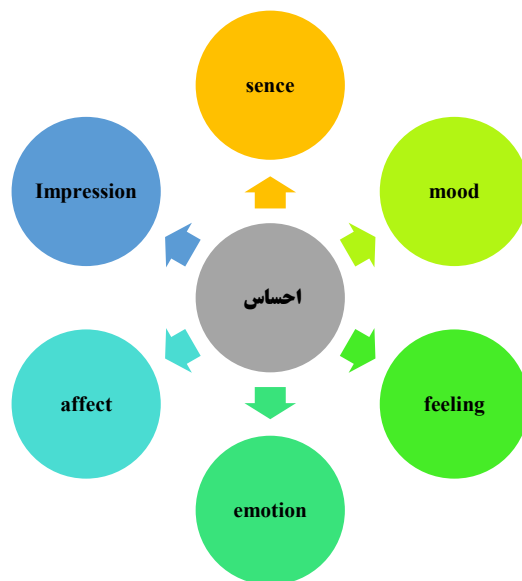
عوامل تولید استرس محیطی



تصویر شماره ۲۰-منابع تولید تنش (استرس)

احساس و ادراک:

واژه های حول احساس:



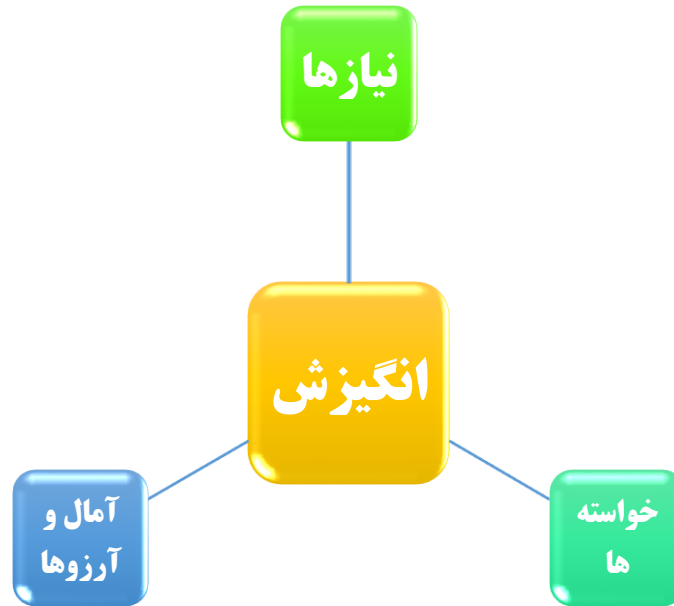
تصویر شماره ۲۱- اصطلاحات مرتبط با کلمه احساس (کلینی ممقانی و ابراهیمی ۱۳۹۳)

ادراک

- ✓ ادراک انسان از محیط از محوری ترین مقولات در روانشناسی محیطی و "فرایند کسب اطلاعات از محیط اطراف انسان است" (لنگ، ۱۳۸۸).
- ✓ می توان گفت که ادراک انسان "در مرکز هر گونه رفتار محیطی قرار دارد زیرا منبع تمام اطلاعات محیطی است" (مک اندرو، ۱۳۸۷).
- ✓ ادراک محیطی فرآیندی است بر پایه ترکیب اطلاعات حسی و انتظارات مبتنی بر این که از طریق آن انسان داده های لازم را بر اساس نیازش از محیط پیرامون خود بر می گزیند.
- ✓ لذا هدفمند است و به فرهنگ، نگرش و ارزش حاکم بر تفکر ادراک کننده بستگی دارد،
- ✓ در حقیقت ادراک محیطی از تعامل ادراک حسی و شناخت که در ذهن انسان تجربه شده اند حادث می شوند.
- ✓ "در این فرآیند نقش محیط به عنوان عاملی اساسی در رشد، توسعه و در نهایت در یادگیری مورد توجه قرار می گیرد" (مطلبی ۱۳۰)
- ✓ تنوع قابل ملاحظه شیوه های ادراک و شناخت را برخی معلول تجارب متفاوت افراد یا شخصیت، انگیزه ها و گروهی دیگر از متفکران، معلول هردو میدانند" (مرتضوی، ۱۳۸۰)

انگیزش

- انسان موجودی پیچیده ای است که دارای انگیزش های مادی، روحی و معنوی گوناگون و متفاوت می باشد.
- "انگیزش نیروئی است که هدایت کننده و سازمان دهنده ادراک، شناخت و یا رفتار هدفمند آدمی است" (مطلبی ۱۳۸۰).
- انگیزش ها می توانند مادی و یا معنوی باشند و با تغییر در این انگیزش ها است که ناگهان شکل ها و قابلیت های محیط معنا می یابد و یا معنای خود را از دست داده به نابودی می گریند (امامقلی و همکاران ۱۳۹۱).



نیازهای انسانی

رفتارها در جهت ارضای نیازهای انسانی شکل می‌گیرند. بنابراین تبیین نظریه طراحی محیط، براساس مفاهیم نیازهای انسانی، یک ضرورت است. برای تعریف نیازهای انسانی مدل‌هایی تدوین شده است. دو نمونه از این مدل‌ها برای تبیین قابلیت‌های انسانی محیط ساخته شده مورد استفاده طراحان محیط و معماران قرار گرفته است.

مقیاس احساسات اصلی در رقابت الکساندر لیتون

مدل لیتون (۱۹۵۹) را می‌توان وسیله مناسبی برای درک ماهیت محیط مصنوع و در عین حال احترام به انسان دانست، گرچه به نظر جان لنگ "این نیازها هم پیچیده اند و هم نظم و دسته بندی روشنی ندارند" (لنگ ۱۳۸۸). لیتون نیازهای امنیت فیزیکی، ارضای جنسی، ابراز دشمنی، ابراز عشق، حفظ علائق شخصی، شناسائی شدن، بیان خود انگیزگی، تشخیص جایگاه خود و دیگران در جامعه، حفظ و مراقبت از عضویت گروهی معین و تعلق به یک نظم معنوی را تشخیص داده است.

سلسله مراتب نیازهای انسانی آبراهام مازلو

مدل مازلو (۱۹۴۳ و ۱۹۵۴) با اینکه شبیه به مدل لیتون است ولی در معماری محیط، کاربرد بیشتری دارد. مازلو سلسله مراتبی از نیازها را از قوی‌ترین تا ضعیف‌ترین پیشنهاد کرده است. به ترتیبی که نیازهای قوی به نسبت به نیازهای ضعیف‌تر اولویت دارند. سلسله مراتب پیشنهادی او به ترتیب؛ نیازهای فیزیولوژیک، نیازهای امنیت و

ایمنی، نیازهای عاطفی، نیاز به احترام و تعلق و نیاز به خود شکوفائی است که نیازهای شناختی و زیبا شناختی و تمایل به زیبایی را شامل می شود. این طبقه بندی برای تفکر طراحی معماران، چارچوب مناسبی را فراهم می آورد. "محیط ساخته شده نیازهای زیست شناختی انسان، مثل سرپناه؛ نیاز ایمنی، همچون امنیت فیزیکی و روانی؛ نیازهای تعلق و احترام را با نماد گرائی محیط و نیازهای زیبا شناختی را از طریق زیبایی صوری، تامین میکند" (لنگ، ۱۳۸۰). گرچه ممکن است تعداد معدودی از مردم به واسطه هایی که دیده اند، به نیازهای زیباشناختی بیش از نیازهای فیزیولوژیک اهمیت دهند، ولی مسلم است که عمده مردم برای نیازهای قوی تر، اولویت قابل هستند. "مدل ارائه شده در روانشناسی انسان گرای مازلو و تعمیم دادن آن بر رفتارهای انسان در فضاهای معماری و شهری، می تواند ساز و کار تجربه و تحلیل تعامل و ارتباط انسان و محیط ساخته شده را بدست دهد. این مدل به معماران و طراحان شهری کمک می کند تا به علل شکل گیری مجتمع های زیستی و فضاهای معماری در ارتباط با نیازهای انسان توجه نمایند" (مطلبی، ۱۳۸۰).

فضا

ادراک فضا

حواس انسان در دو گروه قرار می گیرند (منوچهر طبیبیان ۱۳۷۶)

- ۱- گیرنده های فاصله (که در ارتباط با درک اشیاء دور می باشند - چشمها، گوشها و بینی)
- ۲- گیرنده های بلافاصله (که برای درک جهانهای نزدیک - جهان لامسه به کار می رود - تاثیرات از طریق پوست، غشای خارجی اعضاء و ماهیچه ها)

این طبقه بندی را میتوانیم به اجزای بیشتری تقسیم نمائیم به عنوان مثال پوست عضو اصلی حس لامسه است و همچنین نسبت به دریافت و از دست دادن گرما حساس میباشد؛ و هر دو نوع گرمای تشعشعی و هدایتی می تواند از طریق پوست تشخیص داده شود. بنابراین قطعاً پوست هم جزو گیرنده های غیر مستقیم و هم گیرنده های مستقیم میباشد.

فضای دیداری و شنیداری

بر خلاف گوش ها، محاسبه دقیقی از میزان اطلاعاتی که توسط چشم ها جمع آوری میشود صورت نگرفته است. همین محاسبه نه تنها مستلزم ترجمه اطلاعات مذبور می باشد، بلکه کمبود آگاهی از نحوه محاسبات محققین را با مانع روبرو کرده است. با این حال با مقایسه اندازه اعصابی که چشم ها و گوشها را به مراکز مغزی ربط می دهند می توان تصویری کلی از پیچیدگیهای نسبی دو سیستم حسی فوق به دست آورد. از آنجا که عصب بینایی در حدود هیجده برابر نرون بیشتری نسبت به عصب کوکالر (۲) دارد؛ می توانیم تصور

بکنیم که حداقل قدرت انتقال اطلاعات خیلی بیشتری را نیز دارد. در واقع در حالت هوشیاری و عادی احتمال می‌رود که چشم‌ها در جمع‌آوری اطلاعات تقریباً صد برابر کارایی بیشتری نسبت به گوش‌ها داشته باشند.

در روند زندگی روزمره مساحتی که یک گوش غیر مسلح می‌تواند بطور مؤثر تحت پوشش خود قرار دهد کاملاً محدود می‌باشد. گوش تا فاصله بیست پایی کارایی بسیار زیادی دارد. در حدود یکصد پایی تنها امکان ارتباط صوتی یک طرفه (۳)، آن هم با قدرت صوتی نسبتاً آرامتری در مقایسه با فاصله محاوره‌ای وجود دارد، در عین حال که محاوره دو طرفه هم به طور بسیار قابل توجهی تغییر پیدا می‌کند فراتر از فاصله مذکور علائم شنیداری (۴) که انسان از آنها تأثیر می‌پذیرد به سرعت کاهش می‌یابند. از طرف دیگر چشم غیر مسلح قادر است مقادیر مشابهی از اطلاعات را از شعاع یکصد یاردی جمع‌آوری بکند و حتی در فاصله یک مایلی هم برای ایجاد عکس‌العمل در انسان کارایی کافی دارد. محرکهائی که باعث تحریک گوش و چشم میشوند همان طور که از لحاظ کیفیت تفاوت دارند از لحاظ سرعت اثر نیز متفاوتند.

زیبایی بصری:

ارزیابی منظر و ادراک بصری انسان

چشم اندازه‌ها و مناظر هنداسکیپ برای انسان مهم است آنها پشتوانه زندگی روزانه ما راه بعنوان بیان پویای تعامل بین محیط و فعالیت‌های انسانی تشکیل می‌دهند انتروب ۱۹۹۸ شورای منظر اروپا (۲۰۰۳) اگر از افراد بخواهید منظر مطلوبشان را شرح دهند یا به شما درباره چشم‌اندازی که از دست داده‌اند بگویند در می‌یابید هر فردی داستانی برای گفتن دارد و این مناظر می‌تواند احساسات عمیقی را در انسان برانگیزاند چشم اندازه‌ها برای هویت و سلامت افراد مهم هستند؛ در معرض مناظر مطلوب بودن کمک می‌کند تا از موقعیت‌های چالش برانگیز با استرس‌زا رها شویم (اولارد، فرای و نویت ۲۰۰۷).

تعریف کنوانسیون منظر اروپا از چشم‌انداز یا منظر معطوف به ادراک ناظر انسانی است و ماهیت آن تعامل بین عوامل طبیعی و انسانی می‌باشد. شورای اروپا (۲۰۰۳) ادراک و تصور انسان از منظر بعنوان بخش اصلی تعریف یک چشم‌انداز است. هدف این کنوانسیون آن است که محافظت از مناظر همچنین مدیریت و برنامه‌ریزی آن ترویج گردد. همچنین تصور مردم از مناظر و اولویت‌های آنها پیرامون ارزیابی زیبایی منظره در تصمیمات خرد و کلان مورد توجه قرار گیرد. افزایش شهری شدن و تغییرات در فعالیت‌های کشاورزی و سیاست‌های آن بطور چشمگیری چشم‌اندازهای اکثر نقاط جهان را تغییر داده است. مقیاس محدوده‌های تولیدی نزدیک به شهرها بزرگتر شده است؛ همچنین رهاسازی و جنگل‌زدایی در محدوده‌های حاشیه‌ای با مقیاس گسترده‌ای اتفاق می‌افتد. (آنتروب ۲۰۰۴ گومز خیمون و لوسیو ۱۹۹۱ جانگمن (۲۰۰۲) در نتیجه این عوامل نگرانی سیاست‌گذاران درباره کیفیت بصری مناظر در طی دهه‌های گذشته قویتر شده که علاقه به مطالعه علمی تصور مردم از مناظر را ترغیب می‌کند.

ارزیابی کیفیت بصری

چندین روش برای مطالعه کیفیت بصری مناظر وجود دارد. دانیل (۲۰۰۱) لوتیان (۱۹۹۹) بین رویکرد عینی که کیفیت بصری بعنوان مقوله ای ذاتی در منظر تلقی میشود و رویکرد ذهنی که کیفیت بصری بعنوان ادراک مشاهده کننده تلقی میگردد تمایز قائل گردید.



این تمایز هم راستا با گفتگوهای طولانی مدت درباره فلسفه زیبایی است که آیا زیبایی در شی بوده و یا در چشم بیننده آن می باشد!!! (مینینگ ۱۹۷۶) مسئله زیبایی مناظر در دانش مدیریت و طراحی محیط، عمدتاً رویکرد عینی (ابژکتیویسم) میباشد که کیفیت بصری چشم انداز توسط متخصصان بر اساس دانش آکادمیک مورد ارزیابی و طراحی قرار میگیرد اما تحقیقات درباره کیفیت بصری چشم انداز مبتنی بر رویکرد ذهنی (سوبژکتیویسم) است؛ که در آن کیفیت بصری چشم انداز وابسته به تصورات و اولویتهای مردم عادی میباشد. در رویکردهای ذهنی بین مدل‌های اثبات گرا پوزیتیویست و پدیدارشناسی (فنا متالوژیکال) تمایز ایجاد میشود در مدل‌های اثبات گرا ویژگیهای فیزیکی قابل اندازه گیری در مناظر بعنوان محرکهای اولویت بصری در نظر گرفته میشود اما در مدل‌های پدیدارشناسی تمرکز بر تجربیات شخصی افراد بعنوان شیوه ای برای درک مفاهیم اصلی در تعامل انسان محیط است. وهتا ۲۰۰۱، توایتس و سینکینز ۵ (۲۰۰۷) رویکردهای اثبات گرای و پدیدار شناختی معمولاً می پذیرند که کیفیت منظر بصورت توام از خود چشم انداز و همچنین مشاهده کننده آن ناشی می گردد. اما این روشها در اهمیت نسبی که برای این مولفه ها چشم انداز در مقابل مشاهده کننده قائل هستند با هم متفاوت اند. دانیل و وینینگ (۱۹۸۳) روشهای مختلف مطالعه کیفیت بصری چشم انداز را در ۵ مدل خلاصه نمودند که در بعد عینی تا ذهنی قرار میگیرد به چهارچوب ۱-۴ نگاه کنید

تئوریهای مبین اولویتهای بصری منظر برای انسان امری ذاتی یا اکتسابی

در تئوری های مبین اولویتهای منظر دسته ای نظریه های مبتنی بر تکامل به چشم می خورد که اولویتهای انسان را در مورد منظر پیامد تکامل انسان و امری ذاتی تشریح می کند. در حقیقت اولویتهای امروزی بعنوان بازتابهای ذاتی منظر هستند که بقا را در انسانهای اولیه تقویت نمودند. فرضیه اول بیوفیلیا یا عشق به زندگی ویلسون

(۱۹۸۴) بیانگر آن است که بشر دارای گرایش ذاتی به زندگی و فرآیندهای شبیه به زندگی میباشد؛ این امر انسانها را بر می انگیزاند تا با حیوانات گیاهان و مناظر تماس داشته باشند. فرضیه بیوفیلیا انواع گونه ها و چشم اندازهها را با عملکرد مطلوب انسان پیوند میدهد. اما مشخص نمیکند کدام گونه ها یا چشم اندازهها به بهترین وجه نیازهای عشق به زندگی انسانها را برآورده میسازند دومین نظریه تکاملی به توضیح اولویت های محیطی بعنوان پیامدهای جستجوی انسان برای یک زیستگاه مناسب متمرکز است. اوریانز ۲ (۱۹۸۰) نظریه زیستگاه حاکی از آنست که بشر بطور ذاتی به محیطهای شبیه به ساوانا اولویت میدهد، زیرا زیستگاه مناسبی برای اجداد ما بوده است سومین تئوری تکاملی شامل تئوری دورنما پناهگاه آپلتون (۱۹۷۵) با تمرکز بر نقش انسان اولیه بعنوان شکارچی و شکار میباشد که نیاز داشته تا ببیند (دورنما) بدون آنکه دیده شود (پناهگاه) طبق نظر آپلتون وجود دورنما و پناهگاه در یک چشم انداز برای بقای جوامع انسانی اولیه بسیار مطلوب بوده است و هنوز هم در اولویتهای چشم اندازههای امروزی بازتاب می یابد. در نهایت ماتریس اولویت توسط راجل و استفان کاپلان توسعه یافت که احتمالاً متداولترین تئوری روانشناسی برای توضیح اولویتهای چشم انداز است کاپلان و کایلان (۱۹۸۹) با توجه به دیدگاه های تئوری دورنما پناهگاه باید گفت این تئوری دو نیاز اصلی بشر را مشخص نموده که بر اولویتهای چشم انداز تاثیر دارد

تئوری های فرهنگی بر خلاف رویکردهای تکاملی به توضیح اولویت ها، بعنوان امری اکتسابی می پردازد؛ که با ویژگیهای اجتماعی فرهنگی و فردی شکل میگیرد. این تئوری ها اغلب بر ارزیابی شناختی و فرآیندهای مرتبط با آن در مواجهه افراد با انواع مناظر دیجای پاسخ های احساسی فوری متمرکز است. (بل ۱۹۹۹)

چهارچوب -۴-۱ پنج مدل کیفیت چشم انداز بصری

دانیل و وینینگ (۱۹۸۳) پنج رویکرد یا مدل را برای مطالعه کیفیت بصری منظر مشخص نمودند؛ که در یک بعد از عینی تا ذهنی قرار میگیرند .

مدل اکولوژیکی یک رویکرد عینی است که کیفیت چشم انداز را مستقل از مشاهده کننده تعریف می کند. و کیفیت منظر با ویژگی های اکولوژیکی یا بیولوژیکی آن تبیین میشود. در این مدل یک مشاهده کننده بعنوان استفاده کننده و کاربر چشم انداز و احتمالاً ایجادگر اختلال در آن تلقی می شود.

مدل فرمال (شکلی زیبایی شناسی یک رویکرد عینی است و کیفیت منظر را بر اساس ویژگی های فرمال مانند شکل، خط وحدت و تنوع مشخص میکند. این ویژگیها بعنوان ویژگیهای ذاتی چشم انداز تلقی می شوند. که افراد کاملاً مجرب معماران منظر میتوانند آنها را ارزیابی و یا ایجاد کنند. .

مدل روان شناختی فیزیکی (Psycho Physical) موقعیتی بین رویکرد عینی و ذهنی را در بر می گیرد. هدف آن ایجاد روابط کلی بین ویژگیهای فیزیکی قابل اندازه گیری یک منظر و اولویت های انسانی می باشد. **مدل روانشناسی**، یک رویکرد ذهنی میباشد که کیفیت چشم انداز را طبق عبارات ذهنی با تکیه بر قضاوت های انسانی درباره پیچیدگی رمز و راز خوانایی و غیره مشخص میکند. این قضاوتها مرتبط با مجموعه ای از ابعاد شناختی، احساسی و ارزیابی تجربی منظر می باشد.

مدل پدیدار شناختی، که ذهنی ترین مدل است و بر چگونگی تعیین ارتباط درونی با ویژگی های چشم انداز در تفسیرهای شخصی انسانها از انواع چشم انداز تمرکز دارد.

دانیل و وینینگ (۱۹۸۳) پس از بررسی نقاط ضعف و قوت هر روش نتیجه گرفتند که ادغام دقیق روش روانشناسی و فیزیولوژیکی میتواند بخوبی مبنایی را برای یک سیستم معتبر قابل اعتماد و مفید از ارزیابی کیفیت چشم انداز فراهم کند. (صفحه ۸۰)

ارزیابی و طراحی زیبایی یک صحنه

روشها

درک چشم انداز توسط افراد بعنوان کلیدی ترین بخش تعریف منظر توسط نهادهای مهم (مانند کنوانسیون منظر اوروپا) می باشد. بین نگرشهای ذهنی و عینی تمایزاتی وجود دارد. زیرا در این دو رویکرد مختلف کیفیت چشم انداز یا بصورت ذاتی در خود چشم انداز و یا در چشم بیننده تفسیر می گردد. مدل های مختلف مطالعه کیفیت چشم انداز بصری از روش عینی تا ذهنی همراه با تئوری های فرهنگی و تکاملی ارائه شدند که اولویتهای چشم انداز را یا بطور ذاتی و یا اکتسابی شرح میدهند. در مطالب ارائه شده مروری بر روشهای اندازه گیری و طرح ریزی زیبایی منظر همراه با برخی از پیشرفت های روش شناسی جدید ارائه گردید مطالب این فصل نشان میدهد یک مبنای دانشی و در حال رشد وجود دارد تا از عهده چالشهای تلفیق دانش موجود درباره درک افراد از منظر برآید.

تأثیر طبیعت بر سلامت انسان

این ایده که تماس با طبیعت میتواند باعث ارتقاء سلامت و تندرستی گردد تاریخچه ای طولانی در فرهنگهای غربی و غیر غربی دارد. این ایده هنوز هم بسیار پویا و پر طرفدار است؛ برای نمونه در نظر سنجی ملی در هلند ۹۲٪ از پاسخ دهندگان اظهار داشتند موافق این جمله هستند که دیدن طبیعت به آنها حس سلامتی میدهد فرریچرز (۲۰۰۴) افراد نه تنها باور دارند که طبیعت سالم است. بلکه بر مبنای این باور عمل میکنند اقدامات و راهبردهایی که از قدرت شفا بخشی طبیعت بهره می برد در کشورهای متعددی پدیدار شده و رشد یافته است. برخی از نمونه های شناخته شده آن ژیمناستیک سبز در بریتانیا (برل ۲۰۰۸) مدرسه و آموزش در محیط باز در دانمارک (بنتنز، سوندر گارد جنسن، مایگیند و بارفود، رندراپ (۲۰۱۰) و شیترین یوگا یک تمرین ژاپنی معروف که مشاهده محدوده های طبیعی برای دلایل درمانی میباشد پارک تسانت سوگا گازنتانی، کاگاوا و میازاکی ۳ (۲۰۱۰).

سلامت چیست و چگونه میتوان آن را اندازه گیری نمود ؟

سلامت از نظر سنتی در جوامع غربی بعنوان عدم وجود بیماری تعریف شده است. این تعریف در راستای رویکرد بیوپزشکی یا پاتوژنی پیرامون سلامت است که بیماری را صرفاً یک فرآیند بیولوژیکی می داند؛ که در نتیجه قرار گرفتن در معرض یک پاتوژن عامل بیماری زا مانند ویروس یا باکتری) ایجاد می گردد. در مقابل این دیدگاه رویکرد روانشناسی اجتماعی زیستی یا سالوتوژنیک درباره سلامت وجود دارد؛ که سلامت را مفهومی چند بعدی معرفی می کند که نه تنها تاثیرات بیولوژیکی بلکه تاثیرات اجتماعی و روانشناسی را نیز در بر می گیرد. این رویکرد بر شناسایی عواملی تمرکز دارد. که سلامت را ارتقاء می بخشند؛ بجای آنکه بر عوامل ایجاد کننده بیماری

تمرکز نماید. انتونوفسکی (۱۹۷۱) تأثیرات طبیعت بر ارتقاء سلامت همانطور که در این فصل مورد بحث قرار می گیرد. بر اساس این رویکرد میباید. مفهوم زیست روانی اجتماعی یا سالوتوژنیک درباره سلامت در تعریف شناخته شده ای که سازمان بهداشت جهانی مطرح نموده بازتاب یافته است. (WHO ۱۹۴۸) سلامت حالت تندرستی کامل فیزیکی روانی و اجتماعی است و صرفاً عدم وجود بیماری یا ناتندرستی نمی باشد. اما این تعریف بدلیل گستردگی زیاد مورد انتقاد قرار گرفته است. سلامت بعنوان شرایط تندرستی و همچنین عدم وجود بیماری یا ناتندرستی تعریف شده است. (ساراکی (۱۹۹۷) این تعریف یک دیدگاه تعدیل یافته را بعنوان مفهوم مثبت و قابل ارزیابی سلامت ارائه میدهد. همچنین نقطه شروع مناسبی برای مطالعه مزایای طبیعت بر سلامت است. وضعیت سلامت یک فرد یا گروه را میتوان با استفاده از شاخصهای سلامت اندازه گیری نمود. بین شاخص های سلامت عمومی و کلینیکی باید تمایز قائل شد. شاخصهای سلامت کلینیکی در برگیرنده مقیاسهای عینی و ذهنی عملکرد بیمار مانند شدت علائم مرگ و میر، روزهای بستری شدن استفاده از دارو، ناراحتی درد حالت تهوع و رضایت بیمار میباشد. شاخص های سلامت عمومی، نشانه وضعیت سلامت یک جمعیت است. این شاخصها شامل مقیاسهای مبتنی بر آمار مرگ و میر مانند نرخ مرگ و میر و امید به زندگی مقیاسهای شیوع و نشانه بیماری و ناتندرستی همچنین نرخ شیوع بیماری، مقیاس های سلامت جسمانی روانی و عمومی خود گزارش شده و مقیاس های کیفیت عمر مرتبط با سلامت می باشند. علاوه بر شاخصهای اولیه سلامت عوامل ریسک سلامت مانند سیگار کشیدن، عدم فعالیت یا استرس را میتوان مرتبط با افزایش احتمال بروز بیماری در آینده تشخیص داد.

طبیعت چیست و چگونه میتوان آن را ارزیابی نمود؟

در روانشناسی محیطی واژه طبیعت معمولاً به طبقه بندی گسترده ای از محیط های طبیعی و عناصر این محیط ها مانند درختان حیوانات و آبها اشاره دارد. از آنجائی که تجربه بصری در تعامل انسان - طبیعت نقش مهمی را ایفا میکند نمایش محیط های طبیعی و ویژگیهایی چون تصاویر فیلم ها طبیعت مجازی و ویدئوها در طرح مفهومی طبیعت نقش دارند عبارت محیط طبیعی دارای تعریف گسترده ای است که هر نوع محیط مکان یا جایی را که عمدتاً پوشش گیاهی یا دیگر آلمانهای طبیعی (مانند آب) در آن وجود دارد را در بر میگیرد. اما عبارات مختلفی با توجه به میزان پوشش گیاهی و اندازه محیط مورد استفاده قرار میگیرد. همانطور که در فصل ۴ مطرح شد عبارت منظر بنوعی برای محوطه های اغلب واقع در حومه شهر بکار میرود که نتیجه تعامل بین عوامل انسانی و طبیعی است. عبارت محدوده طبیعی برای توصیف محیطهای طبیعی در مقیاس بزرگ بکار میرود. که بواسطه رشد طبیعی بجای طراحی با برنامه ریزی توسعه یافته اند. در نهایت فضای سبز بعنوان عبارتی است که عمدتاً برای اشاره به طبیعت در داخل محدوده های شهری و پیرامون آن مانند پارک ها، درختان کنار خیابانها و باغها بکار میرود مقیاس وجود مقدار و کیفیت فضای سبز در یک محوطه یا مکان خاص عموماً بعنوان شاخصهای فضای سبز نامیده میشوند. شاخص های فضای سبز درست همانند شاخص های سلامت به شیوه عینی و ذهنی قابل ارزیابی هستند. شاخص های فضای سبز عینی مانند درصد محوطه تحت پوشش گیاهی یا آب را می توان از نقشه ها، داده ها یا پایگاه داده کاربری زمین یا با انجام مشاهدات منظم در سایت، مورد محاسبه قرار داد. شاخص های

ذهنی یا تصور شده را میتوان از توصیفات پاسخ دهندگان درباره مقدار و یا کیفیت فضای سبز در محیط خود استنباط نمود.

ارتباط طبیعت با سلامت

در سال ۱۹۸۴ راجر اولریخ تحقیقی را در مجله ساینس منتشر نمود که برای اولین بار شواهد تجربی معتبری را پیرامون بهبود سلامت انسان ناشی از حضور در طبیعت ارائه می داد. (اولریخ ۱۹۸۴) او با استفاده از پرونده سلامت بیمارانی که از جراحی سنگ کلیه بهبودی یافته بودند، نشان داد بیمارانی که در اتاقهای رو به منظره طبیعی دارای درخت حضور داشتند، تا حدی دوره بستری شدنشان پس از عمل کوتاه تر بود و در یادداشتهای پرستاران کمتر اظهار نظر منفی کرده بودند. همچنین به دوز کمتری از مسکن نیاز داشتند. در مقابل بیمارانی که پس از جراحی منظره روبروی آنها یک دیوار آجری بود وقتی به اندازه کافی بهبودی یافتند که از محیط پیرامون خود آگاه شوند. همچنان از درد شدید رنج میبردند. (شکل ۱۰۵) یافته های تحقیقات اولریخ در چند آزمایش کلینیکی در بیمارستانی در کره بر روی بیماران پس از جراحی که به اتاقهایی با و بدون گیاهان گلدانی انتقال یافته بودند تکرار شد. (پارک ۲۰۰۶) نتایج آزمایشات نشان داد بیماران اتاقهای دارای گیاه دوره بستری شدن کوتاه تری را تجربه کرده اند؛ و نسبت به بیماران اتاق های بدون گیاه به مصرف داروهای مسکن کمتری پس از جراحی نیاز داشتند. در این تحقیق برخلاف بیماران تحقیق اولریخ بطور تصادفی توسط آزمایش کننده ها در اتاقهایی تخصیص یافتند که بجز در مورد وجود گیاهان دقیقاً مشابه هم بودند. در نتیجه تفاوت سلامت بین گروه های ریکآوری شده در دو نوع اتاق بطور آشکار به وجود گیاهان نسبت داده می شود.

فضای سبز و سلامت عمومی

پژوهش های جدید بسیاری درباره رابطه بین دسترسی به فضای سبز در محیط زندگی و سلامت عمومی انجام شده است. در این تحقیق از مطالعات آماری در مقیاس بزرگ برای مقایسه سلامت و تندرستی افرادی که در فضای سبز زندگی می کنند با سلامت و تندرستی افرادی که در محدوده های کمتر سبز زندگی می کنند، استفاده شده است. از آنجائیکه همسایگی های طبیعی و جذاب بیشتر توجه افراد ثروتمندتر و سالم تر را جلب میکند شیوه های آماری پیشرفته برای کنترل اثرات مخدوش کننده متغیرهای پیش زمینه اجتماعی اقتصادی مورد استفاده قرار میگیرد. دوریس و همکاران (دوریس، و رهیچ گرونوگن و اسپریو و نبرگ ۲۰۰۳) در یک تحقیق پیشگامانه در بین بیش از ۱۰۰۰۰ ساکن هلند دریافتند ساکنان دارای درصد بالاتر فضای سبز در شعاع ۱ تا ۳ کیلومتری خانه خود دارای سلامت عمومی و روانی بهتر و مشکلات سلامت کمتر نسبت به ساکنان دارای درصد پایین تری از فضای سبز میباشند. این یافته ها با جمعیت های مختلف سلامت و شاخص های فضای سبز در تحقیقات هلند (ساس، و رهیچ و همکاران ۲۰۰۹) و دیگر کشورها مانند انگلستان میشل و پویهام ۲ ۲۰۰۷ ۲۰۰۸) دانمارک استیگز داتر و همکاران ۲۰۱۰) استرالیا (ساکایاما، لسللی گیلز - کورتی و اوون ۲۰۰۸) و ژاپن (ناکسانو، ناکامورو

و وانالله (۲۰۰۲) تکرار شده و یافته های مشابهی بدست آمد. اما در تحقیق مشابهی در نیوزیلند هیچ ارتباطی بین نرخ مرگ و میر و فضای سبز مشخص نگردید. (ریکاردسون، پیرز، میچل، دانی و کینگهام (۲۰۱۰)).

مطالعات اپیدمیولوژیکی (همه گیر شناسی نشان میدهد برای گروه هایی که وقت بیشتری را در خانه و نزدیک به آن مانند سالمندان بیهو ها و افرادی با وضعیت اقتصادی اجتماعی پایین سپری می کنند رابطه بین فضای سبز و سلامت قوی تر است. در نتیجه نابرابری سلامت بین گروه های اجتماعی اقتصادی مختلف با دسترسی به فضای سبز کاهش مییابد. در واقع تحقیقی در انگلستان نشان داد عدم توازن در میزان مرگ و میر بین فقرا و ثروتمندان در همسایگی های دارای فضای سبز پایین نسبت به همسایگیهایی بدون فضای سبز حدوداً دو برابر کمتر است. (میچل و پوفان (۲۰۰۸) بنابراین دسترسی به فضای سبز باعث محافظت افراد از نتایج منفی درآمد پایین بر سلامت می شود. تحقیقات درباره رابطه بین فضای سبز و سلامت عمدتاً بر وجود و مقدار فضای سبز در محیط زندگی متمرکز است اما داده های تحقیق درباره ۸۰ محله در هلند نشان میدهد کیفیت فضای سبز نیز برای سلامت مهم است. واندیلن دوریس گرونوگن و اسپری و نیرگ (۲۰۱۱) محققان اطلاعات عینی درباره شاخص های کیفیت مانند عدم وجود زباله قابلیت دسترسی و رنگ را با توجه به مشاهدات گردآوری کردند. ساکنان همسایگیهایی با فضای سبز دارای کیفیت بالا معمولاً سلامت بهتری را نسبت به ساکنان همسایگی هایی با فضای سبز کیفیت پایین بدون توجه به مقدار فضای سبز، گزارش دادند.

۵-۶- مکانیزمهای پیوند دهنده طبیعت و سلامت

چگونه میتوان رابطه مثبت بین طبیعت و سلامت را شرح داد؟ ۴ مکانیزم احتمالی را که عمدتاً در منابع ذکر میشوند مورد بحث قرار میدهیم (دوریس (۲۰۱۰))

۱) (بهبود کیفیت هوای

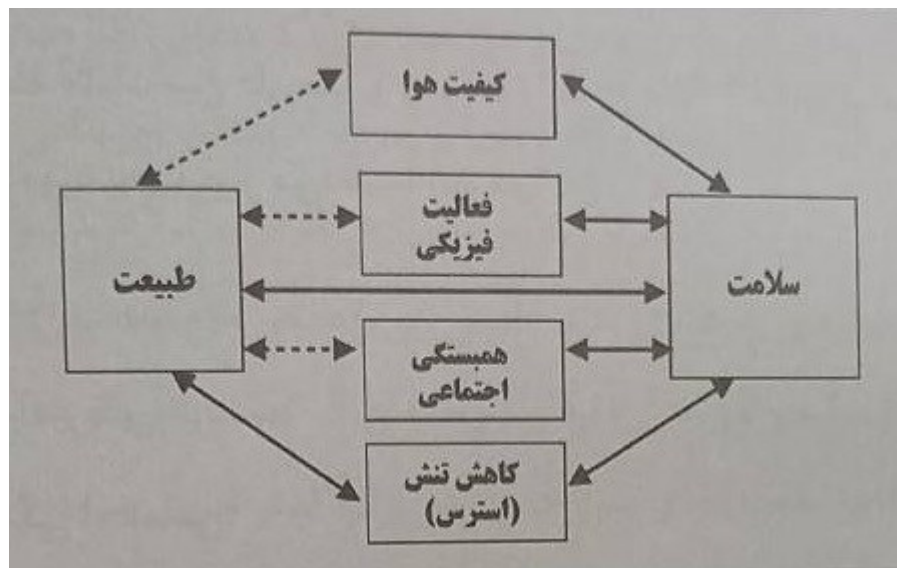
۲) (تحریک فعالیت فیزیکی

۳) (تسهیل یکپارچگی اجتماعی

۴) (بهبود یا کاهش استرس و خستگی ذهنی (شکل) ۲۵)

این انتخاب کامل نیست مکانیزمهای دیگری مانند کاهش خشونت و جرایم و افزایش مصرف غذاهای سالم از باغ نیز میتواند موثر باشد اما از آنجایی که تحقیقات درباره این مکانیزم ها عمدتاً محدود است. با وجود ندارد رابطه آنها را نمیتوان ارزیابی نمود اهمیت کیفیت هوا، فعالیت جسمانی یکپارچگی اجتماعی و کاهش استرس در مورد سلامت بخوبی مشخص شده است. بهر حال برای تعیین مزایای طبیعت بر سلامت لازم است توضیح داد که این عوامل دارای ارتباط مثبتی با وجود طبیعت هستند. مثلاً در مورد کیفیت هوا ثابت شده که درختان و دیگر عناصر

فضای سبز می توانند. آلودگی ها و ذرات را از هوا تصفیه کنند اما ظرفیت درختان برای تصفیه هوا محدود است. محاسبات حاصل از داده های آمریکایی نشان میدهد نیازهای شهری برای داشتن ۴۲ پوشش درختی تا ۱۱ باعث کاهش گرد و غبار ریز میشود نواک، کران و استیونسون (۲۰۰۶) حاصل از داده های آمریکایی نشان میدهد نیازهای شهری برای داشتن ۴۲ پوشش درختی تا ۱۱ باعث کاهش گرد و غبار ریز میشود نواک، کران و استیونسون (۲۰۰۶).



شکل : نمایش شماتیک روابط بین طبیعت سلامت و مکانیزم های اصلی خطوط پررنگ نشان دهنده روابط قوی و خطوط نقطه چین نشان دهنده روابط ضعیف تر یا ناپایدار

بعلاوه ممکن است درختان بر کیفیت هوا دارای تاثیر منفی باشند. آنها مانع از جریان هوا در مناطق شهری شده و باعث میگردند گرد و غبار محبوس گردد. بر اساس این یافته ها و دیگر یافته ها ظاهراً تاثیر پوشش گیاهی درختان و بوته ها بر کیفیت هوا در شهرها و پیرامون آنها محدود و متغیر است. وسلینگ، بیجک و وان کیچرن (۲۰۰۸) هنگامی که موضوع فعالیت جسمی مطرح میشود افراد معمولاً از وجود فضاهای سبز در محدوده های محلی که برای تفریح و پیاده روی بکار میرود قدردانی می کنند.

اما این بدان معنا نیست که سطوح فعالیت جسمی با دسترسی بیشتر فضاهای سبز محیطی افزایش یابد. تمایل برای ورزش تا حد زیادی بطور ذاتی تحریک میگردد. افرادی که می خواهند فعال باشند خودشان شیوه ای را برای این کار می یابند. حتی اگر لازم باشد با خودرو به محوطه های سبز دور سفر المود. بعلاوه بودن در محوطه سبز لزوماً به معنای فعال بودن نیست. برخی از فضاهای سبز می توانند شکل های غیر فعالی از تفریح مانند تفکر آرام فراهم نماید در راستای این ملاحظات، شواهدی از پیوند مثبت بین طبیعت و فعالیت جسمی ترکیبی و اختصاصی است. (ماس و رهیچ ، اسپریتوونبرگ و گرولوگن (۲۰۰۸) اما برای گروه های خاص مانند کودکان و سالمندانی که محدودیت در آزادی حرکت دارند. شواهد ثابت و فزاینده ای از رابطه مثبت بین سبزی محیط و فعالیت جسمی وجود دارد. (فلوریانی و کندی (۲۰۰۸)

چندین تحقیق نشان داده که فضای سبز در تماسهای اجتماعی و یکپارچگی اجتماعی یا پیوندهای) بین اعضای همسایگی نقش دارد کولی کیو و سولیوان ۱۹۹۷ کیو، سولیوان ، کولی و برانسون (۱۹۹۸) اما از آنجایی که بیشتر این مطالعات در همسایگی شهری مشابه و بسیار ضعیف در شهر شیکاگو انجام شده است ارتباط این یافته ها با دیگر محیطها مورد سوال قرار میگیرد مطالعات در محدوده های سبزتر و ثروتمندتر حاکی از آن است که فضای سبز باعث ایجاد حس یکپارچگی و اجتماع در یک همسایگی میشود؛ بدون آنکه واقعاً مقدار تماسهای اجتماعی با همسایگی ها را ترغیب و بیشتر نماید. امت و اندیلن و رهیچ و کرونگن ۲۰۰۹۵ سوگی یاما و همکاران (۲۰۰۸).

بنابراین در سه مکانیزم مورد بحث فرض میشود که افراد باید به محیط بیرون بروند و تماس فیزیکی مستقیمی با طبیعت داشته باشند تا مزایای سلامت را تجربه کنند اما اعتبار این فرضیه با یافته هایی به چالش کشیده شد که نشان میداد مشاهده طبیعت حتی از یک پنجره، می تواند تأثیرات مفیدی داشته باشد. برای نمونه بیماران در تحقیق بیمارستانی اولریخ از مشاهده طبیعت مزایای سلامتی را تجربه کردند. با وجود آنکه بر روی تخت در یک اتاق دارای تهویه هوا قرار داشتند. فعالیت فیزیکی تماس اجتماعی یا کیفیت هوا نمی تواند این تأثیرات را داشته باشد باید چیز دیگری باشد؛ چیزی با ماهیت ادراکی یا روانی که از طبیعت به سلامت هدایت میشود وجود این مسیر روانی با حجم زیادی از مطالعات آزمایشی مشخص شده است که همواره نشان میدهد مشاهده محیط های طبیعی (اسلایدها با فیلمها باعث احیای سریعتر و کامل تر از استرس و خستگی روانی - نسبت به مشاهده محیط های ساخته شده با غیر طبیعی تر - میگردد. جزئیات این تحقیق که بعنوان تحقیق محیط های احیا کننده شناخته شده در فصل بعد مورد بحث قرار میگیرد. دانشمندان بر اساس کمیت و کیفیت تحقیقات و ثبات یافته ها به این توافق نظر رسیدند که کاهش استرس میتواند توضیح موجه و جامعی را برای مزایای طبیعت بر روی سلامت انسان فراهم سازد شورای سلامت هلندا (۲۰۰۴) این تحقیق بر اهمیت توجه به عوامل روانی تاکید دارد که محیطهای سالم را ارتقاء می دهد. اما پیش از نتیجه گیری درباره اهمیت و نقش سایر مکانیزمهای رابط بین سلامت و طبیعت به تحقیقات بیشتری نیاز است.

در این بحث مروری بر تلاشهای اخیر در سطح تجربی ارائه گردید که مفهوم گسترده و طولانی مدنی را پیرامون ارتباط سلامت و طبیعت تایید میکند تماس با طبیعت باعث ارتقاء سلامت و تندرستی افراد می شود و شواهد فزاینده ای از تحقیقات کنترل شده درباره پیوند طبیعت با شاخص های سلامت عمومی و کلینیکی وجود دارد. اما ماهیت سببی این روابط نیاز به بررسی بیشتری دارد. همچنین شواهدی را از ۴ مکانیزم مورد بحث قرار گرفت که رابطه بین طبیعت و سلامت را شرح می دهند (۱) کیفیت هوا (۲) فعالیت جسمی (۳) یکپارچگی اجتماعی (۴) کاهش استرس ، مطالب این فصل حاکی از آنست که کاهش استرس میتواند توضیح جامع و موجهی را درباره مزایای طبیعت بر روی سلامت ارائه دهد. بطور کلی تحقیقات علمی و دیدگاههای مطرح شده در این فصل یک مبنای علمی را برای پذیرش رسمی و کاربرد عملی مزایای طبیعت بر سلامت ارائه می دهد.

- De Groot, J. I. (2019). Environmental psychology: An introduction .
- Evans, G. W., & Stecker, R. (2004). Motivational consequences of environmental stress. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 143-165 .
- Hoseini, S. B. (2018). *Basics of environmental psychology* [مبانی روانشناسی محیطی] (M. B. Seyed Bagher Hoseini, Kasra Hasanpour, Maryam Heidarzadeh, Trans.). Shahid rajai university .
- WCED, S. W. S. (1987). World commission on environment and development. *Our common future*, 17(1), 1-91 .