



جغرافیا و روابط انسانی، پاییز ۱۴۰۱، دوره ۵، شماره ۲، صص ۳۳۳-۳۲۱

بررسی نقش فضاهای سبز شهری در رفاه شهروندان در شرایط پاندمیک: یک مطالعه

مروری

داود وفاداری کمارعلیا

دانش آموخته کارشناسی ارشد مهندسی فضای سبز دانشگاه تهران

Davod.vafadari@ut.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۰۷

چکیده

مناظر و فضاهای سبز شهری جز جدایی ناپذیر و مهم در شهرهای امروزی هستند و در جهات مختلف دارای فواید بسیاری برای شهروندان می باشند که باعث بهبود کیفیت زندگی شهروندان و افزایش رفاه آنان می شوند. مناظر و فضاهای سبز شهری با فراهم آوردن امکان حضور شهروندان در بستر طبیعت مانند خود، باعث تقویت سلامت روحی و جسمی آنان شده و از فشارهای زندگی می کاهند. بر این اساس هدف از این پژوهش مروری بر نتایج تحقیقات گوناگون انجام شده در ارتباط با نقش مناظر و فضاهای سبز شهری در شرایط پاندمی در نقاط مختلف جهان است تا بتوان ظرفیت این اماکن را در این زمینه شناخت، جهت انجام این فرآیند منابع کتابخانه ای مرتبط از طریق سایت های معتبر علمی نظیر [sincdirect](http://sincdirect.com) دانلود شده، نتایج آنها بررسی گردیده و حاصل این بررسی در پژوهش ذکر گردید، که مشخص شد مناظر و فضاهای سبز شهری دارای ظرفیت ها و توانمندی های مناسبی در کاهش اثرات منفی پاندمی دارند و باعث بهبود کیفیت زندگی و رفاه شهروندان می شوند، بنابراین باید دسترسی به این اماکن در شرایط بحرانی همچون پاندمی حفظ و تقویت گردد.

کلمات کلیدی: منظر شهری، کووید ۱۹، اپیدمی، شهر، سلامتی



۱- مقدمه

فضاهای سبز شهری در شکل های گوناگون همچون پارک های شهری، فضاهای باز شهری، بام های سبز، باغ های عمومی، زمین های جنگلی و غیره از مهم ترین اجزای یک محیط سالم به شمار می روند (Ward Thompson, 2011). فضاهای سبز شهری تفریحات بصری و زیبایی شناختی لازم برای تامین سلامت جسمی و روانی ساکنان شهرها را ارائه می دهند (Marconi et al, 2022).

فضاهای سبز شهری عناصر حیاتی شهرها هستند. این فضاها بسیاری از مزایای زیست محیطی و بهبود کیفیت زندگی شهروندان را فراهم می کنند (Schindler et al, 2022). مردم از هر قومیت بخشی از اوقات فراغت خود را در مناطق سرسبز می گذرانند. پارک های شهری مکان های سبز فراگیرتری نسبت به مناطق سبز غیر شهری هستند و پارک های شهری می توانند انسجام اجتماعی را ارتقا دهند. پارک های شهری مکان هایی هستند که در آن گروه های قومی مختلف با هم ترکیب می شوند و تعاملات غیررسمی و گذرا می توانند محرک انسجام اجتماعی باشند علاوه بر این، درگیر بودن و توجه به پارک ها می تواند دل بستگی به این مکان ها را تسهیل کند. پارک های شهری می توانند محلی حیاتی را فراهم کنند که در آن تجارب روزمره با افراد مختلف به اشتراک گذاشته شده و مورد گفت و گو قرار گیرد. طراحی یک پارک، موقعیت مکانی آن و تصویر مردم از پارک در ترکیب با ویژگی های فرهنگی اقوام مختلف، فرصت هایی را برای تعاملات بین فرهنگی فراهم می کند (peters et al, 2010).

جامعه انسانی و شهرها در هر زمان احتمال دارد دچار بحران های گوناگونی مانند: زلزله، سونامی، سیل، فوران های آتشفشانی، آتش سوزی و آلودگی های محیطی شوند. با گسترش حمل و نقل انسانی و مهاجرت، پاندمی ها به شکل دیگری از بحران جهانی مبدل شده اند. برای نیم قرن گذشته. انسان ها از ویروس هایی مانند وبا، ابولا، طاعون، سارس و سایر پاندمی های بزرگ رنج برده اند. هر بیماری همه گیر تأثیر منفی فراوانی بر سلامت انسان دارد. در اکثر نقاط جهان، نگرانی ها در مورد پاندمی کووید ۱۹ و قرنطینه منجر به کاهش عمومی سلامت جسمی و روانی ساکنان به علت تعاملات اجتماعی ناکافی شده است (Xie et al, 2020).

به خوبی پذیرفته شده است که سلامت و رفاه به دلیل همه گیری بیماری کووید ۱۹ در بسیاری از کشورهای جهان کاهش یافته است. همه گیری کووید ۱۹ و اقدامات مرتبط با آن برای جلوگیری از شیوع این بیماری از جمله باعث استرس، اضطراب، سردرگمی، عصبانیت، افسردگی، عدم امنیت غذایی، بیکاری و از دست دادن فعالیت های اقتصادی شده است (Mouratidis & Yiannakou, 2022). برای در امان ماندن از اثرات منفی پاندمی کووید ۱۹

تقاضای بیشتری برای فضای تفریحی در تعدادی از شهرها در سراسر جهان در طول شیوع کووید ۱۹ وجود داشته است (Venter et al, 2021).

طبق مطالب گفته شده می توان دریافت که بروز پاندمی باعث کاهش ارتباطات و تعاملات اجتماعی در سطح جامعه می شود و از کیفیت زندگی شهروندان کاسته و رفاه را کمتر می نماید، هدف از این مطالعه بررسی مطالعات انجام گرفته در راستای نقش فضاهای سبز شهری در دوران پاندمی می باشد که نشان دهد، این اماکن چگونه و به چه صورت در شرایط پاندمی ایفای نقش کرده و در افزایش رفاه شهروندان موثر بوده اند.

۲-پیشینه تحقیق

قربانی و تیموری (۱۳۸۹) در تحقیقی به نام تحلیلی بر نقش پارک های شهری در ارتقای کیفیت زندگی شهری با استفاده از الگوی Seeking-Escaping (نمونه موردی پارک های شهری تبریز) به این نتیجه رسیدند که تمامی افراد در هر شرایطی و در همه گروه های سنی به نقش طبیعت و بهره گیری از مزایای آن برای بهتر نمودن وضعیت روحی، اجتماعی، روانی و اقتصادی خود اهمیت می دهند. اغلب انسان ها از بودن در طبیعت احساس شادی و خوشحالی می کنند و پارک را همچون پناهگاهی برای بر طرف کردن خستگی و بازیافتن انرژی از دست رفته می دانند. در تحقیقی دیگر به نام سبز در زمان کووید ۱۹: ارتباط فضای سبز شهری در طول همه گیری کووید ۱۹ در شهر بوئنوس آیرس مارکونی و همکاران در سال ۲۰۲۲ با بررسی داده های به دست آمده دریافتند که افراد جامعه فضاهای سبز شهری را در طول همه گیری مکانی مهم عنوان کرده اند که می تواند از احساس تنهایی افراد در دوران قرنطینه بکاهد، پس باید این فضاها در شهرها برای همه شرایط اعم از عادی یا بحرانی تقویت گردند.

در ادامه بررسی مطالعات مرتبط با فضاهای سبز شهری و اهمیت آنها در ارتباطات اجتماعی به تحقیق باز اندیشی در توزیع فضاهای سبز شهری در مکزیکوسیتی: درس ها از شیوع کووید ۱۹ می پردازیم، هوئرتا در این تحقیق در سال ۲۰۲۱ به این نتیجه رسید که باید دسترسی به فضاهای سبز شهری به خصوص در شرایط بحرانی همچون پاندمی کووید ۱۹ برای کاهش اثرات نامطلوب قرنطینه مانند استرس و افسردگی، حفظ و تقویت شده تا از این طریق رفاه و کیفیت زندگی شهری افزایش یابد یا در تحقیقی دیگر در سال ۲۰۲۲، به نام باغبانی می تواند استرس انسان را کاهش دهد و ارتباط با طبیعت را در طول پاندمی کووید ۱۹ تقویت نماید، اگر و همکاران با بررسی داده

های مستخرج از تحقیق به این نتیجه رسیدند که پاندمی کووید ۱۹ زندگی اجتماعی را به شدت مختل کرده است، که در این میان باغ ها و حیاط ها به عنوان یک راه نجات ظاهر شده اند.

تحقیقات مختلفی در راستای نشان داده اهمیت فضاهای سبز شهری در شرایط مختلف برای کاهش اثرات نامطلوب اجتماعی و افزایش ارتباطات اجتماعی منتشر گردیده است که در یکی دیگر از این تحقیقات به نام کووید ۱۹ و برنامه ریزی شهری: محیط ساخته شده، سلامت و رفاه در شهرهای یونان قبل و در طول پاندمی که در سال ۲۰۲۲ توسط موراتییدیس و یناکو انجام گرفت، بررسی داده های به دست آمده نشان دهنده این بود که نزدیکی به پارک های شهری در قبل و در طول پاندمی کووید ۱۹ از نشانه های یک محیط مطلوب شهری محسوب می شود که در کاهش اثرات نامطلوب قرنطینه موثر می باشند. همچنین گنتلی و همکارانش در سال ۲۰۲۲ در تحقیقی به نام شبیه سازی شلوغی مناطق سبز شهری برای مدیریت دسترسی در طول قرنطینه بیان کردند که در جریان پاندمی کووید ۱۹ شهرهای سراسر جهان اقداماتی را برای تضمین فاصله گذاری فیزیکی ارائه کردند که دسترسی به پارک های شهری را محدود می کند و اثرات منفی را بر سلامت شهروندان بر جا می گذارد، پس باید دسترسی به پارک های شهری در دوران پاندمی کووید ۱۹ حفظ گردد ولی با افزایش این فضاها و استفاده از فضاهای بدون استفاده در دوران پاندمی کووید ۱۹ همچون حیاط مدارس تراکم جمعیت کاهش یابد.

در ادامه بررسی تحقیقات میتوان به تحقیقی که توسط نوسچیک و همکارانش در سال ۲۰۲۲ با عنوان تاثیر پاندمی کووید ۱۹ بر اهمیت فضاهای سبز شهری برای عموم مردم بیان اشاره کرد که در این تحقیق بیان گردید فضاهای سبز مزایای نامشهود بی شماری را به ویژه در شرایط بحران به مردم ارائه می دهند، محدودیت های تحمیل شده در بسیاری از کشورها به دلیل پاندمی کووید ۱۹، مردم را به حفظ فاصله اجتماعی مجبور کرد و حتی از بازدید فضاهای سبز کاست. از نظر مردم فضاهای سبز شهری برای سلامت جسمی و روحی آنان مهم می باشد. پس باید دسترسی به فضاهای سبز شهری در دوران پاندمی کووید ۱۹ حفظ و تقویت گردد.

به طور کلی با بررسی تحقیقات انجام شده می توان نتیجه گیری نمود که فضاهای سبز شهری از جمله پارک های شهری در هر شرایطی به ویژه شرایط بحرانی همچون پاندمی می توانند در حفظ سلامت روحی و جسمی ساکنان شهری موثر واقع شوند و باید دسترسی به این فضاها حفظ و تقویت گردد، که افراد جامعه با مراجعه به این اماکن ضمن استفاده از محیط سبز و طبیعی، می توانند از تعاملات و ارتباطات اجتماعی بهره برده و از افسردگی حاصل از دوران قرنطینه بکاهند و بر سلامت روحی و روانی خود بیفزایند که همه این عوامل در نهایت منجر به افزایش کیفیت زندگی و رفاه شهروندان می گردد.

۳- مبانی نظری

۳-۱- پارک های شهری

فضای سبز شهری قسمتی از سیمای شهری می باشد که متشکل از انواع مختلف گیاهان و دارای بازدهی زیست محیطی معین است. از اواخر قرن بیستم میلادی مفهوم پارک در شهرها اهمیت بیشتری نسبت به دوره های قبل پیدا کرد، به نوعی که عملکرد تک بعدی گردشگری و تفریحی پارک های گذشته با عملکردهای اقتصادی، صنعتی، آموزشی و غیره جمع شده و در نهایت مفهوم تازه ایی از پارک را نمایان ساخته است. پارک های شهری واجد نقش های اکولوژیکی، اجتماعی و اقتصادی می باشند و با مزایایی همچون درمان بیماری های روحی، محیطی دارای مطلوبیت جهت پرورش کودکان، یکپارچگی اجتماعی و غیره شاخصی برای بالابردن کیفیت زندگی و توسعه اجتماعی جامعه به حساب می آیند (مرادیان و همکاران، ۱۳۹۸؛ ۱۱۴، ۱۱۵).

فضاهای سبز عمومی دارای بازدهی اجتماعی هستند و اکثر افراد جامعه از این فضاها برای گذران اوقات فراغت، هم صحبتی با دوستان، گردش و تفریح و نظایر این موارد استفاده می کنند. پارک های شهری قسمتی از فضاهای سبز عمومی را شامل می شوند که علاوه بر داشتن ویژگی های فرهنگی، گردشگری و تفریحی، دارای جنبه خدماتی به مناطق مختلف شهر نیز هستند. در پارک های عمومی تلاش بر این است که همه وسایل تفریحی، تقریباً برای هر نوع فکر، سلیقه و سن استقرار یابد (قربانی و تیموری، ۱۳۸۹؛ ۴۸، ۴۹).

۳-۲- تعاملات اجتماعی

تعامل اجتماعی به مفهوم وجود رابطه میان دو نفر یا بیشتر از آن می باشد که منتهی به واکنشی در بین آنها شود و این واکنش برای دو طرف شناخته شده می باشد. پس روابطی که دارای معنا نیستند در حیطه این تعریف قرار نمی گیرند. البته تعاریف مختلف دیگری برای تعامل اجتماعی وجود دارد به عنوان مثال، تعامل اجتماعی و داشتن ارتباط می تواند یک مسئله فیزیکی، نگاه کردن، حرف زدن باشد که خود نیازمند تعریف وقایع و فعالیت های مناسب و در نتیجه قبول نقش توسط مردم در فضا و عضو شدن آنها در گروه ها و شبکه های اجتماعی می باشد. انسان های مختلف به سطوح گوناگونی از تعامل اجتماعی علاقه نشان می دهند. تعریف سطح قابل قبول تعامل، از لحاظ ذهنی از گفته های مردم و از لحاظ عینی از طریق موضع گیری هنجاری نسبت به زندگی خوب حاصل می شود (بهبزادفر و طهماسبی، ۱۳۹۲؛ ۱۸).

در عصر حاضر شدت گرفتن زندگی مدرن منجر به کاهش تعاملات اجتماعی افراد جامعه با همدیگر و غفلت از این رخداد گردیده است. بر این اساس اهمیت پارک های شهری در حیات و تداوم اجتماعی آن در سیستم شهری غیر قابل انکار می باشد و به همین دلیل وجود کاربری های فضای سبز در شهرها، نحوه توزیع و اختصاص سرانه به این فضاها بر اساس نیازهای جامعه یکی از مهم ترین مباحث در برنامه ریزی شهری می باشد. پارک های شهری از عوامل مهم دخیل در شکل دهی به پایداری اجتماعی و یگانگی فضاهای شهری هستند، ولی عواملی همچون ایمنی پارک های شهری، مشکلات زندگی شهری، مناسب نبودن امکانات و دیگر مسائل و مشکلات از عوامل کاهش میل افراد جامعه برای حضور در این اماکن می باشند (مرادیان و همکاران، ۱۳۹۸؛ ۱۱۵).

۳-۳-۳-۱- اپیدمی

حد اعلام نمودن یک طغیان و یا اپیدمی تعاریف گوناگونی دارد. معمول ترین تعریف اپیدمی، وقوع بیش از حد انتظار یک حالت مرتبط با سلامت می باشد. آستانه انتظار برای بیماری ها و حالات گوناگون متفاوت است، برای مثال در ارتباط با بیماری که ریشه کن شده است یا اینکه تا آن زمان در افراد ساکن در منطقه دیده نشده است، حتی بروز یک مورد بیماری نیز اپیدمی محسوب میگردد. در صورتی که این تعریف برای بیماری هایی که طور اندمیک در منطقه وجود دارند، متفاوت می باشد (وفاداری کمارعلیا و همکاران، ۱۴۰۰؛ ۳۶).

۳-۳-۴- پاندمی

اگر موارد بیماری به طور ناگهانی در همه نقاط یک کشور، قسمتی از یک قاره و یا کل دنیا رخ دهد، به این رویداد پاندمی گفته می شود (وفاداری کمارعلیا و همکاران، ۱۴۰۰؛ ۳۷).

۴- روش تحقیق

این تحقیق بنابر ماهیت آن توصیفی-تحلیلی است، به این شیوه که ابتدا منابع کتابخانه ایی مرتبط با موضوع از طریق راه های مختلف از جمله سایت های معتبری همچون sinedirect دانلود شدند و سپس اطلاعات و داده های مورد نیاز از آنها استخراج شده و در نهایت بر اساس اطلاعات مستخرج، نتیجه گیری صورت گرفت (جعفری، ۱۴۰۰).

۵- تجزیه و تحلیل

به دلیل افزایش شهرنشینی، توزیع سکونتگاه‌های انسانی در حال تغییر است که منجر به کاهش سریع پوشش گیاهی در شهرها و شهرک‌ها می‌شود. شهرنشینی تمایل به کاهش نسبت زمینی دارد که به فضاهای سبز عمومی اختصاص داده شده است. به عنوان نقطه کانونی اکوسیستم طبیعی شهری، فضای سبز شهری منبع اولیه کارکردهای خدماتی اکوسیستم های طبیعی برای ساکنان شهری است. بنابراین، به معیاری کلیدی برای توسعه، کیفیت زندگی، و قابلیت‌های توسعه پایدار شهر تبدیل شده است. در حالی که جهان هنوز با همه‌گیری کووید ۱۹ مبارزه می‌کند، تغییر سبک زندگی در بسیاری از کشورها و جوامع رخ داده است که ممکن است پیامدهای اجتماعی-روانی و رفتاری نسبتاً طولانی‌تری داشته باشد. مشکلات سلامت روانی و جسمی به یکی از چالش‌های مهم جمعیت جهانی تبدیل شده است. تعداد فزاینده‌ای از مطالعات اثرات مفید تماس با فضاهای سبز شهری را نشان می‌دهد. جوامعی که از نظر اقتصادی محروم هستند در محله‌هایی با دسترسی ضعیف به فضاهای سبز شناخته شده است که بیشتر با مسائل بهداشتی مواجه هستند. محققان ثابت کرده‌اند که فضاهای سبز شهری ممکن است سلامت و رفاه انسان را بهبود بخشد و جدایی را کاهش می‌دهد و فرصت‌ها را برای بازسازی روانی ساکنان چند برابر می‌کند. زندگی نزدیک به فضاهای سبز شهری با کیفیت بالا با تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی و روانی همراه است. تحقیقات شهری مربوط به همه‌گیری‌های قبلی عمدتاً بر موضوعاتی مانند نابرابری‌هایی متمرکز است که گروه‌های فقیر و حاشیه‌نشین را در برابر همه‌گیری آسیب‌پذیرتر می‌کند. با بسته شدن بسیاری از فضاهای تفریحی سرپوشیده به دلیل محدودیت‌های همه‌گیری کووید ۱۹، نقش فضاهای سبز عمومی در ارتقای سلامت جمعیت تقویت شده است و دوباره تعریف می‌شود (Noszczyk et al, 2022).

پارک‌ها منابع عمومی هستند که با فراهم کردن فضاهایی برای ورزش و بازی، دسترسی به طبیعت، حفاظت از گرما، و فرصت‌هایی برای اجتماعی شدن و ایجاد انسجام اجتماعی، سلامت را ارتقا می‌دهند. این عملکردها ممکن است به ویژه در شهرهای بزرگ، جایی که تراکم مسکونی بالاتر ارزش دسترسی به فضای سبز در فضای باز را افزایش می‌دهد، ارزشمند باشد (Jay et al, 2021). تعداد دفعات بازدید و مدت اقامت در فضاهای سبز شهری ممکن است بر رفاه شهروندان تاثیرگذار باشد، به عنوان مثال، یک مطالعه انجام شده در ایتالیا و بریتانیا نشان داد که هر چه تعداد دفعات و مدت زمان بازدیدهای شهروندان از فضاهای سبز شهری بیشتر باشد، مزایا و رفاه بیشتری را به دست می‌آورند (Schio et al, 2021).

تاثیر فضاهای سبز شهری بر کیفیت زندگی شهری یک موضوع حیاتی است که پیامدهایی برای برنامه ریزی شهری و سلامت عمومی دارد. در ماه های اخیر که طی آن سلامت روان شهروندان به دلیل همه گیری کووید ۱۹ بدتر شده است، فضاهای سبز شهری به عنوان یک ابزار تاب آوری مطرح شده است (Huerta & Utomo, 2021). کووید ۱۹ به دلیل اعداد بالا از موارد ابتلا و مرگ و میر توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان یک بیماری همه گیر شناخته شده است و یک بحران بهداشتی بی سابقه برای انسان ایجاد کرده است. محدودیت های استفاده از فضاهای عمومی، قرنطینه و فاصله گذاری اجتماعی از اقدامات کلیدی هستند که برای مقابله با همه گیری کووید ۱۹ و حفاظت از سلامت عمومی اجرا می شوند. در طول همه گیری کووید ۱۹، پارک ها و فضاهای سبز به دلیل عملکردهای مهم و غیرقابل جایگزینی، مانند فراهم کردن مکان هایی برای تفریحات سالم در فضای باز، مورد توجه مجدد قرار گرفته اند (Geng et al, 2021).

بیماری همه گیر کووید ۱۹ احتمالاً نه تنها تعداد فرصت های یک فرد برای حضور در طبیعت را تغییر داده بلکه نحوه تعامل آن با طبیعت را نیز دچار تحول کرده است، به عنوان مثال قرنطینه در مناطق شهری باعث شده است که شهروندان بیشتر وقت خود را در خانه بگذرانند، این رویداد آنها را به سمت تماشای درختان باغ از پنجره یا گوش دادن به آواز پرندگان در فضای باز از داخل خانه سوق داده است و فرصت های آنان برای بازدید از محیط های طبیعی دور از خانه را کاهش می دهد، البته این ممکن است استفاده از محیط های طبیعی نزدیک را افزایش دهد (Soga et al, 2021). شواهد نشان میدهد که در طول همه گیری کووید ۱۹ افراد به دلیل رفاه جسمی و روانی به طور فزاینده ای درگیر فعالیت هایی در فضاهای عمومی و باز، ترجیحاً در مکان های طبیعی بوده اند، به عنوان مثال یک مطالعه بر اساس داده های رسانه ای نشان داد گیاهان موجود در پارک های شهری با احساسات مثبت شهروندان مرتبط بوده و علاوه بر این میزان احساسات مثبت بیان شده با میزان ابتلا و مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ همبستگی منفی را نمایان ساخته است (Spano et al, 2021). در همین راستا در طول همه گیری کووید ۱۹ نیاز به فضاهای سبز قابل دسترس در نزدیکی محلات مسکونی مورد توجه قرار گرفته است (Pan et al, 2021).

فضاهای سبز شهری احتمالاً مکان های ارزشمندی برای افرادی هستند که عملاً مجبور به زندگی در داخل و اطراف خانه های خود می باشند. این مکان ها به افراد اجازه می دهد ورزش و استراحت کنند، در حالی که خودداری از بیرون رفتن باعث مشکلاتی نظیر افزایش استرس می شود. در واقع، به نظر می رسد در طول همه گیری تعداد افرادی که از فضاهای سبز شهری استفاده می کنند، به جز در کشورهایی که در طول همه گیری قرنطینه های قوی اعمال شده اند، افزایش یافته است. یک نظرسنجی در اروپا و آمریکای جنوبی نشان داد که ساکنان شهری که دوره

قرنطینه را در خانه‌های کوچکتر گذرانده‌اند، احساس رفاه کمتری دارند. به نظر می‌رسد که فضاهای سبز شهری مکان‌های ضروری برای ورزش و استراحت برای ساکنان کلان‌شهر در طول همه‌گیری بوده‌اند (Yamazaki et al, 2021).

زیرساخت‌های سبز شهری برای سلامت روانی جمعیت شهری مهم هستند و همه‌گیری کووید ۱۹ چنین آگاهی‌هایی را تقویت کرده است. زیرساخت‌های سبز شهری شامل پارک‌ها، باغ‌های خانگی، درختان خیابان و هر شکل دیگری از سبزی‌نگی می‌باشد که در کالبد شهری تعبیه شده است که عملکردی اکولوژیکی دارد و خدمات اکوسیستمی را ارائه می‌کند. در حالی که بسیاری از چنین ساختارهایی دارای مزایای مهمی برای سلامت روان هستند، اما می‌توانند در نحوه ارائه چنین مزایای سلامت روان متفاوت باشند. به عنوان مثال، مناطق سبز مانند پارک‌های شهری تجربه قدم زدن در طبیعت، دسترسی آزاد به فعالیت بدنی و تعامل اجتماعی با ساکنان محلی را فراهم می‌کنند که می‌تواند استرس را کاهش داده و رفاه عاطفی را افزایش دهد. باغ‌های خانه تماس مستقیم با طبیعت و فعالیت‌های باغبانی را فراهم می‌کنند که استرس، عصبانیت، خستگی، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. باغ‌ها همچنین برای ارائه تفکر در طبیعت که می‌تواند خشم، سردرگمی و اضطراب را کاهش دهد، مهم هستند (Marques et al, 2021).

فضاهای سبز خصوصی مانند باغ‌ها و حیاط خانه‌های مجردی یا آپارتمان مشترک با همسایه‌ها نمایانگر فضای سبز جیبی است که در زمان همه‌گیری لحظات استراحت را امکان‌پذیر می‌کند. فضاهای سبز خصوصی کمبود فضاهای سبز عمومی را کاهش می‌دهند اما به نوعی نشان‌دهنده توزیع نابرابر دسترسی به مناطق سبز هستند که باید برای کل جامعه تضمین شود (Khalilnezhad et al, 2021).

باغبانی می‌تواند یک فعالیت مهم مبتنی بر طبیعت باشد که در طول همه‌گیری کووید ۱۹ ایجاد ارتباط با طبیعت با مزایای سلامت روان را ممکن می‌سازد. در درجه اول، باغبانی یک فعالیت کم‌هزینه است که برای اکثر افراد در طیف‌های اجتماعی و اقتصادی مقرون به صرفه می‌باشد. ثانیاً، می‌توان آن را در زمان قرنطینه در داخل یا خارج از خانه به صورت انفرادی یا در گروه‌های کوچک انجام داد و سومین و مهمترین دلیل، این است که طیف وسیعی از مزایای سلامتی را ارائه می‌دهد. یک متآنالیز مطالعات در محیط‌های معتدل نشان داد که باغبانی می‌تواند افسردگی، اضطراب و شاخص توده بدنی را کاهش دهد و رضایت از زندگی، کیفیت زندگی و همچنین احساس اجتماع را افزایش دهد (Sia et al, 2022). باغبانی، مسلماً محبوب‌ترین سرگرمی در جهان است، بنابراین فواید

سلامتی مهمی دارد که تازه نشان داده شده است. قرار گرفتن در معرض فضاهای سبز می تواند تاب آوری را برای حمایت از سلامت روان تقویت نماید (Sia et al, 2022).

پتانسیل ارتقای سلامت پارک‌ها که به طور گسترده قبل از کووید ۱۹ شناخته شده بود، در طول همه‌گیری افزایش یافته است. تحقیقات نشان داد که خطر انتقال کووید ۱۹ در محیط‌های بیرون به طور قابل توجهی کمتر است، بسیاری از فضاهای بیرونی با رعایت فاصله فیزیکی و سایر اقدامات احتیاطی بازگشایی شدند، تفریح در فضای باز در پارک‌های عمومی و فضاهای سبز برای بسیاری از افرادی که از زندگی در قرنطینه رنج می‌برند، استراحتی ایمن را فراهم کرد. شواهد نشان می‌دهد که فعالیت بدنی مرتبط با تفریح در فضای باز ممکن است خطر پیامدهای شدید کووید ۱۹ را در صورت ابتلا به این بیماری کاهش دهد (Larson et al, 2022).

پیوندهای بین فضاهای سبز شهری و سلامت عمومی در بسیاری از تحقیقات بررسی شده است. «سبزسازی» می‌تواند یک سرمایه‌گذاری کم‌هزینه و با بازده بالا باشد که توسط برنامه‌ریزان شهری و منطقه‌ای برای تأثیر مثبت بر سلامت روانی جمعیت استفاده می‌شود. استرس، اضطراب و افسردگی با تعداد بیشماری از شرایط نامطلوب سلامتی مرتبط هستند که منجر به از دست دادن روزهای کاری و بهره‌وری پایین می‌شود. پارک‌های شهری، جنگل‌ها و مناطق طبیعی محیط‌های بازسازی‌کننده برای ساکنان شهری هستند و افرادی که فضای سبز در اختیار دارند سالم‌تر تلقی می‌شوند. افرادی که بیش از شعاع ۱ کیلومتری از فضای سبز زندگی می‌کنند، نسبت به دیگرانی که در شعاع ۳۰۰ متری زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض استرس قرار دارند، با این حال، فضاهای سبز دورتر از خانه (۳ کیلومتر یا بیشتر) برای کمک به افراد برای مقابله با شرایط منفی مهم هستند. توجه به افراد کم درآمد یا آسیب پذیر اجتماعی-اقتصادی و فضاهایی که در آن زندگی می‌کنند بسیار مهم است، زیرا ممکن است دسترسی به فضاهای سبز مشکلات بیشتری داشته باشند (Maury-Mora, 2022).

۶- نتیجه گیری

ما در این پژوهش با بررسی تحقیقات گوناگون انجام شده در نقاط مختلف جهان در رابطه با نقش فضاهای سبز شهری در به حداقل رساندن اثرات منفی پاندمی کووید ۱۹ به این نتیجه رسیدیم که فضاهای سبز شهری می‌توانند:

۱- از استرس ناشی از پاندمی بکاهند.

۲- تعاملات اجتماعی را افزایش دهند.

۳- فضای مورد نیاز برای ورزش را فراهم آورند.

۴- فرصت حضور در طبیعت را فراهم آورند.

۵- در سلامت جسمی شهروندان موثر باشند.

۶- از فشارهای روحی شهروندان بکاهند.

بر اساس این مزایایی که اشاره شد می توان گفت باید دسترسی به این اماکن در شرایط پاندمی حفظ شود و از تمام ظرفیت فضاهای سبز در شهرها اعم از عمومی و نیمه عمومی تا حد امکان استفاده نمود تا اکثر شهروندان دسترسی راحت و سریع به فضاهای سبز شهری را داشته باشند که در نهایت حضور شهروندان در این اماکن از اثرات منفی پاندمی بکاهد و باعث افزایش سلامتی، رفاه و بهبود کیفیت زندگی شهروندان گردد.

۷- منابع

بهزادفر، م. طهماسبی، ا. ۱۳۹۲. شناسایی و ارزیابی مؤلفه های تأثیرگذار بر تعاملات اجتماعی تحکیم و توسعه روابط شهروندی در خیابانهای شهری: نمونه مورد مطالعه سنندج، باغ نظر، ۲۵، ۲۸-۱۷.

جعفری، م. ۱۴۰۰، بررسی چرایی فقدان شهر و فقدان نظریه پایه تعریف شهر در ایران، جغرافیا و روابط انسانی، ۱، ۹۹-۱۱۳.

قربانی، ر. تیموری، ر. ۱۳۸۹، تحلیلی بر نقش پارک های شهری در ارتقای کیفیت زندگی شهری با استفاده از الگوی Seeking-Escaping نمونه موردی: پارک های شهری تبریز، پژوهش های جغرافیای انسانی (پژوهش های جغرافیایی) ۴۲ (۷۲)، ۶۱-۴۷.

مرادیان، ا. رخشنده رو، م. عبدالله زاده فرد، ع. ۱۳۹۸. ارزیابی نقش پارکهای شهری در پایداری اجتماعی شهرها نمونه موردی (پارک آزادی- شهر شیراز)، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی شهری، ۳۷، ۱۲۸-۱۱۴.

وفاداری کمارعلیا، د. کافی، م. خان سفید، م. ۱۴۰۰. تبیین ضوابط طراحی منظر شهری به منظور ارتقای بهداشت عمومی در شرایط اپیدمی با رویکرد پدافند غیرعامل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

- Egerer M, Lin B, Kingsley J, Marsh P, Diekmann L, Ossola A. 2022. Gardening can relieve human stress and boost nature connection during the COVID-19 pandemic ,Urban forestry & urban greening, 127483.
- Geneletti D, Cortinovis Ch, Zardo L. 2022. Simulating crowding of urban green areas to manage access during lockdowns ,Landscape and Urban Planning, 219, 104319.
- Geng D, Innes J, Wu W. 2020. Impacts of COVID-19 pandemic on urban park visitation : a global analysis, J. For. Res, 32, 553–567.
- Huerta, C., Cafagna, G.)2021(. Snapshot of the Use of Urban Green Spaces in Mexico City during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study, Environmental Research and Public Health, 18, 1-23.
- Huerta, C. Utomo A. 2021. Evaluating the association between urban green spaces and subjective well-being in Mexico city during the COVID-19 pandemic, Health & Place, 70, 102606.
- Jay J, Heykoop F, Hwang L, Jong J, Kondo M. 2021. Effects of the COVID-19 Pandemic on Park Use in U.S. Cities, medRxiv.
- Khalilnezhad M, Ugolini F, Massetti L. 2021. Attitudes and Behaviors toward the Use of Public and Private Green Space during the COVID-19 Pandemic in Iran ,Land, 10 (10), 1085.
- Larson L, Mullenbach L, Browning M, Rigolon A, Thomsen J, Metcalf E, Reigner N, Sharaievska I, McAnirlin O, D'Antonio A, Cloutier S, Helbich M, Labib S. 2022. Greenspace and park use associated with less emotional distress among college students in the United States during the COVID-19 pandemic, Environmental Research, 204, 112367.
- Marconi P, Perelman P, Salgado V. 2022, Green in times of COVID-19: urban green space relevance during the COVID-19 pandemic in Buenos Aires City, Urban Ecosystems, 1-13.
- Marques P, Santos Silva A, Quaresma Y, Resende Manna L, Magalhaes Neto N, Mazzoni R. 2021. Home gardens can be more important than other urban green infrastructure for mental well-being during COVID-19 pandemics, Urban Forestry & Urban Greening, 64, 127268.
- Maury-Mora M, Gómez-Villarino M, Varela-Martínez C. 2022. Urban green spaces and stress during COVID-19 lockdown: A case study for the city of Madrid ,Urban Forestry & Urban Greening, 69, 127492
- Mouratidis K, Yiannakou A. 2022. COVID-19 and urban planning: Built environment, health, and well-being in Greek cities before and during the pandemic ,Cities, 121, 103491.

- Noszczyk T, Gorzelany J, Kukulska-Koziel A, Hernik J. 2022. The impact of the COVID-19 pandemic on the importance of urban green spaces to the public ,*Land Use Policy* 113, 105925.
- Pan J, Bardhan R, Jin Y. 2021. Spatial distributive effects of public green space and COVID-19 infection in London, *Urban Forestry and Urban Greening*, 62, 127182.
- Peters K, Elands B, Buijs A. 2010. Social interactions in urban parks: Stimulating social cohesion ,*Urban forestry & urban greening* 9 (2), 93-100.
- Schio N, Philips A, Fransen K, Wolff M, Haase D, Ostoić S, Zivojinovic I, Vuletić D, Derks J, Davies C, Laforteza R, Roitsch D, Winkel G, Vreese R. 2021. The impact of the COVID-19 pandemic on the use of and attitudes towards urban forests and green spaces: Exploring the instigators of change in Belgium, *Urban Forestry & Urban Greening*, 65, 127305.
- Schindler M, Texier M, Caruso G. 2022. How far do people travel to use urban green space? A comparison of three European cities ,*Applied Geography*, 141, 102673.
- Sia A, Yok Tan P, Chee Meng Wong J, Araib S, Foong Ang W, Hwee Er K. 2022. The impact of gardening on mental resilience in times of stress: A case study during the COVID-19 pandemic in Singapore ,*Urban Forestry & Urban Greening*, 68, 127448.
- Soga M, Evans M, Cox D, Gaston K. 2021. Impact of the COVID-19 Pandemic on human-nature interaction: Pathways, evidence and implications, *People and Nature*, 3, 518-527.
- Spano G, D'Este M, Giannico V, Elia M, Cassibba R, Laforteza R ,Sanesi G. 2021. Association between indoor-outdoor green features and psychological health during the COVID-19 lockdown in Italy: A cross-sectional nationwide study, *Urban Forestry & Urban Greening*, 62, 127156.
- Venter, Z., Barton, D., Gundersen, V., Figari. H., Nowell, M. (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway, *Environmental Research*, 15, 1-11.
- Ward Thompson, C. (2011). Linking landscape & health: The recurring theme (Review), *Landscape & urban planning*, 99, 187-195.
- Xie, J., Luo, Sh., Furuya, K., Sun, D. (2020). Urban Parks as Green Buffers During the COVID-19 Pandemic, *Sustainability*, 12, 1-17.
- Yamazaki T, Iida A, Hino K, Murayama A, Hiroi U, Terada T, Koizumi H, Yokohari M. 2021. Use of Urban Green Spaces in the Context of Lifestyle Changes during the COVID-19 Pandemic in Tokyo, *Sustainability*, 13 (17), 9817.