

نقش باغچه‌های اشتراکی در بهبود سلامت روانی و پیوند نسلی: شواهدی از شهرک اکباتان تهران

فرزاد محمدی^{۱*}؛ مهدی زندیه^۲

۱. پژوهشگر پسادکتری گروه معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی^(۱)، قزوین، ایران

۲. استاد گروه معماری، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی^(۲)، قزوین، ایران

پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۱۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۱/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

چکیده

شهری‌سازی سریع در کلان‌شهرهای ایران، به‌ویژه مجتمع‌های پرتراکمی همچون شهرک اکباتان تهران، به انزوای اجتماعی، تضعیف پیوندهای بین‌نسلی و چالش‌های سلامت روان انجامیده است. این پژوهش با هدف بررسی نقش باغچه‌های اشتراکی خودجوش به عنوان ابزاری کم‌هزینه به منظور ارتقای رفاه روانی و انسجام نسلی و ارائه پیامدهای سیاستی برای برنامه‌ریزی پایدار شهری انجام شد. روش پژوهش ترکیبی (کمی - کیفی) و جامعه آماری آن، ساکنان فعال در باغچه‌های اشتراکی اکباتان بودند. پرسش‌نامه‌ای استاندارد (شامل مقیاس WHO-5، ۹ گویه لیکرت و سوالات باز) میان ۸۸ نفر (نمونه‌گیری هدفمند - گلوله‌برفی) توزیع شد. پایایی ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و ۰/۹۱ تأیید شد. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS (آمار توصیفی، همبستگی پیرسون، آزمون t) و تحلیل مضمون صورت گرفت. یافته‌ها میانگین رفاه روانی ۱۹/۱۲ از ۲۵ و پیوند نسلی ۳/۸۳ از ۵ را نشان داد. بالاترین امتیاز به «احساس مفید بودن از یادگیری متقابل» (۴/۳۳) تعلق داشت. تفاوت گروه‌های سنی معنادار نبود ($p > 0.05$)، اما همبستگی مثبت معناداری بین ساعات‌های فعالیت هفتگی و هر دو متغیر مشاهده شد ($p < 0.01$ ، $r = 0.30$). تحلیل کیفی مضامین اصلی «آرامش حاصل از ارتباط با طبیعت»، «یادگیری متقابل بین‌نسلی» و «تقویت همکاری شهروندی» را برجسته ساخت. این باغچه‌ها می‌توانند در سیاست‌های بازآفرینی شهری و برنامه‌های سلامت اجتماعی ادغام شوند و الگوی برنامه‌ریزی را از صرف تأمین فضای سبز به سوی خلق فرصت‌های مشارکت در آن سوق دهند.

کلمات کلیدی

باغچه اشتراکی
پیوند بین‌نسلی
توسعه پایدار شهری
حضور و مشارکت شهروندی
سلامت روانی

* نویسنده مسئول: farzad.mohammadi6698@iaui.ir



COPYRIGHTS

©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.



HOW TO CITE THIS ARTICLE

Mohammadi F. Zandieh M. The role of community gardens in improving mental health and intergenerational bonding: evidence from Ekbatan town, Tehran. *Urban Economics and Planning* 7(7):4-14.

DOI: [10.22034/uep.2026.570170.1816](https://doi.org/10.22034/uep.2026.570170.1816)

۱. مقدمه

سلامت روانی را بهبود می‌بخشند و با ایجاد شبکه‌های اجتماعی و پیوندهای بین‌نسلی، انزوای اجتماعی را کاهش می‌دهند (Spano et al., 2020). با این حال، پایداری این مداخلات وابسته به بافت محلی و حمایت نهادی است که نیاز به بررسی‌های زمینه‌محور را نشان می‌دهد.

در حوزه سلامت روانی و پیوند بین‌نسلی، باغچه‌های اشتراکی فضاهایی برای تعاملات متقابل نسل‌ها فراهم می‌آورند، جایی که سالمندان دانش بومی خود را انتقال می‌دهند و جوانان نوآوری‌های نوین را معرفی می‌کنند که این فرایند به کاهش شکاف نسلی، افزایش احساس مفید بودن و بهبود رفاه روانی هر دو گروه کمک می‌کند (Brandt, 2021). این اثرات از طریق مکانیسم‌های بیوفیلیا (ارتباط ذاتی انسان با طبیعت) و سرمایه اجتماعی (تقویت شبکه‌های اعتماد و حمایت متقابل) توضیح داده می‌شود. این تقویت سرمایه اجتماعی، به‌ویژه از نوع سراینده بین گروه‌های سنی، بستری ضروری برای بسیج جمعی و مشارکت مداوم در مدیریت فضاهای مشترک فراهم می‌آورد که در مجتمع‌های مسکونی بزرگ با تراکم بالا، نقش کلیدی در مقابله با انزوا و افزایش حضور شهروندان ایفا می‌کند (Caputo et al., 2023).

در ایران، مطالعات پیشین بیشتر بر نقش فضای سبز در پایداری شهری و رفاه اجتماعی متمرکز شده‌اند، اما عمدتاً پارک‌های بزرگ و دولتی را بررسی کرده‌اند و باغچه‌های اشتراکی کوچک‌مقیاس کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. یافته‌های پژوهشی اخیر در کلان‌شهرهای ایران بیانگر آن است که فضاهای سبز مشارکتی در مناطق پرتراکم، حس تعلق مکانی را افزایش می‌دهند و مشارکت شهروندان در مدیریت محله را تقویت می‌کنند (Dadvand et al., 2024; Naghibi et al., 2016). در مجتمع‌های مسکونی بزرگی مثل اکباتان که با مسئله انزوای اجتماعی و کاهش تعاملات روبه‌رو هستند، باغچه‌های خودجوش پتانسیل بالایی برای بازآفرینی فضاهای عمومی و ترغیب ساکنان به حضور و مشارکت دارند؛ هرچند تحقیقات میدانی کمی در این حوزه انجام شده است (Rismanchian & Bell, 2014).

مبانی نظری این پژوهش بر اساس نظریه بیوفیلیا (Wilson, 1986) و سرمایه اجتماعی (Putnam, 2000) بنا شده است که باغچه‌های اشتراکی را به عنوان راهکاری برای تقویت ارتباط با طبیعت، کاهش انزوا و افزایش حضور و مشارکت شهروندان در فضاهای عمومی توجیه می‌کنند. این چارچوب‌ها شکاف موجود در ادبیات ایران را پررنگ می‌کنند؛ جایی که تمرکز عمدتاً بر سبزی‌سازی دولتی بوده و مدل‌های جامعه‌محور برای فعال‌سازی حضور شهروندان کمتر مورد بررسی قرار گرفته‌اند (Ahmadi et al., 2021). با وجود شواهد جهانی، شکاف قابل توجهی در پژوهش‌های تحلیلی که به صورت جامع ابعاد محیطی و اجتماعی این فضاها را در بافت پرتراکم کلان‌شهرهای ایران مطالعه کنند، وجود دارد. پژوهش حاضر با به‌کارگیری چنین رویکردی، در صدد پر کردن این شکاف‌ها است. جدول ۱ خلاصه‌ای از مطالعات کلیدی جهانی و ایرانی را همراه با یافته‌ها و شکاف‌های پژوهشی ارائه می‌دهد که پژوهش حاضر با تمرکز بر بافت اکباتان و روش ترکیبی، به بخشی از این شکاف‌ها پاسخ می‌دهد.

شهری‌سازی سریع در کشورهای درحال توسعه، به‌ویژه ایران، به گسترش مجتمع‌های مسکونی بزرگ در کلان‌شهرها انجامیده است. این مجتمع‌ها، با ویژگی‌هایی مانند: تراکم بالای جمعیت، کمبود فضاهای سبز عمومی و ترکیب سنی متنوع، به کانون‌هایی برای افزایش انزوای اجتماعی و مشکلات سلامت روان تبدیل شده‌اند (Mahmoudi et al., 2022). مجتمع اکباتان در تهران، نمونه‌ای برجسته از این پدیده که در آن تراکم بالا و محدودیت تعاملات اجتماعی، زمینه‌ساز افزایش استرس و کاهش انسجام بین‌نسلی شده است (Mansour Hosseini et al., 2023; Rismanchian & Bell, 2014). در چنین محیط‌هایی، نه تنها سلامت روان ساکنان تحت تأثیر قرار می‌گیرد، بلکه پایداری اجتماعی کل شهر نیز با چالش مواجه می‌شود (Alderton et al., 2022; Xue et al., 2019).

در این زمینه، باغچه‌های اشتراکی محله‌ای می‌توانند راهکاری مؤثر باشند. این باغچه‌ها که به صورت خودگردان و مشارکتی مدیریت می‌شوند، فضایی را برای فعالیت‌های باغبانی جمعی فراهم می‌کنند. با افزایش مشارکت و حضور شهروندان، این فضاها به بهبود سلامت روان و تقویت ارتباطات اجتماعی کمک می‌کنند (Soga et al., 2017). تأثیرات مثبت این‌گونه فضاها را می‌توان با استفاده از چارچوب نظریه بیوفیلیا (ارتباط ذاتی انسان با طبیعت) و سرمایه اجتماعی (تقویت شبکه‌های اعتماد و حمایت متقابل) تحلیل کرد که اساس نقش باغچه‌ها در کاهش انزوا، افزایش تاب‌آوری روانی - اجتماعی و ترغیب حضور مداوم شهروندان را توضیح می‌دهند (Kingsley et al., 2020; Zutter & Stoltz, 2023).

در ایران، اگرچه بر توسعه فضای سبز تأکید شده، اما تمرکز اصلی بیشتر بر احداث پارک‌های بزرگ دولتی بوده و توجه چندانی به باغچه‌های اشتراکی خودجوش نشده است (Dadvand et al., 2016; Naghibi et al., 2024). در مجتمع‌هایی مانند اکباتان، این باغچه‌ها به شکل خودجوش به وجود آمده‌اند، اما شواهد تجربی کمی درباره تأثیر مستقیم آن‌ها بر سلامت روان و پیوند بین‌نسلی وجود دارد (Rismanchian & Bell, 2014). این شکاف پژوهشی، به‌ویژه در زمینه کلان‌شهرهای ایران که با پیروی جمعیت و مهاجرت داخلی روبه‌رو هستند، ضرورت بررسی مداخله‌های محلی مانند باغچه‌های اشتراکی را برجسته می‌کند.

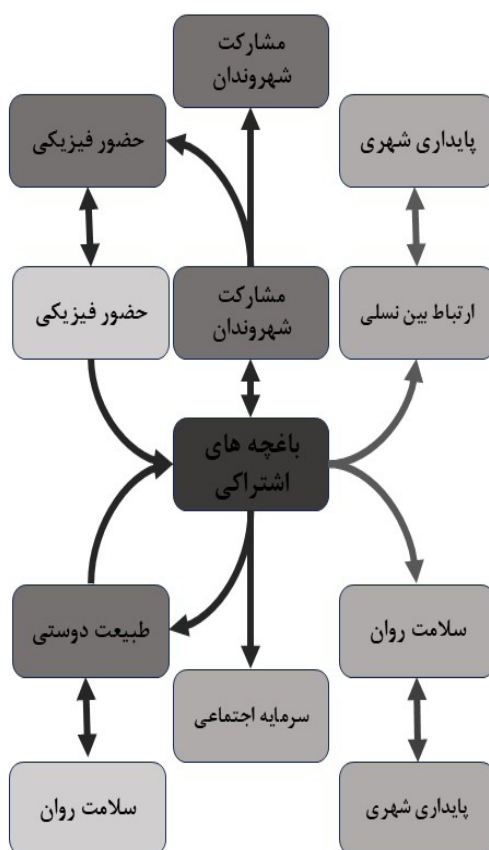
این پژوهش به بررسی تأثیر باغچه‌های اشتراکی بر سلامت روانی و پیوند بین‌نسلی ساکنان اکباتان می‌پردازد. هدف این پژوهش، عبور از رویکرد توصیفی و ارائه تحلیلی انتقادی از نقش باغچه‌های خودجوش به عنوان یک سازوکار اجتماعی - فضایی است که هم‌زمان تاب‌آوری روانی ساکنان را تقویت می‌کند و سرمایه اجتماعی بین‌نسلی را در بافت پرتراکم شهری بازتولید می‌کند.

۲. پیشینه تحقیق و مبانی نظری

باغچه‌های اشتراکی محله‌ای به عنوان الگوهای سبزی‌سازی جامعه‌محور، ابزارهایی برای ارتقای حضور و مشارکت شهروندان شناخته می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند این باغچه‌ها تعاملات اجتماعی را افزایش داده و حس تعلق مکانی را تقویت می‌کنند (Nelischer & Loukaitou-Sideris, 2023; Teig et al., 2009). بررسی‌های سیستماتیک نیز تأکید دارند که باغچه‌های اشتراکی

جدول ۱. خلاصه مطالعات کلیدی و شکاف‌های پژوهشی مرتبط با تأثیر باغچه‌های اشتراکی

ردیف	نویسنده (گان) و سال	زمینه مطالعه	یافته‌های اصلی	خلأ پژوهشی و تمایز با پژوهش حاضر
۱	Soga et al. (2017)	جهانی (فراتحلیل)	باغبانی سلامت روانی را بهبود می‌بخشد (کاهش استرس، افزایش رفاه)	تمرکز جهانی، کمبود مطالعه موردی در مجتمع‌های بزرگ ایران؛ پژوهش حاضر این شکاف را با داده تجربی اکباتان پر می‌کند.
۲	Brandt (2021)	شهری آسیایی	باغچه‌ها پیوند بین‌نسلی را تقویت می‌کنند.	بیشتر کیفی، کمتر کمی؛ پژوهش حاضر با مقیاس WHO-5 و لیکرت، تأثیر کمی را در بافت ایرانی بررسی می‌کند.
۳	Kingsley et al. (2020)	شهری (سرمایه اجتماعی)	سرمایه اجتماعی از طریق باغچه‌ها افزایش می‌یابد.	زمینه جهانی؛ اما نه ایران؛ پژوهش حاضر تمایز در مدل خودجوش ساکن محور در مجتمع‌های پرتراکم تهران دارد.
۴	Xue et al. (2019)	کلان‌شهرها	بیوفیلیا و فضای سبز رفاه روانی را ارتقا می‌دهد.	تمرکز کلی، بدون پیوند مستقیم به مشارکت شهروندان؛ پژوهش حاضر این را با لینک به حضور و مشارکت گسترش می‌دهد.
۵	Rismanchian et al. (2014)	تهران (اکباتان)	باغچه‌های خودجوش تاب‌آوری اجتماعی ایجاد می‌کنند.	نزدیک‌ترین مطالعه، اما کمتر روی سلامت روانی کمی؛ پژوهش حاضر با ابزار استاندارد WHO-5 این خلأ را پر می‌کند.
۶	Naghbi et al. (2024)	تهران	فضای سبز کوچک حس تعلق و مشارکت را افزایش می‌دهد.	تمرکز روی تعلق مکانی، بدون پیوند نسلی؛ پژوهش حاضر این را با بررسی تعامل نسل‌ها و رفاه روانی تکمیل می‌کند.
۷	Teig et al. (2009)	شهری آمریکا	باغچه‌ها مشارکت شهروندی در فضاهای عمومی را تقویت می‌کنند.	تمرکز روی مشارکت، کمتر روی سلامت روانی؛ پژوهش حاضر این را با لینک به رفاه و پیوند نسلی در بافت ایران گسترش می‌دهد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

که نشان‌دهنده تأثیر متقابل و پایدار این عوامل در بافت‌های پرتراکم شهری است.

شکل ۱ مدل مفهومی پژوهش شامل چرخه دوطرفه بین فعالیت باغبانی (ورودی بیوفیلیا)، سرمایه اجتماعی (شبکه‌های اعتماد و مشارکت) و خروجی‌های روانی - اجتماعی (رفاه و پیوند نسلی) است

۳. روش‌شناسی

تماس بین‌نسلی و فضا‌های مشترک (برانت، ۲۰۲۱) و همخوانی مفهومی با ابعاد سرمایه اجتماعی (مانند اعتماد و حمایت متقابل) پشتیبانی می‌شود. پایایی با آزمون آلفای کرونباخ محاسبه شد که برای اقلام پیوند بین‌نسلی ۰/۸۵ و برای WHO-5 مقدار ۰/۹۱ به دست آمد. امتیاز WHO-5 به مقیاس ۰-۲۵ تبدیل شد. این پژوهش به عنوان یک مطالعه موردی عمیق و اکتشافی در مجتمع اکباتان طراحی شده و هدف اصلی آن، شناخت اولیه مکانیسم‌های تأثیر باغچه‌های اشتراکی خودجوش بر سلامت روانی و پیوند نسلی است، نه تعمیم گسترده به کل جمعیت شهری. جدول ۲ با عنوان «پایایی ابزار پژوهش (آلفای کرونباخ)» پایایی ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش را نشان می‌دهد. جدول ۲ شامل سه ردیف است که هر کدام یکی از بخش‌های پرسش‌نامه را بررسی می‌کند.

این پژوهش از نوع کاربردی و با رویکرد کمی - کیفی انجام شده است. روش گردآوری داده‌ها پیمایشی و ابزار اصلی، پرسش‌نامه استاندارد بوده که شامل بخش‌های دموگرافی (سن، جنسیت، ساعات‌های فعالیت هفتگی در باغچه)، ۹ قلم لیکرت ۵ درجه‌ای برای سنجش پیوند بین‌نسلی (مانند تعامل با نسل‌های دیگر، یادگیری و آموزش متقابل، احساس مفید بودن، چیدمان باغچه و موانع تعامل)، ۵ قلم مقیاس رفاه روانی WHO-5 (شامل احساس شادی، آرامش، انرژی، جذابیت زندگی و بیداری با حس خوب) و ۳ سؤال باز (بهترین تجربه یادگیری، پیشنهاد برای تعامل بیشتر و تمایل به مصاحبه) است. روایی محتوایی پرسش‌نامه توسط پنج نفر متخصص شهرسازی و روان‌شناسی محیطی تأیید شد. روایی سازه مقیاس پیوند بین‌نسلی بر اساس چارچوب نظری مطالعات قبلی در زمینه

جدول ۲. پایایی ابزار پژوهش (آلفای کرونباخ)

متغیر / سازه	تعداد گویه	آلفای کرونباخ (α)	توضیح
پیوند بین‌نسلی	۹	۰/۸۵	۹ سؤال لیکرت پنج‌درجه‌ای
سلامت روانی (WHO-5)	۵	۰/۹۱	مقیاس استاندارد رفاه روانی WHO-5
کل پرسش‌نامه	۱۴	۰/۸۹	ترکیب دو بخش اصلی

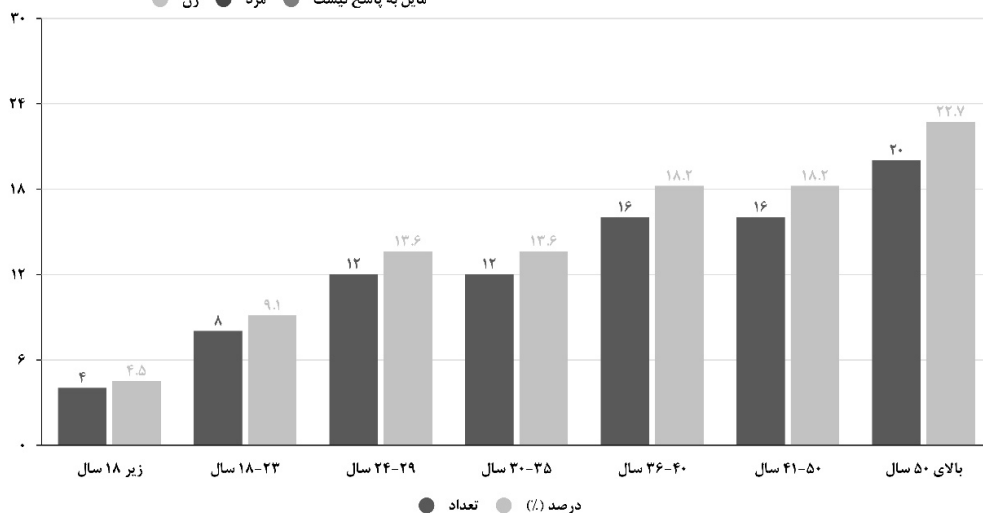
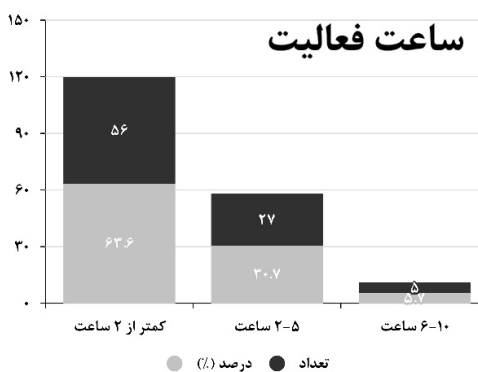
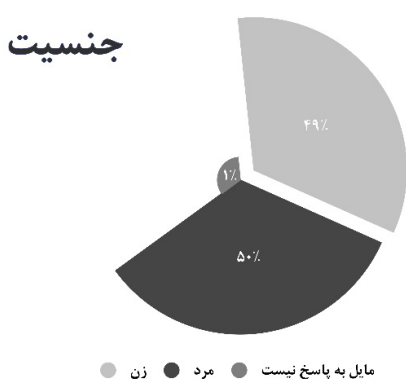
گردآوری شدند. پردازش و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ صورت گرفت؛ آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، درصد) برای توصیف متغیرها، آزمون t مستقل برای مقایسه گروه‌های سنی (کمتر از ۳۵ و بالای ۳۵ سال)، همبستگی پیرسون برای رابطه ساعات‌های فعالیت هفتگی با متغیرهای اصلی، و تحلیل مضمون برای پاسخ‌های باز استفاده شد. برای مطالعات آتی، پیشنهاد می‌شود از مدل‌های رگرسیون چندمتغیره برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر (مانند درآمد و تحصیلات) استفاده شود. تمامی روابط ریاضی و شاخص‌ها بر اساس استانداردهای ابزارهای معتبر محاسبه شدند و هیچ مدل ریاضی اضافی نیاز به شماره‌بندی نداشت. توزیع ویژگی‌های دموگرافی نمونه (جنسیت، گروه سنی، ساعات‌های فعالیت هفتگی) در جدول ۳ و شکل ۲ ارائه شده است. به طور کلی، جدول ۳ تصویری جامع از ترکیب نمونه ارائه می‌دهد و تأیید می‌کند که پاسخ‌دهندگان عمدتاً از گروه‌های سنی میان‌سال و سالمند، با تعادل جنسیتی خوب و سطح فعالیت متوسط تا پایین تشکیل شده‌اند. این ویژگی‌ها نمونه را برای بررسی تأثیر باغچه‌های اشتراکی بر پیوند نسلی و سلامت روانی مناسب می‌سازد.

این پژوهش روی ساکنان علاقه‌مند به فعالیت‌های مرتبط با فضای سبز مشترک و تعاملات محلی در مجتمع اکباتان متمرکز شد (بر اساس مشاهدات میدانی نگارندگان و دسترسی از طریق شبکه‌های محلی). به دلیل ماهیت اکتشافی مطالعه و محدودیت‌های دسترسی به جامعه پنهان، برآورد دقیق جامعه آماری ممکن نبود؛ بنابراین از روش نمونه‌گیری هدفمند - گلوله‌برفی استفاده شد. نمونه‌گیری به روش هدفمند - گلوله‌برفی انجام شد و ۸۸ پرسش‌نامه معتبر (پس از حذف موارد ناقص) جمع‌آوری شد. حجم نمونه ۸۸ نفر با استفاده از نرم‌افزار G*Power (نسخه ۳.۱) محاسبه شد. این حجم با توجه به اندازه اثر متوسط مورد انتظار ($r \approx 0.30$) و سطح معناداری ۰/۰۵ قدرت آماری بیش از ۰/۸۰ را برای آزمون همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل فراهم می‌کند (با $\beta > 0.20$ برای کنترل خطای نوع دوم)؛ بنابراین، نمونه برای تشخیص روابط معنادار و تفاوت‌های احتمالی بین گروه‌ها کفایت آماری دارد. با این حال، روش گلوله‌برفی ممکن است به سمت افراد فعال‌تر و علاقه‌مندتر تمایل داشته باشد که این محدودیت در بخش نتیجه‌گیری بحث شده است. داده‌ها در سال ۱۴۰۴ از طریق توزیع حضوری و لینک آنلاین پرس‌لاین

جدول ۳. توزیع نمونه بر اساس ویژگی‌های دموگرافی

متغیر	گروه	تعداد	درصد (%)
جنسیت	زن	۴۳	۴۸/۹
	مرد	۴۴	۵۰/۰
گروه سنی	مایل به پاسخ نیست	۱	۱/۱
	زیر ۱۸ سال	۴	۴/۵
	۱۸-۲۳ سال	۸	۹/۱

متغیر	گروه	تعداد	درصد (%)
گروه سنی	سال ۲۹-۲۴	۱۲	۱۳/۶
	سال ۳۵-۳۰	۱۲	۱۳/۶
	سال ۴۰-۳۶	۱۶	۱۸/۲
	سال ۵۰-۴۱	۱۶	۱۸/۲
	بالای ۵۰ سال	۲۰	۲۲/۷
	کمتر از ۲ ساعت	۵۶	۶۳/۶
	۲-۵ ساعت	۲۷	۳۰/۷
	۶-۱۰ ساعت	۵	۵/۷



شکل ۲. توزیع دموگرافی پاسخ‌دهندگان به تفکیک جنسیت، گروه سنی و ساعات‌های فعالیت هفتگی

مجموعه‌های بزرگ مسکونی ایران است که در دهه ۱۳۵۰ ساخته شده و شامل بیش از ۱۵۶۷۵ واحد مسکونی با جمعیت تقریبی ۴۵ هزار نفر (بر اساس آمار رسمی شهرداری منطقه ۵ و منابع معتبر) است. این مجتمع با تراکم بالای ساختمانی و ترکیب جمعیتی متنوع (از جوان تا سالمند)، چالش‌های انزوای اجتماعی و کمبود فضاهای سبز تعاملی دارد. باغچه‌های اشتراکی مورد مطالعه، فضاهای کوچک خودجوش در بلوک‌های مختلف هستند که توسط ساکنان برای کشت گیاهان مدیریت می‌شوند و زمینه تعاملات روزانه را فراهم

شکل ۲ تصویری جامع از ترکیب نمونه پژوهش ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد پاسخ‌دهندگان عمدتاً از گروه‌های سنی میان‌سال و سالمند، با تعادل جنسیتی خوب و سطح فعالیت متوسط تا پایین هستند. این توزیع تنوع نسلی مناسب برای بررسی پیوند بین نسلی را تأیید می‌کند، هرچند اکثریت فعالیت هفتگی محدود است.

۱.۳. محدوده مورد مطالعه

مجتمع مسکونی اکباتان در غرب تهران واقع شده و یکی از

می‌آورند. موقعیت جغرافیایی مجتمع مسکونی اکباتان در شهر تهران در شکل ۳ نشان داده شده است.



شکل ۳. موقعیت شهرک اکباتان در ارتباط با محیط‌های سکونتی اطراف

۴. یافته‌ها

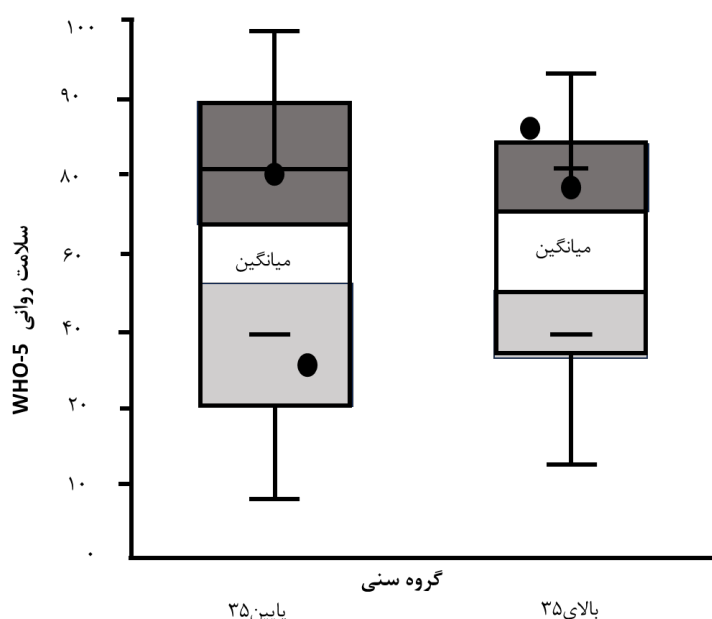
در پیوند بین نسلی، میانگین کل سؤالات لیکرت ۳/۸۳ (انحراف معیار: ۰/۷۶) بود. جالب توجه است که سؤال «این یادگیری و آموزش باعث شده احساس مفید بودن کنم» با میانگین ۴/۳۳ (انحراف معیار: ۰/۸۱) به طور قابل توجهی بالاترین امتیاز را داشت که نشان‌دهنده تأثیر مثبت باغچه‌های اشتراکی بر حس ارزشمندی ساکنان است (جدول ۴، شکل ۵). به طور کلی، جدول ۴ به‌وضوح تأیید می‌کند که تأثیر مثبت باغچه‌های اشتراکی بر سلامت روانی و پیوند بین‌نسلی مستقل از سن است و تفاوت معناداری بین گروه‌های سنی جوان‌تر و میان‌سال با سالمند وجود ندارد. این یافته بر ظرفیت فراگیر و همگانی این مداخله جامعه‌محور در مجتمع‌های مسکونی پرتراکم تأکید دارد و نشان می‌دهد باغچه‌های اشتراکی می‌توانند به عنوان ابزاری مؤثر برای همه ساکنان، بدون توجه به سن، عمل کنند.

داده‌های جمع‌آوری شده از ۸۸ ساکن فعال در باغچه‌های اشتراکی مجتمع اکباتان نشان داد توزیع جنسیتی نمونه شامل ۴۸/۹ درصد زن، ۵۰ درصد مرد، و ۱/۱ درصد مایل به پاسخ نیست بود. گروه‌های سنی از زیر ۱۸ سال (۴/۵ درصد) تا بالای ۵۰ سال (۲۲/۷ درصد) متنوع بودند، و ۶۳/۶ درصد پاسخ‌دهندگان کمتر از دو ساعت در هفته در باغچه فعالیت داشتند (جدول ۳ و شکل ۲ در بخش مواد و روش تحقیق).

میانگین امتیاز سلامت روانی (WHO-5) برای کل نمونه ۱۹/۱۲ (انحراف معیار: ۳/۴۴) بود که نشان‌دهنده سطح بالای رفاه روانی است، با توجه به اینکه این مقیاس از ۰ تا ۲۵ نمره‌دهی می‌شود. گروه سنی بالای ۳۵ سال (میانگین: ۱۹/۶۰، انحراف معیار: ۳/۲۰) نسبت به گروه زیر ۳۵ سال (میانگین: ۱۸/۴۵، انحراف معیار: ۳/۶۸) امتیاز بالاتری کسب کرد (جدول ۴، شکل ۴).

جدول ۴. میانگین، انحراف معیار، و نتایج آزمون t برای سلامت روانی و پیوند بین‌نسلی

متغیر	گروه سنی	میانگین	انحراف معیار	t	p
سلامت روانی (WHO-5)	زیر سی و پنج سال	۱۸/۴۵	۳/۶۸	-۱/۵۴	۰/۱۲
	بالای سی و پنج سال	۱۹/۶۰	۳/۲۰		
پیوند بین‌نسلی (لیکرت)	زیر سی و پنج سال	۳/۷۱	۰/۸۲	-۱/۲۷	۰/۲۰
	بالای سی و پنج سال	۳/۹۲	۰/۷۱		



شکل ۴. نمودار جعبه‌ای توزیع امتیازهای سلامت روانی (WHO-۵) به تفکیک گروه‌های سنی

یک اندازه بهره‌مند می‌شوند. این یافته بر ظرفیت فراگیر و همگانی باغچه‌های اشتراکی به عنوان مداخله جامعه‌محور برای بهبود سلامت روانی در مجتمع‌های پرتراکم تأکید دارد.

شکل ۴ به‌وضوح تأیید می‌کند که باغچه‌های اشتراکی تأثیر مثبت مشابهی بر رفاه روانی دارند و این تأثیر مستقل از سن است؛ هر دو گروه سنی (جوان‌تر و میان‌سال/سالمنند) از مشارکت در باغچه به

میانگین

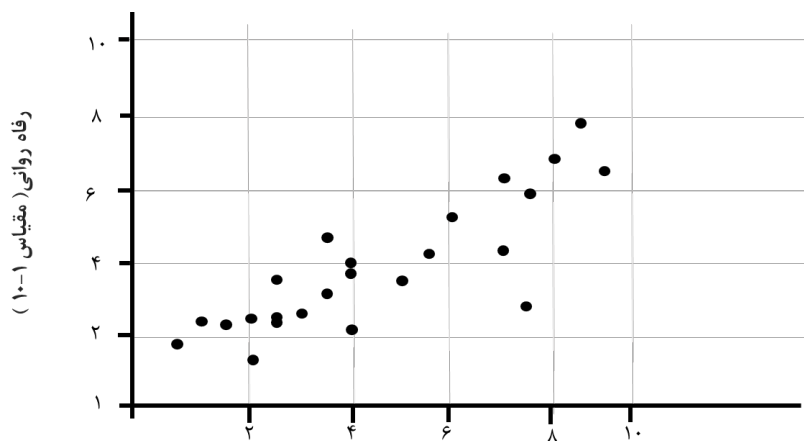


شکل ۵. نمودار میله‌ای میانگین امتیازهای سؤالات پیوند بین‌نسلی، با تأکید بر حس مفید بودن

ارزشمندی فردی (به‌ویژه برای سالمندان و جوانان) را نیز تقویت می‌کند. این یافته با نظریه سرمایه اجتماعی و نقش فضاهای مشترک در کاهش شکاف نسلی همخوانی کامل دارد. آزمون t مستقل تفاوت غیرمعناداری در امتیاز سلامت روانی (WHO-5) بین گروه‌های سنی کمتر از ۳۵ و بیش از ۳۵ سال نشان داد ($t=$

شکل ۵ به‌طور بصری تأکید می‌کند که باغچه‌های اشتراکی بیشترین تأثیر را بر ایجاد «حس مفید بودن» از طریق یادگیری و آموزش متقابل بین نسل‌ها دارند (میانگین ۴/۳۳). این گویه به عنوان قوی‌ترین شاخص پیوند بین‌نسلی برجسته شده و نشان می‌دهد فعالیت مشترک باغبانی نه تنها تعامل ایجاد می‌کند، بلکه

۱/۵۴، $p = ۰/۱۲$ ، که بیانگر تأثیر مشابه باغچه‌های اشتراکی بر رفاه روانی هر دو گروه سنی است. به طور مشابه، در پیوند بین نسلی نیز تفاوت بین گروه‌های سنی غیرمعنادار بود ($t = -۱/۲۷$ ، $p = ۰/۲۰$). با این حال، تحلیل همبستگی پیرسون رابطه مثبت و معناداری بین ساعات‌های فعالیت هفتگی در باغچه و سلامت روانی ($r = ۰/۳۱$ ، $p = ۰/۰۰۵$) و پیوند بین نسلی ($r = ۰/۲۶$ ، $p = ۰/۰۲$) نشان داد. این یافته‌ها بیانگر آن است که افزایش زمان فعالیت در باغچه با بهبود رفاه روانی و تقویت تعاملات بین نسلی همراه است.



شکل ۶. نمودار ساعات فعالیت هفتگی در باغچه‌ها

شکل ۶. نمودار ساعات فعالیت هفتگی در باغچه و سلامت روانی

حس آرامش و سرزندگی؛ (۲) یادگیری متقابل بین نسلی؛ (۳) تقویت همکاری نسلی. ساکنان از تجربه‌هایی مانند «حس زندگی و رشد» و «آرامش حاصل از باغچه» به عنوان مزایای روانی باغبانی یاد کردند. یادگیری مهارت‌هایی نظیر «قلمه‌گیری رزها»، «کاشت آلوئه‌ورا»، و «آبیاری قطره‌ای» بین نسل‌ها رایج بود. یکی از پاسخ‌دهندگان اظهار داشت: «رشد گیاهان به مراقبت، زمان، و همکاری نیاز دارد» که با نظریه بیوفیلیا (ارتباط ذاتی انسان با طبیعت) هم‌خوانی دارد (Xue et al., 2019). همکاری نسلی از طریق «شنیدن نظرات نسل‌های مختلف» و «تعامل و مشارکت» تقویت شد. پیشنهادهای ساکنان شامل «ایجاد برنامه‌های مشارکتی»، «به‌کارگیری فناوری و رسانه برای آموزش» و «ترویج احترام متقابل بین نسل‌ها» بود.

شکل ۶ رابطه مثبت بین ساعات‌های فعالیت هفتگی در باغچه و امتیاز رفاه روانی را به صورت گرافیکی نشان می‌دهد که با افزایش زمان مشارکت، بهبود قابل توجهی در رفاه مشاهده می‌شود و به طور بصری اثبات می‌کند که هر چه زمان صرف‌شده در فعالیت‌های باغبانی مشترک بیشتر باشد، سطح رفاه روانی ساکنان بالاتر است. این یافته یکی از نتایج مهم پژوهش است و نشان می‌دهد حتی افزایش متوسط زمان مشارکت (از کمتر از ۲ ساعت به ۵-۲ ساعت) می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روانی داشته باشد. این رابطه مثبت با نظریه بیوفیلیا (تماس با طبیعت) و سرمایه اجتماعی (تعاملات اجتماعی در فعالیت مشترک) همخوانی کامل دارد. تحلیل مضمون پاسخ‌های باز سه مضمون اصلی را شناسایی کرد: (۱)



شکل ۷. نمایی از فضای مشترک بین بلوک‌های شهرک اکباتان با باغچه‌ها

اشتراکی خودجوش را بررسی می‌کند. این باغچه‌ها به عنوان یک مداخله یکپارچه‌نگر در نظر گرفته می‌شوند که هم‌زمان بر کیفیت محیط محله و انسجام اجتماعی ساکنان تأثیر می‌گذارند.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با استفاده از چارچوبی تحلیلی که در تقاطع «سلامت محیطی» و «مطالعات اجتماعی شهری» قرار دارد، نقش باغچه‌های

یافته‌های پژوهش که با مطالعات پیشین همسو است مانند: (Soga et al., 2017) نشان می‌دهد باغچه‌های اشتراکی خودجوش در اکباتان تهران، اثرات مثبت و معناداری بر سلامت روانی و پیوند بین‌نسلی ساکنان داشته‌اند. میانگین رفاه روانی (۱۹/۱۲ از ۲۵) و پیوند بین‌نسلی (۳/۸۳ از ۵) در سطح مطلوبی قرار دارد. بالاترین امتیاز به «احساس مفید بودن ناشی از یادگیری متقابل» (۴/۳۳) تعلق گرفت. این نتایج، همراه با رابطه مثبت و معنادار با ساعت‌های فعالیت هفتگی و عدم تفاوت چشمگیر بین گروه‌های سنی، نشان می‌دهد این مداخله جامعه‌محور، ظرفیتی همگانی و فراگیر برای بافت‌های پرتراکم شهری دارد.

از منظر روایی اکولوژیکی، انجام پژوهش در محیط واقعی محله اکباتان، قابلیت تعمیم‌یافته‌ها به بافت‌های مشابه را افزایش می‌دهد. رابطه مثبت بین ساعت‌های فعالیت هفتگی و بهبود شاخص‌های روانی-اجتماعی، بر نقش کلیدی «مشارکت فعال» و «تداوم تعامل» تأکید می‌کند. این یافته که با چارچوب نظریه سرمایه اجتماعی و بیوفیلیا هم‌هنگ است، پارادایم برنامه‌ریزی شهری را از تأمین صرف «فضای سبز» به سمت ایجاد «فرصت‌های مشارکت در فضای سبز» تغییر جهت می‌دهد. به بیان دیگر، منافع روانی-اجتماعی مستقیم به میزان فعال‌سازی فضای مشترک بستگی دارد.

مقایسه‌های بین نمونه‌های موفق آسیایی مثل سنگاپور و مجتمع‌های مشابه در تهران، نشان‌دهنده شباهت‌های ساختاری است، اما در عین حال، تفاوت چشمگیری در سطح حمایت نهادی و میزان خودجوشی مردمی مشاهده می‌شود. به طور خاص، همه‌گیری کووید-۱۹ ثابت کرد که فضاهای سبز مشارکتی می‌توانند در شرایط بحرانی، جایگزینی پایدارتر و عامه‌پسندتر نسبت به فضای سبز شخصی باشند. این تفاوت‌ها لزوم بومی‌سازی سیاست‌ها و تقویت مدل‌های مشارکتی بر اساس ظرفیت‌های محلی را پررنگ می‌کند. یافته‌های این پژوهش همسو با اهداف کلان اسناد بالادستی مثل طرح جامع تهران و برنامه ششم توسعه و همچنین، هدف یازدهم توسعه پایدار (SDG 11) است و گامی به‌سوی تحقق شهرهای تاب‌آور و انسان‌محور به شمار می‌رود.

۱.۵. پیشنهادهای سیاستی

با توجه به تأکید یافته‌های این پژوهش بر نقش محوری مشارکت فعال و سرمایه اجتماعی بین‌نسلی در موفقیت باغچه‌های خودجوش، پیشنهادی زیر در سطوح مختلف برنامه‌ریزی و مدیریت شهری ارائه می‌شود:

* در سطح کالبدی - حقوقی: نهادهای برنامه‌ریز شهری مانند معاونت شهرسازی و معماری شهرداری لازم است با شناسایی و واگذاری رسمی زمین‌های مدیریت نشده یا کم‌استفاده به کمیته‌های محلی، بستر فیزیکی لازم برای توسعه این فضاها را فراهم کنند. این کار باید همراه با تدوین آیین‌نامه و ضوابط حمایتی باشد تا جایگاه حقوقی باغچه‌های اشتراکی در طرح‌های تفصیلی و برنامه‌های بازآفرینی شهری تعریف شده و از تعارض‌های آینده جلوگیری شود.

* در سطح مدیریتی - نهادی: شهرداری به عنوان نهاد حاکمیتی محلی می‌تواند با تأمین زیرساخت‌های پایه مانند: آب، برق، ایمن‌سازی و نگهداری اولیه و همچنین، ایجاد سازوکارهای حکمروایی مشارکتی، پایدار عملیاتی این پروژه‌ها را تضمین کند. تشکیل کمیته‌های مشترک مدیریت با حضور نمایندگان ساکنان،

نهادهای محلی و کارشناسان فنی، الگویی مناسب برای تقسیم مسئولیت و تقویت حس تعلق است.

* در سطح اجتماعی - فرهنگی: برای تقویت جنبه‌های آموزشی و ترویجی این مدل، پیشنهاد می‌شود شبکه‌های دانشی بین‌نسلی و بین‌نهادی ایجاد و تقویت شوند. این شبکه‌ها می‌توانند بستری فراهم کنند برای انتقال تجربه‌های موفق (چه در داخل کشور و چه از نمونه‌های بین‌المللی)، آموزش مهارت‌های باغبانی پایدار و ترویج فرهنگ مشارکت جمعی در مدیریت فضاهای عمومی.

این پیشنهادها در چارچوب رویکرد «بازآفرینی شهری جامعه‌محور» جای می‌گیرند. در صورت اجرا، این طرح می‌تواند مدل باغچه‌های اشتراکی را از یک حرکت خودجوش و موقت، به بخشی پایدار از نظام مدیریت محله‌ها تبدیل کند و ابزاری باشد برای دستیابی هم‌زمان به اهداف سلامت عمومی و انسجام اجتماعی در کلان‌شهرهای ایران.

۲.۵. محدودیت‌ها و پیشنهادها برای پژوهش‌های آینده

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده که تعمیم‌پذیری نتایج را نیازمند احتیاط می‌سازد؛ از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به نمونه‌گیری با حجم محدود (۸۸ نفر) و روش نمونه‌گیری گلوله‌برفی اشاره کرد که ممکن است به سوگیری به سمت افراد بسیار فعال منجر شده باشد. همچنین، این پژوهش تنها روی فاز یک مجتمع اکباتان متمرکز بود و طراحی مقطعی آن، امکان استنباط رابطه علی-مستقیم را محدود می‌سازد. علاوه بر این، به دلیل ماهیت محلی، غیررسمی و عمدتاً آفلاین بودن فعالیت‌های فضای سبز مشترک، شواهد دیجیتال عمومی (مانند: پست‌های شبکه‌های اجتماعی یا گزارش‌های رسمی) کمیاب بود و این پژوهش عمده تحلیل خود را بر داده‌های اولیه گردآوری شده از طریق شبکه‌های محلی استوار کرد.

برای پوشش این محدودیت‌ها و تعمیق یافته‌ها، به پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود که از روش‌هایی مانند: نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای با حجم نمونه بزرگ‌تر، طراحی طولی، و همکاری مستقیم با نهادهای رسمی (مانند: شهرداری) برای دسترسی گسترده‌تر بهره‌برند. همچنین، به کارگیری مدل‌های رگرسیون چندمتغیره برای کنترل متغیرهای مداخله‌گر (مانند سطح درآمد و تحصیلات) می‌تواند مفید باشد. علاوه بر این، انجام مطالعات طولی که تغییرات شاخص‌های عینی تری مانند: سطح هورمون استرس (کورتیزول) ساکنان را قبل و بعد از مشارکت در باغچه‌ها اندازه‌گیری کند، می‌تواند سازوکارهای زیستی-روانی این تأثیرات را با دقت بیشتری روشن سازد.

در مجموع، باغچه‌های اشتراکی خودجوش نشان می‌دهند راه‌حل‌های پایدار برای چالش‌های پیچیده شهری، از انزوای اجتماعی تا تنش‌های روانی؛ لزوماً در پروژه‌های بزرگ و پرهزینه نهفته نیست، بلکه در ابتکارهای کوچک‌مقیاس، هوشمند و ریشه‌گرفته از بطن جامعه وجود دارد. این مدل می‌تواند الگویی مؤثر برای سیاست‌گذاری شهری در کلان‌شهرهای ایران باشد تا هم‌زمان اهداف سلامت محیطی، انسجام اجتماعی و تاب‌آوری شهری را محقق سازد. به منظور اجرایی‌سازی عینی و گام‌به‌گام پیشنهادی سیاستی فوق، چارچوب عملیاتی پیشنهادی در قالب جدول ۵ ارائه شده است که راهنمایی برای تصمیم‌گیران و مدیران محلی محسوب می‌شود.

جدول ۵. مراحل اجرایی حمایت از توسعه باغچه‌های اشتراکی در مجتمع‌های مسکونی پرتراکم

مرحله	اقدام اجرایی اصلی	نهاد/سازمان مسئول	زمان‌بندی پیشنهادی	منبع تأمین مالی پیشنهادی
۱	شناسایی و ثبت قطعات مدیریت‌نشده مناسب برای باغچه	معاونت شهرسازی و معماری شهرداری تهران + مناطق	۶-۰ ماه	بودجه جاری مناطق شهرداری
۲	تأمین زیرساخت اولیه (آب، خاک، ابزار باغبانی، حصارکشی ایمن)	شهرداری منطقه ۵ + شرکت آب‌وفاضلاب تهران	۶-۱۲ ماه	عوارض نوسازی و بهسازی شهری
۳	تشکیل و آموزش کمیته محلی مشارکتی (ساکنان + نماینده شهرداری + متخصص)	شهرداری منطقه ۵ + سازمان‌های مردم‌نهاد	۳-۹ ماه	بودجه مشارکت مردمی و مسئولیت اجتماعی
۴	تدوین آیین‌نامه و حمایت قانونی (ثبت رسمی در طرح تفصیلی)	معاونت شهرسازی + وزارت راه و شهرسازی	۱۲-۲۴ ماه	برنامه ششم توسعه + بودجه ملی بازآفرینی
۵	راه‌اندازی پلتفرم دیجیتال (اپلیکیشن مدیریت باغچه، اشتراک دانش)	سازمان فناوری اطلاعات شهرداری + دانشگاه‌ها	۱۲-۱۸ ماه	بودجه نوآوری و فناوری شهرداری

مشارکت نویسندگان

۳۵ درصد (طراحی پژوهش و جمع‌آوری داده‌ها)، ۳۰ درصد (تحلیل داده‌ها و نگارش)، ۲۰ درصد (ویرایش و بررسی ادبیات)، ۱۵ درصد (پیشنهادهای سیاستی و نتیجه‌گیری).

تشکر و قدردانی

این مقاله از طرح یسادکتری دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ع) با عنوان: تأثیر باغچه‌های اشتراکی محله‌ای (Community Garden) در فضاهای عمومی شهر به منظور حضور و مشارکت شهروندان با راهنمایی: آقای دکتر مهدی زندیه به شماره قرارداد ۱/۲۷۰۵۹۹/د استخراج شده است. نویسندگان از ساکنان شهرک اکباتان که در تکمیل پرسش‌نامه‌ها همکاری کردند، سپاسگزاری می‌کنند. این مقاله حامی مادی و معنوی دیگری ندارد.

تعارض منافع

مشارکت در این پژوهش کاملاً داوطلبانه و مبتنی بر رضایت آگاهانه بود. به کلیه شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که داده‌ها به صورت ناشناس پردازش می‌شود و فقط برای اهداف پژوهشی علمی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پژوهش مطابق با اصول اعلامیه هلسینکی در مورد پژوهش‌های involving human subjects انجام شده است. هیچ‌گونه تعارض منافی در ارتباط با این پژوهش وجود ندارد.

منابع

- Brandt, M. (2021). Intergenerational contact zones. Place-based Strategies for Promoting Social Inclusion and Belonging: edited by Matthew Kaplan, Leng Leng Thang, Mariano Sánchez, and Jaco Hoffman, New York and London: Routledge. March 2020. <https://doi.org/10.1080/15350770.2021.1942384>.
- Caputo, S., Schoen, V., & Blythe, C. (2023). Productivity and efficiency of community gardens: Case studies from the UK. *Land*, 12(1), 238. <https://doi.org/10.3390/land12010238>
- Dadvand, P., Bartoll, X., Basagaña, X., Dalmau-Bueno, A., Martínez, D., Ambros, A., Cirach, M., Triguero-Mas, M., Gascon, M., & Borrell, C. (2016). Green spaces and general health: roles of mental health status, social support, and physical activity. *Environment International*, 91, 161–167. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2016.02.029>
- Kingsley, J., Foenander, E., & Bailey, A. (2020). "It's about community": Exploring social capital in community gardens across Melbourne, Australia. *Urban Forestry & Urban Greening*, 49, 126640. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126640>
- Mahmoudi, N., Abolfathi, M. Y., Foroughan, M., Zanjari, N., & Mo-haqeqi, K. S. H. (2022). Prevalence of social isolation among older adults in Tehran, Iran, and its associated factors. <https://doi.org/10.32598/RJ.23.1.3390.1>
- Mansour Hosseini N., Javan Forouzandeh A., Motalebi G., & Yaqoubi M. (2023). Role of Outdoor Space Affordances in the Activity Patterns of Various Age Groups; Case Study: Ekbatan Residential Complex. *Armanshahr Architecture & Urban Development*, 16(43): 261–283. <https://doi.org/10.22034/aaud.2023.327860.2626> [In Persian]
- Naghibi, M., Farrokhi, A., & Faizi, M. (2024). Small urban green spaces: insights into perception, preference, and psychological well-being in densely populated areas of Tehran, Iran. *Environmental Health Insights*, 18, 11786302241248314. <https://doi.org/10.1177/11786302241248314>
- Nelischer, C., & Loukaitou-Sideris, A. (2023). Intergenerational public space design and policy: A review of the literature. *Journal of Planning Literature*, 38(1), 19–32. <https://doi.org/10.1177/08854122221092>
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon Schuster. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>
- Rismanchian, O., & Bell, S. (2014). Evidence-based spatial intervention for the regeneration of deteriorating urban areas: A case
- Ahmadi M., Jalalian A., & Faghih Habibi A. (2021). Analysis of Environmental Risk Due to Air Pollution in Tehran Metropolis and Providing Legal and Executive Solutions in Accordance With Sustainable Urban Development. *Geography and Regional Planning*, 10(41): 826–843. <https://doi.org/20.1001.1.22286462.1399.11.1.45.9> [In Persian]
- Alderton, A., O'Connor, M., Badland, H., Gunn, L., Boulange, C., & Villanueva, K. (2022). Access to and quality of neighbourhood public open space and children's mental health outcomes: evidence from population-linked data across eight Australian capital cities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116780>

- study from Tehran, Iran. *Urban Design International*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.1057/udi.2013.6>
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Spano, G., D'Este, M., Giannico, V., Carrus, G., Elia, M., Laforteza, R., Panno, A., & Sanesi, G. (2020). Are community gardening and horticultural interventions beneficial for psychosocial well-being? A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3584. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103584>
- Teig, E., Amulya, J., Bardwell, L., Buchenau, M., Marshall, J. A., & Litt, J. S. (2009). Collective efficacy in Denver, Colorado: Strengthening neighborhoods and health through community gardens. *Health & Place*, 15(4), 1115–1122. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2009.06.003>
- Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674045231>
- Xue, F., Lau, S. S., Gou, Z., Song, Y., & Jiang, B. (2019). Incorporating biophilia into green building rating tools for promoting health and well-being. *Environmental Impact Assessment Review*, 76, 98–112. <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2019.02.004>
- Zutter, C., & Stoltz, A. (2023). Community gardens and urban agriculture: Healthy environment/healthy citizens. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(6), 1452–1461. <https://doi.org/10.1111/inm.13149>

