



## The point of view of young girls towards the feeling of loneliness in the parks of Sanandaj city in order to improve the quality of life

Zanyar Samadi Todar<sup>1</sup>, Sayedeh Sarina Shajareh<sup>2</sup>, Sima Panahirad<sup>3\*</sup>

1. M.Sc Student in Landscape Engineering, Faculty of Agriculture, University of Tabriz, Tabriz Iran.

2. Assistant Prof., Faculty of Agriculture, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

### Extended Abstract

#### Introduction

Urban parks play an important role in improving physical and mental health by providing green spaces, recreational facilities and opportunities for social interaction. However, the participation of young people aged 15 to 24, who are considered one of the most vulnerable groups in society, in the use of these spaces is low. A study shows that they make up only 7% of park visitors and are also less physically active (Dai et al., 2022). Green spaces help promote personal and social health by reducing stress, improving sleep quality, and increasing feelings of social belonging (Jamalishahni et al., 2023). However, loneliness remains a major challenge for girls aged 15 to 25. Even in crowded park environments, they can feel isolated, influenced by digital interactions and social changes (Rivera et al., 2022). Paying attention to the emotional needs of this group and designing green spaces that promote genuine connections can help improve mental health and reduce the effects of loneliness such as anxiety and depression (Park et al., 2020; Arslan, 2021). Therefore, city parks should be made more attractive for young people by considering green spaces and appropriate facilities (Dai et al., 2022).

#### Method and Material

The city of Sanandaj, with an area of 3688 hectares and a geographical location of 14°35' north latitude and 46° east longitude, is surrounded by the Zagros Mountains, which has limited its urban development. In this study, four major parks of this city (Abidar, Ashti, Rojgyar, Koochkaresh) were sampled to examine the effect of activities, socializing and well-being on reducing young girls' feelings of loneliness. The research questionnaire included demographic information and key research variables, and a five-point Likert scale was also used. The sample size was 513 individuals, determined through a systematic sampling method, and the data was collected in August and September 1403 (Hami et al., 1403a). Data analysis was performed using SPSS software (version 25), including Shapiro-Wilk test, descriptive analysis and Spearman correlation test to examine the relationship between variables. These methods helped to identify factors that effectively reduce feelings of loneliness in the target group.

#### Results and Discussion

\* **Corresponding Author:** E-mail: S.panahirad@tabrizu.ac.ir

**Cite this article:** Samadi-Todar, Z. , Shajareh, S. S. , & Panahirad, S. (2024). The point of view of young girls towards the feeling of loneliness in the parks of Sanandaj city in order to improve the quality of life. *Journal of Sustainable Urban & Regional Development Studies (JSURDS)*, 5(3), 174-183.

In analyzing the data of this study using SPSS software, descriptive analysis was first conducted and the reliability of the survey data was assessed by calculating Cronbach's alpha for each category, which showed acceptable reliability. Subsequently, the Shapiro-Wilk test was used to assess the normality of the data, and due to the non-normality of the data, non-parametric tests were used. Spearman's correlation analysis showed that there was a strong and positive correlation between the independent variables (aesthetics, park facilities and sociability) and the dependent variable (feeling of loneliness). Correlation and mean analyzes also showed that all three independent variables had a significant impact on reducing feelings of loneliness.

## Conclusion

This study in the city of Sanandaj showed that recreational activities, socializing, and amenities of parks play an important role in reducing young girls' feelings of loneliness. When appropriately designed and providing opportunities for social interaction, urban parks can be safe and pleasant environments for improving mental health, strengthening a sense of belonging and improving social relationships. Creating high-quality green spaces, amenities such as comfortable benches, pleasant walking paths and easy access, as well as holding group events such as sporting events or local festivals can promote people's presence and strengthen a sense of belonging and new contacts. This study highlights the need to design parks with the specific needs of vulnerable groups such as young girls in mind, and shows that comprehensive management of these spaces can help improve the quality of life, reduce isolation and build a more cohesive and happier society.

**Keyword:** Loneliness, Young girls, Urban parks, quality of life, Sanandaj.

## References

- Hami, A., Faraji, S., Emami, F., & Samadi-Todar, Z. (2024). Users' Motivational and Activities Priorities into the Regional Parks' in Tabriz. *Physical Social Planning, 11*(2), -. doi: 10.30473/psp.2024.71165.2727 [In Persian].
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology, 73*(1), 70-80.
- Dai, D., Bo, M., & Zhou, Y. (2022). How do the young perceive urban parks? A study on young adults' landscape preferences and health benefits in urban parks based on the landscape perception model. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(22), 14736.
- Jamalishahni, T., Turrell, G., Foster, S., Davern, M., & Villanueva, K. (2023). Neighbourhood socio-economic disadvantage and loneliness: the contribution of green space quantity and quality. *BMC public health, 23*(1), 598.
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ... & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 294*, 113514.
- Rivera, E., Veitch, J., Loh, V. H., Salmon, J., Cerin, E., Mavoa, S., ... & Timperio, A. (2022). Outdoor public recreation spaces and social connectedness among adolescents. *BMC public health, 22*(1), 165.

## دیدگاه دختران جوان نسبت به احساس تنهایی در پارک‌های شهر سنندج در جهت ارتقاء کیفیت زندگی

### زانیار صمدی تودار<sup>۱</sup>، سیده سارینا شجره<sup>۱</sup>، سیما پناهی راد<sup>۲\*</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی فضای سبز، دانشکده کشاورزی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۲. استادیار، گروه مهندسی فضای سبز، دانشکده کشاورزی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

### مقدمه (توضیحاتی درباره موضوع تحقیق):

پارک‌های شهری با فراهم کردن فضای سبز، امکانات تفریحی و فرصت تعاملات اجتماعی، نقش مهمی در بهبود سلامت جسمی و روانی افراد دارند. باین‌حال، جوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله که یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه به‌شمار می‌روند، مشارکت کمی در استفاده از این فضاها دارند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که آن‌ها تنها ۷ درصد از بازدیدکنندگان پارک‌ها را تشکیل داده و فعالیت بدنی کمتری نیز دارند (Dai et al., 2022). فضاهای سبز از طریق کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب و تقویت حس تعلق اجتماعی، به ارتقای سلامت فردی و اجتماعی کمک می‌کنند (Jamalishahni et al., 2023). باین‌حال، احساس تنهایی در میان دختران ۱۵ تا ۲۵ ساله همچنان یک چالش جدی است. حتی در محیط‌های شلوغ پارک‌ها، آن‌ها ممکن است احساس انزوا کنند، که این مسئله تحت تأثیر تعاملات دیجیتالی و تغییرات اجتماعی است (Rivera et al., 2022). توجه به نیازهای عاطفی این گروه و طراحی فضاهای سبزی که ارتباطات واقعی را تقویت کنند، می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش اثرات تنهایی، مانند اضطراب و افسردگی، کمک کند (Park et al., 2020; Arslan, 2021). بنابراین، پارک‌های شهری باید با در نظر گرفتن ویژگی‌هایی مانند فضای سبز و امکانات مناسب، جذابیت بیشتری برای جوانان فراهم کنند (Dai et al., 2022).

### روش پژوهش:

شهر سنندج با ۳۶۸۸ هکتار مساحت و موقعیت جغرافیایی ۳۵°۱۴' عرض شمالی و ۴۶° طول شرقی، در محاصره کوه‌های زاگرس قرار دارد که توسعه شهری آن را محدود کرده‌اند. در این پژوهش، ۴ پارک بزرگ این شهر (آبیدر، آشتی، روجیار، کوچک‌ریش) به‌عنوان نمونه برای مطالعه تأثیر فعالیت‌ها، اجتماع‌پذیری و رفاه بر کاهش حس تنهایی دختران جوان انتخاب شدند. پرسشنامه پژوهش شامل اطلاعات دموگرافیک و متغیرهای اصلی تحقیق بود و از طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای استفاده شد. حجم نمونه ۵۱۳ نفر با روش نمونه‌گیری سیستماتیک تعیین و داده‌ها در ماه‌های مرداد و شهریور ۱۴۰۳ گردآوری شدند (حامی و همکاران، ۱۴۰۳ الف). تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۵) شامل آزمون Shapiro-Wilk، تحلیل توصیفی و آزمون همبستگی اسپیرمن برای بررسی ارتباط متغیرها انجام شد. این روش‌ها به شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش حس تنهایی در گروه هدف کمک کردند.

\* نویسنده مسئول: E-mail: S.panahirad@tabrizu.ac.ir

ارجاع به این مقاله: صمدی تودار، زانیار، شجره، سیده سارینا، پناهی راد، سیما. (۱۴۰۳). دیدگاه دختران جوان نسبت به احساس تنهایی در پارک‌های شهر سنندج در جهت ارتقاء کیفیت زندگی. فصلنامه مطالعات توسعه پایدار شهری و منطقه‌ای، ۵(۳)، ۱۷۴-۱۸۳.

## بحث و نتیجه گیری:

در تحلیل داده‌های این مطالعه با استفاده از نرم‌افزار SPSS، ابتدا تحلیل توصیفی انجام شد و پایایی داده‌های نظرسنجی با محاسبه آلفای کرونباخ برای هر دسته ارزیابی شد که نتایج نشان‌دهنده پایایی قابل قبول بود. سپس، برای سنجش نرمال بودن داده‌ها از آزمون Shapiro-Wilk استفاده شد و به دلیل نرمال نبودن داده‌ها، آزمون‌های ناپارامتریک به کار گرفته شدند. تحلیل همبستگی اسپیرمن نشان داد که بین متغیرهای مستقل (زیبایی‌شناسی، امکانات پارک، و اجتماع‌پذیری) و متغیر وابسته (احساس تنهایی) همبستگی قوی و مثبتی وجود دارد. تحلیل همبستگی و میانگین نیز نشان داد که هر سه متغیر مستقل تأثیر معناداری بر کاهش احساس تنهایی دارند.

## نتایج:

این پژوهش در شهر سنندج نشان داد که فعالیت‌های تفریحی، اجتماع‌پذیری و امکانات رفاهی پارک‌ها نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی دختران جوان دارند. پارک‌های شهری، با طراحی مناسب و فراهم کردن فرصت‌های تعاملات اجتماعی، می‌توانند محیط‌هایی امن و دلپذیر برای بهبود سلامت روانی، تقویت حس تعلق به جمع و افزایش روابط اجتماعی باشند. ایجاد فضاهای سبز باکیفیت، امکانات رفاهی مانند نیمکت‌های راحت، مسیرهای پیاده‌روی دلپذیر، و دسترسی آسان، همراه با برگزاری رویدادهای گروهی نظیر ورزش‌ها یا جشنواره‌های محلی، می‌تواند حضور مداوم افراد را تشویق کرده و حس ارزشمندی و ارتباطات جدید را تقویت کند. این پژوهش بر ضرورت طراحی پارک‌ها با توجه به نیازهای خاص گروه‌های آسیب‌پذیر مانند دختران جوان تأکید دارد و نشان می‌دهد که مدیریت جامع این فضاها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی، کاهش انزوا و ساختن جامعه‌ای همبسته‌تر و شادتر کمک کند.

**کلید واژه‌ها:** احساس تنهایی، دختران جوان، پارک‌های شهری، کیفیت زندگی، سنندج.

## منابع

- حامی، احمد، فرجی، فرناز، محمدی، میلاد، صمدی تودار، زانبار، (۱۴۰۳ الف). بررسی ترجیحات رانندگان و ارزیابی استراحتگاه‌های بین‌راهی. اندیشه‌های نو در علوم جغرافیایی ۶ (۲)، ۱۴-۱.
- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70-80.
- Dai, D., Bo, M., & Zhou, Y. (2022). How do the young perceive urban parks? A study on young adults' landscape preferences and health benefits in urban parks based on the landscape perception model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14736.
- Jamalishahni, T., Turrell, G., Foster, S., Davern, M., & Villanueva, K. (2023). Neighbourhood socio-economic disadvantage and loneliness: the contribution of green space quantity and quality. *BMC public health*, 23(1), 598.
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ... & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294, 113514.
- Rivera, E., Veitch, J., Loh, V. H., Salmon, J., Cerin, E., Mavoa, S., ... & Timperio, A. (2022). Outdoor public recreation spaces and social connectedness among adolescents. *BMC public health*, 22(1), 165.