

المساحات الخضراء الحضرية تعزز الصحة النفسية لكبار السن: دراسة من هونغ كونغ

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). المساحات الخضراء الحضرية تعزز الصحة النفسية لكبار السن: دراسة من هونغ كونغ. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120620>

هل تشعر بالضيق والاختناق في المدينة؟ هل يراودك شعور بالعزلة والوحدة مع تقدم العمر؟ هذه الأسئلة ليست مجرد استفسارات عابرة، بل هي صدى لتحديات حقيقية تواجه كبار السن في المدن الحديثة. في هونغ كونغ، كما هو الحال في العديد من المدن المكتظة بالسكان، يجد كبار السن أنفسهم في بيئة حضرية صاخبة، غالباً ما تفتقر إلى المساحات الخضراء الهادئة التي تعزز الصحة النفسية. لكن ماذا لو كانت الإجابة على هذه التحديات تكمن في إعادة تصميم المساحات الخضراء الحضرية لتلبية الاحتياجات الفريدة لكبار السن؟ هذا ما استكشفه باحثون في دراسة حديثة، وكشفت عن رؤى قيمة حول العلاقة بين المساحات الخضراء والصحة النفسية لكبار السن.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية التي تؤكد على أهمية البيئة في التأثير على الصحة النفسية. من بين هذه النظريات، تبرز نظرية الاستعادة من الإجهاد (Stress Recovery Theory)، التي تفترض أن التعرض للبيئات الطبيعية يساعد على استعادة القدرات المعرفية والعاطفية التي استنزفت بسبب الإجهاد اليومي. تخيل أن عقلك مثل بطارية، والمدينة الصاخبة تستنزف طاقتها باستمرار. المساحات الخضراء، في هذه الحالة، تعمل كشاحن يعيد ملء هذه البطارية. كما أن نظرية الارتباط بالطبيعة (Biophilia Hypothesis)، التي اقترحها عالم الأحياء إدوارد ويلسون، تشير إلى أن البشر لديهم ميل فطري للارتباط بالطبيعة، وأن هذا الارتباط ضروري لرفاهيتهم النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التحكم في البيئة (Environmental Control Theory) دوراً مهماً، حيث تشير إلى أن الشعور بالسيطرة على البيئة المحيطة يعزز الشعور بالرفاهية. وهذا يعني أن المساحات الخضراء التي تسمح لكبار السن بالمشاركة في الأنشطة التي يستمتعون بها، مثل البستنة أو المشي، يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص.

البحث الإجمالي التشاركي

اعتمدت الدراسة التي أجراها لو إس. (Lu S) منهجية البحث الإجمالي التشاركي (Participatory Action Research - PAR)، وهي منهجية بحثية تهدف إلى إشراك المشاركين في جميع مراحل عملية البحث، من تحديد المشكلة إلى تطوير الحلول وتنفيذها. هذا النهج يختلف عن الأبحاث التقليدية التي غالباً ما تعتبر المشاركين مجرد مصادر للبيانات. في هذه الدراسة، تم اختيار 15 من كبار السن الذين يعيشون في المجتمع في هونغ كونغ للمشاركة في البحث. تم استخدام تقنية "الصوت بالصوت" (Photovoice)، حيث طُلب من المشاركين التقاط صور للمساحات الخضراء التي يرتادونها، وشرح كيف تؤثر هذه المساحات على صحتهم النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تم تنظيم ورش عمل تصميمية حيث عمل المشاركون مع الباحثين لتطوير أفكار لتحسين المساحات الخضراء في مجتمعاتهم. تم تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال الصور وورش العمل باستخدام التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)، وهي طريقة لتحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في البيانات النوعية.

المنهجية

لم تكن هذه الدراسة مجرد استبيانات وإحصائيات. بل كانت رحلة استكشافية مشتركة بين الباحثين وكبار السن أنفسهم. تم اختيار المشاركين بعناية لتمثيل تنوع الخبرات والاحتياجات بين كبار السن في هونغ كونغ. تقنية "الصوت بالصوت" كانت أداة قوية سمحت للمشاركين بالتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بطريقة إبداعية وذات مغزى. فبدلاً من أن يسألهم الباحثون "هل تشعر بالسعادة في هذه الحديقة؟"، طُلب منهم ببساطة أن يظهروا للباحثين الأماكن التي تجعلهم يشعرون بالسعادة، وأن يشرحوا لماذا. ورش العمل التصميمية لم تكن مجرد جلسات عصف ذهني، بل كانت فرصاً لكبار السن للمشاركة بنشاط في تصميم البيئة التي يعيشون فيها. هذا النهج التشاركي ضمن أن النتائج التي توصلت إليها الدراسة

كانت ذات صلة وواقعية، وتعكس الاحتياجات الحقيقية لكبار السن.

النتائج

من خلال هذه العملية التشاركية، تم تحديد أربعة موضوعات رئيسية تصف الخصائص الأساسية للمساحات الخضراء التي تفيد الصحة النفسية لكبار السن. أولاً، "الراحة كحاجز نفسي"، حيث وجد المشاركون أن المساحات الخضراء الواسعة توفر شعوراً بالراحة والهدوء في مدينة مكتظة بالسكان. تخيل أنك محاصر في صندوق ضيق، ثم فجأة تخرج إلى مساحة مفتوحة. هذا الشعور بالتححرر يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحتك النفسية. ثانياً، "واحات الاستشفاء لتسهيل استراتيجيات التعامل مع الإجهاد اليومي"، حيث استخدم كبار السن المساحات الخضراء كملاذ للاسترخاء والتأمل والابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية. ثالثاً، "التصميم الشامل لتشجيع الشيخوخة النشطة"، حيث أكد المشاركون على أهمية تصميم المساحات الخضراء بطريقة تجعلها سهلة الوصول ومناسبة لجميع القدرات البدنية. وهذا يشمل توفير مقاعد مريحة، وممرات مستوية، وإضاءة جيدة. أخيراً، "المساحات المصممة ذاتياً لتعزيز المشاركة المشتركة والملكية"، حيث وجد المشاركون أن المساحات الخضراء التي يمكنهم المساهمة في تصميمها وصيانتها تعزز شعورهم بالانتماء والمسؤولية.

الآثار

هذه النتائج لها آثار عميقة على كيفية تصميم وإدارة المساحات الخضراء في المدن. إنها تؤكد على أن المساحات الخضراء ليست مجرد "زينة" للمدينة، بل هي عنصر أساسي في البنية التحتية للصحة العامة. بالنسبة للمعالجين النفسيين، تشير هذه النتائج إلى أهمية تشجيع المرضى على قضاء الوقت في الطبيعة، وربما حتى دمج الأنشطة الخارجية في خطط العلاج. بالنسبة لعامة الناس، فإن هذه النتائج تذكرنا بأهمية تقدير المساحات الخضراء المتاحة لنا، والسعي إلى خلق المزيد منها في مجتمعاتنا. ولكن ماذا عن العالم العربي؟

السياق الثقافي العربي

في العالم العربي، غالباً ما يكون التركيز على المساحات الخضراء أقل من التركيز على الجوانب الأخرى من التنمية الحضرية. ومع ذلك، فإن الحاجة إلى المساحات الخضراء لا تقل أهمية في هذا السياق. في العديد من المدن العربية، يعاني كبار السن من نفس التحديات التي يواجهها كبار السن في هونغ كونغ، مثل العزلة الاجتماعية، ونقص الأنشطة الترفيهية، والتعرض للتلوث. بالإضافة إلى ذلك، هناك اعتبارات ثقافية فريدة يجب أخذها في الاعتبار. على سبيل المثال، قد يفضل كبار السن في بعض الثقافات العربية المساحات الخضراء التي توفر الخصوصية والهدوء، بدلاً من المساحات المفتوحة والاجتماعية. كما أن أهمية التواصل الاجتماعي والترابط الأسري في الثقافة العربية تعني أن المساحات الخضراء التي تشجع على التجمعات العائلية والاجتماعية يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص. في بعض المجتمعات، قد تكون هناك حاجة إلى توفير مساحات منفصلة للنساء والرجال. إن فهم هذه الفروق الثقافية أمر بالغ الأهمية لتصميم مساحات خضراء تلبي الاحتياجات الفريدة لكبار السن في العالم العربي.

آفاق مستقبلية وقيود

هذه الدراسة هي مجرد بداية. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم العلاقة المعقدة بين المساحات الخضراء والصحة النفسية لكبار السن. من بين الأسئلة التي تحتاج إلى إجابة، ما هي أنواع المساحات الخضراء الأكثر فائدة؟ وما هي الآليات التي تربط بين المساحات الخضراء والصحة النفسية؟ وكيف يمكننا تصميم المساحات الخضراء بطريقة تجعلها أكثر

سهولة وشمولية؟ أحد القيود الرئيسية لهذه الدراسة هو أنها أجريت في

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم → View Course → اصول التربية والتعليم → View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة → View Course → Course

Reference

Lu S. (2026). *Urban green space and mental well-being of older adults: participatory action research in Hong Kong*. BMC Geriatrics, 26(1).
DOI: [10.1186/s12877-025-06953-y](https://doi.org/10.1186/s12877-025-06953-y)