

المساحات الخضراء في المدن: تعزز الصحة النفسية وتقلل التوتر

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). المساحات الخضراء في المدن: تعزز الصحة النفسية وتقلل التوتر. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121114>

هل يمكن للحدائق أن تكون علاجاً؟ دراسة جديدة تكشف عن تأثير المساحات الخضراء على الصحة النفسية في المدن

أعرفون ذلك الشعور بالراحة والسلام الذي يغمرك عندما تتنفس هواءً نقيًا في حديقة أو تمشي بين الأشجار؟ هذا ليس مجرد إحساس عابر، بل هو دليل على تأثير عميق للمساحات الخضراء على صحتنا النفسية. لطالما اعتقدنا جميعاً أن الطبيعة تبعث على الهدوء، ولكن دراسة حديثة بقيادة الباحث بايتاليك أ.، تقدم لنا الآن أدلة علمية قوية تؤكد هذه العلاقة، وتكشف عن كيف يمكن للمساحات الخضراء في المدن أن تكون بمثابة علاج فعال للتوتر والقلق والاكتئاب. هذه الدراسة لا تقتصر على التأكيد على أهمية الحدائق، بل تسعى إلى فهم من هم الأكثر استفادة منها، وكيف يمكننا تصميم مدننا بشكل أفضل لتعزيز صحة ورفاهية الجميع.

الإطار النظري

علم النفس الإيجابي ونظرية الاستعادة من الإجهاد

تستند هذه الدراسة إلى مبادئ أساسية في علم النفس الإيجابي، وهو فرع من علم النفس يركز على دراسة العوامل التي تساهم في السعادة والرفاهية. كما أنها تستند إلى نظرية الاستعادة من الإجهاد (Stress Recovery Theory)، التي تفترض أن البيئات الطبيعية توفر لنا فرصة للتعافي من الإجهاد العقلي والعاطفي. تخيلوا عقولنا كبطاريات تستنزف طاقتها خلال اليوم بسبب الضغوط والتحديات. المساحات الخضراء تعمل كشواحن طبيعية، تساعدنا على استعادة طاقتنا وتركيزنا. هذه النظرية تشير إلى أن التعرض للطبيعة يقلل من نشاط الجهاز العصبي الودي (المسؤول عن استجابة "الكر أو الفر") ويزيد من نشاط الجهاز العصبي اللاودي (المسؤول عن الاسترخاء والهدوء).

دور البيئة في الصحة النفسية

هناك أيضاً مفهوم "البيئة الداعمة للصحة النفسية" (Salutogenic Environment)، الذي يركز على العوامل البيئية التي تعزز الصحة بدلاً من مجرد الوقاية من المرض. المساحات الخضراء تعتبر جزءاً أساسياً من هذه البيئة، حيث توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي، وممارسة النشاط البدني، والشعور بالارتباط بالطبيعة. هذه العوامل مجتمعة تساهم في تحسين الصحة النفسية والجسدية.

منهجية البحث

جمع البيانات وتحليلها

لإجراء هذه الدراسة، قام الباحث بايتاليك أ. وفريقه بإجراء استبيان كمي شمل 420 شخصاً يستخدمون المساحات الخضراء في المناطق الحضرية. تم تصميم الاستبيان لتقييم الحالة الصحية للمشاركين، ومستوى نشاطهم البدني، واستجاباتهم العاطفية. استخدم الباحثون مقياس موحدة لقياس مستويات التوتر والقلق والثقة بالنفس والسلام الداخلي. بعد جمع البيانات، تم استخدام التحليل الإحصائي، بما في ذلك تحليل التباين (ANOVA) وتحليل المكونات الرئيسية (Principal Component Analysis)، لتحديد العلاقات بين المتغيرات المختلفة. تم إجراء جميع التحليلات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 27. يمكن تشبيه هذه العملية بعمل محقق يحاول تجميع الأدلة وتحليلها للكشف عن الحقيقة. كل سؤال في الاستبيان هو بمثابة دليل، والتحليل الإحصائي هو الأداة التي يستخدمها

المحقق لربط هذه الأدلة ببعضها البعض.

عينة الدراسة

من المهم ملاحظة أن عينة الدراسة شملت مجموعة متنوعة من المستخدمين للمساحات الخضراء، مما يساعد على تعميم النتائج على نطاق أوسع. ومع ذلك، يجب أن نضع في اعتبارنا أن هذه الدراسة تعتمد على بيانات تم جمعها من خلال الاستبيانات، والتي قد تكون عرضة للتحيز الذاتي (أي أن المشاركين قد يقدمون إجابات غير دقيقة أو غير كاملة).

النتائج

مستويات التوتر والرفاهية العاطفية

أظهرت النتائج أن مستويات التوتر لدى المشاركين كانت معتدلة إلى عالية، بمتوسط درجة 3.22 على مقياس ليكرت المكون من 5 نقاط. ولكن، الأهم من ذلك، وجدت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية العاطفية وانخفاض مستويات التوتر. بمعنى آخر، الأشخاص الذين يعانون من ضيق عاطفي أبلغوا عن مستويات توتر أعلى (بمتوسط درجة 4.13). هذا يؤكد أن المساحات الخضراء يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من مشاكل عاطفية.

النشاط البدني والقلق

كما وجدت الدراسة أن ممارسة النشاط البدني بانتظام مرتبطة بمستويات أقل من القلق. الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام أبلغوا عن متوسط درجة قلق قدرها 2.85، مقارنة بـ 4.12 للأشخاص الذين يمارسون القليل من النشاط البدني. هذا يشير إلى أن المساحات الخضراء توفر فرصة لممارسة الرياضة، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية.

التغيرات في الصحة العاطفية

أظهرت النتائج أيضاً تحسناً كبيراً في الصحة العاطفية بعد الانخراط في أنشطة تقلل من التوتر. أبلغ المشاركون عن زيادة في الثقة بالنفس والسلام الداخلي، حيث ارتفعت الدرجات من 2.75 إلى 4.10 بعد المشاركة في هذه الأنشطة. هذا دليل قوي على أن المساحات الخضراء يمكن أن تساعدنا على الشعور بتحسن تجاه أنفسنا وحياتنا.

تأثير العوامل الديموغرافية

أظهرت الدراسة أيضاً أن العوامل الديموغرافية يمكن أن تؤثر على مستويات التوتر. على سبيل المثال، أبلغ المشاركون الأصغر سناً (18-25 عاماً) عن متوسط درجة توتر قدرها 3.45، مقارنة بالمشاركين الأكبر سناً (45-60 عاماً) الذين أبلغوا عن متوسط درجة توتر قدرها 2.89. هذا يشير إلى أن الشباب قد يكونون أكثر عرضة للتوتر، وقد يستفيدون بشكل خاص من استخدام المساحات الخضراء.

الآثار

التأثير على الممارسات العلاجية

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسات العلاجية. يمكن للمعالجين النفسيين تشجيع مرضاهم على قضاء المزيد من الوقت في المساحات الخضراء كجزء من خطة العلاج. يمكن أيضاً استخدام المساحات الخضراء كأعداد للعلاج، حيث يمكن إجراء جلسات العلاج في الهواء الطلق. هذا يمكن أن يساعد المرضى على الشعور بالراحة والاسترخاء، مما يسهل عملية العلاج.

التأثير على التخطيط الحضري

بالإضافة إلى ذلك، هذه النتائج تؤكد على أهمية دمج المساحات الخضراء في التخطيط الحضري. يجب على المدن الاستثمار في إنشاء وصيانة الحدائق والمتنزهات والمساحات الخضراء الأخرى، وتوفير سهولة الوصول إليها لجميع السكان. هذا ليس مجرد مسألة جمالية، بل هو مسألة صحة عامة. المدن التي تعطي الأولوية للمساحات الخضراء هي مدن أكثر صحة وسعادة.

السياق الثقافي العربي

أهمية المساحات الخضراء في الثقافة العربية

في السياق الثقافي العربي، تحمل المساحات الخضراء أهمية خاصة. لطالما ارتبطت الطبيعة في الشعر والأدب العربي بالجمال والهدوء والروحانية. الحدائق والواحات كانت دائماً أماكن للاسترخاء والتأمل والتواصل الاجتماعي. ومع ذلك، في العديد من المدن العربية، هناك نقص في المساحات الخضراء المتاحة للسكان. هذا النقص يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية، خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي يعاني منها الكثير من الناس.

التحديات الإقليمية

هناك أيضاً تحديات إقليمية خاصة يجب أخذها في الاعتبار. على سبيل المثال، في بعض البلدان العربية، قد تكون هناك قيود على حرية الوصول إلى المساحات العامة، أو قد تكون هناك مخاوف أمنية تمنع الناس من قضاء الوقت في الحدائق والمتنزهات. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك اختلافات ثقافية في كيفية استخدام الناس للمساحات.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

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

→ Course

Reference

Baitalik A. (2026). *Why do green spaces matter for mental health in urban environments?*. SHILAP Revista de lepidopterología.

DOI: [10.22034/IJHCUM.2026.01.05](https://doi.org/10.22034/IJHCUM.2026.01.05)