13 Νοεμβρίου 2026

Η επίσκεψη των παιδιών σε πάρκα συνδέεται με την καλύτερη ψυχική υγεία

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Τα παιδιά που επισκέπτονται πάρκα και παιδικές χαρές τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα ενδέχεται να έχουν καλύτερη ψυχική υγεία και κοινωνική ανάπτυξη καθώς μεγαλώνουν, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου του Έξετερ. Η έρευνα, η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Epidemiology and Community Health», εξέτασε παιδιά ηλικίας τεσσάρων έως έντεκα ετών.

Οι ερευνητές αξιοποίησαν δεδομένα από τη μακροχρόνια μελέτη «Children of the 90s», η οποία παρακολουθεί τα ίδια παιδιά επί σειρά ετών, επιτρέποντας τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στις αλλαγές στη ζωή τους και στην υγεία τους αργότερα.

Στη μελέτη συμμετείχαν 4.219 παιδιά και το ενδιαφέρον των ερευνητών επικεντρώθηκε στην κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξή τους, δηλαδή στις δεξιότητες που χρειάζονται τα παιδιά για να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να συμβιώνουν αρμονικά με τους άλλους, να δημιουργούν σχέσεις, να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε διαφορετικές περιστάσεις και να αντιμετωπίζουν τις καθημερινές προκλήσεις.

Η ομαλή ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων αποτελεί σημαντική βάση για την καλή ψυχική υγεία τόσο στην παιδική ηλικία όσο και αργότερα στη ζωή. Οι ερευνητές

διαπίστωσαν ότι τα παιδιά που επισκέπτονταν πάρκα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, από τη γέννησή τους έως την ηλικία των έντεκα ετών, συγκέντρωναν κατά μέσο όρο 16,5% υψηλότερη βαθμολογία στις αξιολογήσεις της ψυχικής τους υγείας, σε σύγκριση με εκείνα που πήγαιναν σε πάρκα λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα κατά το ίδιο χρονικό διάστημα. Στην ανάλυση συνυπολογίστηκαν και παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα αποτελέσματα, όπως η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και οι δυσκολίες στο οικογενειακό περιβάλλον.

Επιπλέον, τα παιδιά που πήγαιναν συνολικά πιο συχνά σε πάρκα εμφάνιζαν καλύτερη κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη σε σύγκριση με εκείνα που τα επισκέπτονταν σπανιότερα. Η μελέτη εξέτασε επίσης κατά πόσο η συχνότητα των επισκέψεων σε πάρκα και η κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη διαφοροποιούνταν ανάλογα με το οικογενειακό περιβάλλον. Τα παιδιά από πιο ευνοημένες κοινωνικοοικονομικά οικογένειες φαίνεται ότι επισκέπτονταν συχνότερα τα πάρκα σε μικρότερη ηλικία. Ωστόσο, όσο μεγάλωναν, η τάση αυτή μεταβαλλόταν, με ορισμένα παιδιά από λιγότερο ευνοημένα περιβάλλοντα να επισκέπτονται τα πάρκα συχνότερα. Το εύρημα αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς τα πάρκα αποτελούν συχνά δωρεάν ή χαμηλού κόστους χώρους αναψυχής.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι παιδικές χαρές και τα πάρκα θα μπορούσαν να συμβάλουν στη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων στην ανάπτυξη των παιδιών, υπό την προϋπόθεση ότι υπάρχουν διαθέσιμοι χώροι καλής ποιότητας, ασφαλείς, φιλόξενοι και εύκολα προσβάσιμοι για όλες τις οικογένειες.

Οι ερευνητές επισημαίνουν, πάντως, ότι τα δεδομένα προέρχονται από μία συγκεκριμένη, μακροχρόνια βρετανική μελέτη και ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να διαπιστωθεί κατά πόσο τα ευρήματα ισχύουν και για παιδιά σε άλλες περιοχές.

briefingnews.gr