

استخدام وسائل النقل المجتمعية يقلل الاكتئاب ويحسن الصحة النفسية لكبار السن في اليابان

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). استخدام وسائل النقل المجتمعية يقلل الاكتئاب ويحسن الصحة النفسية لكبار السن في اليابان. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120646>

هل تخيلت يوماً أن مجرد ركوب وسيلة نقل بسيطة يمكن أن يكون له تأثير عميق على صحتك النفسية؟ في مدينة ماتسودو اليابانية، أظهرت دراسة حديثة أن استخدام وسائل النقل المجتمعية الكهربائية، المعروفة باسم "الحركة البطيئة الخضراء"، يرتبط بانخفاض أعراض الاكتئاب وزيادة الرفاه الاجتماعي لكبار السن. هذه النتائج تفتح آفاقاً جديدة لفهم العلاقة بين التنقل والصحة، وتطرح تساؤلات مهمة حول كيفية تصميم مدننا لتلبية احتياجات جميع السكان، وخاصة كبارهم.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية التي تؤكد على أهمية النشاط الاجتماعي والتفاعل مع المجتمع في الحفاظ على الصحة النفسية. من بين هذه النظريات، نظرية الارتباط الاجتماعي (Social Connectedness Theory) التي تفترض أن العلاقات الاجتماعية القوية والشعور بالانتماء للمجتمع هما من العوامل الأساسية التي تحمي من الاكتئاب والقلق. كما أن نظرية الفعالية الذاتية (Self-Efficacy Theory) تلعب دوراً هاماً، حيث أن القدرة على التنقل بشكل مستقل تمنح الأفراد شعوراً بالسيطرة على حياتهم وتعزز ثقتهم بأنفسهم. يمكن تشبيه هذه النظريات بحديقة جميلة؛ فالعلاقات الاجتماعية هي التربة الخصبة، والفعالية الذاتية هي أشعة الشمس التي تغذي نمو الصحة النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن النظر إلى هذه النتائج من خلال عدسة العلاج السلوكي المعرفي (CBT). فالأكتئاب غالباً ما يرتبط بأنماط تفكير سلبية وسلوكيات تجنبية. الخروج من المنزل والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وهو ما يسهله توفر وسائل نقل مجتمعية، يمكن أن يساعد في تحدي هذه الأنماط السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية. إنها بمثابة إعادة برمجة للدماغ، حيث يتم استبدال الأفكار السلبية بأخرى أكثر واقعية وإيجابية.

المنهجية

قام الباحث كاي إيدي وفريقه بتحليل بيانات طولية جمعت على مدى عامين (2022-2023) من مدينة ماتسودو في اليابان. شملت عينة الدراسة 4,080 شخصاً بالغاً يبلغون 65 عاماً أو أكثر. تم تعريف مستخدمي "الحركة البطيئة الخضراء" (GSM) على أنهم أولئك الذين أبلغوا عن استخدام هذه الوسيلة على الأقل مرة واحدة في الشهر. تخيل أنك تقوم بمسح لعدد الأشجار في غابة؛ هذا هو ما فعله الباحثون، ولكن بدلاً من الأشجار، قاموا بمسح لعدد الأشخاص الذين يستخدمون هذه الوسيلة الجديدة من وسائل النقل.

تم قياس أعراض الاكتئاب باستخدام مقياس جيريترينك للتقييم الاكتئابي (GDS-15)، وهو أداة شائعة الاستخدام لتقييم الاكتئاب لدى كبار السن. كما تم قياس عدد مرات الخروج من المنزل وعدد الدعم الاجتماعي المتاح للأفراد. استخدم الباحثون تقنية "الترجيح العكسي الاحتمالي المعزز" (Augmented Inverse Probability Weighting) لضبط النتائج بناءً على 13 متغيراً أساسياً، بما في ذلك الخصائص الديموغرافية، والمؤشرات الصحية، والمشاركة الاجتماعية، والقيم الأساسية لجميع المتغيرات التي تم قياسها. هذه التقنية تضمن أن النتائج تعكس التأثير الحقيقي لاستخدام GSM، بغض النظر عن الاختلافات الموجودة بين المستخدمين وغير المستخدمين.

النتائج

أظهرت النتائج أن مستخدمي GSM أبلغوا عن أعراض اكتئاب أقل بمقدار 1.39 نقطة على مقياس GDS-15، مقارنة بغير المستخدمين. كما أنهم خرجوا من المنزل بمعدل أعلى بمقدار 0.60 مرة في الأسبوع، وكان لديهم دعم اجتماعي أكبر بمقدار 0.25 وحدة. هذه النتائج كانت ذات دلالة إحصائية، مما يعني أنها ليست مجرد صدفة. إنها بمثابة دليل قوي على أن

استخدام GSM يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن.

يمكن تصور هذه النتائج على أنها سلسلة من الأحداث الإيجابية؛ فالوصول إلى GSM يتيح لكبار السن الخروج من المنزل، مما يزيد من فرصهم في التفاعل مع الآخرين، وهذا بدوره يعزز شعورهم بالانتماء والدعم الاجتماعي، مما يقلل من أعراض الاكتئاب ويحسن من صحتهم النفسية بشكل عام.

التأثيرات

هذه النتائج لها آثار عميقة على كل من الأفراد والمجتمع. بالنسبة لكبار السن، فإن توفر وسائل نقل مجتمعية سهلة الاستخدام وبأسعار معقولة يمكن أن يمنحهم استقلالية أكبر ويسمح لهم بالمشاركة بشكل كامل في الحياة الاجتماعية. بالنسبة للمجتمع، فإن الاستثمار في هذه الأنظمة يمكن أن يقلل من تكاليف الرعاية الصحية المرتبطة بالاكتئاب والعزلة الاجتماعية. إنها بمثابة استثمار في رأس المال البشري، حيث أن كبار السن الأصحاء والنشطين يمكنهم المساهمة بشكل أكبر في المجتمع.

بالنسبة للمعالجين النفسيين، تشير هذه النتائج إلى أهمية تقييم احتياجات التنقل لدى المرضى المسنين. قد يكون تشجيعهم على استخدام وسائل النقل المجتمعية جزءاً من خطة علاج شاملة. أما بالنسبة للعامة، فإن هذه النتائج تذكّرنا بأهمية تصميم مدناً لتلبية احتياجات جميع السكان، وخاصة كبار السن.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، تلعب العائلة دوراً مركزياً في رعاية كبار السن. ومع ذلك، فإن هذا لا يعني بالضرورة أن جميع كبار السن لديهم إمكانية الوصول إلى الدعم الذي يحتاجونه. في بعض الحالات، قد يكون كبار السن معزولين اجتماعياً بسبب القيود الثقافية أو بسبب عدم توفر وسائل نقل مناسبة.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بطلب المساعدة أو استخدام وسائل النقل العامة في بعض المجتمعات العربية. لذلك، من المهم تصميم برامج نقل مجتمعية تراعي هذه الحساسيات الثقافية. على سبيل المثال، يمكن توفير خدمات نقل خاصة لكبار السن الذين يفضلون عدم استخدام وسائل النقل العامة. كما يمكن تنظيم فعاليات اجتماعية في مراكز مجتمعية يسهل الوصول إليها بوسائل النقل المجتمعية.

في بعض الدول العربية، هناك تحديات إضافية تتعلق بالبنية التحتية وعدم كفاية الاستثمار في وسائل النقل العام. لذلك، من المهم أن تعمل الحكومات والمنظمات غير الحكومية معاً لتطوير حلول مبتكرة لتلبية احتياجات التنقل لدى كبار السن.

آفاق مستقبلية وقيود

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم العلاقة بين التنقل والصحة النفسية. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف هذه العلاقة بشكل أعمق. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات مستقبلية لتقييم تأثير GSM على أنواع أخرى من الصحة، مثل الصحة البدنية والوظائف الإدراكية. كما يمكن إجراء دراسات مقارنة لتقييم فعالية GSM مقارنة بوسائل النقل الأخرى.

من بين القيود الرئيسية لهذه الدراسة أنها أجريت في مدينة واحدة في اليابان. لذلك، قد لا تكون النتائج قابلة للتعميم على

جميع المجتمعات. بالإضافة إلى ذلك، اعتمدت الدراسة على بيانات ذاتية الإبلاغ، والتي قد تكون عرضة للتحيز. ومع ذلك، فإن هذه القيود لا تقلل من أهمية النتائج، بل تشير إلى الحاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال.

في الختام، تظهر هذه الدراسة أن توفير وسائل نقل مجتمعية سهلة الاستخدام وبأسعار معقولة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على الصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن. إنها دعوة إلى العمل للمجتمعات والحكومات للاستثمار في هذه الأنظمة وتعزيز الشيخوخة الصحية والنشطة.

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 →

Reference

Ide K. (2026). *The association between community-based transportation use and depressive symptoms (among older adults in Japan*. Discover Mental Health, 6(1).

DOI: [10.1007/s44192-026-00395-7](https://doi.org/10.1007/s44192-026-00395-7)