

الصحة الذاتية لكبار السن اليابانيين: العوامل النفسية والجسدية تحدد الشعور بالصحة.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الصحة الذاتية لكبار السن اليابانيين: العوامل النفسية والجسدية تحدد الشعور بالصحة.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119938>

كيف تقيّم كبار السن صحتهم؟ دراسة يابانية تكشف العوامل المؤثرة

هل تساءلت يوماً كيف يقيّم كبار السن صحتهم بشكل عام؟ غالباً ما يكون هذا التقييم الذاتي (ما يُعرف بـ "الصحة المقدرة ذاتياً") مؤشراً قوياً على صحتهم الجسدية والنفسية، وحتى على طول عمرهم. فالتفاؤل بشأن الصحة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي، والعكس صحيح. دراسة حديثة أجراها باحثون في اليابان، سلطت الضوء على العوامل المتعددة التي تؤثر في هذا التقييم لدى كبار السن اليابانيين، وتقدم رؤى قيمة حول كيفية تعزيز رفايتهم.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل بيانات من 1821 شخصاً يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر، يعيشون في مدينة أياسي اليابانية. اعتمدت الدراسة على منهجية "مقطعية" (cross-sectional)، مما يعني أنها جمعت البيانات في نقطة زمنية واحدة، لتقييم العلاقة بين عوامل مختلفة والصحة المقدرة ذاتياً. تم تقييم الصحة المقدرة ذاتياً باستخدام مقياس رباعي النقاط، حيث تم تصنيف المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة ذات تقييم عالٍ (يشعرون بصحة جيدة جداً أو جيدة إلى حد ما)، ومجموعة ذات تقييم منخفض (يشعرون بصحة سيئة جداً أو غير صحيين).

شملت المتغيرات التي تم فحصها العمر والجنس والمستوى التعليمي والحالات الطبية التي تم تشخيصها، بالإضافة إلى تقييمات للصحة النفسية (باستخدام مقياس الاكتئاب الشيخوخي - GDS)، واللياقة البدنية (باستخدام مقياس اللياقة الحركية - MFS)، والقدرة الوظيفية (باستخدام مؤشر طوكيو للمعهد الشيخوخي للكفاءة في الأنشطة اليومية - TMIG-IC)، وتكرار المشاركة في الأنشطة المختلفة. استخدم الباحثون تحليل الانحدار اللوجستي (logistic regression) لتحديد العوامل المرتبطة بالصحة المقدرة ذاتياً.

النتائج

أظهرت النتائج اختلافات واضحة بين المجموعتين. المشاركون الذين لديهم تقييم عالٍ لصحتهم كانوا أصغر سناً (متوسط العمر 74 عاماً مقابل 77 عاماً)، ويعانون من عدد أقل من الحالات الطبية التي تم تشخيصها، وكانت لديهم درجات أقل في مقياس الاكتئاب الشيخوخي (GDS)، ودرجات أعلى في مقياس اللياقة الحركية (MFS)، بما في ذلك القدرة على الحركة والقوة والتوازن.

أظهر تحليل الانحدار اللوجستي أن العمر الأصغر (بنسبة مئوية 95%، فاصل الثقة: 0.93 إلى 0.97)، والجنس الأنثوي (بنسبة مئوية 95%، فاصل الثقة: 1.22 إلى 2.31)، وعدد أقل من الحالات الطبية التي تم تشخيصها (بنسبة مئوية 95%، فاصل الثقة: 1.56 إلى 1.93) كانت عوامل تنبؤية مهمة لصحة مقدرة ذاتياً أفضل. كما كانت درجات اللياقة الحركية الأعلى (في الحركة والقوة والتوازن) ودرجات مقياس الاكتئاب الشيخوخي الأقل (GDS) عوامل تنبؤية مهمة أيضاً. بالمقابل، لم يكن المستوى التعليمي، أو درجات مؤشر طوكيو للمعهد الشيخوخي للكفاءة في الأنشطة اليومية (TMIG-IC) (IADL)، أو تكرار المشاركة في الأنشطة المختلفة، عوامل ذات دلالة إحصائية.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة أن الصحة المقدرة ذاتياً لدى كبار السن اليابانيين تتشكل من خلال مجموعة من العوامل الجسدية والنفسية والديموغرافية. لا يتعلق الأمر فقط بغياب المرض، بل يتعلق أيضاً بالقدرة على الحركة، والقوة البدنية، والتوازن،

والشعور بالرفاهية النفسية. تشير هذه النتائج إلى أهمية تبني استراتيجيات شاملة لتعزيز الصحة تستهدف النشاط البدني والصحة النفسية.

يقول الباحثون أن التدخلات الصحية التي تراعي الثقافة اليابانية قد تكون ضرورية لتحسين الصحة المقدرة ذاتياً لدى كبار السن. كما أن إجراء المزيد من البحوث الطولية (التي تتبع المشاركين على مدى فترة زمنية طويلة) سيكون ضرورياً لفهم أفضل للعوامل التي تحدد الصحة المقدرة ذاتياً، وكيف تتغير هذه العوامل مع مرور الوقت. فهم هذه الديناميكيات يمكن أن يساعد في تطوير برامج أكثر فعالية لتعزيز صحة كبار السن وتحسين نوعية حياتهم.

Reference

Shibahashi H. (2026). *Mental and physical factors influencing self-rated health in Japanese older adults*. (BMC Geriatrics, 26(1).

DOI: 10.1186/s12877-026-07093-7