

برنامج رجل يمشي: مبادرة مجتمعية تقلل الوحدة وتحسن صحة الرجال الأستراليين.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). برنامج رجل يمشي: مبادرة مجتمعية تقلل الوحدة وتحسن صحة الرجال الأستراليين.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121064>

أُتُعرفون ذلك الصمت الذي يلفّ الرجال في سنواتهم الأخيرة؟ ليس صمت الخجل، بل صمت الوحدة، ذلك الرفيق الثقيل الذي يتنقل الكاهل ويُطفئ جذوة الحياة. غالباً ما يجدون أنفسهم في عزلة غير معلنة، بعد تقاعدهم، أو فقدان أحبائهم، أو حتى مع وجود العائلة، يشعرون بفجوة عميقة. هذا الشعور ليس مجرد إحساس عابر، بل هو خطر حقيقي يهدد الصحة النفسية والجسدية. دراسة حديثة من أستراليا تلقي الضوء على مبادرة بسيطة، لكنها عميقة الأثر، تُدعى "Man Walk"، وكيف يمكن لمجرد المشي الجماعي أن يكون بمثابة طوق نجاة للرجال الذين يعانون من الوحدة ومشاكل الصحة.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للعلاقة بين الصحة النفسية والاجتماعية، والصحة الجسدية. إن مفهوم الوحدة، كما يوضحه الباحثون، ليس مجرد غياب الرفقة، بل هو شعور ذاتي بالانفصال عن الآخرين. هذا الشعور يمكن أن يؤدي إلى سلسلة من المشاكل النفسية، مثل القلق والاكتئاب، وحتى الأمراض الجسدية المزمنة. من الناحية النفسية، يمكن ربط هذه المبادرة بنظريات متعددة، بما في ذلك نظرية الارتباط، التي تؤكد على أهمية العلاقات الاجتماعية الآمنة في تعزيز الصحة النفسية، والنظرية المعرفية السلوكية (CBT)، التي تركز على كيفية تأثير الأفكار والمشاعر والسلوكيات على الصحة العامة. المشي الجماعي يوفر فرصة لتحدي الأفكار السلبية، وتعزيز السلوكيات الإيجابية، وتكوين علاقات اجتماعية جديدة. كما أن النشاط البدني نفسه، وهو جزء أساسي من برنامج "Man Walk"، له تأثير مباشر على إفراز الإندورفين، وهي مواد كيميائية في الدماغ تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب ومحسنات للمزاج. يمكن تشبيه الدماغ هنا بحديقة، والوحدة بمثابة الأعشاب الضارة التي تخنق الزهور، بينما المشي الجماعي هو البستاني الذي يزيل الأعشاب الضارة ويعتني بالحديقة.

المنهجية

قام الباحث نورمان سنودون وفريقه بتصميم دراسة شاملة استخدمت مزيجاً من الأساليب الكمية والنوعية. لقد وزعوا استبياناً عبر الإنترنت على المشاركين في برنامج "Man Walk" في جميع أنحاء أستراليا في شهري مارس ويوليو من عام 2025. شمل الاستبيان مجموعة متنوعة من المقاييس النفسية، بما في ذلك مقياس تقييم الصحة الذاتية (EQ-VAS)، ومقياس القلق والاكتئاب المختصر (PHQ-4)، ومقياس دي يونغ-جيرفيلد للوحدة، ومقياس AUDIT-C لتقييم خطر تعاطي الكحول. هذه المقاييس، كما يشرح سنودون، هي أدوات موثوقة ومستخدمة على نطاق واسع في الأبحاث النفسية لتقييم جوانب مختلفة من الصحة النفسية والاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، تضمن الاستبيان أسئلة مفتوحة سمحت للمشاركين بالتعبير عن تجاربهم وفوائد البرنامج بكلماتهم الخاصة. تم تحليل البيانات الكمية باستخدام نماذج الانحدار المتعددة لتحديد العوامل المرتبطة بالصحة والرفاهية. أما البيانات النوعية، فقد تم تحليلها باستخدام تحليل المحتوى الاستقرائي، وهي طريقة تسمح للباحثين بتحديد الأنماط والموضوعات الرئيسية في البيانات دون فرض أي افتراضات مسبقة. تخيلوا أنكم تحاولون تجميع قطع الأحجية، فالبيانات الكمية هي القطع ذات الأشكال الواضحة التي يمكن تجميعها بسهولة، بينما البيانات النوعية هي القطع ذات الأشكال غير المنتظمة التي تتطلب المزيد من الجهد والتحليل للعثور على مكانها الصحيح.

النتائج

أظهرت النتائج أن غالبية المشاركين في برنامج "Man Walk" كانوا في سن 55 عاماً أو أكبر (66٪)، ومتزوجين (77٪)، ويعيشون في المدن الكبرى أو المناطق الداخلية الإقليمية (58٪ و 30٪ على التوالي). ولكن ما هو أكثر إثارة للاهتمام هو أن أكثر من نصف المشاركين (54٪) أبلغوا عن شعور متوسط إلى مرتفع بالوحدة، وأن 17.5٪ و 14.7٪ أبلغوا عن أعراض القلق والاكتئاب على التوالي. هذه الأرقام تشير إلى أن برنامج "Man Walk" يجذب الرجال الذين هم بالفعل في

خطر متزايد من المشاكل النفسية والاجتماعية. أظهرت التحليلات الإحصائية أن الوحدة العاطفية كانت مرتبطة بشكل كبير بالقلق (بنسبة 4.65)، في حين أن الوحدة الاجتماعية كانت مرتبطة بشكل كبير بالاكتئاب (بنسبة 5.70). وهذا يعني أن الرجال الذين يشعرون بالوحدة العاطفية، أي أنهم يفتقدون إلى علاقات وثيقة وعميقة مع الآخرين، هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق، في حين أن الرجال الذين يشعرون بالوحدة الاجتماعية، أي أنهم يفتقدون إلى شبكة واسعة من العلاقات الاجتماعية، هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. كما وجدت الدراسة أن المشاركة المطولة في البرنامج (3 سنوات أو أكثر) كانت مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب (بنسبة 0.30)، وأن المشاركة المتكررة في المشي (8 مرات أو أكثر في الشهر) كانت مرتبطة بانخفاض خطر تعاطي الكحول بشكل خطير (بنسبة 0.45). أما بالنسبة للبيانات النوعية، فقد كشف تحليل المحتوى أن المشاركين حددوا فوائد البرنامج بشكل أساسي على أنها التنشئة الاجتماعية (73.2٪)، تليها الدعم النفسي (26.8٪)، والتحسين في الصحة البدنية (26.5٪).

التأثيرات السريرية والعملية

هذه النتائج لها آثار عميقة على الممارسين النفسيين والمرضى والجمهور بشكل عام. بالنسبة للممارسين، تؤكد الدراسة على أهمية معالجة الوحدة كجزء من العلاج النفسي، خاصة بالنسبة للرجال. يمكن أن يكون برنامج "Man Walk" بمثابة أداة قيمة في هذا الصدد، حيث يوفر منصة منخفضة التكلفة وسهلة الوصول إليها للرجال للتواصل مع الآخرين والحصول على الدعم الاجتماعي. بالنسبة للمرضى، يمكن أن يكون البرنامج بمثابة وسيلة لاستعادة السيطرة على حياتهم وتحسين صحتهم النفسية والجسدية. بالنسبة للجمهور، تسلط الدراسة الضوء على أهمية مكافحة الوحدة وتعزيز الصحة الاجتماعية، خاصة بين الرجال. إن تشجيع الرجال على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، مثل المشي الجماعي، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على صحتهم ورفاهيتهم. يمكن تشبيه هذه النتائج ببذور صغيرة تحمل في طياتها إمكانات النمو والتغيير. إذا تم الاعتناء بهذه البذور وتوفير الظروف المناسبة لها، فإنها يمكن أن تنمو وتزدهر وتثمر.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، نجد أن لها صدى خاصاً. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالاعتراف بالضعف أو طلب المساعدة النفسية، خاصة بالنسبة للرجال. غالباً ما يُتوقع من الرجال أن يكونوا أقوياء ومكتفين ذاتياً، وأن يخفوا مشاعرهم. هذا يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاعر الوحدة والعزلة، وزيادة خطر الإصابة بالمشاكل النفسية. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هناك عوامل ثقافية أخرى تساهم في الوحدة بين الرجال العرب، مثل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية السريعة، والهجرة، والنزاعات المسلحة. في هذا السياق، يمكن أن يكون برنامج "Man Walk" بمثابة نموذج قيم لإنشاء مبادرات مماثلة في العالم العربي. ومع ذلك، من المهم تكيف البرنامج مع السياق الثقافي المحلي، مع مراعاة القيم والمعتقدات والتقاليد المحلية. على سبيل المثال، قد يكون من الضروري توفير مجموعات مشي منفصلة للرجال والنساء، أو تنظيم المشي في أماكن عامة آمنة ومريحة. كما قد يكون من المفيد دمج عناصر ثقافية محلية في البرنامج، مثل الموسيقى أو الطعام أو القصص. إن فهم هذه الفروق الثقافية الدقيقة أمر بالغ

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

Snowdon N. (2026). *A mixed methods snapshot of the Man Walk program: a community-based response to loneliness and health among older Australian men*. BMC Public Health, 26(1).

DOI: [10.1186/s12889-026-26858-8](https://doi.org/10.1186/s12889-026-26858-8)

ARABPSYCHOLOGY.COM