

جودة السكن والحياة الاجتماعية يخففان الاكتئاب لدى كبار السن في الصين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). جودة السكن والحياة الاجتماعية يخففان الاكتئاب لدى كبار السن في الصين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118833>

تخيل أنك قضيت عقوداً في بناء حياتك، وتربية أسرتك، والمساهمة في مجتمعتك، ثم تجد نفسك في مدينة لا تلبّي احتياجاتك الأساسية مع تقدمك في العمر. هل يمكن أن يؤثر ذلك على صحتك النفسية؟ هذا هو السؤال الذي يحاول باحثون صينيون الإجابة عليه، حيث يدرسون العلاقة بين جودة الحياة في المدن ومستويات الاكتئاب بين كبار السن.

منهجية البحث

قام باحثون في الصين بتحليل بيانات من "دراسة الصين الطولية للصحة والتقاعد" (CHARLS) لعام 2018، وهي دراسة واسعة النطاق تتبع صحة ورفاهية الآلاف من كبار السن في جميع أنحاء البلاد. قاموا بدمج هذه البيانات مع مؤشرات من "السنة الإحصائية للمدن الصينية" وصور الأقمار الصناعية من "محرك جوجل الأرضي" (Google Earth Engine) لتقييم جوانب مختلفة من جودة الحياة في المدن. ركز الباحثون على خمسة مجالات رئيسية: البيئة الإيكولوجية (مثل جودة الهواء والحدائق)، جودة الإسكان (مثل توافر المرافق الأساسية وسهولة الوصول)، الوضع الاجتماعي والاقتصادي (مثل الدخل ومستويات التعليم)، خدمات الرعاية الصحية (مثل توافر المستشفيات والعيادات)، والحياة المجتمعية (مثل الأنشطة الاجتماعية والتفاعلات بين الجيران).

استخدم الفريق نماذج الانحدار الخطي متعددة المستويات (multilevel linear regression models) لتحليل البيانات. هذه النماذج تسمح للباحثين بفصل تأثير العوامل على مستوى الفرد (مثل الصحة الذاتية والتعليم) عن تأثير العوامل على مستوى المدينة (مثل جودة الإسكان). بهذه الطريقة، يمكنهم تحديد ما إذا كانت المدن التي تتمتع بظروف معيشية أفضل ترتبط بمستويات أقل من الاكتئاب بين كبار السن.

النتائج

أظهرت التحليلات الأولية أن جميع المجالات الخمسة لجودة الحياة كانت مرتبطة بانخفاض مستويات أعراض الاكتئاب. على سبيل المثال، وجدت الدراسة أن كبار السن الذين يعيشون في مدن ذات بيئة إيكولوجية أفضل، أو جودة إسكان أعلى، أو خدمات رعاية صحية أفضل، أو حياة مجتمعية أكثر حيوية، كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب. ومع ذلك، عندما قام الباحثون بتحليل جميع المجالات في وقت واحد، تبين أن مجالين فقط ظلا مهمين بشكل كبير: جودة الإسكان والحياة المجتمعية.

الأكثر إثارة للاهتمام، أن جودة الإسكان والحياة المجتمعية لم تؤثر فقط على مستويات الاكتئاب بشكل عام، بل أيضاً على كيفية تأثير عوامل أخرى مثل الصحة الذاتية والجنس والتعليم على الاكتئاب. على سبيل المثال، كان تأثير الصحة الجيدة على تقليل الاكتئاب أقوى بين كبار السن الذين يعيشون في مدن ذات جودة إسكان أفضل. وبالمثل، كان كبار السن المتعلمون أكثر استفادة من الحياة المجتمعية النشطة من حيث تقليل أعراض الاكتئاب. كما أن تعزيز الحياة المجتمعية ساعد في تقليل الفوارق بين المجموعات الديموغرافية المختلفة، مما يعني أن فوائد الحياة المجتمعية كانت أكبر بالنسبة للفئات الأكثر ضعفاً.

بشكل مفاجئ، لم تظهر البيئة الإيكولوجية أي ارتباط كبير بمستويات الاكتئاب. وهذا يشير إلى أن العوامل الاجتماعية والبيئية المبنية (مثل الإسكان والمجتمع) قد تكون أكثر أهمية للصحة النفسية لكبار السن من العوامل البيئية الطبيعية.

دلالات البحث

تؤكد هذه النتائج على أهمية اتباع نهج خاص بالمجالات عند التخطيط للمدن الصديقة لكبار السن. لا يكفي مجرد التركيز

على تحسين البيئة بشكل عام؛ بل يجب على صانعي السياسات إعطاء الأولوية لتحسينات محددة في مجالات الإسكان والحياة المجتمعية. على سبيل المثال، يمكن أن تشمل تحسينات الإسكان تصميمًا شاملاً يسهل الوصول إليه، وتوفير المرافق الأساسية، وتوفير اتصال رقمي موثوق به. يمكن أن تشمل المبادرات المجتمعية تعزيز المشاركة الاجتماعية والأنشطة البدنية، مثل البرامج بين الأجيال والتدريب على محو الأمية الرقمية.

من خلال تحديد الروابط بين جودة الحياة والصحة النفسية، تقدم هذه الدراسة إرشادات قيمة لإنشاء مدن شاملة وداعمة عقلياً لكبار السن في الصين. مع استمرار شيخوخة السكان الصينيين، يصبح من الضروري بشكل متزايد الاستثمار في المدن التي تلبي احتياجاتهم الفريدة وتضمن رفاهيتهم.

Reference

Feng, Z. (2026). *Livable City and Depressive Symptoms among Older Adults in China---Evidence from the China Health and Retirement Longitudinal Studies (CHARLS)*. Social Science and Medicine

DOI: [10.1016/j.socscimed.2025.118809](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118809)