

الشيخوخة الناجحة: الصحة والتعليم هما العاملان الرئيسيان.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 20, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الشيخوخة الناجحة: الصحة والتعليم هما العاملان الرئيسيان.. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119228>

تخيل أنك تجلس مع جدّك أو جدّتك، وتساءلها عن سرّ حياتهما الطويلة والمليئة. غالباً ما لا تكون الإجابة مجرد غياب الأمراض، بل شعور بالرضا، والقدرة على الاستمرار في فعل الأشياء التي يحبونها، والشعور بأن الحياة لا تزال تستحق العيش. هذا الشعور، الذي يصفه الكثيرون بـ "الشيخوخة الناجحة" (successful aging)، هو موضوع بحث متزايد الأهمية في عالم يشيخ سكانه بسرعة. ولكن ما الذي يجعل الشيخوخة "ناجحة" حقاً؟ وهل يمكننا تحديد العوامل التي تساهم في هذا الشعور؟

منهجية البحث

للإجابة على هذه الأسئلة، قام الباحثون بتحليل بيانات دراسة مقطعية (cross-sectional study) شملت مجموعة متنوعة من الأفراد. الدراسة المقطعية تعني أن البيانات جمعت في نقطة زمنية واحدة، مما يسمح للباحثين بفحص العلاقات بين المتغيرات المختلفة في تلك اللحظة. ركز الباحثون، بقيادة أ. كنابيك، على قياس تصور الأفراد لشيخوختهم - أي كيف يرون حياتهم في هذه المرحلة. بدلاً من محاولة تحديد معايير موضوعية للشيخوخة الناجحة (وهو أمر صعب نظراً لتعقيد التجربة الإنسانية)، اعتمدوا على تقييم ذاتي من قبل المشاركين. تم جمع البيانات من خلال استبيانات تفصيلية استكشفت جوانب مختلفة من الصحة الجسدية والعقلية، بالإضافة إلى عوامل اجتماعية وديموغرافية (مثل المستوى التعليمي، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، ونوع الأسرة).

من الجدير بالذكر أن الباحثين تعاملوا مع الشيخوخة الناجحة كمتغير خطي (linear variable) بدلاً من تصنيفها إلى فئات منفصلة ("ناجحة" أو "غير ناجحة"). هذا النهج يسمح بفهم أكثر دقة للتدرجات الدقيقة في التجربة، ويعكس حقيقة أن الشيخوخة ليست ببساطة حالة "نعم أو لا"، بل هي عملية مستمرة تتأثر بمجموعة متنوعة من العوامل.

النتائج

أظهرت النتائج أن الشعور بالصحة الجسدية والعقلية يلعب دوراً حاسماً في تصور الشيخوخة الناجحة. لم يكن الأمر يتعلق فقط بغياب الأمراض، بل أيضاً بالشعور بالنشاط والحيوية والقدرة على التعامل مع تحديات الحياة. ولكن ما هو أكثر إثارة للاهتمام هو أن الباحثين اكتشفوا أن عوامل أخرى تعدل هذا الشعور.

أحد أهم هذه العوامل هو "الفعالية الفردية" (individual agency) - أي شعور الفرد بالسيطرة على حياته وقدرته على اتخاذ القرارات التي تؤثر على مساره. الأشخاص الذين يشعرون بأنهم يتحكمون في حياتهم، حتى في مواجهة الصعوبات، كانوا أكثر عرضة لتقييم شيخوختهم على أنها ناجحة. بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن المستوى التعليمي ونوع الأسرة يلعبان دوراً مهماً. الأفراد ذوو المستويات التعليمية الأعلى كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن شعورهم بالشيخوخة الناجحة، ربما بسبب فرصهم الأفضل في الحصول على وظائف ذات معنى، والحفاظ على شبكات اجتماعية قوية، والوصول إلى الرعاية الصحية الجيدة.

أما بالنسبة لنوع الأسرة، فقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يعيشون مع أسرهم (سواء كانت أسراً نووية أو ممتدة) كانوا أكثر عرضة لتقييم شيخوختهم على أنها ناجحة مقارنة بالأفراد الذين يعيشون بمفردهم. قد يعزى ذلك إلى الدعم الاجتماعي والعاطفي الذي توفره الأسرة، والشعور بالانتماء والهدف.

دلالات البحث

تحمل هذه النتائج دلالات مهمة للسياسات الاجتماعية وبرامج الرعاية الصحية. فبدلاً من التركيز فقط على الوقاية من

الأمراض وعلاجها، يجب أن تولي هذه البرامج اهتماماً أكبر لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية لكبار السن. تشجيع الأنشطة التي تعزز الشعور بالفعالية الفردية، مثل التطوع والمشاركة المجتمعية، يمكن أن يكون له تأثير كبير على جودة حياة كبار السن.

علاوة على ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية التعليم في تعزيز الشيخوخة الناجحة. الاستثمار في التعليم، وتوفير فرص التعلم المستمر، يمكن أن يساعد الأفراد على تطوير المهارات والمعرفة التي يحتاجونها للعيش حياة مرضية وذات مغزى في جميع مراحل حياتهم. كما أن دعم الأسر وتوفير الخدمات التي تساعد على رعاية كبار السن يمكن أن يساهم في تحسين جودة حياتهم.

في الختام، يوضح هذا البحث أن الشيخوخة الناجحة ليست مجرد مسألة بيولوجية، بل هي تجربة ذاتية تتأثر بمجموعة معقدة من العوامل. من خلال فهم هذه العوامل، يمكننا العمل على خلق مجتمع يدعم كبار السن ويساعدهم على عيش حياة كاملة وذات مغزى.

Reference

Knapik A. (2026). *Subjective model of successful aging and its determinants--analysis of a cross-sectional study*. BMC Geriatrics, 26(1), 196-196.

DOI: [10.1186/s12877-026-06980-3](https://doi.org/10.1186/s12877-026-06980-3)