

القدرة الكامنة: مؤشر قوي للعيش الصحي لفترة أطول دراسة رائدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 16, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). القدرة الكامنة: مؤشر قوي للعيش الصحي لفترة أطول دراسة رائدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119013>

هل تساءلت يوماً عن السر وراء حياة طويلة وصحية؟ ليس الأمر مجرد تجنب الأمراض، بل يتعلق بقدرة الجسم على التكيف والمرونة في مواجهة تحديات التقدم في العمر. هذا ما يعرف بـ "السعة الجوهرية" (Intrinsic Capacity)، وهي مفهوم يكتسب أهمية متزايدة في أبحاث الشيخوخة.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من أربع دراسات واسعة النطاق شملت ما يقرب من 160 ألف مشارك، أعمارهم 50 عاماً أو أكثر. ركزت الدراسة، التي أجريت على مدى سنوات، على تقييم "السعة الجوهرية" لدى المشاركين، وهي القدرة الفطرية للجسم على التعامل مع الضغوط. تم تقييم هذه السعة من خلال خمسة أبعاد رئيسية: القدرة البدنية (مثل قوة العضلات وسرعة المشي)، والوظائف التنفسية (كفاءة الرئة)، والوظائف الإدراكية (الذاكرة والتركيز)، والحالة الغذائية (التغذية السليمة)، والوظائف الحسية (البصر والسمع).

ولتعريف "الحياة الصحية الطويلة" (Healthy Longevity)، اعتمد الباحثون توصيات منظمة الصحة العالمية، والتي تركز على ليس فقط طول العمر، ولكن أيضاً على جودة الحياة الخالية من الأمراض والإعاقات. استخدم الباحثون نماذج "Cox proportional hazard" (نوع من التحليل الإحصائي لتقدير خطر الوفاة) لفحص العلاقة بين السعة الجوهرية والوفاة في مختلف الفئات العمرية. كما استخدموا تحليل الانحدار اللوجستي (Logistic regression) لتقييم قدرة السعة الجوهرية على التنبؤ بالحياة الصحية الطويلة، ورسم منحنيات (ROC) (Receiver Operating Characteristic) لتقييم دقة هذا التنبؤ.

نتائج البحث

أظهر تحليل البيانات أن السعة الجوهرية مرتبطة بشكل كبير بالوفاة، وأن قوة هذه العلاقة تزداد مع التقدم في العمر. بمعنى آخر، كلما زاد عمر الشخص، كلما كان انخفاض السعة الجوهرية مؤشراً أقوى على خطر الوفاة. هذا يشير إلى أن الحفاظ على هذه القدرة الفطرية يصبح أكثر أهمية مع مرور الوقت.

الأكثر إثارة للاهتمام، هو أن السعة الجوهرية كانت متنبأً قوياً للحياة الصحية الطويلة. أظهرت النتائج أن مساحة تحت منحنى ROC بلغت 0.97 (وهي قيمة قريبة جداً من 1، وتشير إلى دقة عالية جداً في التنبؤ)، حتى بعد أخذ جميع العوامل الأخرى المؤثرة في الصحة في الاعتبار. هذا يعني أن قياس السعة الجوهرية يمكن أن يساعد في تحديد الأفراد الأكثر عرضة لخطر فقدان الصحة مع التقدم في العمر، وبالتالي يمكن استهدافهم بتدخلات وقائية.

دلالات البحث

تؤكد نتائج هذا البحث، الذي أجراه الباحثون، على أن السعة الجوهرية ليست مجرد مؤشر على الصحة العامة، بل هي عامل تنبؤ موثوق بالحياة الصحية الطويلة. هذا الاكتشاف له آثار عميقة على الصحة العامة، حيث يشير إلى أن التركيز على تعزيز السعة الجوهرية يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لإطالة العمر وتحسين جودة الحياة.

يمكن أن تشمل التدخلات التي تهدف إلى تعزيز السعة الجوهرية برامج التمارين الرياضية المنتظمة، والتغذية السليمة، والتحفيز الذهني، والفحوصات الطبية الدورية للكشف المبكر عن المشاكل الصحية ومعالجتها. من خلال الاستثمار في هذه التدخلات، يمكننا مساعدة الأفراد على الحفاظ على قدرتهم على التكيف والمرونة، وبالتالي الاستمتاع بحياة أطول وأكثر صحة. هذا البحث يفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات وقائية مخصصة، تستهدف تعزيز السعة الجوهرية لدى الأفراد في مراحل مختلفة من حياتهم، مما يساهم في بناء مجتمعات أكثر صحة وإنتاجية.

هذا العمل البحثي، الذي نشرته جمعية الشيخوخة اليابانية، يمثل خطوة مهمة نحو فهم أفضل لعملية الشيخوخة وتطوير تدخلات فعالة لتعزيز الصحة والرفاهية في مرحلة الشيخوخة.

Reference

Li, Y. (2026). *Intrinsic Capacity as a Predictor of Healthy Longevity: Insights From Four Cohort Studies*. Geriatrics and Gerontology International

DOI: [10.1111/ggi.70285](https://doi.org/10.1111/ggi.70285)

ARABPSYCHOLOGY.COM