

دور الأنشطة اليومية وسيطاً بين القدرة الكامنة ونوعية الحياة الصحية: دراسة صينية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 13, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). دور الأنشطة اليومية وسيطاً بين القدرة الكامنة ونوعية الحياة الصحية: دراسة صينية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119620>

تخيل أنك في الثمانين من عمرك. هل ما زلت تستطيع القيام بالأشياء التي كنت تستمتع بها في شبابك؟ هل يمكنك صعود الدرج دون تعب، أو تحضير وجبة طعام لنفسك، أو حتى مجرد الاستمتاع بنزهة في الحديقة؟ بالنسبة للكثيرين، يصبح الحفاظ على هذه القدرات اليومية تحدياً مع التقدم في العمر. لكن دراسة جديدة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الصحة الجيدة، والقدرة الجسدية والعقلية، وكيف يمكننا دعم الشيخوخة الصحية.

منهجية البحث

قام باحثون في الصين بدراسة معمقة لفهم كيف تؤثر القدرة الكامنة (Intrinsic Capacity) - وهي مجموعة من القدرات الجسدية والعقلية التي تسمح للأفراد بالتكيف مع التحديات الجديدة - على جودة الحياة المتعلقة بالصحة (Health-Related Quality of Life - HRQoL). استخدم الفريق بيانات من برنامج تجريبي رائد أطلقته منظمة الصحة العالمية (WHO) يسمى (ICOPE (Integrated Care for Older People). ركزت الدراسة على كبار السن في الصين، وهي دولة تشهد شيخوخة سريعة في السكان.

تم تقييم المشاركين في الدراسة باستخدام مجموعة من الأدوات لقياس جوانب مختلفة من القدرة الكامنة، بما في ذلك القدرة البدنية (مثل قوة العضلات، والتوازن، والقدرة على المشي)، والوظائف المعرفية (مثل الذاكرة والانتباه)، والحالة الصحية العامة. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم جودة الحياة المتعلقة بالصحة من خلال استبيانات تسأل عن جوانب مثل الألم، والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية، والمشاركة الاجتماعية.

الأهم من ذلك، قام الباحثون بتحليل كيف تؤثر الأنشطة اليومية (Activities of Daily Living - ADL) - مثل الاستحمام، وارتداء الملابس، وتناول الطعام - كوسيط (mediator) في العلاقة بين القدرة الكامنة وجودة الحياة. بمعنى آخر، هل القدرة الكامنة تؤثر على جودة الحياة بشكل مباشر، أم أنها تؤثر عليها بشكل أساسي من خلال تأثيرها على قدرة الشخص على القيام بالأنشطة اليومية؟

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن القدرة الكامنة المنخفضة مرتبطة بشكل كبير بانخفاض جودة الحياة المتعلقة بالصحة. ولكن المفاجأة كانت أن هذا التأثير لم يكن مباشراً تماماً. اكتشف الباحثون أن الأنشطة اليومية تلعب دوراً حاسماً في هذه العلاقة. بعبارة أخرى، عندما تنخفض القدرة الكامنة لدى كبار السن، فإنهم يجدون صعوبة أكبر في القيام بالأنشطة اليومية، وهذا بدوره يؤدي إلى انخفاض جودة حياتهم.

أوضح الباحثون أن الحفاظ على الاستقلالية في الأنشطة اليومية هو مفتاح الربط بين القدرة الكامنة والرفاهية. فكلما كان الشخص قادراً على القيام بالأشياء بنفسه، كلما شعر بمزيد من الرضا عن حياته. وعلى العكس من ذلك، عندما يعتمد الشخص على الآخرين في القيام بالأنشطة اليومية، فإنه قد يشعر بالإحباط والعجز، مما يؤثر سلباً على جودة حياته.

أكدت الدراسة أيضاً أن هذه العلاقة معقدة وتتأثر بعوامل مختلفة، مثل البيئة المعيشية والظروف الاجتماعية والاقتصادية. فقد يواجه كبار السن الذين يعيشون في مناطق ريفية تحديات إضافية في الحفاظ على استقلاليتهم بسبب محدودية الوصول إلى الخدمات الصحية والاجتماعية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أهمية تطوير تدخلات شاملة تهدف إلى تعزيز القدرة الكامنة لدى كبار السن ودعم قدرتهم على القيام بالأنشطة اليومية. لا يكفي التركيز على علاج الأمراض المزمنة أو تحسين الصحة البدنية فقط. بل يجب أيضاً الاهتمام بالوظائف المعرفية والحالة النفسية والاجتماعية لكبار السن.

يقول الباحثون إن التدخلات الفعالة يجب أن تكون مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأفراد المختلفة، مع مراعاة بيئاتهم المعيشية وظروفهم الاجتماعية والاقتصادية. على سبيل المثال، قد يحتاج كبار السن الذين يعيشون في مناطق ريفية إلى دعم إضافي للوصول إلى الخدمات الصحية والاجتماعية، في حين أن كبار السن الذين يعيشون في المدن قد يستفيدون من برامج تدريبية لتعزيز قدرتهم على استخدام التكنولوجيا والتواصل مع الآخرين.

تؤكد هذه الدراسة على أن الشيخوخة الصحية لا تتعلق فقط بإطالة العمر، بل تتعلق أيضاً بالحفاظ على القدرة على عيش حياة كاملة ومرضية. من خلال الاستثمار في تعزيز القدرة الكامنة ودعم الأنشطة اليومية، يمكننا مساعدة كبار السن على الاستمتاع بسنواتهم الذهبية على أكمل وجه.

Reference

Wu Z. (2026). *The mediating role of activities of daily living in the association between intrinsic capacity and health-related quality of life: evidence from the WHO ICOPE pilot in China*. *Aging Clinical and Experimental Research*, 38(1).

DOI: [10.1007/s40520-026-03347-x](https://doi.org/10.1007/s40520-026-03347-x)