

تحسين صحة القلب لدى كبار السن: مزيج من علم النفس الإيجابي وتغيير نمط الحياة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 10, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تحسين صحة القلب لدى كبار السن: مزيج من علم النفس الإيجابي وتغيير نمط الحياة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118641>

تخيل أنك في الثمانين من عمرك، تتمتع بصحة جيدة، وطاقة كافية لممارسة هواياتك، وقضاء الوقت مع أحبائك. هذا ليس مجرد حلم، بل هدف يمكن تحقيقه من خلال تبني أسلوب حياة صحي وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية. فهل يمكن أن يكون الجمع بين هذين العنصرين مفتاحاً لقلب أكثر صحة وعمر أطول؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة جدوى تطبيق برنامج يجمع بين علم النفس الإيجابي (الذي يركز على تعزيز المشاعر الإيجابية والقدرات الشخصية) والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة الصحي (مثل التغذية السليمة والنشاط البدني) لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن. استخدم فريق البحث، بقيادة زهاي، تصميمًا مختلطًا يجمع بين البيانات الكمية (الأرقام والإحصائيات) والبيانات النوعية (المقابلات والوصف التفصيلي للتجارب). شملت الدراسة 13 مشاركًا بالغين، يعانون من مخاطر متوسطة إلى عالية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولديهم على الأقل عاملان من عوامل الخطر القابلة للتعديل (مثل ارتفاع ضغط الدم أو الكوليسترول).

تم تنظيم البرنامج في خمس جلسات جماعية حضورية على مدار أسبوعين. ركزت الجلسات على مجموعة متنوعة من الموضوعات، بما في ذلك تحديد نقاط القوة الشخصية، وممارسة الامتنان، وتطوير استراتيجيات للتغلب على التحديات، بالإضافة إلى تقديم معلومات حول التغذية الصحية وأهمية النشاط البدني المنتظم. تم تقييم مدى التزام المشاركين بالبرنامج من خلال تسجيل حضورهم وإكمالهم للواجبات المنزلية. كما تم تقييم مدى تقبلهم للبرنامج من خلال استبيانات كمية ومقابلات نوعية، حيث تم سؤالهم عن رضاهم العام عن البرنامج، وإجراءات التدريب، وطرق التقييم، وإمكانية تطبيق البرنامج على نطاق أوسع، واقتراحاتهم للتحسين.

النتائج

أظهرت النتائج مستوى عالٍ من الالتزام بالبرنامج، حيث حضر جميع المشاركين جميع الجلسات الخمس، وأكمل معظمهم الواجبات المنزلية. أما بالنسبة لمدى تقبل البرنامج، فقد أظهرت التقييمات الكمية نتائج جيدة، وأشارت النتائج النوعية إلى تحسن في المشاعر الإيجابية، والتصور الذاتي، والصحة البدنية، والمعرفة الصحية. لاحظ المشاركون شعورًا متزايدًا بالسعادة والتفاؤل، وتحسنًا في نظرتهم لأنفسهم وقدراتهم.

بالإضافة إلى ذلك، أبلغ المشاركون عن تحسن في حالتهم الصحية العامة وعاداتهم الغذائية. على سبيل المثال، ذكروا أنهم أصبحوا أكثر وعيًا باختياراتهم الغذائية، وأنهم يميلون إلى تناول المزيد من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، وتقليل تناول الأطعمة المصنعة والدهنية. لم يقتصر التحسن على الجوانب الصحية الجسدية، بل امتد أيضًا إلى الجوانب النفسية، حيث شعر المشاركون بقدرة أكبر على التعامل مع التوتر والقلق، وتحسين جودة حياتهم بشكل عام.

تأثيرات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة الصحي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن. فمن خلال تعزيز المشاعر الإيجابية والقدرات الشخصية، يمكن مساعدة كبار السن على تبني سلوكيات صحية أكثر، والالتزام بها على المدى الطويل. هذا النهج الشامل يأخذ في الاعتبار أن الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة من الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية.

يفتح هذا البحث الباب أمام إمكانية تطبيق هذا البرنامج على نطاق أوسع، وتقديمه كجزء من الرعاية الصحية لكبار السن.

يمكن أن يكون هذا البرنامج مفيداً بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من عوامل خطر متعددة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي لتبني أسلوب حياة صحي. من المهم إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد هذه النتائج، وتقييم فعالية البرنامج على المدى الطويل، وتحديد أفضل الطرق لتكييفه مع احتياجات مجموعات مختلفة من كبار السن. إن الاستثمار في صحة القلب والأوعية الدموية لكبار السن ليس مجرد ضرورة طبية، بل هو استثمار في مستقبل مجتمعاتنا.

Reference

Zhai, B. (2026). *Enhancing cardiovascular health in older adults by combining positive psychology and lifestyle intervention (the ACCOMPLI-CH Study): A mixed-methods feasibility trial*. Geriatric Nursing

DOI: [10.1016/j.gerinurse.2025.103713](https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.103713)