

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=118643>

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 نمط حياة صحي وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية. فهل يمكن أن يكون الجمع بين هذين العنصرين مفتاحاً لقلب أكثر صحة وحياة 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 (الملاحظات والآراء). 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 وتعزيز المشاعر الإيجابية، وتطوير مهارات التأقلم مع التوتر، وتعلم استراتيجيات لتحسين التغذية وزيادة النشاط البدني. تم تقييم مدى التزام المشاركين بالبرنامج من خلال تسجيل حضورهم وإكمالهم للمهام 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 المهام المنزلية المطلوبة. أما بالنسبة لمدى تقبل البرنامج، فقد أظهرت التقييمات الكمية نتائج جيدة، بينما أشارت النتائج النوعية إلى تحسن في المشاعر الإيجابية، والتصور الذاتي، والصحة البدنية، والمعرفة الصحية لدى المشاركين. لاحظ الباحثون أن المشاركين أبلغوا عن شعورهم بمزيد من التفاؤل والأمل، وزيادة الثقة بأنفسهم، وتحسن في قدرتهم على التعامل مع التحديات اليومية.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت البيانات الذاتية تحسناً في الحالة الصحية العامة وعادات الأكل لدى المشاركين. على سبيل المثال، أبلغ بعض المشاركين عن زيادة استهلاكهم للفواكه والخضروات، وتقليل تناولهم للأطعمة المصنعة والدهنية. كما أشاروا إلى زيادة ممارستهم للنشاط البدني، مثل المشي أو ممارسة الرياضة الخفيفة. هذه التغييرات السلوكية، على الرغم من أنها تعتمد على التقارير الذاتية، تشير إلى أن البرنامج قد يكون له تأثير إيجابي على نمط حياة المشاركين.

تأثيرات البحث

تشير هذه النتائج الأولية إلى أن الجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة الصحي قد يكون له تأثير واعد 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، الذي يعالج الجوانب النفسية والبدنية للصحة، قد يكون أكثر فعالية من التدخلات التقليدية التي تركز فقط على تغيير السلوكيات.

يؤكد الباحثون على أن هذه الدراسة هي مجرد دراسة جدوى أولية، وأن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لتأكيد هذه

النتائج وتحديد أفضل الطرق لتطبيق هذا النهج على نطاق أوسع. ومع ذلك، فإن النتائج الحالية تشير إلى أن هذا البرنامج لديه القدرة على أن يكون أداة قيمة لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وتعزيز الرفاهية العامة لكبار السن. إن إمكانية تطبيق هذا البرنامج على نطاق واسع تفتح آفاقاً جديدة للرعاية الصحية الوقائية، وتقدم نموذجاً واعداً لتعزيز الصحة في مرحلة الشيخوخة.

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)