

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=118645>

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 دمج العلاجات النفسية الإيجابية مع التدخلات المتعلقة بنمط الحياة لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن. استخدم فريق البحث، بقيادة زهاي، تصميمًا مختلطًا يجمع بين البيانات الكمية والكيفية. شملت الدراسة 13 مشاركًا بالغين، تتراوح أعمارهم فوق الستين، ويعانون من مخاطر متوسطة إلى عالية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولديهم على الأقل عاملان من عوامل الخطر القابلة للتعديل (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع الكوليسترول، أو التدخين).

تم تقسيم البرنامج التدخل إلى خمس جلسات جماعية وجهاً لوجه على مدار أسبوعين. ركزت الجلسات على مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز المشاعر الإيجابية، وزيادة الوعي الذاتي، وتحسين السلوكيات الصحية. تضمنت هذه الأنشطة تمارين التأمل، وتقنيات الاسترخاء، وتمارين الامتنان، وورش عمل حول التغذية الصحية والنشاط البدني.

تم تقييم المشاركين قبل وبعد البرنامج التدخل لتقييم التغيرات في صحتهم البدنية والنفسية وسلوكياتهم الصحية. تم قياس الالتزام بالبرنامج من خلال حضور الجلسات وإكمال الواجبات المنزلية. تم تقييم مدى تقبل البرنامج من خلال استبيانات كمية ومقابلات نوعية، حيث تم سؤال المشاركين عن رضاهم العام عن التدريب، وإجراءات 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. أشارت التقييمات الكمية إلى نتائج جيدة فيما يتعلق بقبول البرنامج، بينما كشفت المقابلات النوعية عن تحسن ملحوظ في المشاعر الإيجابية، والتصور الذاتي، والصحة البدنية، والمعرفة الصحية لدى المشاركين.

لاحظ الباحثون تحسناً في الحالة الصحية الذاتية للمشاركين وعاداتهم الغذائية. أفاد المشاركون بأنهم يشعرون بمزيد من التفاؤل، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس. كما أشاروا إلى أنهم أصبحوا أكثر وعياً بأهمية اتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني بانتظام.

على الرغم من أن الدراسة كانت صغيرة النطاق، إلا أن النتائج تشير إلى أن الجمع بين العلاجات النفسية الإيجابية والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن هناك إمكانية لتطبيق هذا النهج على نطاق أوسع لمساعدة كبار السن على تحسين صحتهم العامة ونوعية حياتهم. فبدلاً من التركيز فقط على العلاج الدوائي والتدخلات الطبية التقليدية، يمكن أن يكون تعزيز الصحة النفسية الإيجابية وتشجيع السلوكيات الصحية جزءاً لا يتجزأ من استراتيجية شاملة لرعاية صحة القلب والأوعية الدموية.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة كانت دراسة جدوى أولية، وهناك حاجة إلى مزيد من البحوث لتأكيد هذه النتائج.

وتحديد أفضل الطرق لتصميم وتنفيذ هذه البرامج التدخلية. ومع ذلك، فإن النتائج الأولية مشجعة وتشير إلى أن الاستثمار في الصحة النفسية الإيجابية يمكن أن يكون له فوائد كبيرة لصحة القلب والأوعية الدموية وكبار السن بشكل عام.

إن تبني نظرة إيجابية للحياة، وممارسة الامتنان، وتنمية العلاقات الاجتماعية القوية، والاهتمام بالصحة البدنية، كلها عوامل يمكن أن تساهم في قلب أكثر صحة وحياة أطول. وهذا ليس مجرد أمل، بل هو هدف يمكن تحقيقه من خلال تبني نمط حياة صحي ومتوازن.

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)