

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=118647>

تخيل أنك في الثمانين من عمرك، تتمتع بصحة جيدة، و طاقة 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 وعمر أطول؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة مبتكرة، أطلقوا عليها اسم ACCOMPLI-CH، لاستكشاف إمكانية تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن من خلال الجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة. اعتمدت الدراسة تصميمًا مختلطًا (mixed-methods) يجمع بين البيانات الكمية (الأرقام والإحصائيات) والبيانات النوعية (الملاحظات والآراء). شارك في الدراسة 13 متطوعًا، تتراوح أعمارهم فوق الستين، ويعانون من خطر متوسط إلى مرتفع للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ولديهم على الأقل عاملان من عوامل الخطر القابلة للتعديل، مثل ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول أو قلة النشاط البدني.

تضمنت الدراسة خمس جلسات جماعية وجهاً لوجه على مدار أسبوعين. لم تقتصر الجلسات على تقديم معلومات حول التغذية السليمة وممارسة الرياضة، بل ركزت أيضاً على تعزيز المشاعر الإيجابية، وتعلم تقنيات إدارة الإجهاد، وتنمية الشعور بالامتنان والتفاؤل. تم تقييم المشاركين قبل وبعد البرنامج لتقييم التغيرات في صحتهم البدنية والنفسية وسلوكياتهم الصحية. تم قياس الالتزام بالبرنامج من خلال حضور الجلسات وإكمال الواجبات المنزلية. كما تم تقييم مدى تقبل المشاركين للبرنامج من خلال استبيانات ومقابلات شخصية.

النتائج

أظهرت النتائج معدل التزام مرتفعاً بالبرنامج، حيث حضر جميع المشاركين جميع الجلسات الخمس، وأكمل معظمهم الواجبات المنزلية. وهذا يشير إلى أن البرنامج كان جذاباً ومناسباً للمشاركين. أظهرت التقييمات الكمية للتقبل نتائج جيدة، حيث أعرب المشاركون عن رضاهم العام عن البرنامج وإجراءات التدريب والتقييم.

أظهرت النتائج النوعية، المستمدة من المقابلات، تحسناً ملحوظاً في المشاعر الإيجابية، والتصور الذاتي للصحة، والصحة البدنية، والمعرفة الصحية (health literacy). أفاد المشاركون بأنهم شعروا بمزيد من التفاؤل والأمل، وأنهم أصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع التحديات اليومية. كما أبلغوا عن تحسن في حالتهم الصحية العامة وعاداتهم الغذائية. على سبيل المثال، ذكر بعض المشاركين أنهم بدأوا في تناول المزيد من الفواكه والخضروات وتقليل تناول الأطعمة المصنعة والدهنية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن الجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن. فمن خلال تعزيز الصحة النفسية الإيجابية، يمكن مساعدة كبار السن على تبني سلوكيات صحية أكثر، مثل ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الطعام الصحي، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

يؤكد الباحثون أن هذه الدراسة هي مجرد خطوة أولى، وأن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لتأكيد هذه النتائج وتحديد أفضل الطرق لتطبيق هذا النهج على نطاق واسع. ومع ذلك، فإن النتائج الأولية مشجعة للغاية، وتشير إلى أن هذا النهج

يمكن أن يكون له إمكانات كبيرة لتحسين صحة وكفاءة حياة كبار السن. إن التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية للصحة، بالإضافة إلى الجوانب البدنية، يمكن أن يؤدي إلى نتائج أفضل وأكثر استدامة.

هذا العمل، الذي قام به الباحث زهاي (Zhai) وفريقه، يفتح الباب أمام طرق جديدة ومبتكرة لرعاية صحة كبار السن، مع التركيز على تعزيز نقاط القوة لديهم وقدراتهم على التكيف، بدلاً من مجرد معالجة الأمراض والمشاكل الصحية.

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)