

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=118639>

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 وحياة أطول؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة مثيرة للاهتمام، نشرت نتائجها مؤخراً، لاستكشاف إمكانية تحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن من خلال الجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة. الدراسة، التي أطلق عليها اسم ACCOMPLI-CH، اعتمدت على تصميم مختلط يجمع بين البيانات الكمية والنوعية. شارك في الدراسة 13 متطوعاً، 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 التدخين).

تم تقسيم البرنامج التداخلي إلى خمس جلسات جماعية وجهاً لوجه، استمرت لمدة أسبوعين. لم يقتصر الأمر على تقديم معلومات حول التغذية السليمة والتمارين الرياضية، بل ركز أيضاً على تعزيز المشاعر الإيجابية، وتعزيز التفاؤل، وتنمية الشعور بالهدف في الحياة. 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. أما القبول، فقد تم تقييمه من خلال استبيانات كمية، ومقابلات نوعية لجمع آراء المشاركين حول جوانب مختلفة من البرنامج، مثل الرضا العام، وإجراءات التدريب، والتقييم، وإمكانية تطبيق البرنامج على نطاق أوسع.

النتائج

أظهرت النتائج معدلات التزام عالية جداً، حيث حضر جميع المشاركين جميع الجلسات الخمس، وأكمل معظمهم الواجبات المنزلية. وهذا يشير إلى أن البرنامج كان جذاباً ومناسباً للمشاركين. أما بالنسبة للقبول، فقد أظهرت التقييمات الكمية نتائج جيدة، حيث أعرب المشاركون عن رضاهم العام عن البرنامج.

ولكن الأهم من ذلك، كشفت المقابلات النوعية عن تحسن ملحوظ في المشاعر الإيجابية، والتصور الذاتي، والصحة البدنية، والمعرفة الصحية لدى المشاركين. أفادوا بأنهم شعروا بمزيد من التفاؤل، والامتنان، والقدرة على التعامل مع التحديات. كما أبلغوا عن تحسن في صحتهم العامة، وعاداتهم الغذائية، ومستويات نشاطهم البدني. على سبيل المثال، ذكر أحد المشاركين أنه بدأ في المشي بانتظام، وتناول المزيد من الفواكه والخضروات، وشعر بمزيد من الطاقة والحيوية.

لاحظ الباحثون، بقيادة زهاي، أن البرنامج لم يقتصر على تحسين الصحة البدنية، بل ساهم أيضاً في تعزيز الصحة النفسية، مما أدى إلى تحسين شامل في نوعية حياة المشاركين.

الدلالات

تشير هذه النتائج إلى أن الجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن. فمن خلال تعزيز المشاعر الإيجابية، وتعزيز التفاؤل، وتنمية الشعور بالهدف في الحياة، يمكننا مساعدة كبار السن على تبني سلوكيات صحية، وتقليل عوامل الخطر، وتحسين صحتهم العامة.

الأهم من ذلك، أن الدراسة تشير إلى إمكانية تطبيق هذا النهج على نطاق واسع. فالبرنامج كان قصيراً نسبياً، وسهل التنفيذ، وقابل للتكيف مع احتياجات مختلفة. يمكن دمجه في برامج الرعاية الصحية القائمة، أو تقديمه في المراكز المجتمعية، أو

حتى عبر الإنترنت.

هذه الدراسة تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث لاستكشاف الفوائد المحتملة للجمع بين علم النفس الإيجابي والتدخلات المتعلقة بنمط الحياة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وعلاجها. إنها تذكرنا بأن الصحة لا تتعلق فقط بالجسد، بل أيضًا بالعقل والروح.

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)