

تطبيق LvL UP: تدريب رقمي واعد للوقاية من الأمراض المزمنة والصحة النفسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 4, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تطبيق LvL UP: تدريب رقمي واعد للوقاية من الأمراض المزمنة والصحة النفسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118111>

هل تشعر بالإرهاق من محاولة تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية؟ هل تجد صعوبة في تبني عادات صحية، مثل ممارسة الرياضة بانتظام أو اتباع نظام غذائي متوازن؟ هذه التحديات شائعة في عالمنا الحديث، وتساهم في انتشار الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية الشائعة. ولكن ماذا لو كان هناك تطبيق على هاتفك الذكي يمكنه مساعدتك في التغلب على هذه العقبات؟

النقاط الرئيسية

أظهرت دراسة حديثة أن تطبيقاً رقمياً لتوجيه نمط الحياة، يُدعى LvL UP، قابل للتطبيق ومقبول لدى المستخدمين في سنغافورة. يركز التطبيق على تحسين السلوكيات الصحية والرفاهية النفسية من خلال مزيج من المعلومات الصحية الآلية والأدوات الرقمية مثل تدوين اليوميات وتمارين التنفس. أظهر المستخدمون تقبلاً عالياً للتكنولوجيا، معتبرين التطبيق ممتعاً وسهل الاستخدام وغنياً بالمعلومات. تشير النتائج إلى أن LvL UP يمكن أن يكون أداة واعدة للوقاية من الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية.

المنهجية

قام باحثون بتقييم مدى جدوى وقبول تطبيق LvL UP، وهو تدخل رقمي يهدف إلى تحسين السلوكيات الصحية وتعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب والسكري) والاضطرابات النفسية الشائعة (مثل الاكتئاب والقلق). يعتمد التطبيق على نهج "الحوار والأدوات"، حيث يقدم معلومات صحية آلية من خلال وكيل محادثة (chatbot) بالإضافة إلى أدوات رقمية متنوعة، مثل تدوين اليوميات، ونصائح عملية لتحسين الحياة اليومية، وتمارين التنفس البطيء.

أجريت الدراسة في سنغافورة بين شهري مارس وأغسطس 2023، وشملت جمع البيانات من خلال استطلاعات الرأي داخل التطبيق، وقياس معدلات استخدام التطبيق، وإجراء مقابلات مع المستخدمين. تم تحليل البيانات باستخدام الإحصائيات الوصفية (لتقديم ملخص للبيانات) وتحليل القوالب (لتحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في المقابلات).

تم الترويج للتطبيق عبر الإنترنت وخارجه، وتم تحميله 307 مرة. ركز التحليل على بيانات 99 مستخدماً نشطاً، معظمهم من الإناث، تتراوح أعمارهم بين 21 و 35 عاماً، ويعانين من مستويات خفيفة إلى متوسطة من الضعف في النشاط البدني والنظام الغذائي وأعراض الاكتئاب.

النتائج

أظهرت النتائج أن المستخدمين كانوا أكثر تفاعلاً مع التطبيق خلال الأيام الثمانية الأولى من الاستخدام، حيث استمر 9% منهم في استخدامه لمدة تصل إلى 50 يوماً. وهذا يشير إلى أهمية الحفاظ على حماس المستخدمين في المراحل الأولى من استخدام التطبيق.

أعرب المستخدمون عن تقبلهم العالي للتكنولوجيا المستخدمة في التطبيق، حيث وجدوه ممتعاً وسهل الاستخدام وغنياً بالمعلومات. ومع ذلك، قدموا أيضاً بعض الاقتراحات للتحسين، بما في ذلك تبسيط عملية التسجيل الأولية، وإصلاح الأخطاء التقنية، وتقصير الحوارات داخل التطبيق، وإضافة نظام مكافآت لتحفيز المستخدمين.

أظهرت البيانات أن التطبيق نجح في الوصول إلى شريحة من السكان تعاني من بعض الضعف في السلوكيات الصحية والصحة النفسية، مما يشير إلى أنه يمكن أن يكون أداة مفيدة لهذه الفئة من السكان.

التداعيات

تدعم هذه النتائج جدوى تطبيق LvL UP وتوفير معلومات قيمة لتحسينه في المستقبل. تشير الدراسة إلى أن التدخلات الرقمية القائمة على الهاتف المحمول يمكن أن تكون وسيلة فعالة للوصول إلى الأفراد وتشجيعهم على تبني سلوكيات صحية وتحسين صحتهم النفسية.

تخطط الباحثون لإجراء تجربة سريرية أكثر شمولاً لتقييم فعالية LvL UP بشكل قاطع في الوقاية من الأمراض المزمنة والاضطرابات النفسية. ستأخذ هذه التجربة في الاعتبار التحسينات المقترحة من قبل المستخدمين في الدراسة الحالية.

قد يكون لتطبيق LvL UP، أو تطبيقات مماثلة، تأثير كبير على الصحة العامة من خلال تمكين الأفراد من التحكم في صحتهم ورفاهيتهم بشكل أكبر. مع تزايد انتشار الهواتف الذكية، يمكن أن تصبح هذه التدخلات الرقمية أداة أساسية في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

Reference

Mair J.L. (2025). *Feasibility of the LvL UP digital lifestyle coaching intervention designed to prevent non-communicable diseases and common mental disorders*. Scientific Reports

DOI: [10.1038/s41598-025-30960-z](https://doi.org/10.1038/s41598-025-30960-z)