

تفضيلات كبار السن: دليل لتصميم تدخل فعال للشيخوخة النشطة بتقنية الأجهزة القابلة للارتداء

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 17, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تفضيلات كبار السن: دليل لتصميم تدخل فعال للشيخوخة النشطة بتقنية الأجهزة القابلة للارتداء. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120846>

هل تشعر بأن سنوات عمرك تمر دون أن تستثمرها في الحفاظ على صحتك ونشاطك؟ هذا السؤال يتردد صداه في أذهان الكثيرين مع التقدم في العمر. لكن ماذا لو كان بإمكاننا تصميم برامج مخصصة، مدعومة بالتكنولوجيا، تساعد كبار السن على عيش حياة أكثر صحة وسعادة؟ هذا ما تسعى إليه دراسة حديثة أجراها الباحث جيو فاني لوزي وفريقه، والتي تقدم رؤى قيمة حول كيفية تصميم تدخلات فعالة لتعزيز الشيخوخة النشطة.

الإطار النظري

تستند فكرة الشيخوخة النشطة إلى مجموعة من النظريات النفسية التي تؤكد على أهمية الحفاظ على المشاركة الاجتماعية والنشاط البدني والعقلي مع التقدم في العمر. من بين هذه النظريات، تبرز نظرية التحكم الاجتماعي (Social Control Theory) التي تفترض أن الأفراد يحافظون على سلوكياتهم الإيجابية عندما يشعرون بالارتباط بالمجتمع ولديهم أهداف ذات معنى. كما أن مبادئ العلاج السلوكي المعرفي (CBT) تلعب دوراً هاماً، حيث تساعد على تغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك وتعزيز الشعور بالقدرة على التحكم في الحياة. بالإضافة إلى ذلك، فإن مفهوم "المرونة النفسية" (Psychological Resilience) - أي القدرة على التكيف مع التحديات والتعافي من الصعوبات - يعتبر أساسياً في عملية الشيخوخة الصحية. الشيخوخة ليست مجرد تدهور بيولوجي، بل هي مرحلة يمكن أن تكون مليئة بالنمو والإنجاز إذا ما أُتيحت الفرصة المناسبة.

أهمية البعد النفسي في الشيخوخة

غالباً ما يتم التركيز على الجوانب الجسدية للصحة في برامج الشيخوخة، ولكن الصحة النفسية لا تقل أهمية. الشعور بالوحدة والعزلة، والقلق والاكتئاب، يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة الجسدية ويقلل من جودة الحياة. لذلك، يجب أن تتضمن أي تدخل فعال للشيخوخة النشطة مكوناً قوياً يركز على تعزيز الصحة النفسية وتقديم الدعم الاجتماعي.

المنهجية

قام الباحث لوزي وفريقه بإجراء مقابلات فردية عبر الإنترنت مع عشرين متطوعاً إيطالياً تتجاوز أعمارهم الستين عاماً (متوسط العمر 71.2 سنة، 6 رجال و 14 امرأة). لم يتم وضع أي قيود أخرى على المشاركة، مما سمح بتضمين مجموعة متنوعة من الأفراد. قبل كل مقابلة، تم شرح برنامج صحي متعدد الأبعاد للمشاركين، يركز على النشاط البدني والتغذية والصحة النفسية، بالإضافة إلى استخدام جهاز يمكن ارتداؤه (wearable device) لتتبع البيانات الصحية. ثم تم طرح أسئلة حول البرنامج ومكوناته المختلفة.

تحليل البيانات

استخدم الباحثون أسلوب "التحليل الموضوعي الانعكاسي" (Reflexive Thematic Analysis) لتحليل النصوص المكتوبة للمقابلات. هذا الأسلوب يتجاوز مجرد تحديد الموضوعات الشائعة، بل يسعى إلى فهم المعاني العميقة والتفسيرات التي يقدمها المشاركون. تخيل أنك تحاول تجميع قطع من الأحجية، وكل قطعة تمثل فكرة أو رأياً عبر عنه أحد المشاركين. التحليل الموضوعي الانعكاسي يساعدك على تجميع هذه القطع معاً لرسم صورة كاملة عن تجاربهم وتوقعاتهم.

النتائج

من خلال تحليل المقابلات، توصل الباحثون إلى أربعة موضوعات رئيسية:

"التمكين لتحقيق الازدهار: مجالات التركيز الرئيسية التي يحددها كبار السن لبرامج الشيخوخة النشطة"

أكد المشاركون على أهمية تصميم برامج تلبي احتياجاتهم الفردية وتراعي اهتماماتهم وهواياتهم. لم يكن الأمر يتعلق فقط بالتمارين الرياضية والنظام الغذائي، بل أيضاً بالأنشطة الثقافية والاجتماعية التي تمنحهم شعوراً بالهدف والمعنى.

"توقعات فضية: الكشف عن احتياجات ورغبات كبار السن للشيخوخة النشطة"

أعرب المشاركون عن رغبتهم في الحصول على برامج توفر لهم الدعم الاجتماعي والتشجيع، وتساعدهم على البقاء على اتصال مع الآخرين. كما أكدوا على أهمية الحصول على معلومات واضحة وموثوقة حول صحتهم وكيفية الحفاظ عليها.

"الإعداد الأمثل: أفضل الممارسات لتصميم وتنفيذ برامج الشيخوخة النشطة لكبار السن"

أشار المشاركون إلى أهمية التعاون الوثيق مع المؤسسات المحلية لضمان استدامة وفعالية البرامج. كما أكدوا على ضرورة توفير برامج مرنة وقابلة للتكيف مع احتياجاتهم المتغيرة.

"الشيخوخة الممكنة بالتكنولوجيا: تأثير الأجهزة القابلة للارتداء على صحة كبار السن"

أظهر المشاركون اهتماماً كبيراً باستخدام الأجهزة القابلة للارتداء لتتبع بياناتهم الصحية وتحسين أدائهم. ومع ذلك، أكدوا على أهمية أن تكون هذه الأجهزة سهلة الاستخدام وغير معقدة.

التأثيرات

تشير هذه النتائج إلى أن تصميم برامج فعالة للشيخوخة النشطة يتطلب اتباع نهج شامل يراعي الاحتياجات الفردية للمشاركين، ويدمج الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية. يجب أن تكون هذه البرامج مرنة وقابلة للتكيف، وتستند إلى التعاون الوثيق مع المؤسسات المحلية. كما أن استخدام التكنولوجيا، مثل الأجهزة القابلة للارتداء، يمكن أن يعزز فعالية هذه البرامج، ولكن يجب التأكد من أنها سهلة الاستخدام ومناسبة لكبار السن.

الآثار العملية للمهنيين الصحيين

بالنسبة للمعالجين النفسيين والأطباء، تقدم هذه الدراسة رؤى قيمة حول كيفية تصميم تدخلات مخصصة لكبار السن. يجب أن تركز هذه التدخلات على تعزيز المرونة النفسية، وتقديم الدعم الاجتماعي، وتشجيع المشاركة في الأنشطة الهادفة. كما يجب أن يتم دمج التكنولوجيا بطريقة مدروسة لتعزيز فعالية التدخلات.

الآثار على الصحة العامة

على مستوى الصحة العامة، تؤكد هذه الدراسة على أهمية الاستثمار في برامج الشيخوخة النشطة التي تهدف إلى تحسين جودة حياة كبار السن وتقليل العبء على أنظمة الرعاية الصحية. يجب أن تكون هذه البرامج متاحة للجميع، بغض النظر عن وضعهم الاجتماعي والاقتصادي.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب مراعاة بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال كبار السن يتمتعون بمكانة اجتماعية مرموقة ويحظون بالاحترام والتقدير. ومع ذلك، قد يواجهون أيضاً تحديات خاصة، مثل نقص الدعم الاجتماعي، وصعوبة الوصول إلى الرعاية الصحية، والوصمة المرتبطة بالتقدم في العمر.

أهمية الروابط الأسرية

في الثقافة العربية، تلعب الروابط الأسرية دوراً مركزياً في حياة الأفراد، وخاصة كبار السن. لذلك، يجب أن تتضمن أي تدخل للشيخوخة النشطة مكوناً يركز على تعزيز الروابط الأسرية وتقديم الدعم للأسر التي تعتني بكبار السن.

التحديات الإقليمية

في بعض المناطق العربية، قد تكون هناك تحديات إضافية، مثل عدم الاستقرار السياسي والنزاعات المسلحة، التي تؤثر سلباً على صحة ورفاهية كبار السن. في هذه الحالات، يجب أن تكون التدخلات مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الفريدة لهذه المجتمعات.

التوجهات المستقبلية والقيود

تفتح هذه الدراسة الباب أمام المزيد من الأبحاث في مجال الشيخوخة النشطة. من بين التوجهات المستقبلية الواعدة، تطوير برامج مخصصة تعتمد على الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي، واستخدام الواقع الافتراضي والواقع المعزز لتوفير تجارب تفاعلية لكبار السن.

قيود الدراسة

من المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسة أجريت على عينة صغيرة من المشاركين الإيطاليين، مما يحد من إمكانية تعميم النتائج على مجموعات أخرى. بالإضافة إلى ذلك، اعتمدت الدراسة على المقابلات الذ

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course

→ Course

Reference

Leuzzi G. (2026). *Crafting the ideal multidimensional active ageing intervention with wearables for older adults: insights from a qualitative study*. BMC Geriatrics, 26(1).

DOI: [10.1186/s12877-026-07121-6](https://doi.org/10.1186/s12877-026-07121-6)

ARABPSYCHOLOGY.COM