

المرونة النفسية: مفتاح الرفاهية النفسية لمرضى متلازمة القولون العصبي

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 24, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). المرونة النفسية: مفتاح الرفاهية النفسية لمرضى متلازمة القولون العصبي. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119922>

تخيل أنك تعاني من آلام مزمنة في المعدة، وتغيرات مستمرة في عادات الأمعاء، وقلق دائم بشأن متى ستضرب النوبة التالية. هذا هو الواقع اليومي لملايين الأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي (IBS)، وهي حالة مزمنة تؤثر على الأمعاء الغليظة. لكن ما يثير الدهشة هو أن تأثير هذه المتلازمة لا يقتصر على الجهاز الهضمي فحسب، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية والعقلية للمرضى.

منهجية البحث

قام الباحث مراد رضا تمناييفار بدراسة العلاقة المعقدة بين القدرة على التكيف العقلي (cognitive flexibility)، والمرونة النفسية (resilience)، والرفاهية النفسية (psychological well-being) لدى مرضى متلازمة القولون العصبي. اعتمدت الدراسة على منهجية مقطعية (cross-sectional study)، مما يعني أنها جمعت البيانات في نقطة زمنية واحدة. شملت الدراسة مجموعة من المرضى الذين تم تشخيصهم بمتلازمة القولون العصبي، وتم تقييمهم باستخدام استبيانات مصممة لقياس مستويات المرونة النفسية والقدرة على التكيف العقلي، بالإضافة إلى مقياس للرفاهية النفسية. القدرة على التكيف العقلي، ببساطة، هي قدرة الدماغ على التحول بين المهام أو الأفكار المختلفة، وهي مهارة مهمة في التعامل مع المواقف المتغيرة وغير المتوقعة. أما المرونة النفسية، فهي القدرة على التعافي من الشدائد والتحديات، والعودة إلى حالة الاستقرار النفسي.

أدوات القياس

استخدم الباحث مجموعة من الأدوات القياسية لتقييم هذه المتغيرات. لتقييم القدرة على التكيف العقلي، تم استخدام اختبارات تقيس سرعة ودقة التحول بين المهام المختلفة. أما المرونة النفسية، فقد تم قياسها باستخدام مقياس يقيم قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط، والتغلب على الصعوبات، والحفاظ على نظرة إيجابية للحياة. وبالنسبة للرفاهية النفسية، تم استخدام مقياس شامل يقيس جوانب مختلفة مثل الرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة، والقدرة على إدارة المشاعر السلبية.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة قوية وإيجابية بين القدرة على التكيف العقلي والمرونة النفسية والرفاهية النفسية لدى مرضى متلازمة القولون العصبي. وهذا يعني أن المرضى الذين يتمتعون بقدرة أكبر على التكيف العقلي والمرونة النفسية يميلون إلى الشعور بمزيد من الرفاهية النفسية. ولكن الأهم من ذلك، اكتشف الباحث أن المرونة النفسية تلعب دوراً وسيطاً (mediating role) في هذه العلاقة. بعبارة أخرى، القدرة على التكيف العقلي لا تؤثر بشكل مباشر على الرفاهية النفسية، بل تؤثر عليها من خلال تعزيز المرونة النفسية. فكلما زادت قدرة المريض على التكيف العقلي، زادت مرونته النفسية، وبالتالي زادت رفاهيته النفسية.

أظهرت التحليلات الإحصائية أن القدرة على التكيف العقلي والمرونة النفسية معاً يمكنهما التنبؤ بمستوى الرفاهية النفسية لدى المرضى بشكل كبير. وهذا يشير إلى أن هذه العوامل النفسية ليست مجرد عوامل مصاحبة للمرض، بل هي عوامل حاسمة تؤثر على جودة حياة المرضى.

دلالات البحث

تحمل هذه النتائج دلالات مهمة للمرضى والأطباء على حد سواء. تؤكد الدراسة على أهمية معالجة الجوانب النفسية والعقلية

لمتلازمة القولون العصبي، بالإضافة إلى العلاج الطبي التقليدي. فبدلاً من التركيز فقط على تخفيف الأعراض الجسدية، يجب على الأطباء أيضاً مساعدة المرضى على تطوير مهاراتهم في التكيف العقلي والمرونة النفسية. يمكن تحقيق ذلك من خلال العلاج النفسي، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، الذي يساعد المرضى على تغيير أنماط تفكيرهم وسلوكهم السلبية، وتعلم استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط.

كما تشير الدراسة إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية، مثل تمارين اليقظة الذهنية (mindfulness) وتقنيات الاسترخاء، يمكن أن تكون مفيدة جداً في تحسين الرفاهية النفسية لدى مرضى متلازمة القولون العصبي. إن فهم هذه العلاقة المعقدة بين العقل والجسم يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات علاجية أكثر شمولية وفعالية، مما يؤدي إلى تحسين جودة حياة المرضى الذين يعانون من هذه المتلازمة المزمنة.

Reference

Tamannaefar M.R. (2026). *The mediating role of resilience in the relationship between cognitive flexibility and psychological well-being in patients with irritable bowel syndrome: a cross-sectional study*. BMC (Gastroenterology, 26(1).

DOI: [10.1186/s12876-026-04654-3](https://doi.org/10.1186/s12876-026-04654-3)