التمييز اليومي والاكتئاب: تأثيرهما على القدرات المعرفية بين الأعراق المختلفة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التمييز اليومي والاكتئاب: تأثيرهما على القدرات المعرفية بين الأعراق المختلفة. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118941

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك تواجه باستمرار مواقف يومية بسيطة ـ نظرة خاطفة، تعليق مهين، أو معاملة غير عادلة ـ بسبب لون بشرتك أو أصلك. قد تبدو هذه الأحداث منعزلة وغير مهمة، لكن دراسة جديدة تلقي الضوء على تأثيرها المتراكم على صحتنا العقلية وقدراتنا الإدراكية (القدرة على التفكير والتعلم والذاكرة).

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل بيانات من دراسة "الصحة والدماغ والشيخوخة ـ فجوات الصحة" (HABS-HD)، وهي دراسة واسعة النطاق تهدف إلى فهم العوامل التي تؤثر على صحة الدماغ لدى مجموعات سكانية متنوعة. ركزت الدراسة الحالية على 1267 مشاركًا من ثلاث مجموعات عرقية: الأمريكيون الأفارقة غير الإسبان (NHB)، واللاتينيون، والأمريكيون البيض غير الإسبان (NHW). استخدم الباحثون، بقيادة إي. بي. ميندوزا، أسلوبًا إحصائيًا متطورًا يُعرف بالنمذجة المعادلة الهيكلية (Structural Equation Modeling) لتقييم العلاقة بين "التمييز اليومي المتصور" (الشعور بالتمييز في الحياة اليومية)، والصحة العقلية (خاصة الاكتئاب)، والوظائف الإدراكية. تم تحليل البيانات بشكل منفصل لكل مجموعة عرقية لفهم الاختلافات المحتملة في هذه العلاقات.

قياس المتغيرات

تم قياس "التمييز اليومي المتصور" من خلال استبيانات تسأل المشاركين عن مدى تعرضهم لمواقف تمييزية في حياتهم اليومية. أما الاكتئاب، فقد تم تقييمه باستخدام مقاييس نفسية قياسية. وقد تم تقييم الوظائف الإدراكية من خلال سلسلة من الاختبارات التي تقيس جوانب مختلفة من القدرات العقلية، مثل الذاكرة والانتباه والسرعة المعرفية.

النتائج

أظهرت النتائج اختلافات مهمة بين المجموعات العرقية الثلاث. في كل من اللاتينيين والأمريكيين البيض غير الإسبان، وجد الباحثون أن تأثير التمييز اليومي المتصور على الوظائف الإدراكية كان يتم بشكل كامل من خلال الاكتئاب. بمعنى آخر، التمييز يزيد من خطر الاكتئاب، والاكتئاب بدوره يؤثر سلبًا على القدرات العقلية. هذا يشير إلى أن الاكتئاب يعمل كوسيط (وسيط) بين التمييز والتدهور الإدراكي في هذه المجموعات.

ومع ذلك، كانت النتائج مختلفة بالنسبة للأمريكيين الأفارقة غير الإسبان. في هذه المجموعة، لم يجد الباحثون أن الاكتئاب يفسر بشكل كامل العلاقة بين التمييز والوظائف الإدراكية. على الرغم من وجود ارتباط إيجابي بين التمييز والاكتئاب في هذه المجموعة أيضًا، إلا أن العلاقة بين الاكتئاب والوظائف الإدراكية لم تكن واضحة كما هي في المجموعتين الأخريين. يشير هذا إلى أن عوامل أخرى، ربما تتعلق بالتجارب التاريخية والثقافية الفريدة للأمريكيين الأفارقة، قد تلعب دورًا في العلاقة بين التمييز وصحة الدماغ.

دلالات البحث

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية معالجة التمييز كعامل خطر محتمل للتدهور الإدراكي، خاصة في المجموعات السكانية التي تعاني من عدم المساواة الصحية. تشير النتائج إلى أن التدخلات التي تهدف إلى تقليل التمييز ودعم الصحة العقلية، وخاصة علاج الاكتئاب، قد تكون ضرورية للحفاظ على الوظائف الإدراكية لدى اللاتينيين والأمريكيين البيض غير الإسبان.

ARABPSYCHOLOGY.COM

بالنسبة للأمريكيين الأفارقة غير الإسبان، تشير النتائج إلى أن العلاقة بين التمييز وصحة الدماغ قد تكون أكثر تعقيدًا وتتطلب المزيد من البحث. قد يكون من الضروري استكشاف عوامل إضافية، مثل الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية، لفهم كيفية تأثير التمييز على صحة الدماغ في هذه المجموعة.

يؤكد الباحثون على الحاجة إلى مزيد من البحث حول مرض الزهايمر (Alzheimer's disease) والفوارق في صحة الإدراك بين المجموعات العرقية المختلفة. فهم هذه الفوارق أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة للوقاية من التدهور الإدراكي وتحسين صحة الدماغ للجميع.

Reference

Mendoza, E.P. (2026). *Perceived everyday discrimination and its effect on cognitive function through depression in diverse populations: A HABS-HD study*. Journal of Alzheimer's Disease.

DOI: 10.1177/13872877251392604

ARABPSYCHOLOGY.COM