تأمل الوعي يغير نشاط الدماغ ويخفف الاكتئاب لدى طلاب الجامعات: دراسة تصويرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأمل الوعي يغير نشاط الدماغ ويخفف الاكتئاب لدى طلاب الجامعات: دراسة تصويرية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118800

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل يمكن لتدريب اليقظة الذهنية أن يعيد تشكيل الدماغ للتغلب على الاكتئاب؟

تخيل طالبًا جامعيًا، مثقلًا بضغوط الامتحانات، والمستقبل غير المؤكد، والعلاقات الاجتماعية المعقدة. هذه الضغوط، الشائعة في الحياة الجامعية، غالبًا ما تؤدي إلى شعور باليأس والإحباط، وفي بعض الحالات، إلى أعراض الاكتئاب. الاكتئاب، الذي يمثل عبئًا صحيًا عالميًا كبيرًا، يصيب الطلاب الجامعيين بمعدلات أعلى من غيرهم. ولكن، هل هناك طريقة لتدريب الدماغ على التعامل مع هذه الضغوط بشكل أفضل؟ أظهرت الأبحاث أن تدريب اليقظة الذهنية القائم على تقليل الإجهاد (MBSR) يمكن أن يكون فعالاً في تخفيف أعراض الاكتئاب، ولكن حتى الآن، لم يكن واضحًا تمامًا كيف يحدث هذا على المستوى العصبي.

منهجية البحث

قام باحثون في دراسة حديثة بمحاولة فك شفرة الآليات العصبية الكامنة وراء فعالية برنامج MBSR في تقليل أعراض الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين. استخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي في حالة الراحة (rs-fMRI)، وهي تقنية متطورة تسمح لهم بمراقبة نشاط الدماغ والاتصالات بين مناطق مختلفة من الدماغ أثناء عدم قيام المشاركين بأي مهمة محددة. شملت الدراسة 42 طالبًا جامعيًا يتمتعون بصحة جيدة، تم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين: مجموعة تدخل تلقت برنامج MBSR لمدة ثمانية أسابيع، ومجموعة ضابطة لم تتلق أي تدخل. تم تقييم الحالة النفسية للمشاركين باستخدام مقياس الضغط والقلق والاكتئاب (DASS-21) قبل وبعد التدخل. ركز تحليل بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي على قياس التغيرات في نشاط الدماغ والاتصال الوظيفي بين المناطق المختلفة.

ما هو التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي في حالة الراحة (rs-fMRI)؟

تصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي في حالة الراحة هو تقنية تصوير عصبي غير جراحية تقيس النشاط الدماغي عن طريق الكشف عن التغيرات في تدفق الدم. عندما تكون منطقة معينة من الدماغ نشطة، فإنها تستهلك المزيد من الأكسجين، مما يؤدي إلى زيادة تدفق الدم إلى تلك المنطقة. من خلال مراقبة هذه التغيرات في تدفق الدم، يمكن للباحثين تحديد المناطق التي تكون أكثر نشاطًا أثناء الراحة، وكيف تتواصل هذه المناطق مع بعضها البعض.

النتائج

أظهرت النتائج أن المشاركين في برنامج MBSR حققوا تحسينات أكبر في درجات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة. وبالنظر إلى بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، وجد الباحثون أن برنامج MBSR أدى إلى انخفاض في سعة التذبذبات منخفضة التردد (ALFF)، والكسر ALFF، والتجانس الإقليمي في القشرة الحزامية الوسطى اليمنى (MCC). القشرة الحزامية الوسطى هي منطقة في الدماغ تلعب دورًا مهمًا في معالجة المشاعر وتنظيمها. بالإضافة إلى ذلك، أظهر تحليل الاتصال الوظيفي القائم على البذور انخفاضًا في الاتصال بين القشرة الحزامية الوسطى اليمنى والمناطق المشاركة في تنظيم المشاعر والمعالجة الذاتية، بما في ذلك الحُصين الأيسر والقشرة الجدارية الخلفية الثنائية. والأكثر إثارة للاهتمام، أن التغيرات في الاتصال الوظيفي بين القشرة الحزامية الوسطى والحُصين والقشرة الجدارية الخلفية كانت مرتبطة سلبًا بالتحسينات في درجات الاكتئاب ـ بمعنى آخر، كلما زاد انخفاض الاتصال بين هذه المناطق، كلما كان التحسن في أعراض الاكتئاب أكبر.

ARABPSYCHOLOGY.COM

دلالات البحث

توفر هذه النتائج أدلة جديدة على أن برنامج MBSR يعزز إعادة التنظيم العصبي التكيفي، والذي يتميز بانخفاض النشاط وتغير الاتصال الوظيفي داخل شبكة تنظيم المشاعر التي تركز على القشرة الحزامية الوسطى. يدعم هذا الاكتشاف فرضية الكفاءة العصبية، والتي تشير إلى أن الدماغ يسعى إلى تحسين كفاءته من خلال تقليل النشاط غير الضروري وتعزيز الاتصالات الأكثر فعالية. بعبارة أخرى، قد يساعد برنامج MBSR الدماغ على أن يصبح أكثر كفاءة في تنظيم المشاعر، مما يؤدي إلى تقليل أعراض الاكتئاب. هذه النتائج لها آثار مهمة على فهمنا للآليات العصبية الكامنة وراء فعالية برنامج MBSR، ويمكن أن تساعد في تطوير تدخلات أكثر استهدافًا وفعالية لعلاج الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين وغيرهم من الفئات السكانية المعرضة للخطر. تشير هذه الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية ليست مجرد تقنية للاسترخاء، بل هي أداة قوية يمكنها إعادة تشكيل الدماغ وتعزيز الصحة العقلية.

Reference

Zhan, X. (2026). *Neural mechanisms underlying the depression-reducing effects of mindfulness-based stress reduction in university students: A Rs-fMRI study*. Biological Psychology.

DOI: 10.1016/j.biopsycho.2025.109174

ARABPSYCHOLOGY.COM