تأمل اليقظة الذهنية يغير نشاط الدماغ ويخفف الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين: دراسة تصويرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

ARABPSYCHOLOGY.COM

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأمل اليقظة الذهنية يغير نشاط الدماغ ويخفف الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين: دراسة تصويرية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=118708

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 يمكن أن تتراكم، مما يؤدي إلى الشعور بالحزن واليأس ـ أعراض الاكتئاب. الاكتئاب، للأسف، أصبح شائعًا بشكل متزايد بين الطلاب الجامعيين، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي، وصحتهم العقلية، ونوعية حياتهم بشكل عام. ولكن ماذا لو كان هناك تدخل بسيط وغير مكلف يمكن أن يساعد في تخفيف هذه المعاناة من خلال تغيير طريقة عمل الدماغ؟

منهجية البحث

باحثون في الدراسة التي نشرت مؤخرًا، قاموا بالتحقيق في الآليات العصبية الكامنة وراء فعالية برنامج تخفيض الإجهاد القائم على اليقظة الذهنية (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) في تخفيف أعراض الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين. استخدم الباحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي في حالة الراحة (resting-state functional magnetic resonance imaging - rs-fMRI)، وهي تقنية متطورة تسمح لهم بمراقبة نشاط الدماغ ووظائفه دون الحاجة إلى أن يقوم المشاركون بأي مهمة محددة. تم اختيار اثنين وأربعين طالبًا جامعيًا يتمتعون بصحة جيدة بشكل عشوائي للانضمام إما إلى برنامج MBSR لمدة ثمانية أسابيع أو إلى مجموعة ضابطة (control group) لم تتلق التدريب. تم تقييم الحالة النفسية للمشاركين باستخدام مقياس الضغط والقلق والاكتئاب (Depression Anxiety Stress Scales-21) قبل وبعد التدخل. ركز تحليل التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي على قياس التغيرات في نشاط الدماغ والاتصال الوظيفي بين مناطق مختلفة من الدماغ.

النتائج

أظهرت النتائج أن المشاركين في برنامج MBSR حققوا تحسنًا أكبر في درجات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة. وهذا يشير إلى أن التدريب على اليقظة الذهنية يمكن أن يكون فعالًا في تخفيف أعراض الاكتئاب لدى الطلاب الجامعيين. ولكن الأهم من ذلك، كشفت تحليلات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي عن تغييرات عصبية محددة مرتبطة بهذا التحسن. لاحظ الباحثون انخفاضًا في سعة التذبذبات منخفضة التردد (Amplitude of Low-Frequency Fluctuations - ALFF)، والكسرية ALFF، والتجانس الإقليمي (Regional Homogeneity) في القشرة الحزامية الوسطى اليمنى (right middle cingulate cortex - MCC). القشرة الحزامية الوسطى هي منطقة في الدماغ تلعب دورًا حاسمًا في تنظيم العواطف ومعالجة المعلومات المتعلقة بالذات.

بالإضافة إلى ذلك، أظهر تحليل الاتصال الوظيفي القائم على البذور (seed-based functional connectivity analysis) انخفاضًا في الاتصال بين القشرة الحزامية الوسطى اليمنى ومناطق أخرى في الدماغ تشارك في تنظيم العواطف والمعالجة الذاتية، بما في ذلك الحُصين الأيسر (left hippocampus) والقشرة الجدارية الخلفية الثنائية (bilateral precuneus). الأكثر إثارة للاهتمام، هو أن التغيرات في الاتصال الوظيفي بين القشرة الحزامية الوسطى والحُصين والقشرة الجدارية الخلفية كانت مرتبطة سلبًا بالتحسينات في درجات الاكتئاب. وهذا يعني أنه كلما انخفض الاتصال بين هذه المناطق في الدماغ، كلما كان التحسن في أعراض الاكتئاب أكبر.

تداعيات

توفر هذه النتائج أدلة جديدة على أن برنامج MBSR يعزز إعادة التنظيم العصبي التكيفي (adaptive neural

ARABPSYCHOLOGY.COM

reorganization)، والذي يتميز بانخفاض النشاط وتغير الاتصال الوظيفي داخل شبكة تنظيم العواطف التي تتمحور حول القشرة الحزامية الوسطى. يدعم هذا الاكتشاف فرضية الكفاءة العصبية (neural efficiency hypothesis)، والتي تشير إلى أن التدريب على اليقظة الذهنية قد يساعد الدماغ على العمل بشكل أكثر كفاءة من خلال تقليل النشاط غير الضروري في المناطق المرتبطة بالمعالجة العاطفية السلبية. بعبارة أخرى، قد يساعد اليقظة الذهنية الدماغ على "الهدوء" وتقليل الاستجابة المفرطة للمحفزات العاطفية.

هذه الدراسة لها آثار مهمة على فهمنا لكيفية عمل اليقظة الذهنية في تخفيف الاكتئاب. إنها لا تؤكد فقط فعالية هذا التدخل، بل توفر أيضًا رؤى ميكانيكية حول كيفية تأثيره على الدماغ. يمكن أن تساعد هذه المعرفة في تطوير تدخلات أكثر استهدافًا وفعالية لعلاج الاكتئاب واضطرابات الصحة العقلية الأخرى. كما أنها تسلط الضوء على أهمية دمج ممارسات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية، خاصة بالنسبة للطلاب الجامعيين الذين يواجهون مستويات عالية من الإجهاد والضغط النفسي.

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