

تزامن الدماغ بين الأشخاص يخفف آثار الصدمات النفسية: دراسة جديدة

تأليف

فبراير 3, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). تزامن الدماغ بين الأشخاص يخفف آثار الصدمات النفسية: دراسة جديدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118085>

تخيل أنك تشاهد الأخبار وتتابع الأحداث المأساوية التي تتكشف من حولك. قد تتساءل: لماذا يتأثر البعض بشدة بهذه الأحداث بينما يتمكن آخرون من الصمود بشكل أفضل؟ هل هناك شيء في طريقة تواصل أدمغتنا مع بعضها البعض يمكن أن يلعب دوراً في قدرتنا على التعامل مع الصدمات؟

النقاط الرئيسية

أظهرت دراسة حديثة أن التزامن بين نشاط الدماغ بين الأفراد (التزامن الدماغي البيني) قد يقلل من تأثير الأحداث الصادمة.

كلما كان التزامن الدماغي البيني أقوى، كلما كانت العلاقة بين التعرض للأحداث الصادمة والأعراض النفسية أضعف. يرتبط هذا التأثير بشكل خاص بمنطقة القشرة الحركية الأمامية اليسرى في الدماغ، وهي منطقة مرتبطة بفهم أفعال الآخرين ومحاسناتها.

تشير النتائج إلى أن القدرة على التواصل الاجتماعي القوي قد تكون عامل حماية ضد الآثار السلبية للصدمات.

باحثون في الدراسة، بقيادة مايو أو، اكتشفوا رابطاً مثيراً للاهتمام بين الطريقة التي تتزامن بها أدمغتنا مع أدمغة الآخرين وقدرتنا على التعامل مع الأحداث المؤلمة. التزامن الدماغي البيني (Interbrain synchrony) - وهو مصطلح يشير إلى مدى تشابه أنماط نشاط الدماغ بين شخصين أثناء التفاعل - قد يكون بمثابة آلية عصبية تساعدنا على التخفيف من آثار الصدمات النفسية.

المنهجية

لإجراء هذه الدراسة، تواصل الباحثون مع 98 مشاركاً كانوا قد شاركوا سابقاً في دراسة أخرى استخدمت تقنية التصوير الطيفي القريب للأشعة تحت الحمراء الوظيفية (fNIRS). هذه التقنية غير جراحية وتسمح بقياس نشاط الدماغ من خلال الجمجمة. في الدراسة الأصلية، تم قياس التزامن الدماغي البيني للمشاركين أثناء تفاعلهم مع شخص غريب. بعد ذلك، وبعد الهجوم الإرهابي الذي وقع في إسرائيل في 7 أكتوبر 2023، تواصل الباحثون مع المشاركين مرة أخرى لتقييم مدى تعرضهم للأحداث الصادمة من خلال استبيان. كما طلبوا منهم الإجابة على أسئلة لتقييم مستويات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والاكتئاب، والأعراض النفسية العامة.

النتائج

كما هو متوقع، وجد الباحثون أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى التعرض للأحداث الصادمة وزيادة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والأعراض النفسية الأخرى. ولكن، الأهم من ذلك، اكتشفوا أن هذه العلاقة كانت "معدلة" (moderated) بواسطة التزامن الدماغي البيني. بمعنى آخر، كلما كان التزامن الدماغي البيني أقوى لدى المشاركين في الدراسة الأصلية، كلما كانت العلاقة بين التعرض للأحداث الصادمة والأعراض النفسية التي أبلغوا عنها أضعف.

كان هذا التأثير ملحوظاً بشكل خاص في منطقة القشرة الحركية الأمامية اليسرى (left pre-motor cortex)، وهي جزء من نظام الملاحظة والتنفيذ (observation-execution system) في الدماغ. هذا النظام يلعب دوراً في فهم أفعال الآخرين ومحاسناتها، وهو أمر ضروري للتفاعل الاجتماعي والتعاطف. يشير هذا إلى أن القدرة على "الدخول في ذهن" الآخرين وفهمهم قد تكون حاسمة في التخفيف من آثار الصدمات.

الدلالات

تشير هذه النتائج إلى أن التزامن الدماغى البينى التلقائى أثناء المحادثات العادية يمكن أن يكون بمثابة مؤشر على القدرة على التكيف الاجتماعى مع صعوبات الصدمات، ويقلل من تأثير التعرض للأحداث المؤلمة. وبالنظر إلى أن التزامن الدماغى البينى يسهل التواصل الاجتماعى، فإن هذه النتائج تدعم فكرة أن الأفراد الذين لديهم استعداد أقوى للتواصل الاجتماعى هم أكثر قدرة على التعامل مع الصدمات.

هذا الاكتشاف يفتح آفاقاً جديدة لفهم الآليات العصبية التى تكمن وراء قدرتنا على الصمود فى وجه الشدائد. قد يؤدي فهم هذه الآليات إلى تطوير تدخلات جديدة تهدف إلى تعزيز التواصل الاجتماعى والتزامن الدماغى البينى، وبالتالي مساعدة الأفراد على التعافى من الصدمات بشكل أفضل. على سبيل المثال، قد تكون العلاجات الجماعية أو الأنشطة التى تشجع على التعاون والتفاعل الاجتماعى مفيدة بشكل خاص فى تعزيز هذه القدرات.

فى الختام، هذه الدراسة تسلط الضوء على أهمية الروابط الاجتماعية فى حماية صحتنا النفسية. إن القدرة على التواصل مع الآخرين وفهمهم ليست مجرد جانب مهم من جوانب الحياة الاجتماعية، بل هى أيضاً آلية عصبية حيوية تساعدنا على التعامل مع أصعب التحديات التى تواجهنا.

Reference

Mayo O. (2025). *Interbrain synchrony and its potential role in modulating the impact of traumatic events*. Translational Psychiatry

DOI: [10.1038/s41398-025-03770-0](https://doi.org/10.1038/s41398-025-03770-0)