

تزامن عصبي اجتماعي مُختلّ في المراهقين المصابين بالاكْتئاب بعد تجارب الاستبعاد المشتركة.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تزامن عصبي اجتماعي مُختلّ في المراهقين المصابين بالاكْتئاب بعد تجارب
الاستبعاد المشتركة.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118881>

هل يمكن أن تكشف طريقة تفاعل الدماغ عن أعماق الاكتئاب لدى المراهقين؟

تخيل أنك في مجموعة من الأصدقاء، تلعبون لعبة جماعية. فجأة، تشعر بأنك مستبعد، وأن التمريرات لا تصل إليك، وأن الجميع يتجاهلون وجودك. هذا الشعور بالإقصاء الاجتماعي، المؤلم بحد ذاته، قد يكون له تأثير أعمق بكثير على المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب، ليس فقط على مستوى المشاعر، بل على طريقة عمل أدمغتهم أثناء التفاعل مع الآخرين. هذا ما كشفتته دراسة حديثة أجراها باحثون، تسلط الضوء على التغيرات الدقيقة في النشاط العصبي التي تحدث عندما يواجه المراهقون المصابون بالاكتئاب تجارب إقصاء اجتماعي مشتركة.

منهجية البحث

لتحقيق ذلك، استخدم فريق البحث بقيادة الباحثة "هي" تقنية مبتكرة تعتمد على قياس التزامن العصبي البيني (INS). (التزامن العصبي البيني يشير إلى مدى تشابه أنماط النشاط الدماغى بين شخصين أثناء تفاعلهم). قام الباحثون بتجنيد 68 مراهقاً، نصفهم أصحاء والنصف الآخر يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد. تم تقسيم المشاركين إلى أزواج، وشاركوا في لعبة افتراضية تسمى "Cyberball". هذه اللعبة تحاكي رمي الكرة بين أربعة لاعبين، حيث يكون لاعبان حقيقيين (المشاركون في الدراسة) وللاعبان افتراضيان يتحكم فيهما الكمبيوتر.

خلال اللعبة، تم تصميمها بحيث يتعرض كل زوج من المشاركين لتجربة إقصاء اجتماعي مشتركة. في البداية، يتم إشراكهم في اللعبة بشكل طبيعي، ثم فجأة، يتوقف الكمبيوتر عن تمرير الكرة إليهم، مما يخلق شعوراً بالإقصاء. تم استخدام تقنية التصوير الطيفي القريب للأشعة تحت الحمراء الوظيفية (fNIRS) - وهي طريقة غير جراحية لقياس نشاط الدماغ من خلال التغيرات في تدفق الدم - لمراقبة نشاط الدماغ لدى المشاركين أثناء اللعبة. سمحت هذه التقنية للباحثين بتتبع التغيرات في التزامن العصبي البيني بين أزواج المشاركين، وتقييم مدى استجابتهم لتجربة الإقصاء المشتركة.

النتائج

أظهرت النتائج أن تجربة الإقصاء المشتركة زادت من تفاعل المراهقين مع بعضهم البعض، ولكنها أدت في الوقت نفسه إلى انخفاض في التزامن العصبي البيني بين الأزواج الذين تم إقصاؤهم. وهذا يشير إلى أن المراهقين الذين تعرضوا للإقصاء معاً أظهروا انخفاضاً في التعاطف المتبادل، على الرغم من زيادة تفاعلهم الظاهري.

الأكثر إثارة للاهتمام، لم يلاحظ الباحثون اختلافات كبيرة في الاستجابات السلوكية بين المراهقين الأصحاء والمراهقين المصابين بالاكتئاب. ومع ذلك، أظهرت التحليلات اللاحقة أن المراهقين المصابين بالاكتئاب أبلغوا عن مشاعر سلبية أكثر من المشاركين الأصحاء. كما أظهروا مستوى أعلى من التزامن العصبي البيني بعد تجربة الإقصاء، مما يشير إلى زيادة في الضغط التعاطفي. بعبارة أخرى، يبدو أن أدمغة المراهقين المصابين بالاكتئاب كانت أكثر حساسية لمعاناة الآخرين، ولكن هذه الحساسية الزائدة جاءت مصحوبة بضغط عاطفية أكبر.

دلالات البحث

تضيف هذه الدراسة رؤى جديدة حول كيفية تأثير الضغوط النفسية الاجتماعية المشتركة على التزامن العصبي البيني لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب. تشير النتائج إلى أن التزامن العصبي البيني قد يكون مؤشراً أكثر حساسية للعجز الاجتماعي لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب من الاستجابات السلوكية التقليدية.

يوضح الباحثون أن هذه النتائج قد يكون لها آثار مهمة على تطوير استراتيجيات علاجية جديدة للاكتئاب لدى المراهقين. من خلال فهم أفضل لكيفية عمل أدمغة المراهقين المصابين بالاكتئاب أثناء التفاعل الاجتماعي، يمكننا تصميم تدخلات أكثر فعالية لمساعدتهم على تحسين مهاراتهم الاجتماعية وتقليل مشاعرهم السلبية. على سبيل المثال، قد تركز العلاجات المستقبلية على تعزيز التزامن العصبي البيئي بين المراهقين المصابين بالاكتئاب وأقرانهم، مما قد يساعدهم على بناء علاقات أكثر صحة وأكثر إشباعاً.

هذه الدراسة، التي أجريت بعناية، تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث حول العلاقة المعقدة بين الدماغ والمشاعر والتفاعل الاجتماعي في سياق الاكتئاب لدى المراهقين، مما يقدم أملاً في فهم أفضل وأكثر دقة لهذه الحالة المؤلمة.

Reference

He, Y. (2026). *Altered Interpersonal Neural Synchronization During Social Interaction After Shared Excluded Experiences in Adolescents With Depression*. Biological Psychiatry Global Open Science

DOI: [10.1016/j.bpsgos.2025.100619](https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2025.100619)