

قلق معرفي ذاتي: علاقة معقدة بالشبكات الدماغية والأداء الإدراكي لدى كبار السن.

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). قلق معرفي ذاتي: علاقة معقدة بالشبكات الدماغية والأداء الإدراكي لدى كبار السن.. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119001>

هل تشعر بأن ذاكرتك بدأت بالتراجع؟ دراسة جديدة تلقي الضوء على التغيرات الدماغية المبكرة

هل لاحظت مؤخراً أنك تنسى أسماء الأشخاص بسهولة أكبر، أو تجد صعوبة في تذكر أين وضعت مفاتيحك؟ هذه التجارب، التي يمر بها الكثيرون مع التقدم في العمر، قد لا تكون بالضرورة مؤشراً على بداية مرض الزهايمر (Alzheimer's Disease)، ولكنها قد تعكس حالة تعرف بـ "القلق المعرفي الذاتي" (- Subjective Cognitive Decline (SCD)). هذه الحالة، التي تتميز بإدراك الفرد لتراجع في قدراته المعرفية مع بقاء الأداء الفعلي طبيعياً، أصبحت محور اهتمام متزايد للباحثين، حيث يُعتقد أنها قد تكون علامة مبكرة على خطر الإصابة بالزهايمر.

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة ك. ألبرت بدراسة هذه الظاهرة المعقدة من خلال تحليل بيانات جمعت من ثلاث دراسات سابقة شملت كبار السن يتمتعون بصحة معرفية طبيعية. ركزت الدراسة على ثلاثة جوانب رئيسية: قياس مستوى القلق المعرفي الذاتي لدى المشاركين، وفحص نشاط الدماغ أثناء الراحة باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (functional MRI) - وهي تقنية تسمح برؤية مناطق الدماغ النشطة، وتقييم الأداء المعرفي في مجالات محددة مثل المعالجة البصرية المكانية، والتحكم الانتباهي، والذاكرة العاملة. استخدم الباحثون تحليلاً متطوراً لشبكات الدماغ (brain network connectivity) لتحديد الأنماط المميزة للاتصال الوظيفي بين مناطق مختلفة من الدماغ، وكيف ترتبط هذه الأنماط بمستوى القلق المعرفي والأداء المعرفي.

النتائج

أظهرت النتائج أن مستوى القلق المعرفي الذاتي المرتفع كان مرتبطاً بأنماط فريدة من الاتصال الوظيفي بين شبكة الوضع الافتراضي (Default Mode Network) - وهي شبكة من مناطق الدماغ النشطة عندما يكون الشخص في حالة راحة أو يفكر في نفسه)، وشبكتي اللغة والأهمية (Language and Salience Networks) - وهما شبكتان تلعبان دوراً في معالجة اللغة والانتباه للمحفزات الهامة). وبشكل مثير للاهتمام، وجد الباحثون أن القلق المعرفي الشديد وحده كان مرتبطاً ببطء في سرعة رد الفعل في المهام المعرفية، بينما كانت أنماط الاتصال الوظيفي المحددة مرتبطة بسرعة أكبر في سرعة رد الفعل. وهذا يشير إلى أن التغيرات في الاتصال الوظيفي للدماغ قد تكون قادرة على تعويض بعض الآثار السلبية للقلق المعرفي على الأداء المعرفي.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أنه حتى عندما يشعر كبار السن بتراجع في قدراتهم المعرفية، قد يتمكنون من الحفاظ على أدائهم الطبيعي من خلال تعديلات في طريقة عمل الدماغ. فالتغيرات في الاتصال الوظيفي بين شبكات الدماغ الرئيسية قد تساعد في توجيه الانتباه البصري المكاني ومعالجة المعلومات، وبالتالي الحفاظ على الأداء المعرفي. هذا الاكتشاف مهم لأنه يوفر فهماً أعمق للآليات العصبية الكامنة وراء القلق المعرفي الذاتي، وقد يفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات تدخلية جديدة تهدف إلى تعزيز الاتصال الوظيفي للدماغ وتقليل خطر الإصابة بالزهايمر. من المهم التأكيد على أن هذه الدراسة لا تعني أن القلق المعرفي الذاتي غير ضار، بل تشير إلى أن التغيرات الدماغية المرتبطة به قد تكون أكثر تعقيداً مما كان يعتقد سابقاً. المتابعة الدورية والتقييم الشامل للأداء المعرفي يظلان ضروريين للكشف المبكر عن أي علامات تدل على تطور مرض الزهايمر.

هذا البحث، الذي نشر مؤخراً بواسطة Elsevier Inc، يمثل خطوة مهمة نحو فهم أفضل لكيفية تعامل الدماغ مع التحديات المعرفية المرتبطة بالتقدم في العمر، ويقدم بصيص أمل في إمكانية الحفاظ على الصحة المعرفية حتى في مواجهة القلق بشأن فقدان الذاكرة.

Reference

Albert, K. (2026). *Associations between subjective cognitive concern, brain network connectivity, and cognitive performance in cognitively normal older adults*. Aging Brain

DOI: [10.1016/j.nbas.2025.100155](https://doi.org/10.1016/j.nbas.2025.100155)