

التحقق من مقياس التدين الغذائي في تركيا: دراسة على المراهقين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التحقق من مقياس التدين الغذائي في تركيا: دراسة على المراهقين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120680>

هل تساءلت يوماً عن الخط الفاصل بين الاهتمام الصحي بالتغذية والانغماس القهري فيه؟ هذا السؤال يطرح نفسه بقوة في عالمنا المعاصر، حيث تتزايد الوعي بأهمية الصحة، ولكن في الوقت ذاته، يظهر اضطراب جديد يهدد هذا الوعي، ألا وهو "أورثوركسيا" أو الهوس بالصحة. هذا المقال يستكشف دراسة حديثة حول قياس هذا الاضطراب في المراهقين الأتراك، ويحلل ما إذا كان يمكن تطبيق هذا المقياس في ثقافات أخرى، بما في ذلك العالم العربي، مع الأخذ في الاعتبار خصوصياتنا الثقافية.

الإطار النظري

أورثوركسيا، كما وصفها الدكتور ستيفن كاتز في التسعينيات، ليست مجرد الرغبة في تناول الطعام الصحي، بل هي هوس مرضي بالتغذية "النقية" أو "الصحيحة". هذا الهوس يتجاوز مجرد اختيار الأطعمة المغذية، ليصبح قيداً صارماً يسيطر على حياة الفرد، ويؤدي إلى القلق الشديد والعزلة الاجتماعية. من الناحية النفسية، يمكن فهم هذا الاضطراب من خلال عدة نظريات. نظرية السلوك المعرفي (CBT) تشير إلى أن الأفكار السلبية حول الطعام غير الصحي، والمعتقدات المتصلبة حول التغذية المثالية، تلعب دوراً رئيسياً في تطور أورثوركسيا. هذه الأفكار تؤدي إلى سلوكيات قهرية مثل التدقيق المفرط في قوائم المكونات، وتجنب الأطعمة التي تعتبر "غير نقية"، وقضاء وقت طويل في التخطيط للوجبات.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن النظر إلى أورثوركسيا من منظور ديناميكي نفسي. قد يمثل الهوس بالصحة محاولة للسيطرة على جانب من جوانب الحياة يشعر الفرد فيه بالعجز أو القلق. الطعام، في هذه الحالة، يصبح رمزاً للسيطرة والنقاء، ويمنح الفرد شعوراً زائفاً بالأمان. كما أن هناك علاقة محتملة بين أورثوركسيا واضطرابات القلق الأخرى، مثل اضطراب الوسواس القهري (OCD)، حيث يظهر نفس النمط من الأفكار المتطرفة والسلوكيات القهرية. الدراسة التي أجراها غوناي (Guney O) تركز على قياس هذا الهوس، وليس بالضرورة تفسير أسبابه العميقة، ولكن فهم الإطار النظري يساعدنا على فهم أهمية هذا القياس.

منهجية البحث

قام الدكتور غوناي وفريقه بتطوير نسخة تركية من مقياس دوسلدورف للأورثوركسيا (Düsseldorf Orthorexia Scale - DOS)، وهو أداة تستخدم لتقييم أعراض أورثوركسيا. الهدف من الدراسة هو التأكد من أن هذا المقياس يعمل بشكل جيد في السياق التركي، أي أنه يقيس ما يفترض أن يقيسه (الصلاحية) ويعطي نتائج متسقة (الموثوقية). تم تطبيق المقياس على عينة من المراهقين الأتراك الذين تم إحالتهم إلى عيادات نفسية. هذا يعني أن المشاركين في الدراسة لم يكونوا مجرد مراهقين عاديين، بل كانوا يعانون بالفعل من مشاكل نفسية، مما قد يؤثر على نتائج الدراسة.

تضمن المقياس مجموعة من الأسئلة التي تقيس مدى اهتمام المشاركين بالطعام الصحي، ومدى قلقهم بشأن تناول الأطعمة "غير النقية"، ومدى تأثير هذه الأفكار على حياتهم اليومية. تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة للتأكد من أن المقياس يعطي نتائج موثوقة وصالحة. على سبيل المثال، تم استخدام تحليل العوامل للتأكد من أن الأسئلة في المقياس تقيس نفس الشيء (أي أنها مرتبطة ببعضها البعض)، وتم استخدام تحليل ألفا كرونباخ لتقييم موثوقية المقياس. الدراسة، كما يذكر الباحثون، هي دراسة وصفية (Level V evidence)، مما يعني أنها تهدف إلى وصف الظاهرة (أورثوركسيا) في هذه العينة، وليس بالضرورة تحديد أسبابها أو تأثيراتها.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن النسخة التركية من مقياس دوسلدورف للأورثوركسيا (TR-DOS) تتمتع بموثوقية وصلاحية جيدة في

عينة المراهقين الأتراك. هذا يعني أن المقياس يمكن استخدامه بثقة لتقييم أعراض أورثوركسيا في هذه الفئة العمرية. وجد الباحثون أن المقياس قادر على التمييز بين المراهقين الذين يعانون من أعراض أورثوركسيا وأولئك الذين لا يعانون منها. كما أن المقياس كان قادرًا على إعطاء نتائج متسقة، مما يعني أن نفس الشخص سيحصل على نفس النتيجة تقريبًا إذا تم تطبيق المقياس عليه في أوقات مختلفة. هذه النتائج مهمة لأنها توفر أداة قياس موثوقة يمكن استخدامها في الدراسات المستقبلية حول أورثوركسيا في تركيا.

تأثيرات البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها توفر أداة لتقييم أورثوركسيا في المراهقين الأتراك. هذا يمكن أن يساعد الأطباء النفسيين والمعالجين على تشخيص هذه الحالة في وقت مبكر، وتقديم العلاج المناسب. العلاج قد يشمل العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة المرضى على تغيير أفكارهم وسلوكياتهم المتعلقة بالطعام، بالإضافة إلى العلاج النفسي الديناميكي لاستكشاف الأسباب العميقة لهذا الهوس. بالنسبة للمرضى، فإن معرفة أن هناك أداة لتقييم حالتهم يمكن أن يكون أمرًا مطمئنًا، ويشجعهم على طلب المساعدة. أما بالنسبة للجمهور العام، فإن هذه الدراسة تزيد الوعي بأورثوركسيا كاضطراب نفسي حقيقي، وليس مجرد "اهتمام صحي" مفرط.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، هناك تركيز قوي على التقاليد الغذائية، وغالبًا ما يتم ربط الطعام بالهوية الثقافية والاجتماعية. قد يكون هناك أيضًا ضغط اجتماعي كبير لتناول الطعام بكميات كبيرة، خاصة في المناسبات الاجتماعية. هذه العوامل يمكن أن تجعل من الصعب التمييز بين الاهتمام الصحي بالتغذية والانغماس القهري فيه.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك وصمة عار مرتبطة بالاعتراف بمشاكل الصحة النفسية في بعض المجتمعات العربية، مما قد يمنع الأفراد من طلب المساعدة. لذلك، من المهم أن يكون الأطباء النفسيون والمعالجون حساسين لهذه العوامل الثقافية، وأن يقدموا العلاج بطريقة تتناسب مع قيم ومعتقدات المرضى. قد يكون من الضروري أيضًا تكيف مقياس دوسلدورف لأورثوركسيا ليناسب السياق الثقافي العربي، من خلال التأكد من أن الأسئلة ذات صلة بالتقاليد الغذائية المحلية، وأنها لا تثير أي حساسيات ثقافية. على سبيل المثال، قد يكون من الضروري إضافة أسئلة حول أهمية تناول الطعام مع العائلة، أو حول تأثير الدين على العادات الغذائية.

آفاق مستقبلية ومحدوديات البحث

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم أورثوركسيا في المراهقين الأتراك، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في هذا المجال. من المهم إجراء دراسات طويلة الأمد لتحديد العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأورثوركسيا، ولتقييم فعالية العلاجات المختلفة. كما أنه من المهم إجراء دراسات على عينات أكبر وأكثر تنوعًا، لتأكد من أن النتائج قابلة للتعميم على نطاق أوسع.

أحد القيود الرئيسية لهذه الدراسة هو أنها اعتمدت على عينة من المراهقين الذين تم إحالتهم إلى عيادات نفسية. هذا يعني أن النتائج قد لا تكون قابلة للتعميم على المراهقين الذين لا يعانون من مشاكل نفسية. بالإضافة إلى ذلك، الدراسة هي دراسة وصفية، مما يعني أنها لا تستطيع تحديد العلاقة السببية بين أورثوركسيا والعوامل الأخرى. في المستقبل، يمكن إجراء دراسات تجريبية لمعرفة ما إذا كان العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يمكن أن يساعد في علاج أورثوركسيا.

Recommended Academic Training □

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course → Course

Reference

Guney O. (2026). *Cross-cultural adaptation and psychometric validation of the Turkish Düsseldorf Orthorexia Scale in adolescents*. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity, 31(1).

DOI: [10.1007/s40519-026-01847-3](https://doi.org/10.1007/s40519-026-01847-3)