

الصدّامات العاطفية في الطفولة وتأثيرها على النظام الغذائي الصحي عبر الصحة النفسية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 30, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الصدمات العاطفية في الطفولة وتأثيرها على النظام الغذائي الصحي عبر الصحة النفسية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121138>

هل يمكن أن تؤثر تجارب الطفولة المؤلمة على ما نأكله؟ دراسة تكشف الروابط الخفية بين الصدمات النفسية والتغذية الصحية

ألا تثير الدهشة أن اختياراتنا الغذائية، التي تبدو بسيطة وسطحية، قد تكون متجذرة في أعماق ماضينا العاطفي؟ لطالما اعتبرنا الطعام مجرد وقود للجسم، ولكنه في حقيقة الأمر يحمل دلالات نفسية عميقة. فما الذي يحدث عندما يكون هذا الماضي محملاً بتجارب مؤلمة؟ هذا السؤال هو ما تسعى دراسة حديثة أجراها الباحث يان سي (Yan C) إلى الإجابة عليه، حيث كشفت عن علاقة معقدة بين سوء المعاملة العاطفية في الطفولة، والصحة النفسية، وأنماط التغذية الصحية لدى طلاب الجامعات.

الإطار النظري

علم النفس الديناميكي ونظريات التعلق

لفهم هذه العلاقة، يجب علينا أولاً استكشاف بعض الأسس النفسية. يعتمد هذا البحث بشكل كبير على مبادئ علم النفس الديناميكي، الذي يرى أن تجارب الطفولة المبكرة تشكل شخصيتنا وسلوكياتنا في المستقبل. فالطفل الذي يتعرض لسوء المعاملة العاطفية – سواء كان ذلك الإهمال العاطفي، أو النقد المستمر، أو التهديد – قد يطور أنماطاً غير صحية للتعامل مع المشاعر السلبية. هذه الأنماط قد تتضمن اللجوء إلى الطعام كوسيلة للراحة أو التخدير، أو كشكل من أشكال التحكم الذاتي في عالم يشعر فيه باللااستقرار.

كما أن نظريات التعلق تلعب دوراً هاماً. فالطفل الذي لم يحصل على رعاية عاطفية كافية من والديه قد يعاني من صعوبة في تنظيم عواطفه، وقد يجد صعوبة في بناء علاقات صحية في المستقبل. هذا الشعور بعدم الأمان قد يدفعه إلى البحث عن الراحة في الطعام، أو إلى اتباع أنماط غذائية غير صحية كوسيلة للتعامل مع القلق والتوتر.

العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

من ناحية أخرى، يقدم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) منظوراً مختلفاً. يركز العلاج السلوكي المعرفي على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات. فقد يطور الشخص الذي تعرض لسوء المعاملة العاطفية في الطفولة أفكاراً سلبية عن نفسه وعن العالم، وقد يتبنى سلوكيات غير صحية – مثل الإفراط في تناول الطعام – كوسيلة للتعامل مع هذه الأفكار. يهدف العلاج السلوكي المعرفي إلى مساعدة الشخص على تحديد هذه الأفكار السلبية وتغييرها، وتعلم سلوكيات أكثر صحة.

المنهجية

تصميم الدراسة والمشاركون

اعتمدت الدراسة التي أجراها الباحث يان سي على تصميم مقطعي، مما يعني أنه تم جمع البيانات في نقطة زمنية واحدة. شملت الدراسة 3007 طالب جامعي تم تجنيدهم بين شهري أكتوبر وديسمبر 2024. هذا العدد الكبير من المشاركين يعزز من قوة الدراسة وقابليتها للتعميم.

أدوات القياس

استخدم الباحث مجموعة متنوعة من الأدوات لقياس المتغيرات الرئيسية في الدراسة. تم استخدام مقياس لتقييم سوء المعاملة العاطفية في الطفولة، ومقاييس أخرى لتقييم مستويات الاكتئاب والقلق، ومستوى الرفاهية الذاتية (SWB)، وجودة النظام الغذائي. إن استخدام مقاييس موحدة وموثوقة يضمن دقة البيانات التي تم جمعها.

تحليل البيانات

تم استخدام التحليل الارتباطي لتحديد العلاقات بين المتغيرات المختلفة. كما تم استخدام نموذج الوساطة المتسلسلة (chain mediation model) باستخدام برنامج SPSS (Model 80) لفحص ما إذا كان الاكتئاب والقلق والرفاهية الذاتية يتوسطان العلاقة بين سوء المعاملة العاطفية في الطفولة والسلوك الغذائي الصحي. هذا التحليل الإحصائي المتقدم يسمح للباحث بتحديد الآليات النفسية التي تربط بين التجارب المؤلمة في الطفولة وأنماط التغذية غير الصحية.

النتائج

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين سوء المعاملة العاطفية في الطفولة والاكتئاب والقلق، وعلاقة سلبية مع الرفاهية الذاتية وجودة النظام الغذائي. بعبارة أخرى، كلما زادت حدة سوء المعاملة العاطفية في الطفولة، زادت احتمالية إصابة الشخص بالاكتئاب والقلق، وانخفضت مستويات الرفاهية الذاتية وجودة النظام الغذائي.

كما أظهرت النتائج أن الاكتئاب والقلق كانا مرتبطين سلباً بالرفاهية الذاتية والسلوك الغذائي الصحي، بينما كان الرفاهية الذاتية مرتبطاً إيجابياً بالسلوك الغذائي الصحي. وهذا يشير إلى أن المشاعر السلبية - مثل الاكتئاب والقلق - قد تدفع الشخص إلى اتباع أنماط غذائية غير صحية، بينما الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة قد يشجع على اتباع نظام غذائي صحي.

أظهر تحليل الوساطة أن الاكتئاب والقلق والرفاهية الذاتية تفسر جزئياً العلاقة بين سوء المعاملة العاطفية في الطفولة والسلوك الغذائي الصحي. وهذا يعني أن سوء المعاملة العاطفية في الطفولة قد يؤدي إلى الاكتئاب والقلق، مما بدوره يؤدي إلى انخفاض الرفاهية الذاتية واتباع أنماط غذائية غير صحية.

الآثار

الآثار السريرية والعملية

تحمل هذه النتائج آثاراً هامة على كل من الأخصائيين النفسيين والمرضى والجمهور العام. بالنسبة للأخصائيين النفسيين، تسلط الدراسة الضوء على أهمية تقييم تاريخ الطفولة للمرضى الذين يعانون من مشاكل في التغذية. قد يكون من الضروري معالجة الصدمات النفسية التي تعرضوا لها في الماضي، وتعليمهم استراتيجيات صحية للتعامل مع المشاعر السلبية.

بالنسبة للمرضى، قد تساعدهم هذه الدراسة على فهم العلاقة بين تجاربهم المؤلمة في الطفولة وسلوكياتهم الغذائية الحالية. قد يشعرون بالراحة لمعرفة أنهم ليسوا وحدهم، وأن مشاكلهم الغذائية قد تكون مرتبطة بتجارب سابقة.

أما بالنسبة للجمهور العام، فإن هذه الدراسة تزيد من الوعي بأهمية الصحة النفسية وتأثيرها على الصحة الجسدية. قد تشجع الناس على طلب المساعدة إذا كانوا يعانون من مشاكل نفسية أو غذائية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض الفروق الدقيقة. ففي العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما قد يجعل من الصعب على الأشخاص طلب المساعدة. كما أن هناك اختلافات ثقافية في طرق التعبير عن المشاعر والتعامل مع الصدمات النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب العوامل الاجتماعية والاقتصادية دوراً هاماً. فالفقر والبطالة والحروب والصراعات يمكن أن تزيد من خطر التعرض لسوء المعاملة العاطفية في الطفولة، وقد تؤثر على الوصول إلى الرعاية الصحية والخدمات النفسية.

في هذا السياق، من المهم تطوير برامج تدخل ثقافياً مناسبة تعالج الصدمات النفسية وتعزز الصحة النفسية والغذائية. يجب أن تكون هذه البرامج حساسة للاحتياجات الخاصة للمجتمعات العربية، وأن تأخذ في الاعتبار العوامل الثقافية والاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على الصحة النفسية والغذائية.

التوجهات المستقبلية والقيود

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها لا تخلو من بعض القيود. أولاً، اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي، مما يعني أنه لا يمكننا تحديد علاقة سببية بين المتغيرات المختلفة. فقد يكون من الممكن أن سوء المعاملة العاطفية في الطفولة يؤدي إلى الاكتئاب والقلق والسلوك الغذائي غير الصحي، ولكن قد يكون من الممكن أيضاً أن السلوك الغذائي غير الصحي

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

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

Reference

Yan C. (2026). *Childhood emotional maltreatment is linked to healthy dietary behavior through depression, (anxiety, and subjective well-being*. Scientific Reports, 16(1).

DOI: [10.1038/s41598-026-41669-y](https://doi.org/10.1038/s41598-026-41669-y)