

العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم، متلازمة ما قبل الحيض، وأنماط الأكل والشهية العاطفية لدى النساء التركيات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم، متلازمة ما قبل الحيض، وأنماط الأكل والشهية العاطفية لدى النساء التركيات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120412>

هل شعرت يوماً برغبة مُلحة في تناول الطعام، ليس بسبب الجوع، بل بسبب شعور بالحزن أو التوتر أو الغضب؟ هذه الظاهرة، المعروفة بالأكل العاطفي (emotional eating)، شائعة بين النساء، وتتأثر بعوامل متعددة تتجاوز مجرد الرغبة في الطعام. دراسة حديثة أجراها باحثون في تركيا تسلط الضوء على هذه العوامل، وتحديداً العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ومتلازمة ما قبل الحيض (PMS)، وأنماط الأكل، ونوعية الحياة لدى النساء.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة الأستاذة أوزكان أرسلان، بإجراء دراسة مقطعية (cross-sectional study) عبر الإنترنت في تركيا بين الأول من أبريل والأول من مايو 2025. شملت الدراسة 450 امرأة تتراوح أعمارهن بين 18 و 49 عاماً. تم اختيار المشاركات باستخدام أسلوب أخذ العينات المتسلسل (snowball sampling)، وهو أسلوب يعتمد على توصية المشاركات لغيرهن. تم جمع البيانات باستخدام مقاييس مُعتمدة وموثوقة لتقييم متلازمة ما قبل الحيض، والأكل العاطفي، وأنماط الأكل، ونوعية الحياة المرتبطة بمتلازمة ما قبل الحيض. لتحليل العلاقة بين المتغيرات المختلفة، استخدم الباحثون تحليل الانحدار الهرمي (hierarchical regression analysis) باستخدام برنامج SPSS 27.0، مع مستوى دلالة إحصائية (p) أقل من 0.05.

النتائج

أظهرت النتائج أن غالبية المشاركات كنّ عازبات (63.8%) وحاصلات على درجة البكالوريوس (66.4%)، وكانت دوراتهن الشهرية منتظمة (88.4%). أظهرت المقاييس أن أعراض الاكتئاب والتعب كانت الأعلى متوسطاً بين أعراض متلازمة ما قبل الحيض.

كشفت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي بين الأكل العاطفي ومؤشر كتلة الجسم ($r = 0.386$)، والتغيرات في الشهية المرتبطة بمتلازمة ما قبل الحيض ($r = 0.277$)، والنقص العاطفي في تناول الطعام ($r = 0.439$). في المقابل، تم العثور على ارتباط سلبي قوي بين الأكل العاطفي والإفراط العاطفي في تناول الطعام ($r = -0.641$). وهذا يعني أن النساء اللاتي يميلن إلى الإفراط في تناول الطعام بسبب المشاعر السلبية يظهرن مستويات أقل من الأكل العاطفي بشكل عام.

أظهر تحليل الانحدار الهرمي أن الإفراط العاطفي في تناول الطعام كان أقوى مُنبئ للأكل العاطفي ($\beta = -0.523$). كما أظهر مؤشر كتلة الجسم والتغيرات في الشهية الناجمة عن متلازمة ما قبل الحيض تأثيرهما التفسيري في المراحل المبكرة من النموذج. في النهاية، أوضح النموذج النهائي 51.3% من التباين في الأكل العاطفي ($\text{Adjusted } R^2 = 0.513$)، مما يشير إلى أن هذه العوامل مجتمعة تفسر جزءاً كبيراً من الاختلافات في الأكل العاطفي بين النساء.

دلالات البحث

تؤكد هذه النتائج على أهمية النظر إلى الضيق المرتبط بمتلازمة ما قبل الحيض من منظور متعدد الأبعاد، مع الأخذ في الاعتبار الروابط الهامة بين مؤشر كتلة الجسم، والأكل العاطفي، وشدة أعراض متلازمة ما قبل الحيض. تشير الدراسة إلى أن الأكل العاطفي ليس مجرد نتيجة لمشاعر سلبية، بل هو سلوك معقد يتأثر بعوامل بيولوجية ونفسية وسلوكية.

على وجه الخصوص، يبرز الأكل العاطفي والإفراط في تناول الطعام كمُنبئات سلوكية قوية، بينما أكدت النماذج الهرمية أن هذه العوامل تشرح بشكل جماعي تبايناً كبيراً في عبء الأعراض. وهذا يعني أن معالجة هذه الأنماط السلوكية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على تحسين نوعية حياة النساء اللاتي يعانين من الأكل العاطفي ومتلازمة ما قبل الحيض.

تؤكد هذه النتائج على الحاجة إلى تدخلات متكاملة تعالج الأبعاد البيولوجية (مثل حالة الوزن)، والنفسية (مثل الأعراض الوجدانية)، والسلوكية (مثل الأكل المدفوع بالعواطف) الكامنة وراء هذه العلاقة. قد تشمل هذه التدخلات برامج لتعزيز أنماط الأكل الصحية، وتقنيات إدارة الإجهاد، والعلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة النساء على تطوير آليات صحية للتكيف مع المشاعر السلبية دون اللجوء إلى الطعام.

Reference

Özcanarslan N. (2026). *A relationship study of factors associated with emotional eating in women in Türkiye: body mass index, premenstrual syndrome, eating behavior, and quality of life*. BMC Women s Health, 26(1), 85-85

DOI: [10.1186/s12905-026-04270-z](https://doi.org/10.1186/s12905-026-04270-z)