

أمن غذائي: العلاقة بين الأمن الغذائي، الوعي الغذائي، والصحة النفسية في تركيا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 31, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أمن غذائي: العلاقة بين الأمن الغذائي، الوعي الغذائي، والصحة النفسية في تركيا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120384>

تخيل أنك تتسوق لشراء الطعام لعائلتك، ولكنك تجد نفسك مضطراً للاختيار بين دفع فاتورة الكهرباء أو شراء وجبة صحية. هذا هو الواقع الذي يواجهه أكثر من 40% من البالغين في تركيا، وفقاً لدراسة حديثة. فهل يمكن أن يكون الأمر مجرد نقص في المال، أم أن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في هذه المشكلة المتنامية؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة شاملة شملت 1295 شخصاً بالغاً تتراوح أعمارهم بين 18 و 64 عاماً في تركيا. استخدم الباحثون استبياناً عبر الإنترنت لجمع البيانات حول عدة جوانب مهمة. أولاً، تم تقييم حالة الأمن الغذائي (مدى توفر الغذاء الكافي والمغذي) باستخدام مقياس الأمن الغذائي التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA FSSM). هذا المقياس يقيس مدى قلق الأفراد بشأن قدرتهم على توفير الطعام لأنفسهم ولعائلاتهم. بالإضافة إلى ذلك، تم قياس مدى إلمام المشاركين بالقضايا المتعلقة بالغذاء والتغذية باستخدام استبيان قصير لتقييم معرفة الغذاء (SFLQ). ولتقييم جودة الحياة، استخدم الباحثون مؤشر EUROHIS-QOL-8، وهو مؤشر موجز يقيس جوانب مختلفة من الرفاهية. وأخيراً، تم تقييم الصحة النفسية باستخدام مقياس وارويك-إدنبرة المختصر لتقييم الصحة النفسية (SWEMWBS)، وهو أداة تستخدم لقياس الشعور بالرفاهية النفسية.

النتائج

أظهرت الدراسة أن 44.1% من المشاركين يعانون من انعدام الأمن الغذائي. وهذا يعني أن أكثر من نصف المشاركين يواجهون صعوبات في الحصول على ما يكفي من الطعام. وبالنظر إلى العوامل المرتبطة بزيادة خطر انعدام الأمن الغذائي، وجد الباحثون أن الدخل المنخفض، ومستوى التعليم المنخفض، وأن يكون المشارك من الجنس الأنثوي، ووجود عدد أكبر من الأطفال، كلها عوامل تزيد من احتمالية انعدام الأمن الغذائي بشكل كبير.

الأشخاص الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي أظهروا أيضاً مستويات أقل من معرفة الغذاء، وجودة الحياة، والصحة النفسية. كما أنهم كانوا أقل عرضة للعمل. أظهرت التحليلات الإحصائية وجود علاقة سلبية قوية بين انعدام الأمن الغذائي ومعرفة الغذاء وجودة الحياة والصحة النفسية. بمعنى آخر، كلما زاد انعدام الأمن الغذائي، انخفضت معرفة الغذاء وجودة الحياة والصحة النفسية.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن العمر يلعب دوراً أيضاً. فمع كل سنة إضافية في العمر، انخفضت درجة الأمن الغذائي بشكل طفيف. كما أن زيادة معرفة الغذاء وجودة الحياة والصحة النفسية كانت مرتبطة بانخفاض في درجة انعدام الأمن الغذائي. وبشكل ملحوظ، كان لعدد أفراد الأسرة العاملين تأثير كبير على الأمن الغذائي؛ فكلما زاد عدد أفراد الأسرة العاملين، انخفضت درجة انعدام الأمن الغذائي.

دلالات

تشير هذه النتائج إلى أن انعدام الأمن الغذائي في تركيا ليس مجرد مشكلة اقتصادية، بل هو قضية معقدة تتشابك مع عوامل اجتماعية ونفسية وصحية. فالقدرة على توفير الطعام ليست مرتبطة فقط بالدخل، بل أيضاً بالمعرفة والتثقيف الغذائي، والصحة النفسية، وجودة الحياة بشكل عام.

يؤكد الباحثون على أهمية تبني سياسات شاملة تتناول هذه العوامل المتعددة. فمجرد تقديم الدعم المالي قد لا يكون كافياً لحل المشكلة. بدلاً من ذلك، يجب أن تتضمن السياسات برامج تثقيف غذائي لزيادة الوعي بأهمية التغذية السليمة،

وخدمات الصحة النفسية لمساعدة الأفراد على التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بانعدام الأمن الغذائي، وجهوداً لتحسين جودة الحياة بشكل عام. من خلال معالجة هذه الجوانب المختلفة، يمكننا أن نأمل في تحقيق تحسن حقيقي في الأمن الغذائي والرفاهية العامة في تركيا.

Reference

Esin K. (2026). *Interlinked crises: the roles of food literacy, quality of life, and mental well-being in predicting adult food insecurity*. Archives of Public Health, 84(1).

DOI: [10.1186/s13690-026-01891-6](https://doi.org/10.1186/s13690-026-01891-6)