

العلاقة بين الوعي الغذائي المستدام، الصحة، وإدمان السوشيال ميديا لدى البالغين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 27, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). العلاقة بين الوعي الغذائي المستدام، الصحة، وإدمان السوشيال ميديا لدى البالغين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120152>

هل يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تدفعنا نحو الغذاء المستدام؟ دراسة تركية تكشف عن علاقات معقدة

كم مرة تتصفح فيها حسابات الطعام الشهية على انستغرام أو يوتيوب؟ هل ألهمت هذه المقاطع لتجربة وصفات جديدة أو التفكير في مصدر طعامك؟ في عالم يزداد فيه الوعي بالتغير المناخي وأهمية الصحة، يبدو أن وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دوراً متزايد الأهمية في تشكيل عاداتنا الغذائية. لكن هل هذا التأثير إيجابي دائماً؟ وهل يمكن أن يكون مجرد وهم؟

باحثون في تركيا سعوا للإجابة على هذه الأسئلة من خلال دراسة شاملة فحصت العلاقة بين السلوكيات الغذائية المستدامة، والمعرفة الغذائية المستدامة (القدرة على فهم وتقييم القضايا المتعلقة بإنتاج الغذاء وتوزيعه واستهلاكه بطرق مسؤولة بيئياً واجتماعياً)، والوعي بالحياة الصحية، وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى البالغين. الدراسة، التي أجراها إروغلو ف.إ، تسلط الضوء على ديناميكيات معقدة تتجاوز مجرد التعرض للمعلومات.

منهجية البحث

اعتمدت الدراسة على منهجية المسح المقطعي (cross-sectional study)، مما يعني جمع البيانات من مجموعة من المشاركين في نقطة زمنية واحدة. شملت عينة الدراسة مجموعة متنوعة من البالغين في تركيا، وتم جمع البيانات من خلال استبيانات مصممة لتقييم جوانب متعددة. تم قياس السلوكيات الغذائية المستدامة من خلال تقييم مدى التزام المشاركين بنظام غذائي صحي ومستدام، مع التركيز بشكل خاص على الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي (Mediterranean diet) - وهو نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون، ويعتبر صديقاً للبيئة وصحة الإنسان.

كما تم تقييم المعرفة الغذائية المستدامة من خلال سلسلة من الأسئلة التي تختبر فهم المشاركين لمفاهيم مثل الزراعة العضوية، وتقليل هدر الطعام، وأثر إنتاج الغذاء على البيئة. أما الوعي بالحياة الصحية، فقد تم قياسه من خلال تقييم مدى اهتمام المشاركين بصحتهم العامة وممارستهم لأنماط حياة صحية. وأخيراً، تم استخدام مقياس موثوق لتقييم مستوى إدمان وسائل التواصل الاجتماعي لدى المشاركين، مع الأخذ في الاعتبار عوامل مثل الوقت الذي يقضونه على هذه المنصات، والشعور بالقلق عند عدم القدرة على الوصول إليها.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن المعرفة الغذائية المستدامة والوعي بالحياة الصحية كانا مرتبطين بشكل كبير بزيادة الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي وتحسين الاستدامة الغذائية بشكل عام. وهذا يعني أن الأشخاص الذين لديهم فهم أفضل للقضايا المتعلقة بالغذاء والصحة كانوا أكثر عرضة لتبني عادات غذائية صحية ومستدامة، بغض النظر عن خصائصهم الديموغرافية (مثل العمر والجنس ومستوى التعليم).

من المثير للاهتمام، وجدت الدراسة أيضاً أن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي كان مرتبطاً إيجابياً بكل من المعرفة الغذائية المستدامة والوعي بالحياة الصحية. بعبارة أخرى، الأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً على وسائل التواصل الاجتماعي كانوا أكثر عرضة للتعرض للمعلومات المتعلقة بالتغذية والصحة. ومع ذلك، لم يكن إدمان وسائل التواصل الاجتماعي مرتبطاً بشكل مباشر بالالتزام بالنظام الغذائي أو الاستدامة الغذائية. وهذا يشير إلى أن مجرد التعرض للمعلومات لا يكفي لتغيير السلوكيات الغذائية.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون أداة قوية لزيادة الوعي بالقضايا المتعلقة بالغذاء والصحة، ولكنها ليست حلاً سحرياً لتغيير السلوكيات الغذائية. فالتعرض للمعلومات وحده لا يكفي؛ بل يجب أن يرافقه فهم عميق لهذه المعلومات وتحويلها إلى ممارسات عملية.

يوصي الباحثون بتطوير تدخلات مستهدفة تستفيد من الإمكانيات الإعلامية للمنصات الرقمية، مع التركيز أيضاً على تعزيز ترجمة الوعي إلى عادات غذائية صحية ومستدامة. على سبيل المثال، يمكن تصميم حملات توعية على وسائل التواصل الاجتماعي لتقديم معلومات واضحة وموجزة حول فوائد النظام الغذائي المتوسطي وكيفية تبنيه. كما يمكن استخدام هذه المنصات لتشجيع المشاركة المجتمعية وتبادل الخبرات بين الأفراد المهتمين بالغذاء المستدام.

في النهاية، تذكرنا هذه الدراسة بأن تغيير السلوكيات الغذائية هو عملية معقدة تتطلب جهداً واعياً وثنقياً مستمراً. وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون جزءاً من هذه العملية، ولكنها ليست بديلاً عن المعرفة والفهم والالتزام الشخصي.

Reference

Eroğlu F.E. (2025). *The relationship between sustainable dietary behaviors, sustainable food literacy, healthy life awareness, and social media addiction in adults: a cross-sectional study in Türkiye*. Journal of Health Population and Nutrition, 45(1), 27-27.

DOI: [10.1186/s41043-025-01190-w](https://doi.org/10.1186/s41043-025-01190-w)