

قلق المناخ وتأثيره على سلوكياتنا الغذائية: دراسة تحليلية جديدة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 24, 2026

الاقتباس الموصى به

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). قلق المناخ وتأثيره على سلوكياتنا الغذائية: دراسة تحليلية جديدة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=115260>

تخيل أنك تتناول وجبة الإفطار، وتفكر في تأثير خيارك الغذائي على كوكب الأرض. هل تشعر بالقلق حيال بصمتك الكربونية (كمية الغازات الدفيئة الناتجة عن أنشطتك)؟ هل تحاول تقليل استهلاك اللحوم أو اختيار المنتجات المحلية؟ هذه الأسئلة، التي أصبحت شائعة بشكل متزايد، تكشف عن رابط متزايد بين القلق المناخي وعاداتنا الغذائية. دراسة جديدة تلقي الضوء على هذا الارتباط المعقد، وتكشف عن كيف يمكن للقلق بشأن تغير المناخ أن يؤثر على سلوكياتنا الغذائية بطرق غير متوقعة.

النقاط الرئيسية

القلق العام بشأن تغير المناخ والضيق النفسي قد يعيق السلوكيات الغذائية المستدامة. الاهتمامات البيئية المحددة المتعلقة باختيارات الطعام قد تحفز السلوكيات المستدامة، ولكنها قد تزيد أيضاً من خطر اضطرابات الأكل مثل "النظام الغذائي المتزمت" (Orthorexia Nervosa). الأخصائيون في مجال اضطرابات الأكل يجب أن يأخذوا في الاعتبار الضيق المرتبط بالمناخ، خاصة لدى المرضى المهتمين بالبيئة. هناك حاجة إلى دراسات طويلة (تتبع المشاركين على مدى فترة زمنية طويلة) لفهم تطور هذه العلاقات بمرور الوقت.

المنهجية

قام الباحثون بتحليل بيانات من عينة واسعة من عامة الناس، بهدف فهم العلاقة بين القلق المناخي، والضيق النفسي، والاهتمامات البيئية المتعلقة بالطعام، والسلوكيات الغذائية. استخدموا أسلوباً إحصائياً متطوراً يسمى "تحليل الشبكة" (Network Analysis). هذا الأسلوب لا يركز فقط على ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين (مثل القلق المناخي والسلوك الغذائي المستدام)، بل يهدف إلى رسم خريطة لكيفية ارتباط جميع المتغيرات ببعضها البعض في شبكة معقدة. بمعنى آخر، هل القلق المناخي يؤثر بشكل مباشر على السلوك الغذائي، أم أنه يؤثر من خلال وسيط آخر، مثل الضيق النفسي؟

تم جمع البيانات من خلال استبيانات تقيس مستويات القلق المناخي (مدى قلق المشاركين بشأن تأثير تغير المناخ)، والضيق النفسي (مستويات التوتر والقلق والاكتئاب)، والاهتمامات البيئية المتعلقة بالطعام (مدى اهتمام المشاركين بتأثير خياراتهم الغذائية على البيئة)، والسلوكيات الغذائية (مثل استهلاك اللحوم، وشراء المنتجات المحلية، والالتزام بنظام غذائي نباتي). كما تم تقييم أعراض "النظام الغذائي المتزمت" (Orthorexia Nervosa)، وهو اضطراب يتميز بالهوس بتناول الأطعمة "الصحية" بشكل مفرط.

النتائج

أظهرت نتائج التحليل أن القلق المناخي العام والضيق النفسي يرتبطان سلباً بالسلوكيات الغذائية المستدامة. بعبارة أخرى، كلما زاد قلق الشخص بشأن تغير المناخ وشعر بالضيق النفسي، قلّت احتمالية تبنيه سلوكيات غذائية صديقة للبيئة. يفترض الباحثون أن هذا قد يكون بسبب شعور الشخص بالعجز والإرهاق أمام حجم المشكلة، مما يدفعه إلى التخلي عن محاولات إجراء تغييرات إيجابية.

على الجانب الآخر، وجد الباحثون أن الاهتمامات البيئية المحددة المتعلقة باختيارات الطعام ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالسلوكيات الغذائية المستدامة. هذا يعني أن الأشخاص الذين يفكرون بشكل خاص في تأثير خياراتهم الغذائية على البيئة هم أكثر عرضة لتبني سلوكيات مثل تقليل استهلاك اللحوم وشراء المنتجات المحلية. ومع ذلك، لاحظ الباحثون أيضاً أن هذه الاهتمامات البيئية القوية قد ترتبط بزيادة أعراض "النظام الغذائي المتزمت". قد يكون هذا بسبب أن الأشخاص الذين

يشعرون بقلق شديد بشأن البيئة قد يصبحون مهوسين بتناول الأطعمة "الصحية" بشكل مفرط، مما يؤدي إلى قيود غذائية غير صحية.

التداعيات

تشير هذه الدراسة إلى أن العلاقة بين القلق المناخي والسلوكيات الغذائية معقدة ومتعددة الأوجه. فهم هذه العلاقات أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات فعالة لتعزيز السلوكيات الغذائية المستدامة. يقول الباحثون إن مجرد إثارة القلق بشأن تغير المناخ قد لا يكون كافياً لتحفيز الناس على تغيير عاداتهم الغذائية. بدلاً من ذلك، من المهم التركيز على تعزيز الاهتمامات البيئية المحددة المتعلقة بالطعام وتوفير الدعم النفسي للأشخاص الذين يعانون من القلق المناخي.

كما يشدد الباحثون على أهمية أن يكون الأخصائيون في مجال اضطرابات الأكل على دراية بالضيق المرتبط بالمناخ، خاصة لدى المرضى المهتمين بالبيئة. قد يحتاج هؤلاء المرضى إلى دعم إضافي للتعامل مع قلقهم وتجنب تطوير سلوكيات غذائية غير صحية. بالإضافة إلى ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث، وخاصة الدراسات الطولية، لفهم كيف تتطور هذه العلاقات بمرور الوقت وكيف يمكننا تطوير تدخلات أكثر فعالية لتعزيز السلوكيات الغذائية المستدامة وحماية الصحة النفسية.