

الارتباط بين الاكتئاب وتقدير الذات والسمنة بين طالبات جامعة
زايد في أبوظبي، الامارات العربية المتحدة

سلمى مرتضى السقاف

2021202952

مشروع التخرج النهائي 2
كلية الإدارة – جامعة ميدأوشن

إشراف

د. منى مصطفى العشري

عضو هيئة التدريس - كلية الإدارة - جامعة ميدأوشن

الإهداء

إلى طالبات جامعة زايد في أبوظبي ، الامارات العربية المتحدة، أقدم هذه الاهداء تقدير واحترام لجهودكم الجادة والمثابرة في هذا المشروع المهم. يعد البحث هذا خطوة أساسية نحو فهم أعمق للتحديات الصحية التي قد تواجه طلاب الجامعة، وقد يساهم بشكل كبير في تحسين الدعم والرعاية النفسية والصحية في المجتمع الأكاديمي. نأمل أن تكون نتائج البحث مفيدة ومثمرة، وأن تسهم في إثراء المعرفة العلمية وتعزيز الوعي بأهمية الرعاية الصحية النفسية. بالتوفيق والنجاح لكم.

سلمى .

المحتويات :

1/ الإهداء	
2/ المحتويات	
3/ جدول الأشكال	
4/ جدول الجداول	
5/ مستخلص الدراسة	
6/ الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1- المقدمة :	
2- المشكلة البحثية:	
3- المشكلة النظرية :	
4- الفجوات العلمية :	
5- أهمية البحث :	
6- الأهمية النظرية :	
7- الأهمية العملية :	
8- أسئلة البحث :	
9- هدف البحث :	
10- فرضية البحث :	
11- نموذج البحث :	
12- الدراسة الميدانية :	
13- هيكل المشروع المقترح :	
7/ الفصل الثاني : الدراسات السابقة :	
1- مقدمة:	
2- المتغير المستقل :	
3- المتغير التابع :	
4- الخاتمة :	
8/ الفصل الثالث: منهجية البحث :	
1- المقدمة :	
2- تعريفات الاجرائية لمتغيرات البحث :	

3-	تصميم البحث :	
4-	مجتمع البحث وطرق تقنيات أخذ العينة :	
5-	مجتمع البحث :	
6-	عينة البحث :	
7-	طريقة وتقنيات أخذ العينة:	
8-	مجتمع البحث وطرق تقنيات أخذ العينة :	
9-	مجتمع البحث :	
10-	عينة البحث :	
11-	طرق أخذ العينة :	
12-	طرق جمع البيانات :	
13-	المتغير المستقل :	
14-	المتغير التابع :	
15-	أنواع البيانات :	
16-	بيانات أولية :	
17-	بيانات ثانوية :	
18-	طرق واجراءات تحليل البيانات :	
19-	الخاتمة :	
9/	الفصل الرابع : التحليل الاحصائي لنتائج الدراسة :	
1-	المقدمة :	
2-	خصائص عينة الدراسة :	
3-	تحليل وصفي لمتغيرات الدراسة :	
4-	نتائج اختبار صدق فرضيات الدراسة :	
5-	الخاتمة :	
10/	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات :	
1/	المقدمة :	
2/	التوصيات:	
3/	حدود الدراسة :	
4/	الدراسات المستقبلية:	
5/	الخاتمة:	
11/	المراجع :	
12/	الملاحق :	

جدول الأشكال :

1. شكل نموذج البحث
2. شكل هيكل المشروع المقترح
3. شكل بصلة البحث.

جدول الجداول :

1. جدول رقم (1) مجتمع البحث
2. جدول رقم (2) عينة البحث
3. جدول رقم (3) نتائج الدراسات الديموغرافية
4. جدول رقم (4) حالة الوزن بمؤشر كتلة الجسم
5. جدول رقم (5) تأثير مؤشر كتلة جسم على الاكتئاب
6. جدول رقم (6) تأثير مؤشر كتلة جسم على تقدير الذات.
7. جدول رقم (7) الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والاكتئاب وتقدير الذات. ...

Study Abstract

Objective: To highlight the relationship between obesity, depression, and self-confidence among females at Zayed University.

Methodology: This is an experimental study that includes a non-randomized cross-sectional study. A questionnaire was distributed to a sample of 100 females over the age of 18 from Zayed University in Abu Dhabi. Data were collected through a questionnaire that included questions about depression, self-confidence, obesity, and demographic information. The questionnaire was used to assess the impact of obesity on depression.

Results: The study found that Body Mass Index (BMI) had significant effects on depression and self-confidence in this study.

Applications and Significance: This study has important health implications for students at Zayed University. Further studies are needed to understand the relationship between self-confidence, depression, and BMI more deeply. Efforts should be directed towards supporting and encouraging girls to prevent obesity and maintain their self-confidence.

Keywords: BMI (Body Mass Index), overweight, obesity, depression

مستخلص الدراسة

الهدف : تسليط الضوء على العلاقة بين السمنة والاكتئاب وثقة النفس لدى الإناث في جامعة زايد.

المنهجية : هذه دراسة تجريبية تتضمن دراسة مقطعية عرضية غير عشوائية. تم توزيع استبيان على عينة من 100 إناث فوق سن 18 عامًا من جامعة زايد في أبوظبي، حيث تم جمع البيانات عبر استبيان يتضمن أسئلة حول الاكتئاب وثقة النفس والسمنة والمعلومات الديموغرافية. تم استخدام الاستبيان لتقييم تأثير السمنة على الاكتئاب.

النتائج : توصلت الدراسة إلى أن حالة كتلة الجسم (BMI) كان لها تأثيرات significant على الاكتئاب وثقة النفس في هذه الدراسة.

التطبيقات والأهمية : لهذه الدراسة تأثيرات مهمة على الصحة لطلاب جامعة زايد. هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين ثقة النفس والاكتئاب و BMI بشكل أعمق. ينبغي أن تكون الجهود موجهة نحو دعم وتشجيع الفتيات للوقاية من السمنة والحفاظ على ثقتهن بأنفسهن.

الكلمات مفتاحية : BMI (مؤشر كتلة الجسم)، زيادة الوزن، البدانة، الاكتئاب.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

المقدمة :

السمنة والاكتئاب هما مشاكل عالمية رئيسية. في جميع أنحاء العالم، كان الاكتئاب سبباً رئيسياً في المشاكل الصحية ويؤثر على إنتاجية وصحة العقلية للفرد [1].

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الاكتئاب يمكن أن يكون سبباً ونتيجة للسمنة بعلاقة ثنائية الاتجاه (دي ويت وآخرون، & لوبينو وآخرون، 2010) [2].

وكما أشارت الإحصائيات أيضاً إلى أن 43% من البالغين الذين يعانون من الاكتئاب هم أيضاً سمينون ، وكانت النساء اللاتي يعانين من الاكتئاب أكثر عرضه للسمنة من النساء الاتي لايعانون من الاكتئاب (لورا أ. & برات، وآخرون 2014) [3].

بالإضافة إلى ذلك، ظهرت دراسة قام بها المعهد الوطني الأمريكي للصحة النفسية أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة 55% والاكتئاب بدوره يزيد خطر الإصابة بالسمنة بنسب 58% (ندى سامي ، 2019) [4].

كلما زاد الاكتئاب، زادت مخاطر السمنة (إف إس وآخرون).

أن الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة هم أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام عندما يواجهون مشاعر

سلبية لأن هذا النوع من نمط الأكل له دور مهم في مسببات السمنة.

لقد لوحظ بالفعل أن الأفراد الذين يعانون من السمنة المفرطة يسجلون درجات أعلى في مقاييس الأكل العاطفي مقارنة بالأشخاص ذوي الوزن الطبيعي (لوزون-جويلان وآخرون ، 2006-2009) . [5]

كان الارتباط بين أعراض الاكتئاب وظهور السمنة واضحًا بشكل خاص لدى الفتيات المراهقات، حيث كان أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب المرتفعة أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بنسبة 2.5 مرة مقارنة بالفتيات ذوات الأعراض المنخفضة (بلين، 2008). [6]

في الدراسة، أن المصابون بالاكتئاب مقارنة بالأشخاص غير المصابين بالاكتئاب أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بشكل ملحوظ. [7]

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب هم الفتيات المراهقات.

المشكلة البحثية :

لقد أجريت العديد من الدراسات حول العلاقة بين السمنة والاكتئاب بين الشباب الإناث، حيث يؤثر السمنة على الاكتئاب

السمنة هي مشكلة صحية غالبًا ما تكون مصحوبة بالاكتئاب والقلق، بالإضافة إلى أنماط الأكل النفسية مثل الأكل العاطفي، وسلوكيات الأكل التي تسبب الإدمان، والشراسة عند تناول الطعام. وعلى النقيض من الاضطرابات الاكتئابية المصحوبة بفقدان الشهية، يتميز الاكتئاب ذو السمات غير النمطية بزيادة الشهية التي قد تؤدي لاحقًا إلى زيادة الوزن (الجمعية الأمريكية للطب النفسي، 2013). [8]

الفجوات النظرية :

من ناحية أخرى، دراسة بحثية ألقت الضوء على ما إذا كان هناك علاقة بين الاكتئاب والسمنة .

تعتمد مصادر البيانات على 4500 دراسة تم استعراضها والتي تتعلق بالموضوع. كانت بعض الدراسات دراسات تتبع تواريخية، وبعضها كانت دراسات مقطعية، وأنواع أخرى من الدراسات. يشمل عينة الدراسة كل من الذكور والإناث ولكن استبعدت الإناث خلال فترة الحمل أو بعد الولادة. أظهرت النتائج أن هناك ضعفاً في

الأدلة لدعم فرضية أن السمنة تؤدي إلى الاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن اتخاذ استنتاج نهائي بعد وهناك حاجة إلى المزيد من البحوث عالية الجودة. [9]

يمكن أن يلعب الأكل العاطفي دوراً كبيراً في السمنة. لذلك، في هذه الدراسة تم التحقيق في فقدان السيطرة على الأكل ودور القلق والاكتئاب والأكل العاطفي. [10]

حجم العينة المشاركة هو مجموع 188 فرداً من الفئة العمرية من 8 إلى 18 عاماً. تم جمع بيانات الدراسة باستخدام المقابلة السريرية شبه المنظمة والاستبيانات ذاتية التقرير. أظهرت نتائج المقطع المستعرض، كلما زاد القلق أو الاكتئاب، زادت احتمالية فقدان السيطرة والأكل العاطفي.

الفجوات العملية :

في الإمارات العربية المتحدة، هناك العديد من الأشخاص يعانون من الاكتئاب والذي قد يؤثر سلباً على نمط حياتهم ويؤدي إلى السمنة. حالياً، هناك أكثر من 5.1% من سكان الإمارات العربية المتحدة يعانون من اضطرابات الاكتئاب والتي تبلغ أكثر من 915,231 حالة. [11]

"هل هناك علاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات والسمنة بين طالبات جامعة زايد في أبوظبي ، الإمارات العربية المتحدة ؟"

أهمية البحث :

تعد العلاقة بين السمنة و الاكتئاب علاقة معقدة، حيث أن كل منهما يؤدي للآخر بطريقة معينة، فالأشخاص المصابون بالاكتئاب هم أكثر عرضة للإصابة بالسمنة، والأشخاص الذين يعانون من السمنة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. [12]

الأهمية النظرية:

بالمثل، دراسة تفحص العلاقة بين أعراض الاكتئاب والأكل العاطفي ومؤشر كتلة الجسم لدى طلاب الجامعات تصميم الدراسة هو مقطعي وحجم العينة يبلغ مجموع 1453 طالبًا في الجامعة العامة في مدينة مكسيكو، سواء كانوا ذكورًا أو إناثًا. استخدمت الدراسة مقياس الاعتقاد بالقدرة الذاتية في الأكل المرتبط بالعواطف والضغط النفسية من الاستبيان الخاص بالأكل والتقييم نتيجة للعواطف والضغط النفسية (EADES) لتقييم الأكل العاطفي، و المقياس الذي أنشأته مركز الدراسات الوبائية (CES-D) لتحديد الأعراض الاكتئابية. أظهرت نتائج البحث أن المشاعر والاكتئاب من بين أسباب السمنة، مما يعني أنها تزيد من خطر الإصابة بالسمنة. يقترح هذا الاكتشاف أن إدارة العواطف يجب أن تنتظر إلى استراتيجيات الوقاية والعلاج من السمنة التي تُطبق على الشباب. [2]

الأهمية العملية :

الاكتئاب يمكن أن يؤدي إلى نمط حياة غير نشط، لذلك أجريت دراسة بحثية استعرضت النتائج من الدراسات طويلة المدى التي فحصت تأثير الاكتئاب على مستويات النشاط البدني لاحقًا تم جمع مصادر البيانات من قواعد بيانات PsycINFO و MEDLINE و CINHAL Plus و Nursing و Academic Edition و Cochrane، التي تشمل أكثر من 100 مريض. أظهرت الدراسات أن الاكتئاب كان مرتبطًا بشكل كبير بنمط حياة سكوني لاحق أو بنقص في مستوى ممارسة النشاط البدني. [13]

بالمثل، دراسة تسلط الضوء على فحص العلاقة بين أعراض الاكتئاب والعوامل السلوكية ونمط الحياة بين مرضى أمراض القلب التاجية. [14]

علاوة على ذلك، هناك مقال جزء من الدراسة يتحدث عن العلاقة بين الاكتئاب والسمنة في الإمارات العربية المتحدة (Moselhy et al, 2011).

عينة الدراسة هي مجموعة من 2000 منزل تم اختيارها عشوائياً من قبل إدارة الإحصاء المركزية في وزارة التخطيط في أبوظبي، بغض النظر عن عمر الأفراد في كل منزل (Moselhy et al, 2011). أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية واضحة بين الاكتئاب والسمنة في الإمارات العربية المتحدة، وبالتالي يجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار. [15]

بعد دمج البيانات عدة دراسات ، أظهرت النتائج أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب بالمقارنة مع غير المصابين بالاكتئاب كانوا عرضة لخطر أعلى بشكل ملحوظ للإصابة بالسمنة. كانت المخاطرة بالسمنة لاحقاً بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب خاصة مرتفعة لدى الإناث المراهقات. تؤكد هذه النتائج أهمية فحص الاكتئاب وبرامج العلاج، خاصة بين المراهقين، للمساعدة في الوقاية من السمنة لدى البالغين .

وجد معظم الباحثين ترابطاً بين الاكتئاب والسمنة يؤثر على أنواع مختلفة من الأشخاص. من ناحية أخرى، وجد قليل من الباحثين عدم وجود علاقة واضحة بين الاكتئاب والسمنة.

أسئلة البحث :

هل هناك علاقة بين الاكتئاب والسمنة؟
هل هناك علاقة بين تقدير الذات والسمنة؟

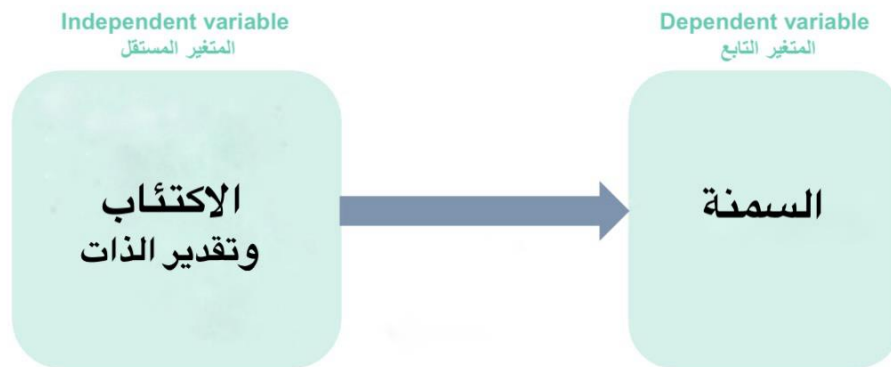
هدف البحث :

هدف هذا العمل هو دراسة العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات والسمنة بين طالبات جامعة زايد.

فرضية البحث:

هناك علاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات وتطور السمنة.

نموذج البحث :



" الشكل 1 "

الدراسة الميدانية :

في الإمارات العربية المتحدة، هناك العديد من الأشخاص يعانون من الاكتئاب والذي قد يؤثر سلبيًا على نمط حياتهم ويؤدي إلى السمنة. حالياً، هناك أكثر من 5.1% من سكان الإمارات العربية المتحدة يعانون من اضطرابات الاكتئاب والتي تبلغ أكثر من 915,231 حالة [16]

هيكل المشروع المقترح :



" الشكل 2 "

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

السمنة هي مشكلة عالمية هناك عدد من الاسباب مثل الاكتئاب وتقدير الذات .

المتغير المستقل :

الاكتئاب : هو حالة من الحزن الشديد غير محدد المصدر . [19]
تقدير الذات : هو إعطاء قيمة شخصية لمهارات وقدرات الفرد والتي تتوافق مع صورته الذاتية وتكون مبنية حسب المعايير الخارجية . [20]

المتغير التابع :

السمنة : هي من الأمراض المعقدة والمزمنة . [21]

، هناك مقال جزء من الدراسة يتحدث عن العلاقة بين الاكتئاب والسمنة في الإمارات العربية المتحدة (Moselhy et al, 2011).

عينة الدراسة هي مجموعة من 2000 منزل تم اختيارها عشوائيًا من قبل إدارة الإحصاء المركزية في وزارة التخطيط في أبوظبي، بغض النظر عن عمر الأفراد في كل منزل (Moselhy et al, 2011).

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية واضحة بين الاكتئاب والسمنة في الإمارات العربية المتحدة، وبالتالي يجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار .

الخاتمة:

نتائج هذه الدراسة تترتب عليها تداعيات لصحة طلاب جامعة زايد في الإمارات العربية المتحدة. يحتاج الطلاب إلى مزيد من المعرفة للتمييز بين المعايير الصحية وغير الواقعية للوزن. ومع ذلك، ليس التركيز فقط على الحالة الفعلية والمتصورة للوزن كافيًا لمنع الاكتئاب وتقدير الذات المنخفض. يجب على برامج الصحة الجامعية التركيز على السمنة لدى الفتيات. ينبغي توجيه الجهود نحو تشجيع ودعم الاعتراف بالقوى الشخصية التي لا تتعلق بالجسم. تشير هذه النتائج إلى أن هناك انتشارًا عاليًا لزيادة الوزن والسمنة، والتي يجب مراعاتها. لذلك، ينبغي التخطيط لتدابير وقائية وبدء تنفيذها في الإمارات العربية المتحدة من الآن فصاعدًا .

الفصل الثالث : منهجية البحث

المقدمة :

في الإمارات العربية المتحدة، هناك العديد من الأشخاص يعانون من الاكتئاب والذي قد يؤثر سلبيًا على نمط حياتهم ويؤدي إلى السمنة. حاليًا، هناك أكثر من 5.1% من سكان الإمارات العربية المتحدة يعانون من اضطرابات الاكتئاب والتي تبلغ أكثر من 915,231 حالة

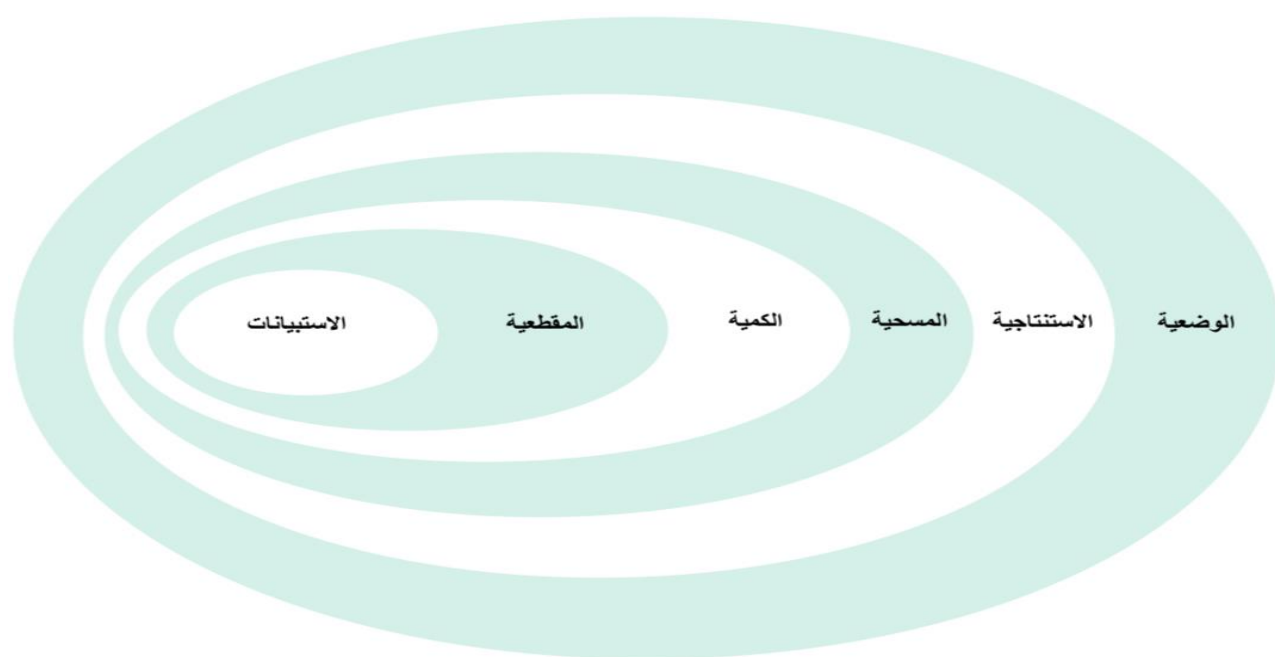
التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث :

السمنة : هي من الأمراض المعقدة والمزمنة . [21]

الاكتئاب : هو حالة من الحزن الشديد غير محدد المصدر . [19]

تقدير الذات : هو إعطاء قيمة شخصية لمهارات وقدرات الفرد والتي تتوافق مع صورته الذاتية وتكون مبنية حسب المعايير الخارجية . [20]

تصميم البحث :



" الشكل 3 "

مجتمع البحث وطرق تقنيات أخذ العينة :

هذه دراسة تجريبية تتضمن دراسة عشوائية البسيطة. تم توزيع استبيان على عينة من 100 إناث فوق سن 18 عامًا من جامعة زايد في أبوظبي، حيث تم جمع البيانات عبر استبيان يتضمن أسئلة حول الاكتئاب وثقة النفس والسمنة والمعلومات الديموغرافية. تم استخدام الاستبيان لتقييم تأثير السمنة على الاكتئاب.

مجتمع البحث :

تمت الدراسة على طالبات جامعة زايد في أبوظبي. تم إرسال استطلاع عبر البريد الإلكتروني إلى الطلاب.

عينة البحث :

شارك مجموع 100 طالب في الدراسة. رفض طالب واحد فقط المشاركة في الدراسة. لذلك، تم تطبيق الاستبيان على 99 طالبًا. كان عمر المشاركين 18 عامًا أو أكبر. تم استبعاد البيانات المتعلقة بالأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا. في النهاية، تشكل 97 طالبًا عينة هذه الدراسة.

طريقة وتقنيات أخذ العينة :

اسلوب أخذ العينات هو الاحتمالية
وطريقة أخذ العينات هي مقطعية عرضية غير عشوائية .

مجتمع البحث وطرق تقنيات أخذ العينة :

مجتمع البحث :

اسم القطاع	التصنيفات	العدد
جامعة الشيخ زايد في ابوظبي	الاداره العليا	٣٠
	الطلاب	١٠٠

" جدول رقم ١ "

عينة البحث :

عينة البحث	حجم العينة
تستهدف الطلاب في جامعة الشيخ زايد	100

" جدول رقم ٢ "

طريقة وتقنيات أخذ العينة :

اسلوب أخذ العينات هو الاحتمالية
وطريقة أخذ العينات هي مقطعية عرضية غير عشوائية .

طرق جمع البيانات :

تمت الدراسة على طالبات جامعة زايد في أبوظبي. تم إرسال استبيان عبر البريد الإلكتروني إلى الطلاب. تم تقديم استبيان للمشاركين للحصول على بياناتهم الديموغرافية وسؤالهم حول مستويات الاكتئاب (PHQ9) وتقدير الذات (SES)، وسيتم تقديم استبيان حول السمنة (BMI) لتقييم العلاقة بين الاكتئاب والسمنة.

شملت الاستبيان الأقسام التالية :

- 1/ القسم الأول : البيانات الديموغرافية (4 أسئلة)
- 2/ القسم الثاني : السمنة (6 أسئلة)
- 3/ القسم الثالث : تقدير الذات (10 أسئلة)
- 4/ القسم الرابع : الاكتئاب (9 أسئلة)

تم جمع البيانات الديموغرافية عن طريق سؤال الطلاب عن فئة العمر، الجنسية، المستوى التعليمي، والحالة الزوجية.

المتغير المستقل :

يتم قياس تقدير الذات باستخدام مقياس تقدير الذات روزنبرج (SES). يعتبر مقياس SES استبياناً يعتمد على التقرير الذاتي ويتألف من 10 عناصر. من بين هذه العناصر، يتم صياغة خمسة عبارات بشكل إيجابي وخمسة بشكل سلبي. يعطي مجموع النقاط الإجمالية للمقياس نتيجة تتراوح بين 0 و6، حيث يمثل الرقم 0 تقدير ذاتي عالي والرقم 6 تقدير ذاتي منخفض [1].

يتم قياس الاكتئاب باستخدام الاستبيان الصحي للمريض-9 (PHQ-9). يعتبر PHQ-9 أداة تشخيصية تم تقديمها لفحص المرضى البالغين في إعداد الرعاية الأولية للكشف عن وجود وشدة الاكتئاب. يقيم الاكتئاب بناءً على استبيان صحة المريض الذاتي. تعطي النتيجة الإجمالية للمقياس نقاطاً تتراوح بين 0 و4 لا يوجد، 5-9 خفيف، 10-14 متوسط، 15-19 شديد بشكل متوسط، 20-27 شديد. تم تعديل السؤال الأخير في الاستبيان من "هل لديك أفكار بأنك ستكون أفضل بحالتك الموت، أو أفكار بإيذاء نفسك بطريقة ما؟" إلى "هل لديك أفكار بإيذاء نفسك بطريقة ما؟".

المتغير التابع :

في قسم السمنة، يتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) لكل طالب باستخدام الصيغة القياسية: تم قسم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالأمتار لتحديد الوزن الطبيعي، الزيادة في الوزن، والسمنة.

		Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
1.	On the whole, I am satisfied with myself.	0	1	2	3
2.	* At times, I think I am no good at all.	0	1	2	3
3.	I feel that I have a number of good qualities.	0	1	2	3
4.	I am able to do things as well as most other people.	0	1	2	3
5.	* I feel I do not have much to be proud of.	0	1	2	3
6.	* I certainly feel useless at times.	0	1	2	3
7.	I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others.	0	1	2	3
8.	* I wish I could have more respect for myself.	0	1	2	3
9.	* All in all, I am inclined to feel that I am a failure.	0	1	2	3
10.	I take a positive attitude toward myself.	0	1	2	3

أنواع البيانات :

بيانات أولية :

تم جمع البيانات الأساسية والنتائج من الاستبيان .

بيانات ثانوية :

تم جمع البيانات من الأبحاث السابقة وتشمل الكتب والمقالات العلمية .

طرق وإجراءات تحليل البيانات :

بعد جمع البيانات، من الضروري تحليل المعلومات التي تم جمعها لاستخلاص استنتاجات ذات معنى . كما تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحديد الإصدار 28 . لتحليل البيانات المجمعة لباحثين على فهم يساعد . تم إجراء اختبار توصيف العينة، من خلال التحليل الوصفي، للحصول على نظرة ثاقبة لخصائص مجتمع العينة . التركيبة السكانية والتفضيلات والمعلومات الأخرى ذات الصلة بالأفراد المشاركين في الدراسة . تعتبر اختبارات الصلاحية والموثوقية حاسمة في ضمان دقة البيانات المجمعة واتساقها اختبارات الصدق (التحليل العامل ي الاستكشافي) لتحديد ما إذا كانت أدوات البحث تقيس ما تهدف إلى قياسه، بينما تقوم اختبارات الثبات (اختبار كرونباخ ألفا بات النتائج مع مرور بتقييم ث) . الوقت باحثين على فهم يساعد ال . تم إجراء اختبار توصيف العينة، من خلال التحليل الوصفي، للحصول على نظرة ثاقبة لخصائص مجتمع العينة . التركيبة السكانية والتفضيلات والمعلومات الأخرى ذات الصلة بالأفراد المشاركين في الدراسة.

الخاتمة :

في ختام هذا البحث، نجد أن العلاقة بين السمنة والاكتئاب وتقدير الذات معقدة ومتداخلة. السمنة يمكن أن تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وزيادة الاكتئاب، والعكس صحيح. تقدير الذات يلعب دوراً وسيطاً حيث يمكن أن يؤدي تدهوره بسبب السمنة إلى تفاقم الاكتئاب. البحث يتطلب منهجية شاملة تشمل الجوانب النفسية والجسدية والاجتماعية باستخدام استبيانات دقيقة ومقاييس موثوقة. الجهود المستقبلية يجب أن تركز على تطوير استراتيجيات شاملة لتحسين الصحة النفسية والجسدية، مما يعزز تقدير الذات ويعالج الاكتئاب كجزء من إدارة السمنة.

الفصل الرابع : التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة

المقدمة :

يهدف التحليل الإحصائي لنتائج دراسة ارتباط السمنة بالاكتئاب وتقدير الذات بين طالبات جامعة زايد في أبوظبي إلى استكشاف العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة في سياق محدد داخل مجتمع الطالبات. من خلال تحليل البيانات المجمعة من الطالبات، يسعى الباحثون إلى فهم كيف يمكن أن تؤثر السمنة على مستويات الاكتئاب وتقدير الذات، مما يوفر رؤى مهمة حول التأثيرات النفسية والاجتماعية للسمنة في بيئة تعليمية محلية. هذه الدراسة تساهم في تقديم أساس علمي لدعم المبادرات الصحية والنفسية الموجهة للطالبات في الجامعة.

خصائص عينة الدراسة :

يتم تحليل البيانات وصفيًا لتحديد السمات الديموغرافية والأساسية (حالة الوزن بمؤشر كتلة الجسم، حالة تقدير الذات، حالة الاكتئاب) للعينة.

تحليل وصفي لمتغيرات الدراسة :

يتم إجراء تحليل الانحدار اللوجستي للبحث عن العلاقات بين حالة الوزن بمؤشر كتلة الجسم والاكتئاب، وبين حالة الوزن بمؤشر كتلة الجسم وتقدير الذات، وبين مؤشر كتلة الجسم والاكتئاب وتقدير الذات. يتم قبول السمات الديموغرافية كمتغيرات مستقلة ومؤشر كتلة الجسم والاكتئاب وتقدير الذات كمتغيرات تابعة؛ ويتم إجراء تحليل الانحدار اللوجستي بشكل منفصل، واحدًا تلو الآخر، لكل منها.

نتائج اختبار صدق فرضيات الدراسة :

أ. نتائج الدراسات السكانية او نتائج الدراسات الديموغرافية :

من بين الـ 100 طال كان نحو 50% في الفترة العمرية بين 21 و 23 عامًا.
وكان معظم طلاب إماراتيين (97.9%).

من حيث المستوى التعليمي، كان أكثر من 52% من المشاركين في السنة الرابعة من التعليم الجامعي.
وكان معظم المشاركين طالبا أعزب (87.9%) في جدول رقم (3)

	n	%
Age		
18-20	33	33.3
21-23	50	50.5
24-26	9	9.1
27or older	7	7.1
Nationality		
Emirati	95	97.9
Not Emirati	2	2.1
Educational level		
1st year	13	13.1
2nd year	12	12.1
3rd year	22	22.2
4th year	52	52.5
Marital status		
Single	87	87.9
Married	12	12.1

جدول رقم (3)

ب. حالة الوزن بمؤشر كتلة الجسم :

استنادًا إلى قياسات مؤشر كتلة الجسم، اعتُبر 50.5% من الطلاب سمينين، 38.1% غير سمينين، وكانت نسبة 11.3% فقط من الطلاب مصنفة كسمينين. ومع ذلك، كان 60.6% من الطلاب قلقين جدًا من أنهم سمينون وكان 20% قلقين من أنهم قد يكونوا سمينين (جدول رقم 4)

	n	%
BMI weight status		
Non-overweight	37	38.1
Overweight	11	11.3
Obese	49	50.5
concerned being overweight/obese		
Very concerned	60	60.6
Concerned	20	20.2
Not Really	8	8.1
Not at all	11	11.1

جدول رقم (4)

ج. تأثير مؤشر كتلة الجسم على الاكتئاب :

في تحليل الانحدار ANOVA، لوحظ أن السمنة بناءً على مؤشر كتلة الجسم لها تأثير ملحوظ على الاكتئاب. على سبيل المثال، متوسط مجموعات مؤشر كتلة الجسم استنادًا إلى مجموعة درجات PHQ9 يظهر متوسط عدم السمنة 8.5، للوزن الزائد 12.77، وللسمنة 25.15، مما يعني أن كمية الوزن الزائد زادت، زاد المتوسط. علاوة على ذلك، القيمة p أقل من 5 مما يظهر أن هناك علاقة إيجابية

وحصلنا على قيمة أقل من 0.001. النتيجة تظهر بوضوح أن كمية الوزن الزائد زادت، زادت احتمالية الإصابة بالاكتئاب. (جدول 5).

	N	Mean	Std. Deviation	P-value
Non-Overweight	36	8.50	4.365	<.001
Overweight	13	12.77	8.378	
Obese	48	25.15	4.063	
Total	97	17.31	9.295	

الجدول رقم (5)

د. تأثير مؤشر كتلة الجسم على تقدير الذات :

لديه حالة مؤشر كتلة الجسم تأثير signifacnt على تقدير الذات. تظهر البيانات أن كلما زاد وزن الجسم، زادت احتمالية انخفاض تقدير الذات. على سبيل المثال، متوسط مجموعات مؤشر كتلة الجسم بناءً على مجموعة درجات SES يظهر متوسط عدم السمنة 17.53، وللوزن الزائد 17.23، وللسمنة 15.19، مما يعني أن كلما زاد وزن الطلاب، قل متوسطهم. علاوة على ذلك، قيمة p أقل من 5 مما يظهر أن هناك علاقة إيجابية وحصلنا على قيمة 0.005. (جدول 6).

	N	Mean	Std. Deviation	P-value
Non-Overweight	36	17.53	3.791	.005
Overweight	13	17.23	5.403	
Obese	48	15.19	2.018	
Total	97	16.33	3.490	

الجدول رقم (6)

ح. الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والاكتئاب وتقدير الذات:

كان لدى مؤشر كتلة الجسم (BMI)، والاكتئاب، وتقدير الذات ارتباط ملحوظ. على سبيل المثال، في عينة عدم السمّة، نسبة الذين يعانون من اكتئاب معتدل إلى شديد ويعانون من تقدير ذات منخفضة هي 0.0%، وللوزن الزائد، نسبة الذين يعانون من اكتئاب معتدل إلى شديد ويعانون من تقدير ذات منخفضة هي 25.0% بالمقارنة مع السمّة التي لديها اكتئاب معتدل إلى شديد وتقدير ذات منخفضة هي 32.6%. علاوة على ذلك، لدى عدم السمّة نسبة عالية تبلغ 84.6% من الذين لا يعانون من اكتئاب أو يعانون من اكتئاب خفيف ويمتلكون تقدير ذات معتدل، وللوزن الزائد نسبة 71.4% من الذين لا يعانون من اكتئاب أو يعانون من اكتئاب خفيف ويمتلكون تقدير ذات معتدل، بالمقارنة مع السمّة التي لا توجد لديها اكتئاب أو يعانون من اكتئاب خفيف وتمتلك تقدير ذات معتدلة هي 0.0%. هذه النتيجة تظهر بوضوح أن لدى عدم السمّة احتمالية أكبر لعدم وجود أو اكتئاب خفيف وامتلاك تقدير ذات معتدل واحتمالية منخفضة للوصول إلى اكتئاب معتدل إلى شديد وامتلاك تقدير ذات منخفضة مقارنة بالمشاركين الذين يعانون من السمّة والسمّة المفرطة (الجدول 7).

						Count	Column N %
BMI_Cat	Non-overweight	PHQ_Cat	None to Mild	SES_Cat	Low	0	0.0%
					Moderate	22	84.6%
					High	4	15.4%
		Moderate	SES_Cat	Low	0	0.0%	
				Moderate	5	71.4%	
				High	2	28.6%	
		Moderate severe to severe	SES_Cat	Low	0	0.0%	
				Moderate	2	66.7%	
				High	1	33.3%	
	Overweight	PHQ_Cat	None to Mild	SES_Cat	Low	0	0.0%
					Moderate	5	71.4%
					High	2	28.6%
		Moderate	SES_Cat	Low	0	0.0%	
				Moderate	2	100.0%	
				High	0	0.0%	
		Moderate severe to severe	SES_Cat	Low	1	25.0%	
				Moderate	3	75.0%	
				High	0	0.0%	
Obese	PHQ_Cat	None to Mild	SES_Cat	Low	1	100.0%	
				Moderate	0	0.0%	
				High	0	0.0%	
		Moderate	SES_Cat	Low	0	0.0%	
				Moderate	0	0.0%	
				High	1	100.0%	
		Moderate severe to severe	SES_Cat	Low	15	32.6%	
				Moderate	30	65.2%	
				High	1	2.2%	

الجدول رقم (7)

الخاتمة :

في الختام، يكشف التحليل الإحصائي لنتائج دراسة ارتباط السمعة بالاكتئاب وتقدير الذات بين طالبات جامعة زايد في أبوظبي عن وجود علاقة مهمة بين هذه المتغيرات، مما يعزز من أهمية الوعي بتأثير السمعة على الصحة النفسية. توفر هذه النتائج أساساً علمياً يمكن الاستناد إليه في تطوير استراتيجيات وبرامج دعم تستهدف تعزيز الصحة النفسية والجسدية للطالبات. هذه الدراسة تسلط الضوء على ضرورة التعامل المتكامل مع قضايا الصحة النفسية والجسدية داخل البيئات التعليمية.

الفصل الخامس : مناقشة النتائج والاستنتاجات

المقدمة :

يتناول هذا الفصل توصيات الدراسة المستخلصة من النتائج، ويستعرض حدود الدراسة التي قد تؤثر على تعميم النتائج. كما يناقش مجالات البحث المستقبلي التي يمكن أن تعزز فهمنا للعلاقة بين السمنة، الاكتئاب، وثقة النفس بشكل أكبر. وأخيراً، يقدم هذا الفصل خاتمة موجزة تلخص أبرز النتائج والتوصيات لهذه الدراسة.

التوصيات:

لهذه الدراسة تأثيرات مهمة على الصحة لطلاب جامعة زايد. هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين ثقة النفس والاكتئاب و BMI بشكل أعمق. ينبغي أن تكون الجهود موجهة نحو دعم وتشجيع الفتيات للوقاية من السمنة والحفاظ على ثقتهن بأنفسهن.

حدود الدراسة :

في هذه الدراسة، تبين أن (i) حالة مؤشر كتلة الجسم (BMI) لها تأثيرات ملحوظة على الاكتئاب، (ii) حالة مؤشر كتلة الجسم لها تأثيرات ملحوظة على تقدير الذات، (iii) هناك ارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والاكتئاب، وتقدير الذات. ومع ذلك، تحتاج هذه الدراسة إلى بحث إضافي لتأكيد المعلومات والنتائج.

النتيجة الأولى تشير إلى أن حالة مؤشر كتلة الجسم لها تأثيرات ملحوظة على الاكتئاب. على سبيل المثال، أظهرت النتائج أن 94.5% من المشاركين الذين يعانون من السمنة لديهم اكتئاب معتدل إلى شديد مقارنة بالمشاركين غير البدينين حيث كانت نسبة الذين يعانون من الاكتئاب معتدل إلى شديد 3% فقط. من جهة أخرى، قام Luppino وآخرون (2010) بدراسة العلاقة بين الاكتئاب والسمنة لدى الإناث والذكور [23].

أظهرت الدراسة أن كلما زادت حدة الاكتئاب، زادت احتمالية الإصابة بالسمنة. النتيجة الثانية تشير إلى أن حالة مؤشر كتلة الجسم لها تأثيرات ملحوظة على تقدير الذات. على سبيل المثال، كانت نسبة الذين يعانون من تقدير ذات منخفض لمجموعات عدم السمنة وزيادة الوزن هي 2.1% فقط مقارنة بالمجموعة البدينة التي بلغت نسبة الذين يعانون من تقدير ذات منخفض 45.4% من المشاركين. علاوة على ذلك،

قام Franklin وآخرون (2006) بدراسة السمنة وخطر التقدير الذاتي المنخفض: مسح وطني للأطفال الأستراليين [24].

الدراسات المستقبلية:

أظهرت النتائج أن الأطفال البدناء يعانون من ثقة أقل بالقدرات الرياضية المدركة والمظهر البدني والقيمة الذاتية العامة بشكل ملحوظ مقارنة بأقرانهم ذوي الوزن الطبيعي. بوضوح، أظهرت جميع النتائج وجود ارتباط بين مؤشر كتلة الجسم والاكتئاب وتقدير الذات.

الخاتمة :

نتائج هذه الدراسة تترتب عليها تداعيات لصحة طلاب جامعة زايد في الإمارات العربية المتحدة. يحتاج الطلاب إلى مزيد من المعرفة للتمييز بين المعايير الصحية وغير الواقعية للوزن. ومع ذلك، ليس التركيز فقط على الحالة الفعلية والمتصورة للوزن كافيًا لمنع الاكتئاب وتقدير الذات المنخفض. يجب على برامج الصحة الجامعية التركيز على السمنة لدى الفتيات. ينبغي توجيه الجهود نحو تشجيع ودعم الاعتراف بالقوى الشخصية التي لا تتعلق بالجسم. تشير هذه النتائج إلى أن هناك انتشارًا عاليًا لزيادة الوزن والسمنة، والتي يجب مراعاتها. لذلك، ينبغي التخطيط لتدابير وقائية وبدء تنفيذها في الإمارات العربية المتحدة من الآن فصاعدًا.

المراجع :

1.

Heidari-Beni, M., Azizi-Soleiman, F., Afshar, H., Khosravi-Boroujeni, H., Adibi, P. (2021). Relationship & , Hassanzadeh Keshteli, A., Esmailzadeh, A between obesity and depression, anxiety and psychological distress among *Eastern Mediterranean health journal = La revue de sante de la Mediterranee orientale = al-Majallah al-sihhiyah li-sharq al-* <https://doi.org/10.26719/emhj.20.132> .335–327 ,(4)27 ,mutawassit

2.

Lazarevich, I., Irigoyen Camacho, M. E., Velázquez-Alva, M. D. C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. *Appetite*, 107, 639–644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>

3.

Laura A. Pratt, Ph.D.; and Debra J. Brody, M.P.H. (2015, November 06). Products - Data Briefs - Number 167 - October 2014. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db167.htm>

4.

ندى سامي ، 2019 ، الاكتئاب والسمنة دائرة مغلقة حكايات من دفتر الأوفر ويت ،

<https://www.elconsolto.com/cases-reports/cases-reports-news/details/2019/1/15/1491190>

/الاكتئاب-والسمنة-دائرة-مغلقة-حكايات-من-دفتر-الأوفر-ويت-amp?

5.

Hanna Konttinen ,Satu Männistö ,Sirpa Sarlio-Lähteenkorva , Karri Silventoinen , Ari Haukkala (2010) Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study ,

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>

6.

Mira Mooreville , Lauren B. Shomaker , Samantha A. Reina , Louise M. Hannallah , L. Adelyn Cohen , Amber B. Courville , Merel Kozlosky , Sheila M. Brady , Tania Condarco , Susan Z. Yanovski , Marian Tanofsky-Kraff , Jack A. Yanovski ، (2014)Depressive symptoms and observed eating in youth ،

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.12.024>

7.

Blaine B. (2008). Does depression cause obesity?: A meta-analysis of *Journal of health* .longitudinal studies of depression and weight control
<https://doi.org/10.1177/1359105308095977> .1197–1190 ,(8) 13 ,psychology

8.

،الازاريفيتش، Irigoyen Camacho، M. E., Velázquez-Alva, M. .-C., & Zepeda Zepeda, M. (2016). العلاقة بين السمنة والاكتئاب والأكل العاطفي لدى الشباب. في عام (2016) 107، 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>

9.

Baker, M. (2008). Obesity effects on depression: Systematic & ,.Atlantis, E review of epidemiological studies. International Journal of Obesity, 32(6), 881-891. doi:10.1038/ijo.2008.54

10.

Goossens, L., Braet, C., Van Vlierberghe, L., & Mels, S. (2009). Loss of control over eating in overweight youngsters: the role of anxiety, depression and emotional eating. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 17(1), 68–78. <https://doi.org/10.1002/erv.892>

11.

Jaeschke, K., Hanna, F., Ali, S., Chowdhary, N., Dua, T., & Charlson, F. (2021). Global estimates of service coverage for severe mental disorders: findings from the WHO Mental Health Atlas 2017. *Global mental health (Cambridge, England)*, 8, e27. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.19>

12.

Monique Brouillette. The Complex Link Between Depression and Weight.
.Retrieved on the 28th of May, 2023

13.

Russo, J. (2009). The & „Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W. J .
longitudinal effects of depression on physical activity. General Hospital
Psychiatry, 31(4), 306-315. doi:10.1016/j.genhosppsych.2009.04.002

14.

Jaeschke, K., Hanna, F., Ali, S., Chowdhary, N., Dua, T., & Charlson, F.
(2021). Global estimates of service coverage for severe mental disorders:
findings from the WHO Mental Health Atlas 2017. *Global mental health*
(Cambridge, England), 8, e27. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.19>

15.

موسلهي، ه. S. Sabri, P., Badrinath, T., Zoubeidi, O., El-Rufaie, R., Ghubach, F., & Yousef, S. (2012). ارتباط الاكتئاب والقلق بنمط الحياة غير الصحي بين البالغين في الإمارات العربية المتحدة. علم الأوبئة وعلوم الطب النفسي، 21 (2)، 213-219.
doi:10.1017/S2045796011000709

.16

Jaeschke, K., Hanna, F., Ali, S., Chowdhary, N., Dua, T., & Charlson, F. (2021). Global estimates of service coverage for severe mental disorders: findings from the WHO Mental Health Atlas 2017. *Global*

mental health (Cambridge, England), 8, e27.
<https://doi.org/10.1017/gmh.2021.19>

.17

Health, G. M. (n.d.). Self esteem: Rosenberg-ses. Greenspace Mental Health Knowledge Base. Retrieved April 22, 2022, from
<https://help.greenspacehealth.com/article/91-selfesteem-rosenberg-ses>

.18

Franklin, J., Denyer, G., Steinbeck, K. S., Caterson, I. D., & Hill, A. J. (2006). Obesity and risk of low self-esteem: a statewide survey of Australian children. *Pediatrics*, 118(6), 2481–2487. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0511>

.19

<https://dx.doi.org/10.21608/ifeeps.2022.271421>

.20

<http://dspace.univ-guelma.dz:8080/xmlui/handle/123456789/5277>

.21

<https://dx.doi.org/10.21608/amj.2022.240668>

.22

Health, G. M. (n.d.). Self esteem: Rosenberg-ses. Greenspace Mental Health Knowledge Base. Retrieved April 22, 2022, from <https://help.greenspacehealth.com/article/91-selfesteem-rosenberg-ses>

.23

Luppino, F. S., de Wit, L. M., Bouvy, P. F., Stijnen, T., Cuijpers, P., Penninx, B. W., & Zitman, F. G. (2010). Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta- analysis of longitudinal studies. Archives of general psychiatry, 67(3), 220–229. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.2>

.24

Franklin, J., Denyer, G., Steinbeck, K. S., Caterson, I. D., & Hill, A. J. (2006). Obesity and risk of low self-esteem: a statewide survey of Australian children. Pediatrics, 118(6), 2481–2487. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0511>

فصل الملاحق :

مقدمة:

السمنة مشكلة عالمية، خاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة. هناك عدد من الأسباب، على سبيل المثال، الاكتئاب، وهذا المسح حول أسباب الاكتئاب وتأثيره على السمنة بين الإناث في جامعة زايد في أبو ظبي.

أسئلة الشخصية للاستبيان :

١- ما هي الفئة العمرية التي أنت فيها؟

• 20-18

• 23-21

• 26-24

• 27 أو أكثر

٢- ما هي جنسيتك؟

• إماراتي

• غير إماراتي

٣- ما هو مستواك التعليمي؟

• السنة الأولى

• السنة الثانية

• السنة الثالثة

• السنة الرابعة

٤- الحالة الاجتماعية؟

- أعزب
- متزوج

استبيان السمنة:

١- ما هو وزنك الحالي وارتفاعك؟

_____ كجم، _____ سم = (سأجد مؤشر كتلة الجسم)

٢- هل تشعر أنك كذلك؟

- عدم زيادة الوزن
- زيادة الوزن
- السمنة

٣- ما مدى قلقك بشأن زيادة الوزن / السمنة؟

- قلق جدا
- قلق
- ليس حقا
- ليس على الإطلاق

٤- لماذا تعتقد أنك وصلت إلى السمنة؟

- عدم التوازن الهرموني
- الإفراط في تناول الوجبات السريعة
- عدم ممارسة الرياضة
- علم الوراثة
- أخرى

٥- ما مدى سعادتك بمقدار التمرين/النشاط البدني الذي تقوم به؟

- سعيد جدا
- سعيد
- غير سعيد
- غير سعيد جدا

٦- التغذية مقابل النشاط البدني: أيهما تعتقد أنه أكثر أهمية لصحتك ورفاهيتك؟

- التغذية
- النشاط البدني
- كلاهما

تقدير الذات :

١- بشكل عام، أنا راض عن نفسي.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق بشدة

٢- في بعض الأحيان، أعتقد أنني لست جيدا على الإطلاق.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق
- أوافق بشدة

٣- أشعر أن لدي عددا من الصفات الجيدة.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق بشدة

٤- أنا قادر على القيام بالأشياء وكذلك معظم الأشخاص الآخرين.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق
- أوافق بشدة

٥- أشعر أنه ليس لدي الكثير لأفخر به.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق
- أوافق بشدة

٦- أشعر بالتأكد بأنني عديم الفائدة في بعض الأحيان.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق بشدة

٧- أشعر أنني شخص ذو قيمة، على الأقل على قدم المساواة مع الآخرين.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق بشدة

٨- أتمنى أن يكون لدي المزيد من الاحترام لنفسي.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق
- أوافق بشدة

٩ - بشكل عام، أميل إلى الشعور بأنني فاشل.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق بشدة

١٠ -أأخذ موقفا إيجابيا تجاه نفسي.

- لا أوافق بشدة
- لا أوافق
- أوافق
- أوافق بشدة

استبيان الاكتئاب :

١-القليل من الاهتمام أو المتعة في القيام بالأشياء؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٢-هل تشعر بالإحباط أو الاكتئاب أو اليأس؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٣-مشكلة في النوم أو البقاء نائما، أو النوم كثيرا؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٤- هل تشعر بالتعب أو لديك القليل من الطاقة؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٥- شهية أو الإفراط في تناول الطعام؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٦- الشعور بالسوء تجاه نفسك - أو أنك فاشل أو خذلت نفسك أو عائلتك؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٧- صعوبة في التركيز على الأشياء، مثل قراءة الصحيفة أو مشاهدة التلفزيون؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٨- التحرك أو التحدث ببطء شديد لدرجة أن الآخرين يمكن أن يلاحظوا ذلك؟ أم أنك مضطرب أو مضطرب لدرجة أنك كنت تتحرك أكثر بكثير من المعتاد؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا

٩- أفكار إيذاء نفسك بطريقة ما؟

- لا على الإطلاق
- عدة أيام
- أكثر من نصف الأيام
- كل يوم تقريبا