

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

مستخلص الدراسة

الهدف :

المنهجية :

النتائج :

التطبيقات والأهمية :

الكلمات مفتاحية :

المحتويات :

1. المقدمة :
2. المشكلة البحثية :
3. أهمية البحث :
4. أسئلة البحث :
5. هدف البحث:
6. فرضية البحث :
7. نموذج البحث :
8. الدراسة الميدانية:
9. منهجية البحث :
10. هيكل المشروع :
11. المراجع :

جدول الأشكال :

جدول الجداول :

1. 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 ضعفًا في

الأدلة لدعم فرضية أن السمّة 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 دورًا كبيرًا في السمّة. لذلك، في هذه الدراسة تم التحقيق في فقدان السيطرة على الأكل ودور القلق والاكتئاب والأكل العاطفي. [10]

حجم العينة المشاركة هو مجموع 188 فردًا من الفئة العمرية من 8 إلى 18 عامًا. 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 سلبيًا على نمط حياتهم ويؤدي إلى السمّة. حاليًا، 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 والسمّة بين طالبات جامعة زايد في أبوظبي ، الامارات 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 تنظر إلى استراتيجيات الوقاية والعلاج من السمنة التي تُطبّق 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؟

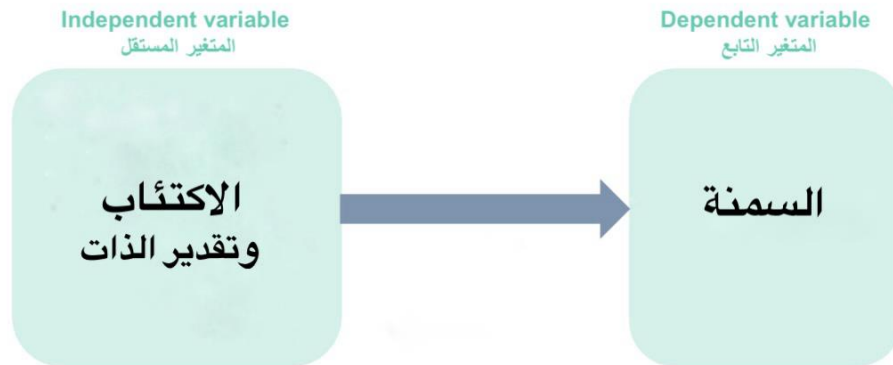
هدف البحث :

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 :

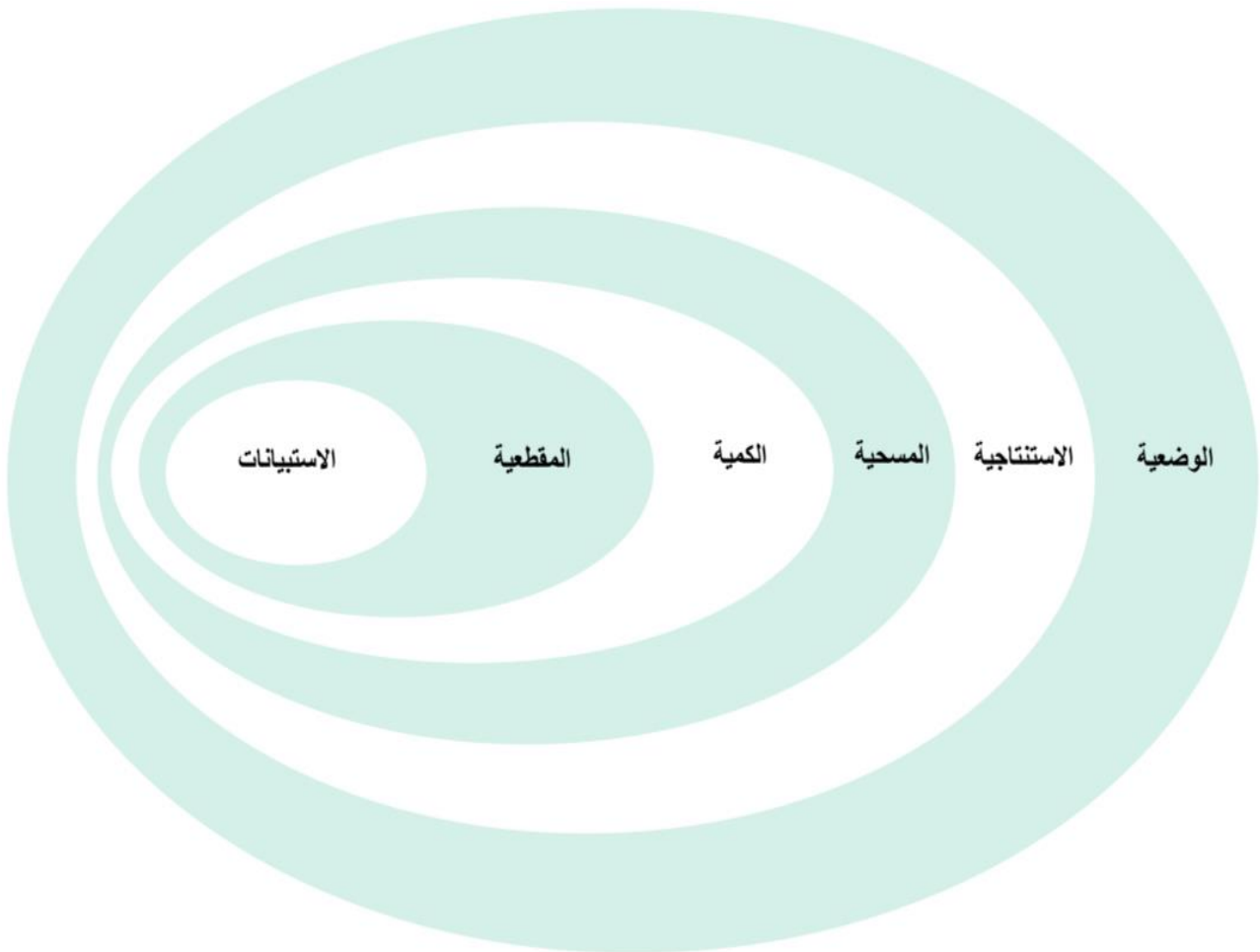


" الشكل 1 "

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]

منهجية البحث :



" الشكل 2 "

هيكل المشروع المقترح :



" الشكل 3 "

2. الفصل الثاني : الدراسات السابقة

، 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 .

الختام :

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 .Iranian health-care staff 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.

، Irigoyen Camacho، M. E., Velázquez-Alva, M. .د. C., & Zepeda
Zepeda, M. (2016). العلاقة بين السمنة والاكتئاب والأكل العاطفي لدى الشباب. في عام (2016) الشهية، 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. F., Ghubach, R., El-Rufaie, O., Zoubeidi, T., Badrinath, P., Sabri, S. & 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>

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

