

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

سلمى مرتضى السقاف
2021202952

مشروع التخرج النهائي 1
كلية الإدارة – جامعة ميدأوشن

إشراف
د. منى مصطفى العشري
عضو هيئة التدريس - كلية الإدارة - جامعة ميدأوشن

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 :

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، & لوبييرو 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 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 دورًا كبيرًا 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 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 السمنة. 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 والسمنة 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 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؟

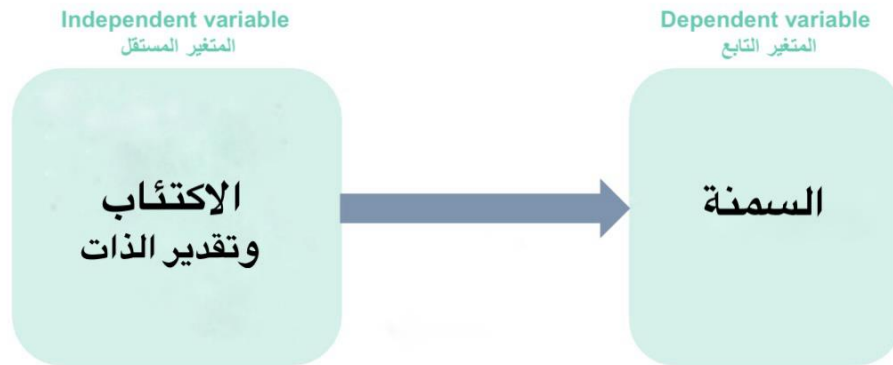
هدف البحث :

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 :

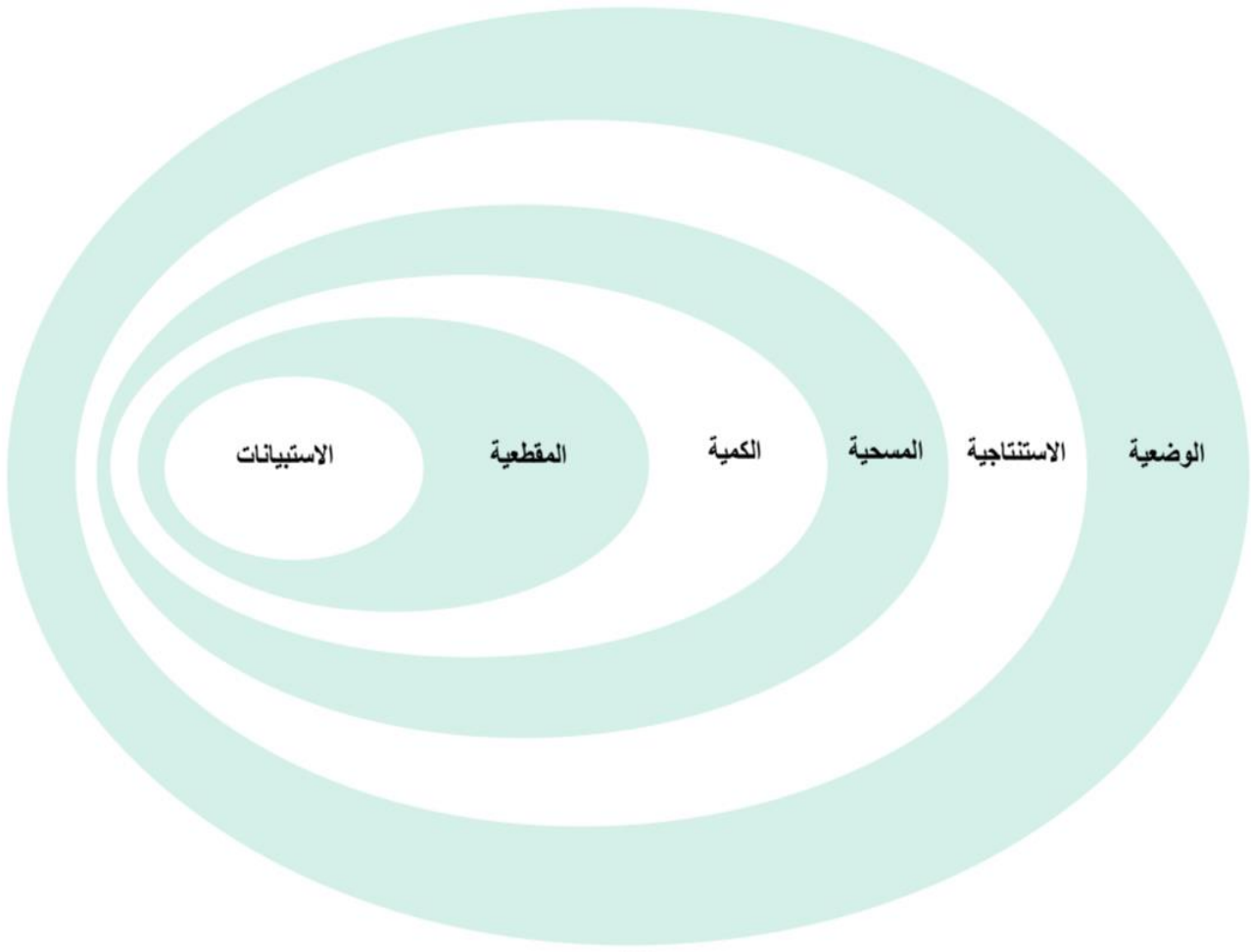
في الإمارات العربية المتحدة، هناك العديد من الأشخاص يعانون من الاكتئاب والذي قد يؤثر سلبًا على نمط حياتهم ويؤدي إلى السمنة. حالياً، هناك أكثر من 5.1% من سكان الإمارات العربية المتحدة يعانون من اضطرابات الاكتئاب والتي تبلغ أكثر من 915,231 حالة [16]

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 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 .

منهجية البحث :



(الشكل 2)

هيكل المشروع المقترح :



(الشكل 3)

الفصل الثاني : الإطار النظري :

المقدمة:

في مجال الصحة النفسية والجسدية، يُعتبر الاكتئاب والسمنة وتقدير الذات ثلاثة متغيرات مهمة تؤثر على جودة الحياة والصحة العامة للفرد. الاكتئاب هو اضطراب نفسي يتميز بالحزن المستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية. من ناحية أخرى، السمنة هي حالة تزيد فيها نسبة الدهون في الجسم عن المستوى الصحي، مما يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية. أما تقدير الذات، فيعكس تقييم الفرد لذاته واحترامه لنفسه.

العلاقة بين هذه المتغيرات معقدة ومتعددة الجوانب. قد يرتبط الاكتئاب بالسمنة من خلال التغيرات في أنماط الأكل والنشاط البدني التي قد تنتج عن المزاج المتدني. كما يمكن أن تؤدي السمنة إلى انخفاض تقدير الذات بسبب عدم الرضا عن المظهر الخارجي، مما يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

يهدف البحث في هذه المجالات إلى فهم العلاقات المتداخلة بين الاكتئاب والسمنة وتقدير الذات. يمكن أن يؤدي التعرف على هذه الروابط إلى تطوير استراتيجيات علاجية شاملة تستهدف تحسين الصحة النفسية والجسدية، وتعزيز تقدير الذات، والمساهمة في رفاهية الأفراد الذين يعانون من هذه الحالات.

يمكن وضع إطار نظري حول المتغيرات الثلاثة: الاكتئاب، السمنة، وتقدير الذات، ودراسة العلاقة بينها على النحو التالي:

1/ الاكتئاب:

- تعريف: الاكتئاب هو اضطراب نفسي يسبب مشاعر مستمرة من الحزن، وفقدان الاهتمام بالحياة اليومية، وتغيرات في النوم والشهية، وصعوبة التركيز.

- الأسباب المحتملة: تشمل العوامل الوراثية، التغيرات الكيميائية في الدماغ، تجارب الحياة الصعبة، والعوامل البيئية.

2/ السمنة:

- تعريف: السمنة هي حالة زيادة الوزن بشكل غير صحي بسبب تراكم الدهون في الجسم. تُقاس بمؤشر كتلة الجسم (BMI).
- الأسباب المحتملة: تشمل العوامل الوراثية، العادات الغذائية غير الصحية، وقلة النشاط البدني.

3/. تقدير الذات:

- تعريف: تقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وقدراته. يرتبط بشعور الثقة بالنفس والاحترام الذاتي.
- العوامل المؤثرة: تشمل التجارب الحياتية، العلاقات الاجتماعية، النجاحات والإخفاقات الشخصية، والدعم الاجتماعي.

العلاقة بين المتغيرات:

الاكتئاب والسمنة:

- يرتبط الاكتئاب بالسمنة بسبب عوامل مشتركة مثل العادات الغذائية السيئة وقلة النشاط البدني. قد يؤدي الاكتئاب إلى زيادة الوزن بسبب الإفراط في تناول الطعام كوسيلة للتعامل مع المشاعر السلبية.
- من ناحية أخرى، قد تزيد السمنة من حدة الاكتئاب بسبب تأثيرها على الصورة الذاتية والمظهر الخارجي، وكذلك المخاطر الصحية المرتبطة بها.

الاكتئاب وتقدير الذات:

- يمكن أن يؤثر الاكتئاب سلبًا على تقدير الذات، حيث يمكن أن يؤدي إلى مشاعر العجز وقلة الثقة بالنفس.
- قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب بالنقص أو الفشل، مما يؤدي إلى تدني تقدير الذات.

السمنة وتقدير الذات:

- يمكن أن تؤثر السمنة سلبًا على تقدير الذات، خاصةً إذا شعر الشخص بعدم الرضا عن مظهره أو تعرض للتمييز والوصم بسبب الوزن الزائد.
- يمكن أن تؤدي السمنة إلى تجنب الأنشطة الاجتماعية والرياضية، مما قد يعزز الشعور بالعزلة وتدني تقدير الذات.

التفاعل بين المتغيرات:

- يمكن أن يؤثر تقدير الذات المنخفض على كل من الاكتئاب والسمنة، مما يزيد من تفاقم المشكلات الصحية والنفسية.
- من المهم فهم التفاعل بين هذه المتغيرات لتطوير استراتيجيات علاجية فعالة تعالج كل هذه الجوانب.

بشكل عام، يتطلب تحسين صحة الأفراد الذين يعانون من هذه المتغيرات الثلاثة نهجاً شاملاً يتناول الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية لحياتهم.

الخاتمة :

في ختام هذا البحث، يمكن القول بأن الارتباط بين الاكتئاب، وتقدير الذات، والسمنة بين طالبات جامعة زايد في أبوظبي يعكس تحديات مهمة تواجه الطالبات في المرحلة الجامعية. يُظهر البحث أن هذه المتغيرات الثلاثة ترتبط بشكل معقد، مما يؤثر على الصحة العامة والرفاهية النفسية للطالبات.

بناءً على نتائج الدراسة، من الضروري تقديم الدعم اللازم للطالبات من خلال برامج شاملة تعالج هذه الجوانب المتداخلة. يمكن أن تشمل هذه البرامج توفير استشارات نفسية، وتعزيز النشاط البدني، وتشجيع نمط حياة صحي، إضافةً إلى تعزيز تقدير الذات والثقة بالنفس.

بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تستمر الجهود البحثية لفهم العلاقة بين هذه المتغيرات بشكل أعمق، واكتشاف عوامل إضافية قد تؤثر على هذه العلاقة. هذا سيساعد على تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لمساعدة الطالبات على مواجهة التحديات المرتبطة بهذه المتغيرات.

في النهاية، يهدف هذا البحث إلى المساهمة في تحسين جودة الحياة للطالبات من خلال تعزيز فهمنا للروابط بين الاكتئاب، وتقدير الذات، والسمنة، وتقديم توصيات تستند إلى الأدلة لدعمهن في رحلتهم الأكاديمية والشخصية.

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 وبيت ،

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