

## السمنة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والبيئية لدى عينة من الشباب من الجنسين

مصطفى سعيد رمضان (1) - هدى جمال محمد السيد (2) - نهلة صلاح على (1) - إيمان محمد سلطان (3)  
1) كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية، جامعة عين شمس (2) كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس  
3) المعهد القومي للتغذية

### المستخلص

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية لدى عينة من الشباب من الجنسين، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة البحث من مجموعة من الشباب من الجنسين المصابين بالسمنة، واشتملت أدوات البحث على مقياس المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة بالسمنة (إعداد / الباحثون)، ومؤشر كتلة الجسم المعتمد طبياً، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية (الدافعية للإنجاز، الضغوط النفسية والانسحاب الاجتماعي)، بينما لم يتضح وجود علاقة بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية (البيئة الأسرية وبيئة العمل)، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى السمنة بين الذكور والإناث وفي المتغيرات النفسية وفقاً للحالة الاجتماعية، وعدم وجود فروق وفقاً للسن والمؤهل الدراسي، وقد أوصى البحث بزيادة الوعي الصحي والتغذية الصحية، وتشجيع التدخلات النفسية الإيجابية.  
**الكلمات المفتاحية:** السمنة، المتغيرات النفسية، المتغيرات البيئية، الشباب.

### مقدمة البحث

تُعد السمنة من القضايا الصحية والاجتماعية التي تشهد تزايداً مستمراً على مستوى العالم، حيث أصبحت تهدد جميع الأعمار من مختلف الفئات على اختلاف تصنيفهم الاجتماعي، أو العمري، أو الطبقي، أو البيئي، لا سيما فئة الشباب بشكل خاص. ولا تقتصر آثار السمنة على الصحة الجسدية فقط، بل تتعداها لتشمل العديد من الأبعاد النفسية والاجتماعية والبيئية. إن فهم العلاقة بين السمنة والعوامل النفسية والبيئية يُعدّ أمراً حيوياً لفهم الظاهرة بشكل أعمق وتطوير استراتيجيات أكثر شمولية لمواجهتها.

تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب، على سبيل المثال، أظهرت دراسة شرين عبد المحسن (2017) و(سارة الحارثي، 2022) وجود ارتباط سلبي بين الضغوط النفسية والسمنة، حيث يعاني الأفراد المصابون بالسمنة من ضغوط نفسية قد تؤثر على مستوى رضاهم عن الحياة ودافعيتهم للإنجاز. كما تبرز دراسة صورية زروخي (2019) تأثير السمنة المفرطة على تقدير الذات لدى النساء، مما قد يؤدي إلى تراجع في الدافعية للإنجاز والشعور بالعجز الاجتماعي. إضافة إلى ذلك، تناولت دراسة سارة مفلح (2021) العلاقة بين الاكتئاب والسمنة بين طلاب الجامعات، حيث أظهرت النتائج أن الشباب المصابين بالسمنة يعانون من مستويات مرتفعة من الاكتئاب مقارنة بأقرانهم، مما يؤدي إلى انسحابهم الاجتماعي وتراجع دافعيتهم لتحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية. كما تزيد الضغوط النفسية المصاحبة للسمنة من احتمالية الانسحاب الاجتماعي، حيث يشعر الأفراد بالخل أو العزلة. (صبرينة سعدون، 2017، 3) ومن ناحية أخرى، تبرز الأبحاث أيضاً دور البيئة المحيطة في تعزيز أو تقليص انتشار السمنة بين الشباب. أوضحت دراسة سهير محسوب (2019) أن العادات الغذائية ونمط الحياة المعيشي، مثل الاعتماد على الأطعمة السريعة والتغذية غير الصحية، هي عوامل بيئية رئيسية مرتبطة بانتشار

السمنة بين السيدات في المجتمع السعودي. كما أكدت دراسة إنجي حريري (2021) على تأثير البيئة الأسرية في تشجيع الأنماط الغذائية الصحية أو غير الصحية لدى الأبناء، مما يعكس دور الوالدين في تشكيل سلوكياتهم الغذائية ومدى انخراطهم في الأنشطة البدنية. كما تناولت دراسة أسماء إحسان (2022) تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية في تشكيل صورة الجسد لدى النساء، مما يدفعهن أحياناً للامتنال لمعايير مجتمعية قد تؤدي إلى زيادة الوزن أو الاضطرابات الغذائية. وفي ضوء ما سبق، يتضح أن السمنة بين الشباب ترتبط بعدة عوامل نفسية، مثل: دافعية الإنجاز والضغط النفسية، بالإضافة إلى عوامل بيئية تشمل بيئة العمل والبيئة الأسرية. يُشكل هذا التداخل بين العوامل النفسية والبيئية أساساً لفهم أعمق لظاهرة السمنة، وهو ما يتطلب تدخلات متكاملة تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والجسدية للشباب على حد سواء، وهو ما يحاول البحث الحالي الوصول إليه والكشف عنه.

## مشكلة البحث

تعتبر مشكلة السمنة واحدة من أكثر الظواهر المرضية العالمية انتشاراً، حيث يُقدر المتضررون منها بنحو أكثر من مليار شخص يعانون من السمنة حول العالم، مع استمرار لهذه الأرقام في الزيادة، وتشير تقارير أجزتها منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020) إلى أن معدلات السمنة بين الشباب قد ارتفعت بشكل ملحوظ خلال العقود الأخيرة، وهذا الارتفاع لا يقتصر فقط على الدول ذات الدخل المرتفع، بل شمل أيضاً الدول النامية. وتبرز المشكلة أكثر وضوحاً حين تتعلق السمنة بفئة الشباب بشكل خاص في إشارة إلى أنهم الأكثر تضرراً؛ فهم الفئة الأكثر تأثراً نتيجة لتغير أنماط الحياة، بسبب الاعتماد المفرط على التكنولوجيا وانخفاض مستويات النشاط البدني.

ووفقاً لمسح "100 مليون صحة" الذي أُجري في مصر عام (2019) وشمل فحص 49.7 مليون مصري بالغ (18 عاماً فأكثر)، تبين أن 39.8% من البالغين يعانون من السمنة، كما أنها أكثر شيوعاً بين الإناث مقارنة بالذكور، حيث بلغت نسبة السمنة بين النساء البالغات 49.5%، بينما كانت النسبة بين الرجال البالغين 29.5%، وفي السياق ذاته أشارت منظمة الصحة العالمية أن معدلات السمنة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (18) عاماً فما فوق تضاعفت خلال العشرين عاماً الماضية، مما يشير إلى أن هذه الفئة العمرية تواجه تحديات صحية ربما تؤدي إلى تفاقم العبء على أنظمة الرعاية الصحية في المستقبل.

ولعل الأمر قد يرتبط ببعض العوامل النفسية التي تدفع الفرد إلى ممارسات صحية غير صحيحة مما ينتج عنها الإصابة بالسمنة، وقد يدعم الأمر البيئية الاجتماعية المحيطة بالفرد سواء بيئة الأسرة أو بيئة العمل. في ضوء ما سبق تتلخص مشكلة البحث في الكشف عن العلاقة بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية لدى الشباب من الجنسين.

## تساؤلات البحث

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين (الدافعية للإنجاز - الضغوط النفسية - الانسحاب الاجتماعي)؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية لدى الشباب من الجنسين (البيئة الأسرية - بيئة العمل)؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى السمنة؟

## هدف البحث

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية لدى عينة من الشباب من الجنسين.

## أهمية البحث

(أ) الأهمية النظرية: تكمن أهمية البحث من الناحية النظرية فيما يلي:

1. محاولة تقديم رؤى جديدة ومتنوعة حول التحديات الصحية والنفسية التي يواجهها الشباب، لفهم الظواهر السلوكية المتعلقة بالسمنة.
2. التعرف على تأثير السمنة على الشباب، وكيف أن صحتهم تتعكس على المجتمع بشكل عام.
3. التعرف على العلاقة بين السمنة لدى الشباب وبعض المتغيرات النفسية مثل: الدافعية للإنجاز، الضغوط النفسية، والانسحاب الاجتماعي.
4. التحقق من العلاقة بين السمنة وبعض العوامل البيئية مثل: البيئة الأسرية وبيئة العمل؛ لفهم تأثيرها على حياة الشباب.
5. بالرغم من وجود عديد من الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال السمنة، غير انه لم توجد دراسات سابقة -في حدود علم الباحث- جمعت بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية لدى الشباب من الجنسين.

(ب) الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية البحث من الناحية التطبيقية فيما يلي:

1. الاستفادة من نتائج البحث في الوصول لتوجهات إرشادية للشباب من الجنسين للتغلب على مرض السمنة.
2. نشر الوعي بين الشباب بخطورة السمنة وتأثيراتها السلبية على حياة الفرد على كافة المستويات.
3. استخدام نتائج البحث لتصميم برامج تدخل صحية ونفسية موجهة للشباب لمكافحة السمنة، وتحسين الدافعية للإنجاز، وتقليل الضغوط النفسية، وتعزيز التواصل الاجتماعي.
4. توفير بيانات ومؤشرات لتقييم مدى فعالية التدخلات الصحية والنفسية في التعامل مع السمنة.
5. تحسين استراتيجيات الدعم النفسي والاجتماعي لدى الشباب المصابين بالسمنة.

## مفاهيم البحث

### 1- السمنة (obesity)

السمنة في اللغة العربية مأخوذة من سمن بمعنى بدن. يقال: "ظهرت عليه علامات السمنة" أي البدانة. ويقال صار سمياً؛ أي: بديناً ثخيناً. (قاموس المعاني، 2024، باب السين، مع مراعاة الميم والنون).  
في اللغة الإنجليزية: تعني (Obesity) وتتعدد التعريفات في القواميس الإنجليزية لمفهوم السمنة، إلا أنها تكاد تجمع على أن السمنة: "اضطراب معقد، يتضمّن وجود كمية زائدة من الدهون بالجسم." ويعد "أرنولد كوتجرريف" من أوائل من استخدم هذا المصطلح الإنجليزي عام 1611 م (كناي شيماء، وآخرون، 2020، 38)

**السمنة اصطلاحاً:** السمنة عبارة عن حالة جسدية تتميز بتركم كثيف للدهون (النسيج الدهني) في الجسم، وتتسبب عن عدم التوازن ما بين استهلاك الطاقة وصرفها، حيث يتم تخزين الفائض منها على شكل دهون تحت الجلد، ويمكن تحديد معيار السمنة عن طريق تحديد الوزن والطول والعمر؛ ومنه يتم حساب البنية الجسمية ومقارنتها بمعدل وزن الأفراد المرغوب من نفس الفئة، فالزيادة ما بين 10-25% فوق الوزن العادي هي إشارة حقيقية للسمنة الفعلية. (عبد الفتاح الخواجة، 2002، 3)

يعرفها (عادل عبد العال، 2010) على أنها تراكم الطاقة داخل الجسم بشكل يفوق ما يتم استهلاكه، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الدهون في الجسم وبالتالي حدوث السمنة. مشيرًا إلى احتواء جسم المرأة على 20-25% من الدهون، وتُعتبر المرأة سميئة إذا تجاوزت نسبة الدهون 20% من إجمالي وزن الجسم. بالنسبة للرجل، تكون نسبة الدهون الطبيعية حوالي 20% من وزنه، وإذا تجاوزت هذه النسبة، يُعد الرجل سميناً.

وتعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها: "مشكلة صحية تتسم بزيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة تراكم الدهون الزائدة في الجسم؛ مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري من النوع 2، وبعض أنواع السرطان، بالإضافة إلى تأثيرات نفسية واجتماعية سلبية. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعتبر مؤشر الكتلة الجسمية (BMI) هو الأسلوب المستخدم شائعاً لتقييم السمنة، حيث يُعرف الفرد كسمين إذا كانت قيمة BMI لديه تساوي أو تتجاوز 30 كغم/متر مربع". (WHO) World Health Organization (2022).

وتعرف السمنة في البحث الحالي بأنها: "زيادة في الوزن أو نسبة الدهون بالجسم بمعدل يتراوح بين (25-30) عن القيمة المحددة طبيياً (وفق معادلة مؤشر كتلة الجسم BMI) لدى الشباب من الجنسين".

## 2- المتغيرات النفسية (psychological variables):

يعرفها (محمد السيد وآخرون، 2019) بأنها سمات أو صفات أو خصائص لها أكثر من قيمة واحدة، سواء كانت هذه القيم في شكل كمي أو وصفي. وهي عوامل يتم قياسها أو تلاحظ في سياق الأبحاث النفسية، مثل: الدوافع، والانفعالات، وسمات الشخصية. (American Psychological Association, 2020, 7th ed)

وتعرف المتغيرات النفسية إجرائياً بأنها: "مجموعة العوامل النفسية المرتبطة بالشخصية، والتي تؤثر على نسبة السمنة لدى المصابين بها من الشباب من الجنسين، فتسبب زيادة نسبتها في حالات معينة، وتقل أو تحد من زيادتها في ظروف أخرى، والتي تتضمن: الدافعية للإنجاز، والضغط النفسية، والانسحاب الاجتماعي، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة".

(أ) **الدافعية للإنجاز:** تعرف بأنها: "حالة يسعى إليها الفرد من خلال تسخير مجموعة من القوى والجهود للتغلب على العقبات وإنجاز المهام الصعبة في أسرع وقت ممكن". ويُعد أدلر Adler أول من تناول مفهوم الدافعية للإنجاز، مشيرًا إلى أن الحاجة للإنجاز تتبع من دافع تعويضي يرتكز على تجارب مرحلة الطفولة. (رامي اليوسف، 2010، 361).

كما تعرف الدافعية للإنجاز بأنها دافع مكتسب يتمثل في التفوق والتميز بناءً على رغبة الفرد، وهذه الرغبة تجعل أداؤه مرتفعاً بين زملائه في ضوء المنافسة لتحقيق ذاته، والمثابرة للتغلب على العقبات التي تواجهه. (حنان عبد الرحمن، 2015، 45)

وتعرفها زهراء فتحي: بأنها التخطيط والمثابرة والسعي إلى النجاح لبلوغ التفوق والتميز والوصول لمكانة مرموقة ومحاولة التغلب على المشكلات التي تعوق الوصول للهدف. (زهراء فتحي، 2021، 165)

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الدافعية للإنجاز إجرائياً بأنها: قدرة الفرد على وضع خطط متابعة لتحقيق أهدافه ومواجهة التحديات الصعبة، والتي تتمثل في تأثير السمعة على حياة الفرد من خلال العمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة.

**ب) الضغوط النفسية:** تُعرف زينب شقير الضغوط النفسية بأنها: مزيج من العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر على الفرد وتضعه تحت ضغط؛ مما يؤدي إلى ضعف قدرته على الاستجابة بشكل ملائم للمواقف. يرافق ذلك اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر على الجوانب المختلفة لشخصيته. (مروان فالح، 2018، 88)

هي مجموعة من العوامل الخارجية التي يتعرض لها الفرد، وتؤثر بشكل سلبي على سلوكه، حيث تظهر هذه التأثيرات في اضطرابات مرتبطة بالأكل والشرب، مثل: فقدان الشهية أو الإفراط فيه، إلى جانب زيادة الرغبة في النوم وصعوبة التعامل مع المشكلات اليومية. كما يمكن أن يتبنى الشخص أنماطاً سلوكية غير معتادة أو غير طبيعية لم تكن ظاهرة لديه من قبل. (فريحة الفايد، 2021، 24)

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: مجموعة مؤثرات وأعباء داخلية وخارجية تقع على كاهل الفرد بسبب ما يعانيه من السمعة؛ مما يؤدي به إلى شعور بالضيق، والقلق، والتوتر، والإجهاد، وعدم القدرة على التوافق النفسي.

-أو هي مجموع العوامل الخارجية التي تضغط الحالة النفسية، ويُحتمل أن تؤدي لارتفاع نسبة السمعة لدى الشباب، بالإضافة لظهور أنماط سلوكية جديدة.

**ج) الانسحاب الاجتماعي:** يعرف بأنه: حالة من عدم التوافق والانسجام مع الآخرين، حيث يتسم الشخص بالرغبة في الانعزال والانطواء، ويفضل العيش في عالم خاص بعيداً عن المجتمع، كما يفتقر إلى القدرة على التواصل الفعال مع من حوله ومع البيئة المحيطة، ويواجه صعوبة في التعامل مع المواقف الاجتماعية على الوجه الذي ينبغي. (سحر نويصر، 2017، 1531)

وفي تعريف آخر يشار إليه بأنه: "معاناة الفرد من عجز في الاستجابات الاجتماعية، ونقص في ضبط المثبرات، وحاجة مستمرة إلى التعزيز لزيادة تفاعله مع الأفراد من حوله. (سالم بن زيدان، 2023، 1999)

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الانسحاب الاجتماعي إجرائياً بأنه: نمط من السلوك يتميز بإبعاد الفرد لنفسه عن القيام بهام الحياة العادية؛ بسبب ما يعانيه من أعراض السمعة مما يصاحبه شعور بالإحباط، والتوتر، وخيبة الأمل، وعدم القدرة أو الرغبة في التكيف مع البيئة المحيطة إرادياً أو لا إرادياً ويكون ذلك نتيجة مجموعة من المؤثرات الخارجية هذه المؤثرات ربما تتعلق بالفرد ذاته أو تكون منفصلة عنه.

### 3- المتغيرات البيئية: (Environmental variables)

المتغيرات البيئية يعرفها (أحمد فوزي، ٢٠١٨) بأنها: ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تستدعي التوافق مع البيئة، وهي بمثابة التغيرات التي تطرأ على الفرد أو الأفراد نتيجة الانتقال من بيئة لأخرى.

وتعرفها (أسماء إدريس، وآخرون، ٢٠١٩) على أنها "مجموعة العوامل التي تختص بها بيئة معينة فتؤثر في ثقافة الأفراد وفي شخصيتهم.

وتعرف المتغيرات البيئية إجرائياً بأنها: "مجموعة العوامل والظروف البيئية الداخلية والخارجية التي قد تؤثر في نسبة السمنة لدى الشباب من الجنسين والتي تتضمن (البيئة الأسرية وبيئة العمل).

(أ) **البيئة الأسرية: الأسرة** هي جماعة اجتماعية بيولوجية منظمة تتألف من رجل وامرأة يرتبطان بعلاقة زواج فريدة، وأبنائهما. ومن أبرز الأدوار التي تؤديها هذه الجماعة: تلبية الاحتياجات العاطفية، توفير العلاقات الحيوية، وتهئية البيئة الاجتماعية والثقافية المناسبة لرعاية الأبناء وتربيتهم وتوجيههم. ويعرفها مصطفى الخشاب بأنها: الجماعة الإنسانية التنظيمية المكلفة بواجب استقرار المجتمع وتطوره. (سعد عبد الرحمن وآخرون، 2015، 26)

وتعرف بأنها: المكان الذي يسمح للفرد بتحقيق حاجاته الفيزيولوجية والسيكولوجية وتوفير الخدمات الضرورية في الاستقرار والأمن ومتطلبات الحياة الأسرية. (راندا فرحات، 2019، 7)

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف البيئة الأسرية بأنها: البيئة التي تسمح للشخص بممارسة حقوقه المعيشية، والتي تؤثر على سلوكياته النفسية والصحية، وقد تكون عاملاً مهماً في زيادة السمنة لدى الشباب، أو التقليل منها؛ نتيجة لسلوك معين تفرضه بيئة المسكن.

(ب) **بيئة العمل:** هي النظام الشامل الذي يشمل العوامل المادية والنفسية والاجتماعية داخل مكان العمل، والذي يؤثر مباشرة على إنتاجية الموظفين وتحفيزهم. وتعتبر بيئة العمل المثالية تلك التي تعزز الشعور بالراحة، والانسجام بين فريق العمل، وتدعم النمو المهني من خلال توفير ظروف محفزة على التعلم والتطوير. كما أن بيئة العمل الناجحة تتطلب إدارة واعية تتعامل مع الجميع بروح الفريق الواحد، مما ينعكس إيجابياً على إنتاجية الموظفين وتحسين أدائهم. (خالد الراجحي، 2014، 7)

وتعرف بيئة العمل، أو المناخ التنظيمي بأنها "مجموعة الظروف والعلاقات داخل المنظمة التي تؤثر في سلوك الموظفين وقيمتهم واتجاهاتهم. تلعب دوراً مهماً في تشكيل السلوك الوظيفي والأخلاقي وتختلف باختلاف طبيعة كل منظمة. يتميز المناخ التنظيمي بالقدرة على توفير بيئة مشجعة لتحقيق الاستقرار والثقة المتبادلة بين الأفراد، مما يعزز اتخاذ القرارات السليمة ورسم السياسات بشكل فعال". (رافدة الحريري، 2019، 198)

وفي ضوء ذلك يمكن تعريف بيئة العمل بأنها: البيئة التي يقوم فيها الشباب بتأدية مهامهم الوظيفية، وقد تؤثر على صحتهم الجسدية فتتسبب في ظهور السمنة أو الحد منها.

**4- الشباب: "youth"** الشباب مصطلح يطلق على الأفراد الذين تجاوزوا البلوغ، وقد اكتمل نضجهم الجنسي، ولكنهم ربما لم يدخلوا مرحلة الرشد بعد، وهم ممن تتراوح أعمارهم بين (15-35) سنة. (أحمد سليمان، 2007، 301)

الشباب هم الأفراد الذين اجتازوا البلوغ، ويمثلون فئة مهمة لدى المجتمع، وتعتبر هذه الفئة بمثابة العمود الفقري لأي مجتمع. (فريحة الفايدي، 2021، 23) وتعرف (رانيا الصاوي، 2023) الشباب بأنهم فئة عمرية تتراوح أعمارها بين 18-40 عام. وتعرف الأمم المتحدة "الشباب بأنهم" كل من تتراوح أعمارهم بين 15-24 عاماً، لأغراض إحصائية، دون أن تتدخل في التعاريف الأخرى التي تحددها الدول الأعضاء. وقد نشأ هذا التعريف في سياق الاستعدادات للسنة الدولية للشباب في عام 1985، وأقر في قرار الجمعية العامة 28/36 لعام 1981. وتستند جميع إحصاءات الأمم المتحدة بشأن الشباب على هذا التعريف، وتوضح الحولية السنوية للإحصاءات التي تنشرها منظومة الأمم المتحدة حول الديموغرافيا والتعليم والعمل والصحة هذا التصنيف. (منظمة الصحة العالمية، الموقع الرسمي، 2024)

ويعرف الشباب إجرائيًا بأنهم: "مجموعة الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم ما بين (20-35) عامًا، ويعانون من السمنة المفرطة، وذلك وفقًا لقيمة مؤشر كتلة الجسم المعتمد طبيًا (obesity scale)، والمستخدم في البحث.

## الإطار النظري للبحث

- السمنة:** أشار (Anderson, 2016) إلى أن السمنة مؤشر على تراكم مفرط للدهون في الجسم؛ مما يؤثر سلبًا على الصحة العامة. وتعتبر السمنة من المشكلات الصحية المعقدة التي تنجم عن تفاعل عدة عوامل مختلفة.
- أكثر أسباب السمنة شيوعًا: قد تناول كلٌّ من (ناصر الملوحى، 1995) و(عادل عبد العال، 2010) و (كناي شيماء وآخرون، 2020) و(سارة الحارثي، 2022) أهم أبرز السمنة، والتي يمكننا تلخيصها فيما يلي:
- العوامل الوراثية: تلعب الجينات دورًا مهمًا في تحديد قابلية الشخص للإصابة بالسمنة. تؤثر بعض الجينات على كيفية معالجة الجسم للدهون وكيفية استهلاك السعرات الحرارية.
  - العادات الغذائية: تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون، مثل الوجبات السريعة والمشروبات السكرية، يسهم في زيادة الوزن.
  - قلة النشاط البدني: النقص في ممارسة التمارين الرياضية والنشاط البدني اليومي يعزز من تراكم الدهون في الجسم.
  - العوامل النفسية: تؤثر الضغوط النفسية والتوتر والاضطرابات العاطفية على أنماط الأكل، مما يمكن أن يؤدي إلى تناول الطعام بكميات أكبر.
  - العوامل البيئية: تشمل العوامل البيئية التغيرات في نمط الحياة، وتوفر الأطعمة غير الصحية، ونقص البنية التحتية لممارسة النشاط البدني.
- الآثار والمخاطر الصحية للسمنة:** وفق مستجدات الأبحاث العلمية المتواترة والمتواصلة بشكل دوري حول السمنة يتأكد لدى الباحثين يومًا بعد يوم أن السمنة ظاهرة خطيرة؛ فهي تمثل العرض لمرض، وربما تكون المرض بحد ذاته.. تناول (حافظ بطرس، 2008) أبرز الآثار والأخطار المترتبة على السمنة، وقد تمثلت في الآتي:
- **أمراض القلب والشرايين:** تزيد السمنة من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بسبب زيادة مستويات الكوليسترول وضغط الدم.
  - **داء السكري من النوع 2:** تؤدي السمنة إلى مقاومة الأنسولين، مما يزيد من خطر الإصابة بداء السكري.
  - ارتفاع ضغط الدم: الوزن الزائد يضع ضغطًا إضافيًا على القلب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وهو مقدمة للإصابة بمرض السكر من النوع الأول.
  - **مشاكل التنفس:** السمنة قد تسبب مشاكل تنفسية مثل توقف التنفس أثناء النوم.
  - **المشاكل النفسية:** تترافق السمنة مع زيادة مستويات الاكتئاب والقلق بسبب تأثيرها على صورة الجسم والثقة بالنفس.
  - **اضطراب الهضم والأبيض:** وهو ضعف قدرة الجسم على تحويل الغذاء إلى طاقة بفعالية. يمكن أن يؤدي اضطراب الأبيض إلى تفاقم السمنة أو فقدان الوزن غير المبرر، كما قد يتسبب في الإرهاق المزمن ومشاكل تنظيم مستويات السكر في الدم.
  - **التهابات واضطرابات في صحة العظام:** قد تنجم عن نقص في العناصر الغذائية المهمة، كالسيوم وفيتامين د مما يؤدي إلى ضعف العظام أو هشاشتها. كما يمكن أن تسهم الالتهابات المزمنة في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض مثل التهاب المفاصل.

- اضطرابات الكبد والمرارة: قد تشمل تراكم الدهون في الكبد (الكبد الدهني) أو تكون حصى في المرارة. هذه الاضطرابات قد تعوق عملية الهضم وتصفية السموم من الجسم، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل تليف الكبد.

- اضطراب وخلل في إفراز الهرمونات: يمكن أن يؤثر على وظائف الغدد الصماء التي تنتج الهرمونات، مما يؤدي إلى مشاكل مثل اضطرابات الغدة الدرقية، ومقاومة الأنسولين، واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء.

#### بعض آليات وطرق قياس السمنة

##### تُقاس السمنة عادة باستخدام الطرق التالية:

- مؤشر كتلة الجسم (BMI): يُعتبر مؤشر كتلة الجسم من أكثر الطرق شيوعًا لقياس السمنة، ويتم حسابه بقسمة الوزن بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتري (كناي شيما وأخرون، 2020، 41)

ومؤشر كتلة الجسم (BMI) هو مقياس يستخدم لتحديد ما إذا كان الشخص يتمتع بوزن صحي بناءً على طوله ووزنه. يُحسب هذا المؤشر عن طريق تقسيم وزن الشخص بالكيلوجرام على مربع طوله بالأمتار. الصيغة هي:

وبناءً على قيمة مؤشر كتلة الجسم، يمكن تصنيف الشخص كما يلي:

(أقل من 18.5: نقص في الوزن).. (من 18.5 إلى 24.9: وزن طبيعي أو صحي) . (من 25 إلى 29.9:

زيادة في الوزن)، (30 فأكثر: يشخص الفرد بالسمنة)..

مؤشر كتلة الجسم هو أداة شائعة الاستخدام لأنه سهل الحساب، ويوفر تقديرًا عامًا لمستوى الدهون في الجسم. ومع ذلك، قد لا يكون دقيقًا في كل الحالات، مثل الأشخاص الذين لديهم كتلة عضلية كبيرة، ولهذا يمكن استخدام مقاييس أخرى جنبًا إلى جنب مع (BMI) لتقييم السمنة بشكل أكثر دقة.

ويشير (محمد عثمان الركبان، 2009) إلى طرق أخرى لقياس السمنة منها:

- محيط الخصر: قياس محيط الخصر يساعد في تقييم توزيع الدهون، حيث يرتبط ارتفاع محيط الخصر بزيادة المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة.

يتم قياس السمنة باستخدام محيط الخصر كأداة لتقييم تراكم الدهون في منطقة البطن، والتي تُعد من أخطر أنواع الدهون المرتبطة بمشاكل صحية مثل أمراض القلب والسكري. يُقاس محيط الخصر باستخدام شريط قياس يوضع بشكل أفقي حول البطن، فوق عظمة الحوض مباشرة.

القيم المرجعية التي تشير إلى زيادة المخاطر الصحية، هي:

للرجال: إذا كان محيط الخصر أكثر من 102 سم.

للنساء: إذا كان محيط الخصر أكثر من 88 سم. وتعتبر هذه الطريقة مؤشرًا مهمًا لمخاطر السمنة المرتبطة بالدهون الحشوية، حتى لو كان الوزن الإجمالي للشخص ضمن الحدود الطبيعية.

- نسبة الخصر إلى الورك: تقيس هذه النسبة توزيع الدهون بين الخصر والوركين، وتعتبر مؤشرًا مهمًا لتحديد المخاطر الصحية.

- الدهون الجسمية: يمكن قياس الدهون الجسمية باستخدام تقنيات متعددة، مثل: قياس مقاومة الجسم الكهربائي أو الأشعة تحت الحمراء.



- طرق علاج السمنة:** تتضمن استراتيجيات علاج السمنة عدة جوانب رئيسية، منها:
- **التغيرات في النظام الغذائي:** تحسين النظام الغذائي من خلال تقليل استهلاك السعرات الحرارية والدهون، وزيادة تناول الألياف والخضروات.
  - **النشاط البدني:** زيادة مستوى النشاط البدني من خلال ممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي أو الجري.
  - **التدخلات السلوكية:** تشمل العلاج السلوكي الذي يساعد الأفراد على تغيير عادات الأكل والنشاط.
  - **الأدوية:** يمكن استخدام الأدوية للمساعدة في إنقاص الوزن، ولكن يجب أن تكون مصحوبة بتغييرات في النظام الغذائي والنشاط البدني.
  - **الجراحة:** في الحالات الشديدة من السمنة، قد تكون الجراحة مثل جراحة تحويل المسار هي الخيار المناسب (شيماء عميرات، وحواء بالمنقع، 2023، 43، 48)

### النظريات المفسرة للسمنة:

**نظرية التمثيل الغذائي البسيط (The Simple Metabolic Theory):** يمكن تلخيصها حول فكرة أن الجسم يحرق الطاقة بمعدل ثابت ومتسق نسبياً لدى الأفراد، وأن الفروقات في مستويات التمثيل الغذائي بين الأشخاص قد لا تكون كبيرة كما يعتقد البعض. هذه النظرية تعارض الفكرة الشائعة بأن بعض الأشخاص لديهم "تمثيل غذائي سريع" يحرق سعرات حرارية بسرعة، في حين أن آخرين لديهم "تمثيل غذائي بطيء" يؤدي إلى تراكم الدهون بسهولة أكبر. (عامر الأمير، 2016، 590)

**تفسير العلاقة بالسمنة:** معدل الأيض الأساسي (BMR): يعتبر أحد المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على استهلاك الطاقة. وفقاً لنظرية التمثيل الغذائي البسيط، فالأفراد الذين يعانون من السمنة ليس بالضرورة أن يكون لديهم معدل أيض أساسي أبطأ من غيرهم؛ الفرق قد يكون في أنماط تناول الطعام أو مستويات النشاط البدني. التأثير البيئي والنفسي: تشير الأبحاث إلى أن السمنة قد تكون أكثر ارتباطاً بالعوامل البيئية والنفسية مثل العادات الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني، بدلاً من التمثيل الغذائي وحده.

**تفسير السمنة:** نظرية التمثيل الغذائي البسيط تشير إلى أن السمنة لا تحدث بالضرورة بسبب "عيوب" في الأيض، بل قد تكون نتيجة لاختلالات في توازن الطاقة، حيث يكون مدخول السعرات الحرارية أكبر من احتياجات الجسم، ما يؤدي إلى تراكم الدهون.

**تعقيب على النظرية:** تشير بعض الأبحاث إلى أن هناك فروقات فردية في معدلات الأيض يمكن أن تلعب دوراً في زيادة الوزن. بعض الأشخاص قد يعانون من متلازمات هرمونية أو جينية تؤثر على قدرتهم على حرق السعرات الحرارية، وبالتالي قد يكون لديهم ميل أكبر للسمنة. وبالرغم من أن نظرية التمثيل الغذائي البسيط تقدم تفسيراً بسيطاً ومتساوياً لمعدلات الأيض، إلا أن السمنة هي حالة متعددة العوامل تشمل عوامل بيئية، نفسية، وجينية، ولا يمكن تفسيرها بناءً على الأيض وحده.

المتغيرات النفسية: تعرف بأنها "مجموعة العوامل النفسية المرتبطة بالشخصية، والتي تؤثر على نسبة السمعة لدى المصابين بها من الشباب من الجنسين، فتسبب زيادة نسبتها في حالات معينة، وتقل أو تحد من زيادتها في ظروف أخرى، والتي تتضمن: الدافعية للإنجاز، والضغوط النفسية، والانسحاب الاجتماعي".

**(1) الدافعية للإنجاز:** أشار (Mayers، 2004) أن الدافعية للإنجاز تمثل استعداداً بنسبة محددة في الشخصية، هذا الاستعداد يبين مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ هدف معين يتم التخطيط له. وتعتبر الدافعية للإنجاز عن رغبة الأفراد في تحقيق أهدافهم والنجاح في مختلف المجالات. تعد هذه الدافعية قوة دافعة تدفع الأفراد للعمل بجدية وتحقيق مستويات عالية من الأداء. كما تشير الدافعية للإنجاز إلى القدرة على السعي لتحقيق الأهداف رغم وجود العقبات والصعوبات والتحديات، وهي مرتبطة بشكل وثيق بتقدير الذات والنجاح الشخصي. وتعتبر الدافعية للإنجاز أيضاً عن الحافز الذي يدفع الأفراد للعمل بجدية لتحقيق النجاح، والتميز، والنفوق في مجالات مختلفة في حياتهم. وكان هنري موراي (Henry Murray) من الأوائل الذين قدموا مفهوم الدافع للإنجاز ضمن دراسة الديناميات الشخصية، معتبراً هذا المفهوم أحد المتغيرات الأساسية. ويرى موراي أن الدافع للإنجاز يمكن تفسيره في ضوء قواعد ديناميكية تتعلق بالشخصية، حيث يرتبط مفهوم الدافعية للإنجاز بأعماله في كتابه "استكشافات الشخصية" (رامي اليوسف، 2010، 361، 362)

**الآثار الإيجابية للدافعية للإنجاز:** أشار كل من (Petri & Govern (2004) وكمور (2013) إلى أن الدافعية العالية للإنجاز تمنح الأفراد المثابرة والكفاءة في مختلف جوانب الأداء؛ مما يعزز لديهم مفهوماً إيجابياً عن ذاتهم. يتميز هؤلاء الأفراد بحركية عالية ورغبة مستمرة في التطور والنمو، إلى جانب قدرتهم الكبيرة على تحمل الضغوط والتصدي لها. تكمن أهمية دافعية الإنجاز في تعزيز مجموعة من الخصائص لدى الفرد، مثل: السعي لتحقيق الإتقان والتميز، القدرة على تحديد الأهداف، استكشاف البيئة، تحمل المسؤولية، التعامل مع الذات، تعديل المسار، والتخطيط الفعال.

**(2) الضغوط النفسية:** يوضح نموذج فيتاليانو، (1988) كأحد النماذج المفسرة للضغوط النفسية العوامل المؤثرة على الضغط النفسي لطلاب كلية الطب. وينقسم النموذج إلى ثلاثة أجزاء رئيسية، هي: التعرض للعوامل الضاغطة؛ ومن هذه العوامل الضغوطات الأكاديمية والاجتماعية والشخصية. القابلية والحساسية للتأثر؛ ومن هذه العوامل السمات الشخصية وتجارب الحياة السابقة. الضغط النفسي: وهو النتيجة النهائية للتفاعل بين التعرض للعوامل الضاغطة والقابلية والحساسية للتأثر. وتعد الضغوط النفسية من السمات البارزة في حياتنا المعاصرة، إذ تمثل استجابة للتغيرات السريعة والجذرية في مختلف جوانب الحياة (إيناس عبد الفتاح أحمد، وآخرون، 2002، 417). وتعتبر الضغوط النفسية أحد العوامل البيئية التي قد تؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية؛ حيث يرتبط التعرض المبكر لها بأمراض مثل القلب والسمعة (Garasky, Gundersen, Stewart, Eisenmann, & Lohman, 2012, 116). وتسهم الضغوط النفسية بشكل جزئي في زيادة السمعة، التي تنجم عن اختلال مستمر في توازن الطاقة، حيث تتفوق كمية الطاقة المتأولة على تلك المستهلكة والمبذولة بشكل كبير (كارين رودهام، 2012، 145).

**الضغوط النفسية والسمعة:** أشارت دراسة (شرين محمود موسى، 2017) لوجود علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والسمعة مؤكدة على أن العلاقة بين الضغوط النفسية والسمعة معقدة ومتشابكة، حيث تؤثر الضغوط النفسية على الجسم بطرق متعددة. فمن ناحية، يحدث تأثير مباشر عبر التأثير على العمليات الجسدية، مثل تعطيل وظائف

القلب والأوعية الدموية، وتثبيط استجابة الجهاز المناعي، والتأثير على العمليات الفسيولوجية الأخرى، وقد يؤدي ذلك إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان. أما التأثير غير المباشر فيتمثل في التأثير على سلوكيات معينة متعلقة بالصحة، مثل سلوكيات الأكل، حيث يميل بعض الأفراد إلى الإفراط في تناول الطعام عند الشعور بالضغط النفسي، مما يسهم في زيادة الوزن والإصابة بالسمنة والمشكلات الصحية المرتبطة بها. في المقابل، قد يعاني آخرون من فقدان الشهية تحت تأثير التوتر، مما يؤدي إلى عواقب صحية ضارة. (شرين موسى، 2017، 25)

**3) الانسحاب الاجتماعي:** من خلال ما تم استعراضه بشكل موجز لمفاهيم البحث فالسلوك الانسحابي يشير إلى تصرف الأفراد بتجنب التفاعل مع الآخرين والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية. ويمكن أن يكون الانسحاب الاجتماعي نتيجة للضغوط النفسية، أو القلق، أو مشكلات في الثقة بالنفس. يؤدي هذا الانسحاب إلى عزلة اجتماعية وقد يؤثر سلباً على الصحة النفسية والعلاقات الشخصية. والانسحاب الاجتماعي: مصطلح متداول في علم النفس يشير لحالة تجنب الأفراد التفاعل مع الآخرين، والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية؛ بسبب مشاعر القلق أو عدم الثقة بالنفس.

وتتناول نظرية التعلم الاجتماعي الانسحاب الاجتماعي على أنه: سلوك مكتسب من خلال الملاحظة والتقليد، ووفقاً لـ (باندورا ألبرت، 2015)، يمكن للأفراد أن يكتسبوا الانسحاب الاجتماعي من خلال مراقبة نماذج سلوكية في بيئتهم، مثل الأهل أو الأقران الذين يظهرون سلوك الانسحاب، وعندما يرون أن هذا السلوك يؤدي إلى تجنب المواقف المزعجة أو القلق، يبدؤون في تقليد هذا السلوك. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تعزز التعزيزات السلبية هذا السلوك، مما يزيد من احتمالية استمراره (باندورا ألبرت، 2015، 225).

**الانسحاب الاجتماعي والسمنة:** تتناول دراسة سارة مفلح (2021) العلاقة المعقدة بين الاكتئاب والسمنة لدى طلاب الجامعات، مشيرة إلى تأثير السمنة على الصحة النفسية بشكل مباشر. وفقاً لنتائج الدراسة، يعاني الشباب المصابون بالسمنة من مستويات مرتفعة من الاكتئاب مقارنة بأقرانهم ذوي الوزن الطبيعي، وذلك لأسباب متعددة: أولاً، قد يؤدي الاكتئاب الناتج عن السمنة إلى شعور الأفراد بالخجل من مظهرهم الخارجي، مما يعكس على علاقاتهم الاجتماعية ويساهم في انسحابهم من الأنشطة الاجتماعية. هذا الانسحاب الاجتماعي غالباً ما يكون نتيجة للخوف من النقد أو الاستهزاء بالمظهر، الأمر الذي يفاقم الشعور بالوحدة والعزلة. كما أن الضغوط النفسية المرتبطة بالسمنة، مثل الشعور بالدونية أو عدم الرضا عن الذات، تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الانسحاب الاجتماعي.

**ثانياً،** يؤثر الاكتئاب المرتبط بالسمنة على مستوى الدافعية الشخصية والأكاديمية. فالطلاب مثلاً الذين يعانون من السمنة -وفق الدراسة- يميلون إلى تراجع الدافع لتحقيق أهدافهم، سواء كانت شخصية أو دراسية، بسبب مشاعر القلق والإحباط التي تصاحب الاكتئاب. وبمرور الوقت، يؤدي هذا إلى تراجع أدائهم الأكاديمي وانخفاض قدرتهم على التفاعل مع البيئة الجامعية بنشاط.

**المتغيرات البيئية:** تعرف بأنها "العوامل الخارجية التي تؤثر على الأفراد وتساهم في تشكيل تجاربهم وسلوكياتهم، وتلعب دوراً كبيراً في تأثيرها على صحتهم النفسية والجسدية، وتشمل هذه المتغيرات المحيط الذي يعيش فيه الفرد، مثل البيئة الأسرية وبيئة العمل.

1. **البيئة الأسرية:** لا شك أن الأسر التي توفر بيئة داعمة ومستقرة تعزز من رفاهية الأفراد، وتساعدهم في التعامل مع التحديات بشكل أفضل. ومفهوم البيئة الأسرية يشير إلى تأثيرات الأسرة على الأفراد، بما في ذلك الديناميات الأسرية، والعلاقات بين الأفراد، والأجواء المنزلية. والبيئة الأسرية تلعب دوراً حاسماً في تطوير شخصية الفرد وصحته النفسية.

ومن المنظور السيكولوجي، قدّم علماء الاجتماع وعلماء النفس تعريفات متباينة لمفهوم الأسرة، تعكس أبعادها المختلفة ودورها في الحياة الاجتماعية والثقافية. فعلى سبيل المثال، يرى "هارلود" أن الأسرة هي مجموعة من المكنات والأدوار التي يكتسبها الأفراد من خلال الزواج، مشيراً إلى البنية الاجتماعية التي ينشأ من خلالها هذا النظام. في حين يرى "روبرت لوي" أن الأسرة هي الوحدة الاجتماعية القائمة على الزواج، مما يجعلها ظاهرة ثقافية بحتة تعتمد على تقاليد الزواج كمحور أساسي. أما "بيلز وهيوجر" فيقدمان منظوراً مختلفاً، حيث يصفان الأسرة بأنها جماعة اجتماعية يرتبط أعضاؤها بروابط القرابة، مؤكدين على أن العلاقة الأسرية تتجاوز الزواج لتشمل شبكة واسعة من العلاقات العائلية. كما يعتبرون أن الأسرة النووية تمثل ظاهرة بارزة في المجتمعات الصناعية، حيث تتخذ شكلاً مركزياً ضمن النظام الاجتماعي والاقتصادي السائد. (سميرة المذكوري، وآخرون، 2015، 27) وتناول العلماء أيضاً مفهوم الأسرة من زوايا متعددة، حيث قدموا تعريفات متنوعة تسلط الضوء على دورها وأهميتها في حياة الأفراد. فعرّف "كولي" الأسرة بأنها الجماعة التي تؤثر على نمو الفرد وتشكيل أخلاقه منذ مراحلها العمرية الأولى، حتى يصل إلى مرحلة الاستقلال بشخصيته ويصبح مسؤولاً عن نفسه وعن دوره الفاعل في المجتمع.... (سماح مهران، وآخرون، 2015، 27)

**البيئة الأسرية وعلاقتها بالسمنة:** يمكن تفسير العلاقة بين البيئة الأسرية والسمنة من خلال نظرية الدور الاجتماعي، حيث تعد نظرية الدور الاجتماعي من أبرز النظريات المرتبطة بمفهوم التنشئة الاجتماعية، والتي تستند إلى فكرة أن الأدوار الاجتماعية هي أطر محددة تربط سلوكيات الأفراد مع البيئة الاجتماعية المحيطة، حيث يكتسب الأفراد، هذه الأدوار من خلال التعلم المباشر أو من خلال ملاحظة سلوكيات الآخرين، سواء كانوا من الوالدين أو الشخصيات المحورية في حياتهم. النظرية تركز على فكرة أن التفاعل مع المجتمع يساعد في تشكيل هوية الأفراد وفهمهم لدورهم الاجتماعي. عبر هذا التفاعل، يتعلم الفرد ماذا يُتوقع منه من سلوكيات وقيم، وهذه السلوكيات تصبح مرتبطة ببنية اجتماعية أكبر تؤثر على المجتمع ككل. يشير باحثون مثل "ساسينغتون" إلى أن الأدوار الاجتماعية هي أساس لفهم العلاقات بين الأفراد والمجتمع، فهي بمثابة إطار تنظيمي يحدد توقعات الأفراد وسلوكياتهم حسب المواقف المختلفة. ومن الناحية الأخرى، تدرس النظرية تأثير البنية الاجتماعية والثقافية على تشكيل شخصية الفرد وسلوكياته، مما يشير إلى أن الإنسان ليس كياناً منعزلاً، بل كائن اجتماعي يتفاعل مع الأدوار المحددة له من خلال التنشئة والتعلم الاجتماعي. كما أشار بارسونز إلى أن هذه الأدوار ليست مجرد صفات سطحية، بل هي جزء جوهري من الهوية الشخصية للفرد وتشكيل سلوكه العام. النظرية تُظهر أن الأدوار الاجتماعية ليست ثابتة، بل تتغير بتغير الظروف الاجتماعية والبيئية، وبهذا فإن الفرد قد يكون مرناً في تكيف سلوكياته وفقاً للمواقف المختلفة. هذه المرونة مهمة خاصة في تفاعل الأفراد مع الضغوط الاجتماعية والتحديات الثقافية التي تواجههم في حياتهم اليومية. (إنجي حريري، 2017، 64)

ووفقاً لهذه النظرية يمكن استنتاج العلاقة بين البيئة الأسرية، والسمنة على النحو التالي:

1. العادات الغذائية: يقوم الفرد -منذ طفولته- بملاحظة وتبني العادات الغذائية التي يتبعها أفراد الأسرة. إذا كانت الأسرة تتبع نظاماً غذائياً غير صحي يعتمد على الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، فإن الأطفال يميلون إلى تبني هذه العادات أيضاً، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة.
2. النشاط البدني: تشكل الأسرة مصدراً أساسياً للتشجيع أو الإهمال فيما يتعلق بالنشاط البدني. الأسرة التي تفضل قضاء الوقت في أنشطة غير نشطة مثل مشاهدة التلفاز أو اللعب بالألعاب الإلكترونية قد تشجع على نمط حياة مستقر يؤدي إلى زيادة الوزن.
3. الدعم العاطفي: التنشئة الاجتماعية تشمل أيضاً الدعم النفسي والعاطفي الذي يتلقاه الأفراد من أسرهم. إذا كان الطفل يعاني من ضغوط نفسية، مثل التوتر أو القلق، فقد يلجأ إلى تناول الطعام كوسيلة للتخفيف من هذه المشاعر، وهو ما يعرف بالأكل العاطفي، ما قد يؤدي إلى السمنة.
4. النماذج السلوكية: وفقاً لنظرية الدور الاجتماعي، يتعلم الأفراد السلوكيات من خلال ملاحظة الآخرين، وخاصة أفراد الأسرة. إذا كان الوالدان أو الأقرباء يميلون إلى عادات صحية، فإن الطفل سيكون أكثر احتمالاً لاكتساب هذه العادات، والعكس صحيح.

2. بيئة العمل: تشمل الظروف التي يعمل فيها الأفراد، مثل: طبيعة العمل، وعلاقات الزملاء، وضغط العمل. بيئة العمل الصحية تسهم في تعزيز الإنتاجية والرضا الوظيفي، بينما قد تؤدي بيئة العمل غير المواتية إلى الضغوط النفسية والمشاكل الصحية. وقد أكدت دراسة بحثية تم إجراؤها على عدد من الموظفين بإحدى البنوك التركية أسفرت عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الظروف المادية في مكان العمل، مثل التهوية والضوضاء، وبين إنتاجية الموظفين، حيث يؤدي تحسين هذه الظروف إلى زيادة الإنتاجية. كما تبين أن جودة البيئة الداخلية للعمل تسهم بشكل إيجابي في تعزيز الإنتاجية وتخفيف ضغوط العمل، بالإضافة إلى ارتباطها بزيادة الرضا الوظيفي لدى العاملين. وأظهرت النتائج أن العلاقات الجيدة بين الرؤساء والعاملين تسهم في رفع الروح المعنوية، مما يؤدي بدوره إلى زيادة في الإنتاجية. كما وجد أن هناك علاقة إيجابية بين العوامل السلوكية والبيئة السلوكية وبين الأداء الوظيفي للعاملين، حيث إن وجود هذه العوامل في بيئة العمل يشجع على العلاقات الطيبة ويعزز رغبة العاملين في تحقيق أهدافهم وإنجاز العمل في الوقت المحدد. وهو ما يعني أن بيئة العمل تؤثر بشكل كبير في نمط وسلوك الشخص، ما ينعكس على طبيعته النفسية والسلوكية والجسدية. (وليد علام، 2017، 4)

**بيئة العمل وعلاقتها بالسمنة**: تعتبر بيئة العمل من العوامل التي تلعب دوراً مهماً في الإصابة بالسمنة وذلك وفقاً لطبيعة العمل نفسه، حيث إن طبيعة

العمل الذي يتطلب مجهوداً ذهنياً أكثر من المجهود الحركي قد يعرض صاحبه إلى الإصابة بالسمنة بشكل كبير، والعكس صحيح فالعمل الذي يتطلب مجهوداً ونشاطاً حركياً أكبر قد يقلل من خطر الإصابة بالسمنة.

ولعل العوامل المادية والنفسية والاجتماعية داخل مكان العمل تؤثر بشكل مباشر على إنتاجية الموظفين وتحفيزهم ودافعيتهم للإنجاز، كما أن ظروف العمل قد تدفع بالفرد إلى ممارسة عادات سلوكية قد تضر بصحته الجسمية وخاصة إذا كان العمل يمتد لفترات طويلة على مدار اليوم، مما قد يلزم الفرد بتناول الوجبات السريعة والتي تضر بالصحة وقد تسبب الإصابة بالسمنة.

ويؤكد ذلك نتائج بعض الدراسات التي أشارت الى وجود علاقة بين السمنة وبعض الأنواع المختلفة من الأعمال، فقد أظهرت أن بعض الفئات المهنية، مثل سائقي الشاحنات والعاملين في خدمات النظافة والميكانيكيين، لديهم نسب أعلى من

السمنة مقارنة بفئات أخرى مثل العاملين في المجالات الصحية والإدارية. وبينما بلغت نسبة السمنة 39% بين سائقي الشاحنات، انخفضت إلى 12% فقط بين العاملين في المجالات الصحية، كما أن تحسين بيئة العمل الصحية يمكن أن يقلل من مخاطر السمنة، ويساهم في رفع مستوى الصحة العامة للعاملين، مما ينعكس إيجابياً على الإنتاجية. الشباب "youth": من المؤكد أن مرحلة الشباب هي الفترة الانتقالية بين الطفولة والبلوغ، والتي تتسم بالنمو الجسدي والعقلي والنفسي. تعتبر هذه المرحلة حاسمة في تكوين الهوية الشخصية واتخاذ القرارات الحياتية المهمة. يتميز الشباب بخصائص فريدة تتضمن الرغبة في الاستقلالية، والبحث عن الذات، والطموح لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية. المراحل العمرية التي يمر بها الشباب:

تناولت (آمال صادق 2008) المراحل التي يمر بها الشباب ويمكننا إجمالها باختصار على النحو التالي:

1. مرحلة المراهقة المبكرة: تبدأ هذه المرحلة في سن 12-14 عامًا، حيث يمر الفرد بتغيرات جسمانية ونفسية كبيرة. تشمل هذه المرحلة بداية النضج الجنسي والتغيرات في التفكير والتفاعل الاجتماعي.

2. مرحلة المراهقة المتوسطة: تمتد من سن 15-17 عامًا، حيث يواصل الفرد تطوير هويته الشخصية وتحديد أهدافه المستقبلية. تبدأ الشخصيات الاجتماعية في اللعب دورًا أكبر في حياة الفرد، ويصبح الشباب أكثر وعيًا بالضغوط الاجتماعية

3. مرحلة النضج المتأخر: تبدأ من سن 18-24 عامًا، حيث يكتمل النضج الجسدي، والنفسي. في هذه المرحلة، يبدأ الشباب في اتخاذ خطوات نحو الاستقلالية الكاملة، مثل اختيار المسار المهني، وتكوين العلاقات العاطفية طويلة الأمد. (آمال صادق، فؤاد أبو حطب، 2008، 329)

وتزداد معدلات السمنة بشكل ملحوظ بين الراشدين من الشباب، حيث يعاني نحو ثلث البالغين من السمنة، بينما يعاني الثلثان الآخران من زيادة الوزن. ومنذ عام 1980، تضاعف عدد المصابين بالسمنة بشكل حاد، مع ملاحظة أن الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن يفوقون عدد من يعانون من نقص الوزن. في الولايات المتحدة في عام 2001، بلغت نسبة السمنة بين الإناث 25%، وبين الذكور 20%. هذا التزايد المستمر في معدلات السمنة يرتبط بأنماط الحياة العصرية التي تشمل الجلوس لفترات طويلة، نقص النشاط البدني، وسهولة الوصول إلى الأطعمة غير الصحية، بالإضافة إلى العوامل الوراثية والنفسية التي تساهم في هذا التوجه. وعلى الصعيد الصحي، السمنة تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وضغط الدم المرتفع. كما أن السمنة تتداخل مع جودة الحياة النفسية والاجتماعية، حيث تؤدي إلى تدني الثقة بالنفس، الانعزال الاجتماعي، وزيادة معدلات الاكتئاب لدى الشباب من الجنسين. (شرين موسى، 2017، 17).

## دراسات سابقة

### أولاً: دراسات تناولت السمنة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية

- 1-دراسة "روبرتس وآخرون" (Roberts, Troop, Connan, Treasure, & Campbell, 2007) وموضوعها: "الفروق بين الأفراد في تأثير الضغوط على مؤشر كتلة الجسم" وتكونت عينة الدراسة من (71) سيدة من المتطوعات ذوات الوزن الصحي وزيادات الوزن، وتم قياس منبهات التغيير في الوزن وهي (إفراز الكورتيزول، والأكل المقيد، والإفراط في الأكل، والحالة المزاجية، والاتجاهات نحو الأكل) وتم تطبيق المقاييس واستمر (12) أسبوعاً خلال فترة الامتحانات. وتوصلت النتائج إلى أن زيادة كل من مؤشر كتلة الجسم، وإفراز الكورتيزول، وسلوك النهم، والاكتئاب، والقلق بشكل دال، وانخفاض الدرجات في كل من سلوك الأكل المقيد، وحالة الوزن، وقلق الأكل بشكل دال، وأظهر تحليل التباين أن التغيير في إفراز الكورتيزول اليومي يتنبأ بالتغير في الأكل، وتؤكد أن الأكل سلوك الأكل المقيد علاقة بينهما ويرتبط بزيادة في سلوك الأكل المقيد.
- 2-دراسة "سكلز" (Schulz & Laessle, 2012) وموضوعها: "مقارنة سلوك الأكل لدى السمينات اللاتي لديهن اضطراب الإفراط في الأكل والسمينات العاديات إثر التعرض للضغوط في المعمل". هدفت إلى "مقارنة سلوك الأكل لدى السمينات اللاتي لديهن اضطراب الإفراط في الأكل والسمينات العاديات إثر التعرض للضغوط في المعمل". وتكونت عينة الدراسة من (71) أنثى: (35) لديهن اضطراب الإفراط في الأكل و(36) من العاديات، وعُرضت المجموعات للضغوط وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لتقييم السمنة، واستخدام مقياس الضغوط واختبار سلوك الأكل وتوصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة في معدل الشبع بعد وجبة الاختبار، وأكلت السمينات اللاتي لديهن اضطراب الإفراط في الأكل أحجام أكبر عند التعرض للضغوط مقارنة بالمجموعة الضابطة من السمينات العاديات، وتأثر سلوك الأكل لدى المجموعة التجريبية أكثر بالتعرض للضغوط. وتميز سلوك الأكل الناجم عن الضغوط بقوة الدافع نحو الأكل وفضلاً عن ذلك عدم وجود إدراك للشبع.
- 3-دراسة "ديجينس" (Diggins, Woods, Giscombe & Waters, 2015) وموضوعها: استكشاف العلاقة بين إدراك الضغوط النفسية، وسلوك الأكل الانفعالي، ومؤشر كتلة الجسم" هدفت إلى استكشاف العلاقة بين إدراك الضغوط النفسية، وسلوك الأكل الانفعالي، ومؤشر كتلة الجسم. شاركت في الدراسة عينة مكونة من 99 طالبة جامعية، وكشفت النتائج عن تفاعل الضغوط النفسية مع سلوك الأكل؛ مما يؤثر بدوره على مؤشر كتلة الجسم.
- 4-دراسة شرين موسى، (2017) وموضوعها: "العلاقة بين الضغوط النفسية والسمنة لدى الراشدين"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمنة، استخدمت الدراسة المنهج غير التجريبي للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والسمنة، وتكونت العينة الأساسية من (125) شخصاً من الأفراد الذين يعانون من السمنة، منهم (50) من الذكور، و(75) من الإناث، ويزيد مؤشر كتلة جسمهم لديهم عن 30 كجم/م<sup>2</sup>، وبلغ عدد عينة تقنين المقياس 350. وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين السمنة والضغوط النفسية.
- 5-دراسة (صورية زروخي، 2019) وموضوعها: "تأثير السمنة المفرطة على صورة تقدير الذات لدى النساء من 25-40 سنة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير السمنة المفرطة على صورة تقدير الذات لدى النساء ما بين (25-40 سنة)، والتعرف على التأثير السلبي للسمنة المفرطة على تقدير الذات لدى النساء، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (5) نساء مصابات بالسمنة المفرطة، تم اختيارهن بطريقة قصدية، اعتمدت الدراسة المنهج

العيادي، حيث تم استخدام مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث والمقابلة العيادية نصف الموجهة. النتائج: أظهرت النتائج زيادة في معدلات السمنة وزيادة الوزن بين الشباب على مدار العقدين الماضيين، وحددت الدراسة عوامل اجتماعية وديموغرافية متعددة مرتبطة بالسمنة.

**6-دراسة سارة مفلح، (2021) وموضوعها: الاكتئاب في ضوء متغير النوع ومستوى السمنة لدى طلاب الجامعة،** هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة السمنة والاكتئاب بالنوع لدى طلاب الجامعة ذوي السمنة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى الاكتئاب لدى الطلاب باختلاف مستويات السمنة قليلي السمنة - متوسطي السمنة - مفرطي السمنة) وباختلاف النوع (ذكور - إناث)، عينة الدراسة تكونت من (180) طالبا وطالبة من طلاب جامعة شقراء، تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، واستخدمت الباحثة مقياس الاكتئاب (إعداد الباحثة)، وتطبيق قياس مؤشر كتلة الجسم، وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الاكتئاب نتيجة اختلاف مستوى السمنة قليلي السمنة متوسطي السمنة مفرطي السمنة) لصالح مؤشر كتلة الجسم الأعلى، ووجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس الاكتئاب نتيجة اختلاف النوع (ذكور - إناث) لصالح الذكور كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الاكتئاب نتيجة التفاعل بين مستوى السمنة والنوع.

**7-دراسة شيماء عميرات، وحواء بالمنع، (2023) وموضوعها: الآثار النفسية المترتبة عن استخدام الحمية الغذائية لعلاج السمنة لدى مجموعة من النساء البدنيات**

هدفت إلى الكشف عن الآثار النفسية المترتبة عن الحمية الغذائية لعلاج السمنة من خلال دراسة عيادية ل 5 حالات المجموعة من النساء البدنيات تراوحت أعمارهن بين 15-40 سنة توصلت النتائج إلى أن مستوى القلق لدى النساء اللواتي يتبعن حمية غذائية مرتفع مستوى الاكتئاب لدى النساء اللواتي يتبعن حمية غذائية منخفض مستوى تقدير الذات لدى النساء اللواتي يتبعن حمية غذائية مرتفع.

**8-دراسة نر منير مسهير، (2023) وموضوعها: "السمنة وعلاقتها بتقدير الذات".** هدفت الدراسة إلى التعرف على: مدى ارتباط السمنة بتقدير الذات والفروق في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة وفق متغير النوع (ذكر - أنثى) لدى طلبة الجامعة النامية. وطبق البحث على الطلبة المنتمين إلى جامعة الأنبار ومن الجنسين في عام دراسي (2022/2023) أظهرت النتائج: وجود تقدير للذات على مستوى طلبة الجامعة، ولا يوجد فرق على أساس متغير الجنس وفروق على أساس متغير السمنة ولصالح أصحاب الوزن الطبيعي.

### ثانياً: دراسات تناولت السمنة وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية

**1-دراسة سهير محسوب، (2019) وموضوعها: "العادات الغذائية ونمط المعيشة المرتبط بالإصابة بالسمنة لدى بعض السيدات السعوديات بمدينة عفيف بالمملكة العربية السعودية"،** هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العادات الغذائية ودراسة أسلوب الحياة المعيشية وعلاقتها بالإصابة بالسمنة عند السيدات السعوديات في مدينة عفيف، وبلغ حجم العينة المشاركة في الدراسة (120) امرأة من المترددات على إحدى المراكز التعليمية. أظهرت الدراسة أن 80.9% من المتزوجات يعانين من السمنة، مقارنة بـ 45.5% بين غير المتزوجات. أعلى نسبة إصابة كانت بين نوات التعليم العالي (60%)، والسيدات في عمر 45-55 سنة (93.3%). ربات البيوت سجلن أعلى نسبة إصابة (78.3%). وجدت الدراسة علاقة بين السمنة وتناول الأطعمة السريعة، والطهي بواسطة الخادمة، وتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.



2-دراسة إنجي حريري، (2021) وموضوعها: "نمط الأسرة الصحي وعلاقته بالسمنة عند الأبناء والمراهقين"، هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير اختلاف النوع (الآباء مقابل الأمهات) والمستوى التعليمي للوالدين على السمنة لدى الأبناء والمراهقين، من خلال دراسة أربعة عوامل رئيسية: أنماط التغذية غير الصحية، أنماط التغذية الصحية، ممارسة الأنشطة الرياضية، والإفراط في المصروفات على الأطعمة الجاهزة. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة على استبيان لجمع البيانات من عينة بحثية مكونة من (496) أسرة في مدينة جدة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث غير المصابين بالسمنة فيما يتعلق بأنماط التغذية غير الصحية والإفراط في المصروفات على الأطعمة الجاهزة. ومع ذلك، وُجدت فروق ذات دلالة لصالح الإناث في أنماط التغذية الصحية، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث المصابين بالسمنة في ممارسة الأنشطة الرياضية. أوصت الدراسة بضرورة تنظيم حملات توعية لتوعية المجتمع بمخاطر أنماط التغذية غير الصحية وتعزيز الأنماط الغذائية الصحية.

3-دراسة أسماء إحسان (2022) وموضوعها: "المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بمرض السمنة لدى الإناث: دراسة تطبيقية"، هدفت هذه الدراسة الوصفية الاستكشافية إلى تحديد دور الاهتمام المجتمعي بالجسد الأنثوي في تشكيل صورته وفقاً للمعايير الاجتماعية. استندت الدراسة إلى نظرية بورديو التي ترى أن الجسد الحديث يعكس ممارسات القوة ويساهم في إعادة إنتاج الرأسمال الاجتماعي، حيث يصبح شكل الجسد معياراً للحكم على قبوله أو رفضه في المجتمع. تناولت الدراسة تأثير العوامل الذاتية، مثل الرضا عن صورة الجسد، ودور الجسد في تكوين الذوق الاجتماعي وممارسة السلطة. أظهرت الدراسة أن الجسد الأنثوي يُعتبر وسيلة للتعبير عن مجموعة من القيم الاجتماعية مثل الصحة، الشباب، والقبول، مما يدفع النساء إلى الامتثال للمعايير المجتمعية السائدة. كما تطرقت إلى دور وسائل الإعلام والمنظمات النسوية في إعادة إنتاج هذه المعايير وربطها بالجسد والسياسة والدين، مما يعكس العلاقات الاجتماعية والسياسية بين المرأة والرجل في السياق المجتمعي الحديث.

### تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- تنوعت المتغيرات النفسية المدروسة حيث تناولت الدراسات جوانب متعددة مثل الضغوط النفسية، تقدير الذات، والاكتئاب. يشير هذا التنوع إلى أن السمنة ليست مجرد مشكلة صحية جسدية، بل ترتبط أيضاً بحالات نفسية معقدة.
- التأثير السلبي للسمنة على الحالة النفسية: أثبتت الدراسات وجود ارتباط سلبي بين السمنة وتقدير الذات والضغوط النفسية، وهو ما يعزز فكرة أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة قد يعانون من مشكلات نفسية إضافية تزيد من صعوبة السيطرة على الوزن.
- الفروق بين الجنسين: وجدت بعض الدراسات فروقاً بين الذكور والإناث في بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة، مثل الاكتئاب وتقدير الذات، مما يشير إلى أن السمنة قد تؤثر بشكل مختلف على الرجال والنساء.
- تأثير الحماية الغذائية: أظهرت بعض الدراسات أن اتباع حمية غذائية يمكن أن يزيد من مستويات القلق ويخفض تقدير الذات، مما يشير إلى أن الحلول التقليدية للتعامل مع السمنة قد تكون لها آثار نفسية سلبية تحتاج إلى أخذها في الاعتبار.
- أهمية العادات الغذائية ونمط الحياة: تظهر الدراسات أن العادات الغذائية السيئة ونمط الحياة غير النشط يلعبان دوراً كبيراً في انتشار السمنة، وهو ما يتطلب تدخلات توعوية لتعزيز السلوكيات الصحية.

- العوامل الاجتماعية والاقتصادية: كشفت الدراسات أن العوامل الاجتماعية مثل التعليم والحالة الاجتماعية (الزواج) تؤثر بشكل كبير على انتشار السمنة، مما يشير إلى أن الحلول يجب أن تأخذ في الاعتبار الظروف الاجتماعية للأفراد.
  - تأثير الأسرة: أظهرت دراسة حريري أهمية نمط الحياة الصحي داخل الأسرة في الوقاية من السمنة لدى الأبناء والمراهقين، وهو ما يؤكد الدور الحاسم للأسرة في تشكيل العادات الغذائية والنشاط البدني لدى الأطفال.
  - المعايير الاجتماعية وتأثيرها على السمنة: أبرزت دراسة إحسان دور المجتمع والإعلام في تشكيل صورة الجسد لدى النساء وضغط المعايير المجتمعية التي تعزز الرغبة في الامتثال لمعايير جسدية معينة، وهو ما قد يؤدي إلى السمنة أو الاضطرابات الغذائية.
- وبوجه عام تؤكد هذه الدراسات ضرورة تبني منهج شامل يجمع بين الحلول النفسية والاجتماعية عند التعامل مع السمنة، مع الاهتمام بالعوامل النفسية التي قد تؤدي إلى السمنة أو تنجم عنها، فضلاً عن معالجة العوامل البيئية التي تسهم في انتشارها.

### فروض البحث

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمنة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين (الدافعية للإنجاز - الضغوط النفسية - الانسحاب الاجتماعي)
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية لدى الشباب من الجنسين (البيئة الأسرية - بيئة العمل)
- توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى السمنة.

### الإجراءات المنهجية للبحث

#### 1. محددات البحث

- **المحددات المكانية:** عيادات "دايت هاوس" المتخصصة في برامج التغذية العلاجية وعلاج السمنة بمدينة كفر الدوار، محافظة البحيرة، جمهورية مصر العربية.
- **المحددات الزمانية:** تم تطبيق أدوات البحث خلال الربع الأول من العام 2024
- **المحددات البشرية:** تكون مجتمع الدراسة من (100) فرد من الشباب من الجنسين من أوساط اجتماعية متباينة، ممن يعانون من زيادة في الوزن وفق مؤشر كتلة الجسم، ويعانون من بعض الأمراض المرتبطة بالسمنة.

**2. منهج البحث:** اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمناسبته لموضوع البحث، وهو الكشف عن "السمنة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والبيئية لدى عينة من الشباب من الجنسين".

**3. عينة البحث:** تكونت عينة البحث الكلية من (100) فرد من المصابين بالسمنة ممن تراوحت أعمارهم ما بين (20-35) عام بواقع (50) من الذكور و(50) من الإناث، بمتوسط حسابي (91.82)، وانحراف معياري (7.503) المصابين بالسمنة والمترددون على إحدى العيادات المتخصصة في علاج السمنة.

#### شروط اختيار العينة:

1- أن تتراوح أعمار المصابين بالسمنة من الجنسين ما بين (20-35) سنة.

2- أن يكون أفراد العينة من المصابين بالسمنة وفق مؤشر كتلة الجسم المعتمد للدراسة (مؤشر كتلة الجسم). مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم بالكيلوغرام/ مربع الطول بالمتري BMI = body weight in kilograms/Square height in meter

3- أن تكون العينة من الجنسين الذكور والإناث.

4- أن يكون أفراد العينة من مستويات اجتماعية واقتصادية متباينة.

وفيما يلي الوصف الإحصائي لعينة البحث:

جدول (1) توزيع عينة البحث تبعاً للبيانات الديموغرافية (ن=100)

البيانات الديموغرافية	المتغيرات	العدد	النسبة
النوع	ذكور	50	50.0
	إناث	50	50.0
المؤهل الدراسي	عالٍ	37	37
	متوسط	54	54
	فوق المتوسط	9	9
الحالة الاجتماعية	أعزب	23	23
	أرمل	18	18
	متزوج	59	59

تبين من الجدول السابق لوصف عينة البحث تبعاً لمتغير النوع أن عينة البحث من (الذكور) و(الإناث) بعدد (50) مفردة بنسبة (50.0%).

كما تبين من الجدول السابق لوصف عينة البحث تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي كانت عينة البحث ذوي المؤهل (عالٍ) بعدد (37) مفردة بنسبة (37.0%)، بينما ذوي المؤهل (متوسط) بعدد (54) مفردة بنسبة (54.0%) وهي النسبة الأعلى، وأخيراً ذوي المؤهل (فوق المتوسط) بعدد (9) مفردات بنسبة (9.0%).

تبين من الجدول السابق لوصف عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية كانت عينة البحث (أعزب) بعدد (23) مفردة بنسبة (23.0%)، و(أرمل) بعدد (18) مفردة بنسبة (18.0%)، بينما (متزوج) بعدد (59) مفردة بنسبة (59.0%) وهي النسبة الأعلى.

جدول (2) : توزيع عينة البحث تبعاً لإجابة التساؤل هل تعاني من أمراض بسبب السمنة؟

الإجابة	العدد	النسبة
لا	54	54
نعم	46	46
الإجمالي	100	100.0

اتضح من الجدول السابق تبعاً لإجابة التساؤل: هل تعاني من أمراض بسبب السمنة؟ كانت عينة البحث ممن أجاب (لا) بعدد (54) مفردة بنسبة (54.0%) وهي النسبة الأعلى، بينما (نعم) بعدد (46) مفردة بنسبة (46.0%)

### جدول (3) توزيع عينة البحث تبعاً لإجابة التساؤل: هل تعاني من أمراض بسبب السمنة؟

النسبة	العدد	الإجابة
6.5	3	انسداد شرايين
13.0	6	خلل وظائف كبد
34.8	16	دهون كبد
39.1	18	سكري
6.5	3	ضغط
8.7	4	دهون ثلاثية
10.9	5	ضغط + سكر + قلب
2.2	1	ضيق تنفس
8.7	4	مقاومة أنسولين

يوضح الجدول السابق الأمراض التي تعاني منها عينة البحث بسبب السمنة اشتمت النسبة الأكبر من العينة (سكري) بنسبة (39.1%) وهي النسبة الأعلى، يليها (دهون كبد) بنسبة (34.8%) بينما تفاوت باقي الأمراض بنسب أقل.

### جدول (4) يوضح توزيع عينة البحث تبعاً لنسبة الكوليسترول في الجسم

النسبة	العدد	الإجابة
55	55	لا أعرف
9	9	طبيعي
2	2	عال
19	19	مرتفع

اتضح من الجدول السابق لوصف عينة البحث تبعاً لنسبة الكوليسترول في الجسم ممن أجاب بـ (لا أعرف) بعدد (55) مفردة بنسبة (55.0%)، بينما (طبيعي) بعدد (9) مفردات بنسبة (9.0%)، بينما (عال) بعدد (2) مفردة بنسبة (2.0%)، وأخيراً (مرتفع) بعدد (19) مفردة بنسبة (19.0%) وهي النسبة الأعلى.

### جدول (5) النتائج الوصفية لمتغيرات الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم

المتغير	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط	الانحراف المعياري
الطول	150	184	165.68	9.36
الوزن	62	101	79.60	9.87
BMI	27.6	29.8	28.7	3.9

- اتضح من الجدول السابق لتوزيع عينة البحث طبقاً لمتوسط السن بلغ قيمة المتوسط الحسابي (30.17) بانحراف معياري (3.28) وكانت أقل قيمة (24) وأعلى قيمة (35).
- اتضح من الجدول السابق لتوزيع عينة البحث طبقاً لمتوسط الوزن بلغ قيمة المتوسط الحسابي (79.6) بانحراف معياري (9.87) وكانت أقل قيمة (62) وأعلى قيمة (101).
- اتضح من الجدول السابق لتوزيع عينة البحث طبقاً لمتوسط الطول بلغ قيمة المتوسط الحسابي (165.68) بانحراف معياري (9.36) وكانت أقل قيمة (150) وأعلى قيمة (184).

### جدول (6) النتائج الوصفية لمتغير السن

الانحراف المعياري	المتوسط	أعلى قيمة	أقل قيمة	المتغير السن
3.28	30.17	35	24	

- اتضح من الجدول السابق لتوزيع عينة البحث طبقاً لمتوسط السن بلغ قيمة المتوسط الحسابي (30.17) بانحراف معياري (3.28) وكانت أقل قيمة (24) وأعلى قيمة (35).

### أدوات البحث:

**1-المقابلة:** استخدم الباحثون المقابلة الشخصية شبه الموجهة مع عينة المرضى؛ بهدف الحصول على معلومات أعمق حول تجاربهم الشخصية مع السمنة، والضغوط النفسية المرتبطة بها، وتحدياتهم اليومية في اتباع العلاجات المختلفة. تضمنت المقابلات أسئلة مفتوحة ومغلقة؛ مما سمح للمشاركين بالتعبير بحرية عن مشاعرهم وآرائهم، مع توجيههم عند الحاجة إلى محاور محددة تتعلق بالعوامل النفسية والبيئية المؤثرة على حالاتهم. ومن خلال المقابلة تبين أن عددًا من أفراد العينة يخضعون لبرامج إرشاد سلوكي من خلال التردد على عيادات للصحة النفسية، وتم التأكد من أن أفراد العينة من أوساط بيئية واجتماعية وتعليمية مختلفة.

**2-مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة (إعداد الباحثون):** تكون المقياس من 39 عبارة، تقيس ثلاثة أبعاد كالتالي: بُعد الدافعية للإنجاز: 13 عبارة، بُعد الضغوط النفسية: 14 عبارة، بُعد الانسحاب الاجتماعي: 12 عبارة، وكل عبارة يقابلها ثلاثة بدائل (أوافق، أحيانًا، لا أوافق) حيث تأخذ الإجابة أوافق (3) درجات، وأحيانًا (2) درجة واحدة، ولا أوافق (1)، وتقيس هذه الأبعاد المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب من الجنسين.

**حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach):** للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات الناتجة باستخدام هذه المعادلة.

**جدول (7) ثبات العبارات لأبعاد مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب باستخدام معادلة ألفا كرونباخ**

قيمة ألفا	عدد العبارات	أبعاد المقياس
0.748	13	بُعد دافعية للإنجاز
0.651	14	بُعد الضغوط النفسية
0.682	12	بُعد الانسحاب الاجتماعي
0.755	39	إجمالي مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب

اتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب قيم جيدة حيث كانت قيم معامل الثبات أعلى من (0.50) وكانت قيمة ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.755) وهي قيمة مرتفعة؛ مما يشير لصلاحية العبارات.

- **التحقق من صدق مقياس المتغيرات النفسية:**

**الخصائص السيكومترية للمقياس:**

\***صدق المحكمين:** للتحقق من صدق المقياس تم استخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس لإبداء آرائهم في العبارات من حيث مدى وملاءمتها للمبحوثين (عينة الدراسة)، وبناءً على توجيهاتهم تم تعديل بعض العبارات كما هو موضح بالجدول التالي:

**جدول (8) العبارات التي تم تعديلها بناءً على آراء وتوجيهات السادة المحكمين**

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1.	لا أريد إنجاز الأعمال بسبب وزني الزائد دائماً.	أشعر بعدم الرغبة في إنجاز الأعمال بسبب وزني الزائد.
2.	لدي خطة مستقبلية ممنهجة للتخلص من وزني على المدى البعيد	أسعى إلى التخلص من وزني الزائد.
3.	كلما نويت التخلص من الوزن الزائد تعثرت وتراجعت وربما لا أبدأ من جديد	أشعر بالتكاسل في التخلص من وزني الزائد.
4.	دائماً يصيبني القلق والتوتر بسبب وزني الزائد	أشعر بالقلق بسبب وزني الزائد.
5.	لست متحمساً لاتباع نظام غذائي صحي	أفقد الشغف لاتباع نظام غذائي صحي.
6.	بسبب وزني الزائد لم أعد أنوي الارتباط أو الدخول في علاقة عاطفية مع الجنس الآخر	وزني الزائد يجنبني التعامل مع الجنس الآخر.

\* **التجانس الداخلي:** تم إيجاد التجانس الداخلي لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

**جدول (9) التجانس الداخلي لعبارات مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب**

البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط
بعد داغية إنجاز	1	** 0.668	بعد الضغوط النفسية	1	** 0.562	بعد الإسحاب الاجتماعي	1	** 0.422
	2	** 0.758		2	** 0.690		2	* 0.233
	3	** 0.736		3	** 0.487		3	* 0.232
	4	** 0.737		4	** 0.568		4	* 0.259
	5	* 0.264		5	** 0.443		5	* 0.275
	6	* 0.276		6	** 0.615		6	* 0.265
	7	** 0.554		7	** 0.616		7	** 0.351
	8	* 0.294		8	** 0.390		8	* 0.266
	9	* 0.208		9	* 0.321		9	* 0.268
	10	* 0.228		10	** 0.595		10	* 0.291
	11	** 0.392		11	** 0.583		11	** 0.511
	12	** 0.403		12	** 0.454		12	** 0.375
	13	* 0.277		13	** 0.490		13	
				14	* 0.231		14	

\* دال عند مستوى معنوية (0.05) دال عند مستوى معنوية (0.01)

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) لعبارات أبعاد مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب؛ مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس والبعد التي تنتمي إليه. وقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي عرض لمعاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية كالتالي:

**جدول (10) التجانس الداخلي لأبعاد مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب مع الدرجة الكلية للمقياس**

المتغيرات	الدرجة الكلية لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب
	معامل ارتباط بيرسون
	الدلالة المعنوية
بُعد دافعية للإنجاز	0.744
بُعد الضغوط النفسية	0.496
بُعد الانسحاب الاجتماعي	0.775

اتضح من الجدول السابق صدق الاتساق الداخلي لمقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01)، وبلغت قيم معامل الارتباط (0.744، 0.496، 0.775) لكل من (بعد دافعية للإنجاز، وبعد الضغوط النفسية، وبعد الانسحاب الاجتماعي) على التوالي، وهي قيم تؤكد على صدق المقياس.

\* **صدق التمييز:** قام الباحث بترتيب درجات العينة ترتيباً تنازلياً على كل بُعدٍ من أبعاد المقياس، ثم قارن بين درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في كل بُعدٍ كما بالجدول التالي:

**جدول (11) اختبار "مان ويتني" لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباع الأعلى والأدنى على مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب**

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الأبعاد
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.001>	5.376	607.00	30.35	213.0	10.65	دافعية الإنجاز
0.001>	5.400	608.00	30.40	212.0	10.60	الضغوط النفسية
0.001>	5.349	606.00	30.30	214.0	10.70	الانسحاب الاجتماعي
0.001>	5.429	610.00	30.50	210.0	10.50	إجمالي مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب

قيمة ت عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.98

اتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى على جميع أبعاد مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد.

**3- مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة (إعداد الباحثون):** تكون المقياس من 30 عبارة متضمنة بُعدين أساسيين: البيئة الأسرية: 13 عبارة، بيئة العمل: 14 عبارة، وكل عبارة يقابلها ثلاثة بدائل (أوافق، أحياناً، لا أوافق) حيث تأخذ الإجابة أوافق (3) درجات، وأحياناً (2) درجة واحدة، ولا أوافق (1)، وتقيس هذه الأبعاد المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب من الجنسين.

**حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach):** للتحقق من ثبات المقياس تك استخدام معادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach) ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات الناتجة باستخدام هذه المعادلة.

**جدول (12) ثبات العبارات لأبعاد مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب باستخدام معادلة ألفا كرونباخ**

أبعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا
بعد البيئة الأسرية	15	0.695
بعد بيئة العمل	15	0.649
إجمالي مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب	30	0.769

اتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب قيم جيدة، حيث كانت قيم معامل الثبات أعلى من (0.50) وكانت قيمة ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.769) وهي قيمة مرتفعة؛ مما يشير لصلاحية العبارات والاعتماد عليها في النتائج.

**صدق مقياس المتغيرات البيئية:**

**الخصائص السيكومترية:**

\***صدق التمييز:** قام الباحث بترتيب درجات العينة ترتيباً تنازلياً على كل بعد من أبعاد المقياس، ثم قارن بين درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في كل بُعد كما يلي:

**جدول (13) اختبار مان ويتني لتوضيح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباع الأعلى والأدنى على مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب**

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الإرباع الأعلى		الإرباع الأدنى		الأبعاد
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.001 >	5.341	606.00	30.30	214.0	10.70	بعد بيئة المسكن
0.001 >	5.444	610.00	30.50	210.0	10.50	بعد بيئة العمل
0.001 >	5.407	609.50	30.48	210.50	10.53	إجمالي مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب

قيمة ت عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.98 اتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى على جميع أبعاد مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد.

\***التجانس الداخلي:** تم إيجاد التجانس الداخلي لمقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.



التجانس الداخلي لعبارات مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب

معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد	معامل الارتباط	رقم العبارة	البعد
*0.203	1	بعد بيئة العمل	** 0.535	1	بعد بيئة المسكن
* 0.306	2		** 0.432	2	
** 0.583	3		** 0.346	3	
* 0.280	4		*0.204	4	
*0.230	5		** 0.372	5	
** 0.364	6		** 0.332	6	
* 0.281	7		** 0.395	7	
** 0.357	8		** 0.605	8	
** 0.544	9		*0.201	9	
** 0.432	10		*0.222	10	
** 0.637	11		* 0.283	11	
** 0.341	12		* 0.278	12	
** 0.450	13		*0.200	13	
*0.261	14		* 0.292	14	
* 0.269	15		* 0.268	15	

\* دال عند مستوى معنوية (0.05) دال عند مستوى معنوية (0.01)

اتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) و(0.01) لعبارات أبعاد مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب؛ مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المقياس.

وقد قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وفيما يلي عرض لمعاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية كآتي:

**جدول (14)** التجانس الداخلي لأبعاد مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب مع الدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية لمقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب		المتغيرات
معامل ارتباط بيرسون	الدلالة المعنوية	
0.449	$0.001 >$	بعد بيئة المسكن
0.999	$0.001 >$	بعد بيئة العمل

اتضح من الجدول السابق صدق الاتساق الداخلي لمقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب. وُجد أن قيم معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01)، وبلغت قيم معامل الارتباط (0.449، 0.999) لكل من (بعد بيئة المسكن، بعد بيئة العمل) على التوالي وهي قيم تؤكد على صدق المقياس.

**1. الأساليب الإحصائية**

- 1- اختبار الثبات من خلال معامل ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) لاختبار ثبات المقياس.
- 2- معامل ارتباط بيرسون لاختبار صدق الاتساق الداخلي وإثبات صحة الفروض.
- 3- اختبار "مان ويتي" للفروق بين المجموعتين المستقلتين.
- 4- اختبار "ت" T-Test للفروق بين المجموعتين المستقلتين.

## نتائج البحث ومناقشتها

### نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

نص الفرض "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمعة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين" وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة الارتباطية بين السمعة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (15) العلاقة الارتباطية بين السمعة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين

الأبعاد	ذكور	إناث	إجمالي العينة
دافعية للإنجاز	0.077-	0.115	0.021
الضغوط النفسية	*0.253	*0.311	*0.298
الانسحاب الاجتماعي	*0.308	0.333	*0.288
إجمالي مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمعة لدى الشباب	0.335	0.362	0.352

دال عند مستوى معنوية (0.01)

\* دال عند مستوى معنوية (0.05)

اتضح من الجدول السابق لنتائج العلاقة الارتباطية بين السمعة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة والضغوط النفسية لدى عينة الذكور حيث بلغ معامل الارتباط (0.253).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة والانسحاب الاجتماعي لدى عينة الذكور حيث بلغ معامل الارتباط (0.308).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة وإجمالي مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمعة لدى الشباب لدى عينة الذكور حيث بلغ معامل الارتباط (0.335).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة والضغوط النفسية لدى عينة الإناث حيث بلغ معامل الارتباط (0.311).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة والانسحاب الاجتماعي لدى عينة الإناث حيث بلغ معامل الارتباط (0.333).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة وإجمالي مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمعة لدى الشباب لدى عينة الإناث حيث بلغ معامل الارتباط (0.362).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة والضغوط النفسية لدى عينة الذكور حيث بلغ معامل الارتباط (0.298).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة والانسحاب الاجتماعي لدى عينة الذكور حيث بلغ معامل الارتباط (0.288).
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمعة وإجمالي مقياس المتغيرات النفسية المرتبطة بالسمعة لدى الشباب لدى عينة الذكور حيث بلغ معامل الارتباط (0.352).

مما سبق ثبت صحة الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمعة وبعض المتغيرات النفسية لدى الشباب من الجنسين، وقد يرجع ذلك إلى أن هذه المتغيرات تؤثر على السمعة من خلال تأثيرها على سلوكيات الأكل، النشاط البدني، والتوازن النفسي. بالإضافة لوجود ارتباط بين الدافعية للإنجاز والسمعة، حيث يمكن للأفراد ذوي الدافعية العالية تحقيق أهداف صحية تتعلق بالوزن، مثل الحفاظ على نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، مما يقلل

من احتمالية الإصابة بالسمنة. بالإضافة إلى ذلك، هؤلاء الأفراد قد يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط والتعامل مع الأزمات بطرق صحية، مما يؤثر إيجابياً على صحتهم العامة. واتفقت هذه النتائج دراسات أخرى مثل: شيماء عميرات، وآخرين (2023)، سارة مفلح (2021)، ذر منير مسهير (2023)، صورية زوروكي (2019)، زهراء فتحي (2021)، ووليد الصياد (2019).

كما أن وجود علاقة بين السمنة والضغوط النفسية لدى الشباب يرجع إلى أن الضغوط النفسية تنشأ من المواقف الحياتية الصعبة والضغوط اليومية، مما يؤثر على السلوك الغذائي ومستويات النشاط البدني، وبالتالي الوزن، حيث يعاني مرضى السمنة من ضعف التركيز والتذكر، وتهويل الأحداث، وضعف حل المشكلات، إلى جانب أعراض انفعالية مثل القلق والغضب والاكتئاب. تؤثر الضغوط النفسية على الجسم مباشرة من خلال العجز الوظيفي للقلب والأوعية الدموية، وضعف الجهاز المناعي، وقد تؤدي إلى السرطان. كما تزيد من استهلاك الطعام وقلة النشاط البدني بسبب الإرهاق، وتؤثر على النوم والتوازن الهرموني، مما يؤدي إلى زيادة الوزن بسبب تغيرات في هرمونات الجوع مثل الجريلين والليبتين. وهذه النتائج تدعمها دراسات (خديجة محمد، 2016) و(شرين عبد المحسن، 2017)، ويرتبط ذلك بالانسحاب الاجتماعي الذي يمكن أن يؤثر بدوره على السلوك الغذائي والنشاط البدني، مما يؤثر على الوزن، وهو ما أشارت إليه النتائج التي توصلت إليها دراسة (سالم بن زايد، 2023).

### نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

نص الفرض على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية لدى الشباب من الجنسين"

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة الارتباطية بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية لدى الشباب من الجنسين، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (16) العلاقة الارتباطية بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية لدى الشباب من الجنسين

الأبعاد	ذكور	إناث	إجمالي العينة
بعد بيئة المسكن	-0.112	-0.056	-0.122
بعد بيئة العمل	-0.169	0.060	0.254
إجمالي مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب	-0.165	0.013	0.098

دال عند مستوى معنوية (0.01)

\* دال عند مستوى معنوية (0.05)

تبين من الجدول السابق لنتائج العلاقة الارتباطية بين السمنة وبعض المتغيرات البيئية لدى الشباب من الجنسين (الدافعية بيئة المسكن - بيئة العمل) ما يلي:

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمنة والمتغيرات البيئية (بعد بيئة المسكن، بعد بيئة العمل - إجمالي مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب) لدى عينة الذكور حيث بلغت قيم معامل الارتباط (-0.112، -0.169، -0.165) وهي قيم غير دالة عند مستوى معنوية (0.05).

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمنة والمتغيرات البيئية (بعد بيئة المسكن، بعد بيئة العمل - إجمالي مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب) لدى عينة الإناث حيث بلغت قيم معامل الارتباط (-0.056، 0.060، 0.013) وهي قيم غير دالة عند مستوى معنوية (0.05).

◀ عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين السمنة المتغيرات البيئية (بعد بيئة المسكن، بعد بيئة العمل - إجمالي مقياس المتغيرات البيئية المرتبطة بالسمنة لدى الشباب) لدى إجمالي العينة حيث بلغت قيم معامل الارتباط (-0.122، 0.254، 0.098) وهي قيم غير دالة عند مستوى معنوية (0.05).  
مما سبق لم يثبت صحة الفرض الثاني، وقد يرجع ذلك إلى أن العوامل البيئية التي تتعلق بهذه المتغيرات قد لا تكون كافية لتفسير التباين في الوزن بشكل مستقل. من الممكن أن تكون العوامل النفسية، الاجتماعية، والبيولوجية تلعب دوراً أكبر في تحديد وزن الأفراد. أيضاً، قد يكون هناك تداخل بين العوامل البيئية والأفراد بطريقة تجعل من الصعب ملاحظة تأثير مباشر وملحوظ على السمنة، وبناء على نتيجة هذا الفرض فإن هذه النتيجة تتعارض وتختلف مع مجموعة من الأبحاث والدراسات السابقة العلمية السابقة، والتي تؤكد على تأثير كل من البيئة الأسرية وبيئة العمل في نمط حياة وسلوك الشباب من الجنسين ومن هذه الدراسات (محمد عبد الهادي وسعد عطية، (2023)، (رندا فرحات، 2019)، (لنصارى مريم، 2013)، (نجلاء محمد، 2021).

### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

نص الفرض "توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى السمنة". للتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (17) اختبار (ت) لتوضيح الفروق الإحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في مستوى السمنة

المتغيرات	ذكر (ن=50)		أنثى (ن=50)		قيمة ت	الدالة المعنوية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوزن	85.80	7.81	73.40	7.58	8.052	0.001>
المعاناة من أمراض بسبب السمنة	0.76	0.43	0.16	0.37	7.462	0.001>

قيمة ت عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.98

اتضح من الجدول السابق للفروق الإحصائية بين متوسطي الذكور والإناث في مستوى السمنة التالي:

◀ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي درجات عينة البحث الذكور والإناث في الوزن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (8.052) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وذلك لصالح عينة الذكور بمتوسط (85.8) بينما متوسط الإناث (73.4).

◀ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطي درجات عينة البحث الذكور والإناث في المعاناة من أمراض بسبب السمنة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.462) وهي قيمة أكبر من ت الجدولية وذلك لصالح عينة الذكور بمتوسط (0.76) بينما متوسط الإناث (0.16).

مما سبق ثبت صحة الفرض الثالث: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى السمنة، وقد يرجع ذلك إلى أن اختلاف الجنس يلعب دوراً مهماً في تحديد مستويات السمنة بين الشباب. وهو ما اتفق مع كل من دراسة (نجلاء فتحي، 2019)، (صورية زروخي 2019)، (سارة مفلح، 2021)، (سهير محسوب، 2019).

### توصيات البحث

في ضوء ما انتهت إليه نتائج البحث؛ صاغ الباحثون التوصيات التالية:

1. تعزيز برامج التوعية الصحية: عبر تنظيم حملات توعية للشباب حول مخاطر السمنة وأهمية الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال التغذية المتوازنة وممارسة النشاط البدني بانتظام.

2. تطوير برامج دعم نفسي: باستخدام برامج علاج نفسي متخصصة تهدف إلى تعزيز الدافعية للإنجاز والتعامل مع الضغوط النفسية، والحد من مشاعر الانسحاب الاجتماعي لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة.
3. إجراء فحوصات دورية: عن طريق تشجيع الشباب، خاصة النساء، على إجراء فحوصات دورية لمتابعة مستوى السمنة ومؤشر كتلة الجسم (BMI) للكشف المبكر عن المشكلات الصحية المرتبطة بالسمنة.
4. دمج التدخلات النفسية في خطط العلاج: من خلال تضمين جلسات العلاج النفسي في برامج علاج السمنة، لمساعدة المرضى على مواجهة الضغوط النفسية وتطوير استراتيجيات نفسية فعالة للتحكم في الوزن.
5. زيادة الدعم الاجتماعي للنساء: بتوفير برامج دعم اجتماعي للنساء المتزوجات أو اللواتي يعانين من السمنة، مع التركيز على تعزيز الصحة النفسية لديهن بما يساهم في تقليل التأثيرات النفسية السلبية.
6. تطوير بيئات عمل صحية: من خلال تشجيع المؤسسات والشركات على تحسين بيئات العمل لتكون أكثر دعماً للنشاط البدني والغذاء الصحي، حتى وإن كانت الدراسة لم تجد علاقة واضحة بين بيئة العمل والسمنة.
7. إجراء أبحاث إضافية: عبر دعم الدراسات المستقبلية لاستكشاف المزيد من المتغيرات البيئية والنفسية التي قد تكون مرتبطة بالسمنة، وتطوير استراتيجيات علاجية متكاملة تشمل هذه العوامل.

## المراجع

- إبراهيم أبو بكر، مسعودي طاهر. (2023). "النشاط البدني الرياضي وعلاقته في التقليل من ظاهرة السمنة والمخاطر الصحية لدى المراهقين بالمدارس الثانوية بمدينة جدة السعودية". مجلة جامعة البيضاء، مجلد 5 عدد 4، اليمن.
- أبو الغاط محمد، العجوري علياء، الإبراشي إبراهيم، الكفراوي نبيل، الشيشيني جلال، أبو المجد إيهاب، بسيوني إنجي، طعيمة داليا، العزبوي باهر، فصيح أحمد، أباطة شريف، فوكو زولتان، (2021). "عبء السمنة في مصر". المكتبة الوطنية للطب، سويسرا. تم الوصول من خلال: [/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34513789](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34513789)
- إدريس أسماء، شمس أمل عبد الفتاح، ذكي شادية، (2019)، "المتغيرات البيئية والاجتماعية المرتبطة بتمكين الشباب في مشروعات التنمية"، مجلة العلوم البيئية، مج 47 عدد 3، مصر.
- أسماء إحسان، (2022) "المتغيرات الاجتماعية والثقافية وعلاقتها بمرض السمنة لدى الإناث: دراسة تطبيقية"، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مجلد 2، عدد 28، مصر.
- ألبرت، باندورا، (2015)، "نظرية التعلم الاجتماعي"، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، السعودية.
- الأمير، عامر محمد علي، داود سليم العيثاوي أمل، وسمير عدنان عبد الأمير. (2016)، "السمنة عند أطفال الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات الأسرية، السعودية"، مجلة كلية التربية للبنات جامعة بغداد، مجلد 27. عدد 2. العراق.
- أنجرس مورييس، (2006) "منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية تدريبات عملية"، دار القصبه للنشر، الجزائر.
- بطرس، حافظ بطرس، (2008) "التكيف والصحة النفسية للطفل"، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- البكري توفيق، إدريس أهيد، (2018) "النشاط البدني وعلاقته بمعدل السمنة وبعض مظاهر الحالة الانفعالية في المنطقة الغربية بالمملكة العربية السعودية"، مجلة البحث العلمي في التربية، مجلد 19 العدد 16، مصر.
- الحارثي سارة، (2022)، "الاكتئاب في ضوء متغير النوع ومستوى السمنة لدى طلاب الجامعة" كلية التربية بالمزاحمية جامعة شقراء، المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، المجلد (1) العدد 28، مصر.
- حريري إنجي، (2021) "تمط الأسرة الصحي وعلاقته بالسمنة عند الأبناء والمراهقين"، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ع 68، الإمارات.

الحريري. رافدة (2019)، "اتجاهات حديثة في إدارة الموارد البشرية"، دار اليازوري للنشر والتوزيع، الأردن.  
الراجحي، خالد سليمان عبد العزيز. (2014). "بيئة عمل ممتعة". الطبعة الأولى. دار وجوه للنشر والتوزيع. (ردمك): الرياض، السعودية.

الركبان، محمد بن عثمان، (2009) "البدانة"، مكتبة الملك فهد الوطنية، السعودية.  
رودهام كارين، (2012)، "علم النفس الصحي"، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة مصر  
زوروكي صورية، (2019)، "تأثير الاستخدام المستهدف على صورة الذات لدى النساء من 25 إلى 40 سنة"، رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

زيدان سالم، (2023) "الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بالانسحاب الاجتماعي لدى عينة من المراهقين بالسعودية"، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة. ع 124، جمهورية مصر العربية.

سحر محمد شلبي نويصر، (2017) "الانسحاب الاجتماعي للشباب الجامعي في ظل التغيرات الحالية وانعكاسه على الولاء المجتمعي بمحافظة الشرقية"، مصر، مجلة الزقازيق للبحوث الزراعية، مجلد 3 عدد 44، مصر.

سعدون صبرينة، (2017)، "السمنة وعلاقتها بظهور القلق لدى المراهقات" دراسة ميدانية لحالتين بأبم البواقي"، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي. الجزائر

سليمان أحمد، (2007)، "العوامل الواقية للشباب من الانحرافات الجنسية استنباطاً من قصة يوسف عليه السلام"، مجلة الشريعة الدراسات الإسلامية مج 22، ع 68، الكويت.

السيد محمد أبو نجلة، السيد هدى عبد المؤمن، إبراهيم ريم أحمد، (2019)، "المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة"، كلية الدراسات العليا والبحوث البيئية جامعة عين شمس، مجلة العلوم البيئية مجلد 47، عدد 3

شيماء كنائي، دليلة شيخي، (2020) "تقدير الذات لدى المراهقة المصابة بالسمنة"، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة أكلي محند أولحاج البويرة-كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. الجزائر.

الصاوي رانيا، (2023) "دراسة مقارنة في ضوء متغيري النوع والعمر على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر"، مجلة كلية الآداب جامعة بنى سويف، ع 68، مصر.

صندقجي، حسن. "السمنة وطبيعة العمل" الشرق الأوسط، 23 يناير 2014  
<https://aawsat.com/home/article/23461> بتاريخ 2024/9/1

الصندوق الدولي للتنمية الزراعية، اليونيسف، برنامج الأغذية العالمي، منظمة الصحة العالمية، (2020)، "حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم 2020 تحويل النظم الغذائية من أجل أنماط غذائية صحية ميسورة الكلفة"، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، روما إيطاليا.

المذكوري، سميرة، وآخرون (2015)، "سيكولوجية البيئة الأسرية والحياة"، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط 1، الكويت.  
عبد الرحمن، حنان. (2015)، "فاعلية برنامج قائم على أنشطة اللعب لتنمية التفكير الابتكاري ودافعية الإنجاز لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم النمائي"، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

عبد العال، عادل، (2010)، "التخسيس والنصائح الغذائية للمشكلات الصحية"، ط 1، دار فجر الإسلام، مصر.  
عبد الفتاح الخواجا، (2002) "أسرار الرجيم والرشاقة"، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.

عبد الفتاح. إيناس، أحمد. محمد، نجيب. محمد. (2002)، "ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة دراسة كشفية دراسات نفسية". مج 12، ع 3، مصر

العزيزي مروان فالح، (2018)، "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة العائدين من الخارج"، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، عدد 3، الكويت.

علام وليد، (2017)، "أثر البيئة الوظيفية التكنولوجية على تحسين أداء العاملين جامعة قناة السويس كلية التجارة"، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، مجلد 8، عدد 3، مصر

عميرات شيماء، بالمنفع حواء، (2023)، "الأثار النفسية المترتبة عن استخدام الحمية الغذائية لعلاج السمنة لدى مجموعة من النساء البدنيات"، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر.

الفايدي فريحة، (2021) "الضغوط النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من الشباب الليبي بمدينة بنغازي"، جامعة بنغازي - كلية التربية فمينس، ليبيا.

فتحي زهراء، (2021) "أهمية الدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال"، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، المجلد 3، العدد 6. مصر.

فتحي، زهراء. (2021)، "أهمية الدافعية للإنجاز لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة بحوث ودراسات الطفولة"، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بني سويف، مجلد 1 عدد 63، مصر.

فرحات راندا، (2019) "انعكاسات المسكن العمودي على العلاقات الأسرية دراسة ميدانية لحي 310 مسكن سيدي عقبة ولاية بسكرة"، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير بسكرة- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

فؤاد أبو حطب، آمال صادق (2008)، "تمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.

فوزي أحمد، بيومي علي، (2018)، "المتغيرات البيئية المرتبطة بنمو وانحسار الحرف اليدوية بالمناطق التراثية وانعكاساتها على السياحة في مصر"، جامعة عين شمس، معهد البحوث والدراسات البيئية، مجلة العلوم البيئية، مج 41، ع 1، مصر.

قاموس المعاني، 2024، باب السين مع مراعاة الميم والنون، تم الوصول إليه من خلال: <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%B3%D9%85%D9%86> بتاريخ 1/2024/9

كمور، ميماس زاكر. (2013). "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بمستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة العربية المفتوحة/ فرع الأردن"، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج 1، ع 2، الأردن

محسوب سهير، (2019)، "العادات الغذائية ونمط الحياة وعلاقتها بالإصابة بالسمنة لدى السيدات السعوديات في مدينة عفيف"، المجلة المصرية للتغذية، المجلد 34، العدد 3. مصر

مريم لنصاري، (2013)، "العلاقات الإنسانية في محيط العمل ودورها في تحسين الأداء الوظيفي"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية - قسم العلوم الاجتماعية، جامعة أحمد دراية - أدرار، الجزائر.

مسهير، ذر منير، (2023) "السمنة وعلاقتها بتقدير الذات"، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار كلية التربية للبنات المجلد (30) العدد (12)، العراق.

مفلح. سارة، (2021)، "الاكتئاب في ضوء متغير النوع ومستوى السمنة لدى طلاب الجامعة"، قسم أصول التربية والإدارة، كلية التربية بالمزاحمية جامعة شقراء، مجلة العلوم التربوية، عدد (28) (الجزء الأول)، السعودية.

الملوحي، ناصر محي الدين، (1995)، "سيكولوجية الأمراض النفسية"، ط2، دار الغدير للنشر، سوريا.

موسى شرين، (2017)، "العلاقة بين الضغوط النفسية والسمنة لدى الراشدين"، مجلة كلية الآداب، جامعة سوهاج، ملحق العدد 45، مصر.

نجلاء محمد، (2021) "الضغوط الوظيفية وتأثيرها على الأمراض العضوية عند المرأة"، مجلة كلية الآداب - جامعة الزقازيق ع 99، مصر.

وصل الله خالد، الحارثي راضي، (2020) "المناخ التنظيمي وعلاقته بتحسين بيئة العمل في مكاتب الرئاسة العامة لمديرية الشباب والرياضة (دراسة ميدانية)"، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن.

اليوسف، رامي. (2018)، "الدافعية للإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة الأردنية في ضوء عدد من المتغيرات" كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد 45، العدد 2، الأردن.

Diggins, Woods-Giscombé, & Waters, (2015). The association of perceived stress, contextualized stress, and emotional eating with body mass index in college-aged Black women. *Eating Behaviors*, 19, 188-192.

Garasky, S., Gundersen, C., Stewart, S. D., Eisenmann, J. C., & Lohman, B. J. (2009). Food insecurity, economic stressors, and childhood obesity. *Journal of Family and Economic Issues*, 30(4), 356-372. <https://www.econbiz.de/Record/food-insecurity-economic-stressors-and-childhood-overweight-garasky-steven/10003713964>

Myers, D. (2004). *Psychology* (7th ed.). New York, NY: Worth Publishers.

Mayers, (2004). *Psychology*. (7th ed.) New York: Worth Publishers.

Roberts, Troop, Connan, F., Treasure, J., & Campbell, I. C. (2007). The effects of stress on body weight: biological and psychological predictors of change in BMI. *Obesity*, 15(12), 3045-3055.

Schul, & Laessle, R. G. (2012). Stress-induced laboratory eating behavior in obese women with binge eating disorder. *Appetite*, 58(2), 457-461.

## OBESITY AND ITS RELATIONSHIP TO SOME PSYCHOLOGICAL AND ENVIRONMENTAL VARIABLES IN A SAMPLE OF YOUNG MEN OF BOTH SEXES

Mostafa S. Rotan<sup>(1)</sup>; Hoda G. M. El-Sayed<sup>(2)</sup>; Nahla S. Ali<sup>(1)</sup>  
Eman A. Sultan<sup>(3)</sup>

1) Faculty of Graduate Studies and Environmental Research, Ain Shams University  
2) Faculty of Graduate Studies for Childhood, Ain Shams University. 3) National Institute of Nutrition.

### ABSTRACT

The research aimed to reveal the relationship between obesity and some psychological and environmental variables in a sample of young men and women. The researchers used the descriptive comparative correlational approach. The research sample consisted of a group of young men and women suffering from obesity. The research tools included a scale of psychological and environmental variables associated with obesity (prepared by the researchers) and a medically approved body mass index. The results showed a statistically significant relationship between obesity and some psychological variables (achievement motivation, psychological stress and social withdrawal), while there was no clear relationship between obesity and some environmental variables (family environment and work environment). The results also indicated differences in the level of obesity between males and females and in psychological variables according to social status, and no differences according to age and educational qualification. The research recommended increasing health awareness and healthy nutrition and encouraging positive psychological interventions.

**Keywords:** obesity, psychological variables, environmental variables, youth.