

المشكلات الاجتماعية الناتجة عن إصابة الشباب الجامعى بالسمنة

محمد عاطف عباس محمد

٢٠٢٣ م

ملخص باللغة العربية:

استهدف البحث التعرف على المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعى المصاب بالسمنة، وتتبنى هذه الدراسة البحثية إلى نمط الدراسات الوصفية، وقد اعتمدت على المنهج العلمى بإستخدام المسح الاجتماعى بالعينة للشباب الجامعى المصاب بالسمنة والمقيد بكلية الخدمة الاجتماعية التنموية بجامعة بنى سويف، وعددهم (١٤٤) مفردة من الذكور والإناث، حيث بلغ عدد الذكور (٣٠)، وعدد (١١٤) من الإناث، وقد تم تطبيق مقياس للتعرف على المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعى المصاب بالسمنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مشكلات إجتماعية يتعرض لها هؤلاء الشباب، ومنها: التعرض للتمييز من قبل أفراد المجتمع، ووجود صعوبة فى التعامل مع الضغوط الاجتماعية، والميل إلى العزلة الإجتماعية.

الكلمات المفتاحية: المشكلات الاجتماعية، للشباب الجامعى، السمنة

Abstract:

The research aimed to identify the social problems facing university youth with obesity, and this research study belongs to the style of descriptive studies, and it relied on the scientific method using the social survey of the sample for the university youth with obesity and enrolled in the Faculty of Developmental Social Work at Beni Suf University, and their number is (144) single from Males and females, where the number of males reached (30), and the number of (114) females, and a scale was applied to identify the social problems facing university youth with obesity, and the results of the study concluded that there are social problems that these youth are exposed to, including exposure to discrimination from Before community members, having difficulty dealing with social pressures, and a tendency to social isolation.

أولاً - مشكلة البحث وأهميتها:

إن قياس تقدم المجتمعات أو تأخرها، يقاس بمقدار ما يتمتع به أفراد تلك المجتمعات، من نوعية حياة جيدة، وذلك لأنهم بمثابة المورد الاستراتيجى النفس للمجتمع، وعلى هذا الأساس، فقد أصبحت عملية التنمية الحديثة تقوم على أساس حسن الاستثمار البشرى؛ الذى يسعى إلى التعزيز و الحفاظ على الموارد البشرية وتنميتها، ولا يتحقق ذلك، إلا من خلال إكسابهم المهارات والاتجاهات والقيم والعادات السلوكية المرغوب فيها، لهدف إحداث التنمية وتعزيز سرعة نموها. (الغرابية، ٢٠١٠، ص ص ٤٥-٤٧).

ولذلك نحن بحاجة إلى تنمية تلك الموارد، من خلال إشباع حاجاتهم ومواجهة مشكلاتهم وتنمية قدراتهم الذاتية، والعمل على تدعيم القيم والاتجاهات ومنهجية التفكير والمعايير والسلوكيات الإيجابية. (أبو النصر، ٢٠٠٧، ص ١٩٤).

ومن هذا المنطلق، فإن مرحلة الشباب من المراحل المهمة فى حياة الإنسان، ففيها تتبلور معالم شخصياتهم، كما أن فئة الشباب، بمثابة الطاقة المتجددة، وعليها يتوقف نجاح المجتمعات وتطورها، إذا ما أحسن استثمار

تلك الطاقة، لأن التنمية البشرية وتعظيم رأس المال البشرى، أصبحا من العناصر الحاسمة فى تحديد مدى التمايز بين الدول والشعوب، وكون الشباب يمثلون الشريحة الأكبر من عدد السكان، فإن ذلك يجعل مشاركتهم وإسهاماتهم عاملاً مهماً، لتعزيز جهود التنمية وضمان استمرارها. (النايلسى، ٢٠١٠، ص ٢١).

كما تكمن أهميتهم، فى أنهم مصدر التجديد والتغيير. (أبو النصر، ٢٠١٩، ص ١١). وقادرين على إحداث النهضة فى زمن قصير، لأنهم يتمتعون بعدة صفات تساعد على ذلك، مثل: النشاط والقوة الجسدية والفكرية وغيرها، وبالتالي يمكننا أن ندرك حقيقة، أن وجود الموارد الطبيعية والإمكانات المادية، دون توفر الموارد البشرية، لا يمكننا الإستفادة منها، لأن الموارد البشرية وخاصة فئة الشباب، هى من تقوم بعملية التنفيذ، لتنمية كافة القطاعات وتطويرها، مثل: التنمية الإقتصادية، والسياسية، والإجتماعية وغيرها، وكلما كانت فئة الشباب أكثر نضوجاً وتعليماً؛ كلما عزز ذلك من نهوض المجتمع. (أبو النصر، ٢٠١٩، ص ١٥٣).

ومن أخطر المشكلات التي يواجهونها، هى المشكلات الصحية والإصابة بالأمراض، حيث يترتب عليها آثار نفسية وإجتماعية سلبية، تمتد لتشمل كلاً من (الفرد، الأسرة، المجتمع). حيث نجد أن، الآثار السلبية للمرض على المستوى الفردى، تظهر فى شكل: الإحساس بالقلق، والانتكالية، والعدوان، والخوف من الموت، والعزلة. وعلى المستوى الأسري: نجد إضطراب فى نظام الحياة اليومية داخل المنزل، ويتحمل أفراد الأسرة الأضواء أعباء ومسئوليات إضافية، كما تحدث حالة من القلق والاضطراب العام داخل الأسرة. أما على المستوى المجتمعي: فإن المرض يستنزف الطاقات البشرية، مما يترتب عليه تداعيات سلبية، تهدد كيان الدولة (المليجى وزايد، ٢٠١٢، ص ص ١٢٤-١٣٢).

ومن ضمن هذه الأمراض، مرض السمنة حيث أشارت منظمة الصحة العالمية (WHO) على موقعها الإلكتروني: أنه فى عام ٢٠١٦ كان هناك أكثر من ١.٩ مليار من البالغين فى الثامنة عشرة أو أكثر من العمر، يعانون من فرط الوزن، وكان أكثر من ٦٥٠ مليون من بينهم يعانون من السمنة. كما تستمر معدلات زيادة الوزن والسمنة فى النمو، حيث نلاحظ أنه منذ عام ١٩٧٥ إلى عام ٢٠١٦، زاد معدل انتشار السمنة بين الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٥-١٩ عاماً، بأكثر من أربعة أضعاف من ٤٪ إلى ١٨٪ على مستوى العالم.

ووفقاً لما رصدته منظمة الصحة العالمية (WHO) فى عام ٢٠١٦، فإن نسبة إصابة الذكور فى مصر بالسمنة، وصلت إلى ٢٢٪، أما الإناث فقد وصلت إلى ٤٠٪.

كما يتوقع الاتحاد العالمي للسمنة (World Obesity Federation) أنه فى عام ٢٠٢٥ سيصل معدل انتشار السمنة بدرجاتها المختلفة بين البالغين إلى ٢٢٪ على مستوى العالم، أما فى عام ٢٠٢٣ فيتوقع أن ترتفع لتصل إلى ٢٥٪.

هذا وتجدر الإشارة إلى أن انتشار السمنة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد. ويؤكد على هذا ما رصدته دراسة (Pineda et al, ٢٠٢١): والتي اهتمت بتقييم العلاقة بين البيئة الغذائية المنتشرة ومؤشر كتلة الجسم، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢.٢١٩) من السكان المحليين وعدد من المتاجر ومطاعم الوجبات السريعة المحلية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن: كثافة المتاجر الصغيرة التي تتبع المنتجات الغذائية ارتبطت بزيادة فى مؤشر كتلة الجسم، كما أنها تقدم خيارات غذائية غير صحية، كما أشارت إلى قلة المتاجر التي تتبع المواد الغذائية الصحية.

وإتساقاً مع ما سبق، يجدر الإشارة إلى أن البيئة المادية المحيطة (البيئة السكنية)، لها تأثير على الصحة وعلى زيادة مؤشر كتلة الجسم، ويؤكد ذلك دراسة (McTigue et al, ٢٠١٥): والتي سعت نحو تحديد مدى تأثير الحى الحضرى على تطور مؤشر كتلة الجسم على مدى ٦ سنوات، وتكونت عينة الدراسة من عدد (٢٢٩٥) فتاة، وأشارت نتائجها إلى أن الفتيات التي تعيش فى بيئة منخفضة الجودة التعليمية و يعانين من مستويات مرتفعة من الفقر، كان ينمو لديهن مؤشر كتلة جسمهن. ومن ثم فإن سمات البيئة الاجتماعية لها تأثير على تغيير مؤشر كتلة الجسم لدى الفتيات الحضرىات.

كما أن الضغوط والإجهاد الناتج عن التفاعلات الاجتماعية المختلفة، يؤدي إلى إرتفاع نسبة انتشار السمنة. وهذا ما أكدته دراسة (Mouchacca et al, ٢٠١٣): حيث استهدفت الدراسة إلى الكشف عن الإجهاد النفسي و الأكل وممارسة الأنشطة البدنية وتأثيرها على وزن الجسم لدى النساء، وتضمنت الدراسة عينة من (١٣٨٢) امرأة تتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٤٦ عاماً من ٨٠ حياً من أكثر الأحياء حرماناً اجتماعياً وإقتصادياً، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط بين الإجهاد وارتفاع مؤشر كتلة الجسم والإصابة بالسمنة، كما أدى الإجهاد إلى إستهلاك الوجبات السريعة بشكل متكرر وزيادة نسبة الوقت المنقضي أمام مشاهدة التلفاز.

وانتقلت معها دراسة (Bui et al, ٢٠٢١): حيث أجريت الدراسة بغرض تحديد العلاقة بين الأكل العاطفي وتكرار الاستهلاك الغذائي الغير صحي بين المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من عدد (١٨٤٦١) مراهق، متوسط العمر ١٦ عاماً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تعرض المراهقين لأحداث الحياة السلبية أو الإيجابية، تدفعهم نحو إستهلاك الوجبات السريعة واستهلاك المشروبات المحلاة بالسكر.

ومن الدراسات التي أكدت على مدى تأثير الشبكات الاجتماعية على الإصابة بالسمنة، دراسة (Gerbas et al, ٢٠١٤): حيث استهدفت الدراسة تحديد مدى تأثير الأقران والأعراف الاجتماعية واضطراب الأكل عند المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٥٢٣) فتاة مراهقة، وخلصت النتائج إلى وجود احتمال تأثير الأقران وكذلك الأعراف الاجتماعية فى حدوث اضطرابات الأكل.

وفى ضوء ما تم استعراضه من أسباب اجتماعية قد أدت إلى إصابة الشباب الجامعى بالسمنة، نجد أنها قد تسببت أيضاً فى حدوث العديد من المشكلات (الصحية والنفسية والاجتماعية).

ومن أبرز المشكلات النفسية الشائعة لدى الشباب الجامعى المصاب بالسمنة: عدم الرضا عن الجسد، والشعور بالوحدة، وانخفاض تقدير الذات، والتفكير فى الإنتحار أو المحاولة بالفعل، وزيادة معدل الاكتئاب. (Kopelman., et al, 2022, P.P. ٦٣-٦٤).

ومن الدراسات التي رصدت التأثيرات السلبية للسمنة على الصحة النفسية للشباب. دراسة (Witherspoon et al, ٢٠١٣): حيث كان الهدف هو تحديد مدى تأثير مؤشر كتلة الجسم على تقدير الذات والاكتئاب بين المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من عدد (٢٣٥) مراهق، وتوصلت النتائج إلى أن الشباب الذين يعانون من السمنة كان لديهم مزاج مكتئب ومستوى متدن من تقدير الذات وخاصة الفتيات أكثر من الذكور. كما أوصت الدراسة بأهمية وضع الجوانب النفسية والاجتماعية فى البرامج الخاصة بمكافحة السمنة.

وكذلك دراسة (Ackard et al, ٢٠٠٢): حيث قامت من أجل تحديد مدى الارتباط بين معدل تكرار إتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن وعلاقة ذلك بالمشكلات النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٥) من الإناث، وقد أفادت نتائج الدراسة: بأن هناك ارتباط إيجابي بين إتباع حمية غذائية وحدوث مشكلات مثل: الشعور بالاكتئاب وعدم الشعور بالأمان، كما أن تكرار إتباع حمية غذائية ارتبط عكسياً بتقدير الذات.

ومن الدراسات التي كشفت عن تلك التداعيات السلبية الاجتماعية المترتبة على إصابة الشباب بالسمنة. دراسة (Schutz & Paxton, ٢٠٠٧): حيث استهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين جودة الصداقة وعدم الرضا عن الجسم واضطراب الأكل عند المراهقات، وقد تم إجراء الدراسة على عينة قد بلغ عددها (٣٢٤) من الفتيات المراهقات، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة متسقة بين عدم الرضا عن الجسد وحدوث اضطرابات فى الأكل، وأن حدوث مثل تلك الاضطرابات له تأثير سلبي على العلاقة مع الأصدقاء، من حيث الشعور بالاعتزاز وحدوث بعض الصراعات معهم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أهمية معالجة المشكلات السلبية التى تنتج عن اضطرابات الأكل والإهتمام الذى يصل إلى حد الهوس بالنحافة، ومعالجة القلق الاجتماعى وعدم الرضا عن الجسد.

ويؤكد على ذلك دراسة (Falkner et al, ٢٠٠١): والتي ركزت على تحديد مدى تأثير الوزن على العلاقات الاجتماعية والتعليمية والنفسية عند المراهقين، وقد اعتمدت الدراسة على عينة قد بلغ عددها (٤٧٤٢) طالباً و (٥٢٠١) طالبة فى الصف السابع والتاسع والحادى عشر، وقد رصدت الدراسة أن من يعانون من السمنة كانت لديهم صداقات أقل ويشعرون أنهم أقل من الآخرين وكانت لديهم ميول إنتحارية، بالإضافة إلى شعورهم بأن أصدقائهم لا يهتمون بهم.

ودعمت ذلك دراسة (Sinton et al, ٢٠١٢): حيث استهدفت تحديد مدى تأثير زيادة وزن المراهق على الجانب النفسى والاجتماعى، واشتملت عينة الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) من المراهقين، وقد توصلت نتائج

الدراسة إلى أن المراهقين الذين يعانون من زيادة فى الوزن يشعرون بالضيق النفسى وضعف فى العلاقات الاجتماعية مع أقرانهم.

وفى سياق ما سبق، فإن تلك المشكلات الاجتماعية، تعتبر أحد المصادر التى تؤدى إلى توتر وضغط على الشاب، وتختلف قدرة الشاب على مواجهة تلك المشكلات، بحسب طبيعة شخصيته ودرجة نضجه ووعيه الاجتماعى، كما أن المشكلات الاجتماعية المتنوعة التى يتعرض لها الشاب، تؤثر على علاقته مع الآخرين: العلاقات مع أفراد الأسرة والعلاقة مع الزملاء وغير ذلك، ومن ثم، يسعى الشاب إلى مواجهة مثل هذه الضغوط الاجتماعية والإحباطات، وذلك من خلال وسائل متنوعة بطريقة واعية أو بطريقة لا شعورية غير مقصودة. (عبد الحميد، ٢٠١٦، ص ١٦٨).

وذلك لأن من ضمن الاحتياجات النفسية والاجتماعية التى يسعى الشاب إلى تحقيقها، هى الشعور بالأمن النفسى والتقبل والنجاح وحرية التعبير والانتماء، والحاجة إلى الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية. (الخطيب، ٢٠٠٦، ص ٢٥). وذلك لأن تلك العلاقات تساعد على تكوين واستقرار شخصيته، خاصة إذا كانت قائمة على الاحترام والتفاهم. (رماح، ٢٠٢٠، ص ٤٠).

ولكى تنشأ العلاقات الاجتماعية، فنحن بحاجة إلى التفاعل الاجتماعى وبدونه لا تنشأ أو تتكون العلاقات الاجتماعية، وقد يأخذ هذا التفاعل العديد من الصور والأشكال المختلفة، منها التفاعل الإيجابى والذى يحقق فيه الشاب العديد من فرص النجاح، وقد يكون التفاعل سلبى، ويحقق له الفشل فى حياته ولا يشعر الشاب إلا بالتعاسة والإحباط. (رماح، ٢٠٢٠، ص ص ٤٠-٤١).

ولذلك فنحن فى حاجة إلى تعزيز الجهود الوقائية التى تعمل على تبصير الشباب الجامعى، بالأسباب المختلفة التى تؤدى إلى إصابتهم بالسمنة، والتركيز على توعيتهم بالمشكلات الاجتماعية التى تترتب على الإصابة بالسمنة.

ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال العمل على تقديم التوجيه والإرشاد لهم، فى ضوء خطط منظمة، تسعى إلى إمدادهم بالمعلومات المتنوعة وتنمية شعورهم بالمسؤولية، بما يساعدهم على فهم ذاتهم، وأن يكون لديهم القدرة والإمكانيات على مواجهة المشكلات المختلفة التى يتعرضون بالإضافة إلى تنمية سلوكياتهم الإيجابية، مع التركيز على الجانب الوقائى للتحصين ضد هذه المشكلات والأمراض التى قد يصابون بها، حيث تستهدف عملة الإرشاد توعية وتبصير الشباب ووقايتهم من الوقوع فى المشكلات، سواء كانت صحية أو نفسية أو اجتماعية. (موسى، ٢٠١٦، ص ص ٥-١٠).

وفى ضوء الطرح السابق للكتابات النظرية والدراسات العلمية المختلفة السابقة، والدلالات الإحصائية البيئية، فإنه يتبين للباحث أهمية (التعرف على المشكلات الاجتماعية التى يواجهها الشباب الجامعى نتيجة إصابتهم بالسمنة) وخاصة فى المجتمع المصرى.

ثانياً - مفاهيم البحث:

١. مفهوم السمنة **Obesity**:

لغوياً : سمنة: (اسم) : كثرة اللحم أو الشحم في الجسم، زيادة في وزن الجسم بسبب التراكم الشديد للدهون (قاموس المعانى <https://www.almaany.com>)

كما تعرف بأنها تراكم زائد للدهون في الجسم، وتصنف حسب مؤشر كتلة الجسم (BMI)، حيث يصنف الشخص الذي لديه مؤشر كتلة الجسم يتراوح من ٢٥-٣٠ كجم/م² على أنه زائد الوزن، بينما مؤشر كتلة الجسم ٣٠ كجم/م² أو أكثر، يصنف على أنه يعاني من السمنة، بينما ٤٠ كجم/م²، فهو يعاني من السمنة الشديدة. (Sbraccia & Finer, 2019, P) ٢٤٤-٢٤٥).

وأيضاً السمنة: هي الوزن الذى يعرض الصحة للخطر بسبب ارتفاع نسبة الدهون فى الجسم، والسمنة لا تتعلق فى الواقع بزيادة الوزن، بل أنها تتعلق بالزيادة فى الدهون، التى تزيد من الأنسجة الدهنية فى الجسم. (Heshmat, 2011, P) ١٢).

أى السمنة هي: زيادة دهون الجسم إلى مستوى يؤثر سلباً على الصحة. (Kopelman., et al, 2022, P) ٤٧).

ويتحدد المفهوم الإجرائي للسمنة فى هذه الدراسة كما يلي:

- الزيادة الملحوظة في وزن الشاب الجامعى عن الحد الطبيعى ، والتي يترتب عليها حدوث مشكلات اجتماعية له.

٢. مفهوم المشكلات الاجتماعية: **Social Problems**

هناك عدة تعريفات للمشكلات الاجتماعية، ومنها ما يلي:

المشكلة الاجتماعية هي كل صعوبة تواجه أنماط السلوك والعلاقات الاجتماعية القويمية، التي تعترض طريق عدد من أفراد المجتمع وتحول دون قيامهم بأدوارهم الاجتماعية. (استيتية وسرحان، ٢٠١٢، ص ١٧).

بينما هناك من يعرف المشكلة الاجتماعية كما يلي:

هي ظاهرة إجتماعية سلبية غير مرغوبة أو تمثل صعوبات ومعوقات تعرقل سير الأمور فى المجتمع، وهي نتاج ظروف مؤثرة على عدد كبير من الأفراد تجعلهم يعدون النتائج عنها غير مرغوب فيه ويصعب علاجه بشكل فردي، إنما يتيسر علاجه من خلال الفعل الاجتماعي الجمعي. (غربي، ٢٠٢٠، ص ١٦).

كما تعرف بأنها:

المواقف التي يعجز فيها الفرد عن أدائه لأدواره الاجتماعية مما يتطلب الأمر تدخلاً مهنيًا لمعاونته على أدائها بصورة أفضل فى حدود الإمكانيات المتاحة. (السروجى و ابوالمعاطى، ٢٠٠٩، ص ١٩٥).

ويتحدد المفهوم الإجرائي للمشكلات الاجتماعية فى هذه الدراسة كما يلي:

- المواقف الإشكالية التي يعاني منها الشباب المصاب بالسمنة، والتي تؤثر سلباً على علاقاته الإجتماعية وتفاعله ومشاركته في الأنشطة المختلفة داخل المجتمع.

٣. مفهوم الشباب الجامعي University Youth:

هي مرحلة عمرية تقع بين ١٥-٢٥ سنة وتشمل أفراد المجتمع من الجنسين وهي المرحلة الزمنية التي يتحدد فيها المتغيرات الفسيولوجية والجسمية والنفسية والاجتماعية حتى تصل بالفرد الى مرحلة الاستقرار النسبي (ابو طبل، ٢٠١٥، ص ٨٦).

ووفقاً لمعايير الأمم المتحدة فإن مرحلة الشباب هي المرحلة الإنتقالية بين تبعية الطفولة وتحمل حقوق وواجبات البالغين فهي مرحلة التجريب لأدوار ومهام جديدة، وهي العمر بين سن الخامسة عشر والرابعة والعشرين، وهو السن الذي يستعد فيه الشخص لحياة الكبار وتجربة المواطنة الكاملة والمشاركة الفعالة في العمليات الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع الذي يعيش فيه، ويتم هذا الإعداد من خلال تعليم وتدريب وخبرة مكتسبة في السنوات الأولى من العمر. (وداعة الله، ٢٠٢٠، ص ٩٣).

ويتحدد المفهوم الإجرائي للشباب الجامعي في هذه الدراسة كما يلي:

- كل طالب أكمل تعليمه الثانوي
- ملتحق بجامعة بني سويف
- مقيد بإحدى الفرق الدراسية بكلية الخدمة الاجتماعية التنموية
- يعاني من زيادة ملحوظة في الوزن (سمنة).

ثالثاً - أهداف البحث:

١. التعرف على المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعي المصاب بالسمنة.

رابعاً - تساؤلات الدراسة:

١. ما المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعي المصاب بالسمنة ؟

خامساً - الإطار النظري للبحث:

١- ماهية السمنة **Obesity**:

السمنة هي الوزن الذي يعرض الصحة للخطر بسبب ارتفاع نسبة الدهون في الجسم، والسمنة لا تتعلق في الواقع بزيادة الوزن، بل أنها تتعلق بالزيادة في الدهون، التي تزيد من الأنسجة الدهنية في الجسم. (Heshmat, P, 2011, 12).

أى السمنة هي: زيادة دهون الجسم إلى مستوى يؤثر سلباً على الصحة. (Kopelman., et al, 2022, P, 47).

٢- الأسباب التي تؤدي إلى إصابة الشباب الجامعي بالسمنة:

قد ينظر البعض للسمنة على أنها من صنع الذات، ويمكن علاجها على الفور إذا مارس كل مريض بعض من ضبط النفس، والبعد عن الطاولة والتحرك، كما ينظر للسمنة على أنها واحدة من الأمراض التى تحدث نتيجة ضعف فى الشخصية، وعدم الرغبة فى تغيير الذات وتحسينها. (Steelman & Westman, 2016, P.٨٧).

ولكن الحقيقة أن هناك عوامل متعددة تؤدي حدوث السمنة، ومن أبرز الأسباب الرئيسية، اختلال توازن الطاقة (السرعات الحرارية)، وذلك بين المدخول والمستهلك منها، فإذا تناول الشخص سرعات حرارية أكثر مما يحتاج، فسوف يتم تخزينها على شكل دهون زائدة فى الجسم، مما يترتب عليه زيادة الوزن والإصابة بالسمنة، ولسوء الحظ فإن زيادة الوزن أسهل من فقده. (Rippe, 2021, P.١٠٦).

كما أن هناك العديد من الأسباب ومنها ما يلي:

● أسباب نفسية:

أبلغ عدد من الأفراد، أنهم يتناولون الطعام بكثرة، عندما يشعرون بمشاعر سلبية أو إيجابية، ويزداد إستهلاكهم للطعام أكثر، عندما يشعرون بمشاعر سلبية. (Sbraccia & Finer, 2019, P.٣٧).

كما أن الضغوط التى يتعرض لها الإنسان، تحفزه على تناول المزيد من الطعام ذو السرعات الحرارية العالية، ويترتب على ذلك، إطلاق دفعة من الدوبامين الببتيدات الأفيونية الذاتية داخل الجهاز العصبي المركزي. كما أن كثرة التعرض للضغوطات؛ يزيد من احتمالية الإصابة بأعراض الاكتئاب، وهو ما يترتب عليه زيادة فى إستهلاك الطعام، بالإضافة لذلك، فإن إصابة الشخص بالاكتئاب، يساعد على انخفاض النشاط البدني بشكل عام لديه. (Heshmat, 2011, P.٢٧-٢٨).

وبناءً على ما سبق، فإن زيادة إستهلاك المزيد من الطعام، يؤدي إلى خفض التوتر والقلق، ويحدث ذلك نتيجة لزيادة مشاعر المتعة، الناتجة عن تناول الأطعمة الشهية، ولكن بالرغم من ذلك، فإن هذا التأثير عادةً ما يكون قصير الأجل ويليهِ الشعور بالذنب والعار ومشاعر سلبية أخرى، وبالتالي، ومن ثم فإن أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الشخص، تعمل على تعزيز سلوك الإفراط فى تناول الطعام، ومن ثم، فإن اضطراب الأكل هو عرض وليس سبب المشكلة، لأن بدلاً من التعامل مع التوتر، يستخدم الأكل بنهم كإستراتيجية لإستعادة المشاعر السلبية المتأخرة، من خلال تركيز انتباه المرء على الوزن والشكل والطعام. (Heshmat, 2011, P.١٤٨).

وجدير بالذكر أن الإجهاد النفسى الناتج عن متاعب الحياة اليومية الشخصية والمتعلقة بالعمل، يؤدي إلى زيادة إستهلاك الوجبات الخفيفة عالية الدهون و السكر، و إنخفاض إستهلاك الوجبات الرئيسية والخضروات. حيث أفادت بعض الدراسات أن ما يقرب من ٤٠-٧٠٪ من البشر عند تعرضهم للضغط يزيدون من تناولهم للطعام. والاستمرار فى هذا السلوك، يؤدي إلى البدانة بمرور الوقت، ومن ثم حدوث اضطرابات فى عملية التمثيل الغذائي والاصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم. (Waston, 2019, P.١٧٦).

ولكن الإصابة بالسمنة لا يمكن أن تكون مرتبطة فقط بالمشكلات النفسية، ويتضح ذلك خلال فترة الكساد العظيم، حيث عانى الكثير من الناس من ضغوطات عاطفية شديدة، أكثر مما نعاني منه اليوم، ولكن بالرغم من ذلك، لم يكن هناك وباء السمنة فى الثلاثينيات، حيث لا يستطيع الناس شراء الكثير من الطعام؛ ولذلك اضطروا إلى اللجوء إلى طرق أخرى للتعامل مع تلك الضغوطات، ولذلك يمكن القول أن السبب الذى يجعلنا نأكل كثيراً اليوم، سواء كنا تحت ضغط أو لا، يرجع إلى توفر الطعام بكميات كبيرة وبتكلفة زهيدة، ولذلك فإن وباء السمنة هو نتيجة للتفاعل الفريد بين الطبيعة البشرية والبيئة الغذائية المحيطة. (P, 2014, Cohen, 2014, P, 2014).

● الشبكات الاجتماعية:

يتأثر سلوك الشخص وما يعتقد به بسلوك الأشخاص المحيطين به، وتلك السلوك المشتركة بينهم، تعرف بالمعايير الاجتماعية، وهى توقعات مشتركة حول الطريقة التي يجب أن تتصرف بها جماعة من الأشخاص، أى أن، إذا كان الأشخاص المحيطين بالشخص يعانون من السمنة بالفعل، فسيكون الشخص أقل حساسية تجاه آثار السمنة. وكذلك التقليد هو طريقة أخرى قد تنتقل بها السمنة من شخص لآخر، بحيث إذا تناول أحد الأصدقاء طعام غير صحى فإن الآخرين يقلدونه، سواء بطريقة واعية أو غير واعية. (Heshmat, 2011, P.P. 93-94).

هذا وقد أظهرت العديد من الدراسات أننا نميل إلى تقليد الآخرين ونتأثر بسلوكهم الغذائى، حيث إذا تناولوا كمية كبيرة من الطعام، نتناول مثلهم، والعكس صحيح. كما تتأثر بأنواع الطعام التي يفضلونها بمرور الوقت. (P, 2014, Cohen, 2014, P, 69).

وتؤثر الشبكات الاجتماعية على إنتشار السمنة، فإذا كانت الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء الدراسة يدعمون أنماط الحياة التي تؤدي إلى زيادة الوزن، فعلى سبيل المثال، يمكن للأقران دعم السلوكيات المسببة للسمنة مثل: إستهلاك الوجبات السريعة، بالإضافة لذلك، فإن الأفراد يميلون إلى تكوين صداقات مع الأفراد الذين لديهم كتلة جسم مماثلة لكتلة جسمهم، ومن ثم يواصلون التأثير في سلوكيات بعضهم البعض، والتي تؤدي فى النهاية إلى اكتساب المزيد من الوزن. (P, 2022, Gracia-Alexander, 2022, P, 163).

كما أن الطعام يعتبر وسيلة للتواصل بين الأفراد، حيث يمكن القول أن الطعام يعمل بمثابة وسيلة لتعزيز العلاقات الإيجابية بين الناس وخاصة الأصدقاء والأقارب، حيث أن تناول الطعام معهم يعزز من مشاعرهم الإيجابية، بالإضافة إلى ذلك يكون هناك صعوبة في رفض تناول طعام إضافي، بسبب عدم الرغبة فى إغضاب أحد، كما أن التفاعل مع الآخرين أثناء تناول الطعام، يجعل الإنتباه بعيداً عن الطعام الذى يتم تناوله، وبالتالي يزيد ذلك من كمية الطعام المتناولة. (P, 2018, Whelan, 2018, P, 73).

● الأسباب البيئية:

على المستوى العالمى، نلاحظ أن الزيادة الملحوظة فى التوسع الحضري والتنمية الإقتصادية، قد لعبت دوراً قوياً لزيادة إنتشار السمنة، كما أنه على مدى السنوات الخمسين الماضية، نجد أن التكنولوجيا قد غيرت أسلوب

حياة الناس، حيث أن توفر السيارات والتسوق عبر الانترنت وتوفر الأطعمة السريعة الغير مكلفة نسبياً، مع وجود عروض قوية عليها، قد أدى إلى تفاقم انتشار السمنة. (Gendy, 2014, P.٧٣١). وكذلك إنتشار العديد من الأطعمة الرخيصة نسبياً وعالية السرعات الحرارية، مثل: الهامبرغر والمشروبات المحلاة والبطاطس المقلية وغيرها من الأطعمة. (Rippe, 2021, P.١٠٧). بالإضافة لذلك، فإن قلة النشاط البدنى والسلوك الخامل والتكنولوجيا، تعتبر من ضمن الدوافع الرئيسية للإصابة بالسمنة، كما أن خصائص البيئة المحيطة بالشخص لها دور رئيسي أيضاً، فعلى سبيل المثال:

- توفير أماكن توفر فرص للمشي
- والترابط الجيد بين الشوارع
- والقرب من المتنزهات
- ومدى توافر منافذ بيع الأطعمة السريعة

يمكن أن تعزز أو يحد من السلوكيات المسببة للسمنة لدى الأفراد، وبالتالي يمكن أن نستنتج أن البيئات المادية والاجتماعية والثقافية والإقتصادية فى تفاعل قوي مع العوامل الفردية، وبالتالي فهى من ضمن الدوافع الرئيسية وراء انتشار السمنة. (Whelan, 2018, P.١٣٢).

كما أن البيئات الاجتماعية هى التى تعانى من حرمان فى الموارد والإمكانيات، مثل: ارتفاع الكثافة المرورية ومعدل الجريمة فى بيئة معينة، يزيد من الوقت الذى يقضيه الشخص بمفرده أمام التلفاز منعزلاً، وتشجع على السلوك المستقر داخل المنزل. (Kiess., et al, 2015, P.٧١).

بالإضافة إلى أن حدوث ضوضاء وعنف فى المكان المحيط بالشخص، يزيد من مستوى الضغوط الاجتماعية لديه، مما يترتب على ذلك، حدوث اضطراب جسدي و اجتماعي، وهو ما يؤدي فى نهاية الأمر إلى اضطرابات تصيب الغدد الصماء، والتي تساهم من إنتشار السمنة. (Gracia-Alexander, 2022, P.١١).

وأيضاً نجد أن، العوامل الإقتصادية لها دوراً هاماً فى تعزيز إنتشار السمنة، حيث أن الأفراد ذوى الدخل المنخفض هم أقل عرضة لتناول وجبات صحية، كما أن الأسر ذات الدخل المنخفض تتفق نسبة أعلى من ميزانيتها على الغذاء مقارنةً بنظرائهم من الأثرياء، وبالتالي فهم يستهلكون الأطعمة كثيفة السرعات الحرارية، وذلك نتيجة لانخفاض أسعارها، وتكفى أفراد الأسرة. (Heshmat, 2011, P.٩٢).

وهناك من حدد أبرز العوامل التى ساهمت فى زيادة انتشار السمنة بين الشباب كما يلي (Gracia- Alexander & Poston, 2022, P.١٨):

- أسلوب الحياة الخامل الذي يعتمد على الاستقرار وقلة الحركة.
- انتشار الأطعمة الغنية بالسكر والدهون فى كل مكان.
- وجود سلسلة التوريد الغذائية العالمية التي ساعدت على انتشار أنواع عديدة من الأطعمة المختلفة.
- الأعمال المكتبية المستقرة.

• الإعتقاد على وسائل النقل الآلى.

• زيادة الوقت المنقضى أمام الشاشة.

٣- المشكلات الاجتماعية المترتبة على الإصابة بالسمنة:

المراهقون يتعرضون للمضايقات والنقد بسبب وزنهم، من قبل الوالدين والأشقاء وأفراد الأسرة الممتدة، وكذلك من الأشخاص الآخرين الموجودين فى حياتهم، فنجد أن الآباء قد يعلقون على وزن أبنائهم ومظهرهم بدافع الاهتمام بصحتهم ورفاهيتهم، ولكنهم لا يعلمون أنهم بذلك يعززون من رسائل المجتمع المتعلقة بوصمة العار، التى تضغط عليهم من كل مكان، ويشمل إيذاء الأقران مجموعة متنوعة من السلوكيات، مثل:

• الشتائم.

• التتمر المنهجي (لفظياً أو جسدياً، وجها لوجه أو عبر الإنترنت ووسائل التواصل الإجتماعى).

• الاستبعاد الاجتماعى.

• الحرمان من فرص العمل والتعليم.

• قلة الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية.

• ضعف التفاعلات الشخصية والعلاقات بين الأقران. (Kopelman, et al, 2022, P.P). (٦٢، ٦٧).

كما أن هناك آثار اجتماعية أخرى تتمثل فى الآتى (Gracia-Alexander, 2022, P.P). (٢٣٩-٢٤٠):

• التعرض للتمييز فى العمل والدراسة

• زيادة معدلات التسرب من المدرسة

• قلة الحصول على فرص عمل

• ينظر إليهم على أنهم يفقرن إلى الإنضباط الذاتى

• ينظر إليهم على أنهم غير أذكىاء وأنهم كسولين ومزعجين.

سادساً - الإجراءات المنهجية:

١. نوع الدراسة: تنتمى هذه الدراسة إلى نمط الدراسات الوصفية.

٢. منهج الدراسة: تعتمد هذه الدراسة على المنهج العلمى باستخدام طريقة المسح الاجتماعى بالعينة للشباب الجامعى المقيد بكلية الخدمة الاجتماعية التنموية ويعانى من زيادة ملحوظة فى الوزن (سمنة).

٣. أدوات الدراسة:

• أدوات جمع البيانات:

- مقياس للتعرف على المشكلات الاجتماعية التى تواجه الشباب الجامعى المصاب بالسمنة، وتم تطبيقه على عدد (١٤٤) مفردة من الطلاب المقيد بكلية الخدمة الاجتماعية التنموية ويعانون من زيادة ملحوظة فى الوزن (سمنة).

- أداة الملاحظة: لرصد الطلاب الذين لديهم زيادة ملحوظة فى الوزن عن الحد الطبيعى (سمنة).
 - أساليب تحليل البيانات:
 - التكرارات والنسبة المئوية وذلك لوصف خصائص العينة من الطلاب المقيدين بكلية الخدمة الاجتماعية التنموية ويعانون من السمنة.
 - جدول تفرغ البيانات، والجداول الخاصة بجدولة البيانات من أجل تحليلها وتفسيرها.
- ٤- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تم اختيار عينة عمدية من إجمالى عدد الطلاب المقيدين بكلية الخدمة الاجتماعية التنموية (٦٧٢١ طالب) ولیدهم زيادة ملحوظة فى الوزن (سمنة)، وبلغ عددهم (١٤٤) مفردة، حيث بلغ عدد الطلاب من الذكور (٣٠) ، وعدد (١١٤) من الإناث.
- المجال المكاني: كلية الخدمة الاجتماعية التنموية بجامعة بنى سويف.
- المجال الزمني: ٢٠٢٣/٤/٢٠ حتى ٢٠٢٣/٥/١٥

سابعاً - نتائج البحث:

(أ) - نتائج البيانات الأولية لعينة البحث:

جدول رقم (١) توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير النوع

(ن - ١٤٤)

النوع	ك	%
ذكر	30	20.8%
أنثى	114	79.2%
الإجمالى	144	100%

تشير بيانات الجدول (١) أن توزيع أفراد عينة البحث وفقاً لمتغير النوع، وكان لصالح عينة البحث من الإناث حيث بلغ عددهن (١١٤) مفردة بنسبة بلغت (٧٩.٢%) من إجمالى عينة الدراسة، فى حين بلغ عدد الذكور من مفردات عينة الدراسة (٣٠) مفردة بنسبة (٢٠.٨%) من إجمالى عينة البحث.

جدول رقم (٢) توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير السن

(ن - ١٤٤)

السن	ك	%
من ١٨ - لأقل من ٢١ سنة	50	34.7%
من ٢١ - لأقل من ٢٣ سنة	79	54.9%

10.4%	15	٢٣ سنة فأكثر
100%	144	الإجمالى

تشير بيانات الجدول (٢) والذى يوضح توزيع مجتمع الدراسة وفقاً لمتغير السن، وبلغت فئة سن (من ٢١ - لأقل من ٢٣ سنة) أعلى نسبة حيث بلغت نسبتها (٥٤.٩%)، يليها فى الترتيب فئة سن (من ١٨ - لأقل من ٢١ سنة) حيث بلغت نسبتها (٣٤.٧%)، ثم جاءت فئة سن (٢٣ سنة فأكثر) بأقل نسبة حيث بلغت (١٠.٤%) من إجمالي عينة البحث.

جدول (٣) توزيع عينة البحث تبعاً لتغير محل الإقامة

(ن - ١٤٤)

محل الإقامة	ك	%
الحضر	58	40.3%
الريف	86	59.7%
الإجمالى	144	100%

تشير بيانات الجدول (٣) الذى يوضح توزيع عينة البحث وفقاً لمتغير محل الإقامة، أن الغالبية العظمى من عينة البحث، من سكان الريف حيث بلغت النسبة (٥٩%) من إجمالي عينة البحث، والنسبة الأقل من عينة البحث يعيشون فى الحضر حيث بلغت نسبتهم (٤٠.٣%) من إجمالي عينة البحث.

جدول (٤) توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

(ن - ١٤٤)

الحالة الاجتماعية	ك	%
أعزب	127	88.2%
متزوج	17	11.8%
مطلق	-	-
أرمل	-	-
الإجمالى	144	100%

تشير بيانات الجدول (٤) الذى يوضح الحالة الاجتماعية لعينة البحث، أن الغالبية العظمى من عينة البحث عزاب حيث بلغت نسبتهم (٨٨.٢%) من إجمالي عينة البحث، بينما نسبة المتزوجين تمثل (١١.٨%) فقط من إجمالي عينة البحث.

جدول (٥) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية

(ن - ١٤٤)

الفرقة الدراسية	ك	%
الأولى	35	24.3%
الثانية	12	8.3%
الثالثة	41	28.5%
الرابعة	56	38.9%
الإجمالى	144	100%

تشير بيانات الجدول (٥) الذى يوضح توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الفرقة الدراسية، والتي جاءت لصالح الفرقة الرابعة حيث بلغت النسبة (٣٨.٩%) من إجمالى عينة البحث، يليها الفرقة الثالثة حيث بلغت النسبة (٢٨.٥%)، يليها الفرقة الأولى حيث بلغت نسبتهم (٢٤.٣%)، والنسبة الأقل هي الفرقة الثانية حيث بلغت النسبة (٨.٣%) من إجمالى عينة البحث.

جدول (٦) يوضح توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الشعبة

(ن - ١٤٤)

الشعبة	ك	%
إنتظام	122	84.7%
إنتساب	22	15.3%
الإجمالى	144	100%

تشير بيانات الجدول (٦) الذى يوضح توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الشعبة، أن الغالبية العظمى من عينة البحث (انتظام) حيث بلغت نسبتهم (٨٤.٧%) من إجمالى عينة البحث، والنسبة الأقل (إنتساب) حيث بلغت نسبتهم (١٥.٣%) من إجمالى عينة البحث.

(ب) - النتائج الخاصة بمقياس المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعى الذى يعانى من السمنة

جدول (٧) يوضح المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعى المصاب بالسمنة

(ن - ١٤٤)

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	مج الأوزان المرجحة	المتوسط الوزني المرجح	القوة النسبية %	الترتيب
---	---------	-----	-----------	----	--------------------	-----------------------	-----------------	---------

1	81.48	2.44	352	20	40	84	1	فى الحياة اليومية أتعرض للتمييز من جانب أفراد المجتمع
2	80.79	2.42	349	16	51	77	2	أجد صعوبة فى التعامل مع الضغوط الإجتماعية
14	68.52	2.06	296	47	42	55	3	أشعر أن وجودي فى المجتمع لا يضيف قيمة
12	69.21	2.08	299	42	49	53	4	أرى أن وزني الزائد يقلل من فرص حصولي على عمل مناسب
6	76.16	2.28	329	28	47	69	5	ينظر إلى أفراد المجتمع على أنني شخص كسول وغير منضبط
3	78.24	2.35	338	17	60	67	6	تواصل مع أفراد المجتمع محدود
10	74.31	2.23	321	26	59	59	7	أتعرض لمضايقات من جانب أفراد المجتمع
8	75.23	2.26	325	27	53	64	8	أشعر بعدم القدرة على تكوين علاقات طبيعية مع الآخرين
7	75.93	2.28	328	23	58	63	9	مهاراتي فى التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة محدودة
9	74.77	2.24	323	24	61	59	10	أشعر بعدم رغبة الآخرين فى وجودى بينهم
4	78.01	2.34	337	18	59	67	11	أتجنب التواجد فى الأماكن العامة
5	76.85	2.31	332	24	52	68	12	أشعر بالعزلة عن من حولي رغم وجودى بينهم

13	68.75	2.06	297	41	53	50	أعرض للمضايقات فى الأماكن العامة	13	
11	73.84	2.22	319	28	57	59	أجد صعوبة فى الإنماج مع المحيطين بي	14	
متوسط		2.25	4545	المجموع					
٧٥.١٥% مستوى									

باستقراء بيانات الجدول (٧) والذي يوضح (المشكلات الاجتماعية التي تواجه الشباب الجامعى المصاب بالسمنة)، ويتضح من هذه الاستجابات أنها تتوزع توزيعاً إحصائياً، وبالنسبة لعبارات هذا البعد فقد جاءت مرتبة وفقاً للوزن النسبي والمتوسط الوزنى العام المرجح كما يلى:

- جاء فى الترتيب الأول العبارة (فى الحياة اليومية أعرض للتمييز من جانب أفراد المجتمع) بوزن مرجح (٣٥٢)، ومتوسط وزنى مرجح (٢.٤٤).
- جاء فى الترتيب الثانى العبارة (أجد صعوبة فى التعامل مع الضغوط الاجتماعية) بوزن مرجح (٣٤٩)، ومتوسط وزنى مرجح (٢.٤٢).
- جاء فى الترتيب الثالث العبارة (تواصل مع أفراد المجتمع محدود) بوزن مرجح (٣٣٨)، ومتوسط وزنى مرجح (٢.٣٥).
- جاء فى الترتيب الرابع العبارة (أتجنب التواجد فى الأماكن العامة) بوزن مرجح (٣٣٧)، ومتوسط وزنى مرجح (٢.٣٤).
- جاء فى الترتيب الأخير العبارة (أشعر أن وجودى فى المجتمع لا يضيف قيمة) بوزن مرجح (٢٩٦)، ومتوسط نسبي مرجح (٢.٠٦).

وتلك النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلاً من: (Sinton et al., ٢٠١٢) و (Herman et al., ٢٠١٠)،

من حيث أن من يعانون من السمنة لديهم ضعف فى العلاقات الاجتماعية والتواصل الاجتماعى مع الآخرين.

المراجع العلمفة للدراسة:أولاً - المراجع العربفة:

- أبو النصر، مدحت محمد. (٢٠١٩). الخدمة الاجتماعفة فى مجال رعافة الشباب من منظور الممارسة العامة، المنصورة، المكتبة العصرية للنشر والتوزف
- أبو النصر، مدحت. (٢٠٠٧). إدارة وتنمفة الموارد البشرفة الاتجاهات المعاصرة، القاهرة، مجموعة النيل العربفة
- أبو طبل، محمد أرحومة. (٢٠١٥). دور وأهمفة الخدمة الاجتماعفة فى مواجهة مشكلات الشباب. مجلة جامعة الزفتونة: جامعة الزفتونة، ع ١٤ ، ٨٣ - ١٠١.
- استفتفة، دلال ملحس؛ سرحان، عمر موسى. (٢٠١٢) المشكلات الاجتماعفة، عمان، دار وائل للنشر والتوزف
- خلفل، نجلاء عاطف. (٢٠٠٦). فى علم الاجتماع الطبف ثقافة الصحة والمرض، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرفة
- السروجف، طلعت مصطفى؛ ابو المعاطف، ماهر. (٢٠٠٩). مفادفن ممارسة الخدمة الاجتماعفة، القاهرة، الشركة العربفة المتحدة للتسوق والتورفدات
- عبء الحمفد، عبء اللاه صابر. (٢٠١٦). الخدمة الإجتماعفة والتعامل مع الضغوط الحفاتفة، الاسكندرفة، دار الوفاء لءنفا الطباعة والنشر
- الغرالفه، ففصل محمود. (٢٠١٠). أبعاء التئمفة الاجتماعفة العربفة فى ضوء التجرفة الأردنفة، الأردن، عمان، دار فافا العلمفة للنشر والتوزف
- غربف، صباح. (٢٠٢٠) المشكلات الإجتماعفة، الجزائر، دار المجد للطباعة والنشر والتوزف
- الملفجف، إبراهفم عبء الهاءف؛ زفد، سامف مصطفى. (٢٠١٢). الرعافة الطبفة والتأهفلفة من منظور الخدمة الاجتماعفة. الاسكندرفة، المكتب الجامعف الحءفث.
- موسف، مف محمد. (٢٠١٦). التوففه والارشاء النفسف والسلوكف للطلاب، عمان، دار ءولة للنشر والتوزف
- النابلسف، هفاء حسنف محمد. (٢٠١٠). دور الشباب الجامعف فى العمل التطوعف والمشاركة السفساففة، عمان، دار مءلاوئ للنشر والتوزف
- وءاعة الله، محمد العوض محمد. (٢٠٢٠). مواء التواءل الاجتماعف وقضافا الشباب الجامعف، عمان، دار الخلف للنشر والتوزف

ثانياً - المراجع الإنجليزية:

- Ackard, D. M., Croll, J. K., & Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(3), 129-136.
- Bray, G., & Bouchard, C. (Eds.). (2014). *Handbook of Obesity-Volume 2: Clinical Applications* (Vol. 2). CRC Press.
- Bui, C., Lin, L. Y., Wu, C. Y., Chiu, Y. W., & Chiou, H. Y. (2021). Association between emotional eating and frequency of unhealthy food consumption among Taiwanese adolescents. *Nutrients*, 13(8), 2739.
- Cohen, D. (2014). *A big fat crisis: The hidden forces behind the obesity epidemic and how we can end it*. Hachette UK.
- Falkner, N. H., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Jeffery, R. W., Buehring, T., & Resnick, M. D. (2001). Social, educational, and psychological correlates of weight status in adolescents. *Obesity Research*, 9(1), 32-42.
- Gerbasi, M. E., Richards, L. K., Thomas, J. J., Agnew-Blais, J. C., Thompson-Brenner, H., Gilman, S. E., & Becker, A. E. (2014). Globalization and eating disorder risk: peer influence, perceived social norms, and adolescent disordered eating in Fiji. *The International Journal of eating disorders*, 47(7), 727-737
- Herman, K. M., Hopman, W. M., & Craig, C. L. (2010). Are youth BMI and physical activity associated with better or worse than expected health-related quality of life in adulthood? *The Physical Activity Longitudinal Study. Quality of Life Research*, 19, 339-349.
- Heshmat, S. (2011). *Eating behavior and obesity: Behavioral economics strategies for health professionals*. Springer publishing company.
- Kiess, W., Wabitsch, M., Maffeis, C., & Sharma, A. M. (Eds.). (2015). *Metabolic syndrome and obesity in childhood and adolescence*. Karger Medical and Scientific Publishers.

- McTigue, K. M., Cohen, E. D., Moore, C. G., Hipwell, A. E., Loeber, R., & Kuller, L. H. (2015). Urban neighborhood features and longitudinal weight development in girls. *American Journal of preventive medicine*, 49(6), 902-911.
- Mouchacca, J., Abbott, G. R., & Ball, K. (2013). Associations between psychological stress, eating, physical activity, sedentary behaviors, and body weight among women: a longitudinal study. *BMC public health*, 13(1), 1-11.
- Pineda, E., Brunner, E. J., Llewellyn, C. H., & Mindell, J. S. (2021). The retail food environment and its association with body mass index in Mexico. *International journal of obesity* (2005), 45(6), 1215-1228.
- Rippe, James M. *Manual of Lifestyle Medicine*. CRC Press, 2021.
- Sinton, M. M., Goldschmidt, A. B., Aspen, V., Theim, K. R., Stein, R. I., Saelens, B. E., ... & Wilfley, D. E. (2012). Psychosocial correlates of shape and weight concerns in overweight pre-adolescents. *Journal of youth and Adolescence*, 41, 67-75.
- Steelman, G. M., & Westman, E. C. (Eds.). (2016). *Obesity: Evaluation and treatment essentials*. CRC Press.
- Witherspoon, D., Latta, L., Wang, Y., & Black, M. M. (2013). Do depression, self-esteem, body-esteem, and eating attitudes vary by BMI among African American adolescents? *Journal of pediatric psychology*, 38(10), 1112-1120.

ثالثاً - المواقع الإلكترونية:

<https://www.almaany.com>

[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi--30-\(crude-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi--30-(crude-estimate)-(-))

https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1

<https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022>