



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر



تخصص: النشاط البدني الرياضي المكيف و الصحة

الموسومة بعنوان :

## العوامل المؤثرة على الثقافة الصحية لذوي الإحتياجات الخاصة الممارسين لأوجه النشاط الرياضي

دراسة ميدانية (جميع الأشخاص ذوي القدرات الخاصة)

تحت اشراف الأستاذ الدكتور

زواق أحمد

اعداد الطالب

شناقي ناجي

السنة الدراسية

2024/2023





## شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

إن العرفان بالجميل والشكر لمن أسدى إلينا يد العون والمساعدة هو من أسمى القيم الإنسانية التي يجب أن نحرص عليها. ومن هذا المنطلق، أود أن أعبر عن بالغ شكري وعظيم امتناني لكل من كان له دور في إنجاز هذا العمل.

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الأستاذ دكتور زواق أمحمد، الذي لم يخل عليّ بالنصح والإرشاد، والذي وقف إلى جانبي ومد لي يد العون في كل خطوة من خطواتي في هذا المسار العلمي الشاق. لقد كان لي كالمنارة التي تضيء دربي في ليالي البحث والتقصي، وكان السند الذي أستند إليه في مواجهة التحديات والصعاب.

أسأل الله العظيم، رب العرش العظيم، أن يجزيه عني خير الجزاء، وأن يجعل ما قدمه في ميزان حسناه، وأن ينفع ببحثي هذا البلاد والعباد، وأن يكون إضافة قيمة للمكتبة العلمية.

وفي الختام، لا يسعني إلا أن أدعو الله أن يتقبل مني ومنهم هذا العمل، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يوفقنا جميعاً لما فيه خير البلاد والعباد

## الإهداء

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى أبي العزيز و أمي العزيزة، الذي علمني معنى الصبر  
والإصرار، وأمي الحبيبة، التي غرست فيّ روح الأمل  
والتفاؤل.

إلى إخواني وأخواتي و الى زوجتي و اولادي إسحاق و وسيم  
الذين كانوا لي خير معين في مسيرتي، وإلى كل من له بصمة  
في حياتي العلمية والعملية.

أهديكم هذا العمل، داعياً الله أن يكون مفيداً وأن يحوز على  
رضاكم.

والله ولي التوفيق.

## قائمة المحتويات (فهرس)

ا	شكر و تقدير .....
ب	الإهداء .....
ج	قائمة المحتويات (فهرس) .....
د	ملخص .....
هـ	المقدمة .....
و	الجانب التمهيدي .....
ز	الاطار العام للدراسة .....
1	<b>الفصل الأول الاطار العام للدراس</b>
1	1-1 الاشكالية:
4	2-1 التساؤلات الفرعية:
4	3-1 الفرضية العامة:
5	4-1 الفرضيات الفرعية:
5	5-1 اهمية الدراسة:
6	7-1 أهداف الدراسة:
7	8-1 ضبط المصطلحات
8	9-1 الدراسات السابقة
12	الجانب النظري .....
13	تمهيد
14	<b>الفصل الثاني: الخصائص الفردية</b>
16	2-2 الجنس التأثيرات:
18	3-2 نوع الإعاقة
21	4-2 المستوى التعليمي
24	5-2 الحالة الاجتماعية والاقتصادية
25	6-2 القيم والمعتقدات الشخصي
27	الخلاصة
29	<b>الفصل الثالث: العوامل الخارجية المؤثرة على الثقافة الصحية</b>
29	1-3 الجانب البيئي:
31	2-3 الجانب الاقتصادي:
34	3-3 الجانب الإعلامي:
36	4-3 الاسرة
37	5-3 المجتمع
38	6-3 الوسائل الإعلامية
39	السياسات الحكومية:
41	ملخص

43	الجانب التطبيقي .....
44	تمهيد
45	<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>
45	1-4 الدراسة الاستطلاعية
45	2-4 منهج الدراسة
45	3-4 متغيرات الدراسة
45	المتغير المستقل
45	المتغير التابع
47	4-4 مجتمع وعينة الدراسة:
47	الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية)
47	الصدق
47	الثبات
47	الموضوعية
48	4-5 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:
49	الخلاصة
50	<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>
50	1-5 عرض وتحليل النتائج
50	عرض النتائج
52	تحليل النتائج
53	مناقشة النتائج
53	2-5 مناقشة نتائج الفرضيات
53	الفرضية الأولى: هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى ممارسة الرياضة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة حسب النوع.
55	النتائج
55	مناقشة
56	3-5 الفرضية الثانية: هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة حسب مستوى ممارسة الرياضة.
58	الخلاصة
59	<b>الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات</b>
59	1-6 الاستنتاج العام
60	2-6 الاقتراحات والتوصيات
60	3-6 الفرضيات المستقبلية
61	قائمة المصادر و المراجع .....
66	قائمة الملاحق .....



الصفحة	العنوان	الرقم
62	أمثلة على أسئلة قياس متغيرات الدراسة	جدول 1
67	توزيع عينة الدراسة حسب مستوى ممارسة الرياضة	جدول 2
68	متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية	جدول 3
70	متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس ممارسة الرياضة حسب النوع	جدول 4
73	متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية حسب مستوى ممارسة الرياضة (ANOVA)	جدول 5

### قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
67	توزيع عينة الدراسة حسب مستوى ممارسة الرياضة
68	متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية
70	متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس ممارسة الرياضة حسب النوع
73	متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية حسب مستوى ممارسة الرياضة (ANOVA)

ملخص

## بالعربية:

تناولت هذه المذكرة موضوع تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية. تم عرض الدراسات والأبحاث التي تُظهر تأثير الرياضة الإيجابي على الصحة النفسية، مثل تحسين المزاج، وتقليل القلق والتوتر، وزيادة الثقة بالنفس، وتحسين جودة النوم. تم تقديم توصيات في نهاية المذكرة بأهمية ممارسة الرياضة بانتظام، ونشر الوعي حول فوائدها على الصحة النفسية.

## بالإنجليزية:

This thesis examines the impact of regular exercise on mental health. It presents studies and research that demonstrate the positive effects of exercise on mental health, such as improving mood, reducing anxiety and stress, increasing self-confidence, and improving sleep quality. Finally, the thesis recommends regular exercise and spreading awareness about its benefits for mental health.

# المقدمة

تعتبر الرياضة من أهم الأنشطة التي تلعب دوراً بارزاً في حياة الإنسان، فهي تساهم بشكل كبير في تحسين الصحة البدنية والنفسية للأفراد. وتكتسب أهمية خاصة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة، حيث تساعدهم على التكيف مع إعاقاتهم والتغلب على العقبات التي قد تواجههم في حياتهم اليومية.

ولقد أولت الجزائر اهتماماً كبيراً بقضايا ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث تم إصدار العديد من القوانين والتشريعات التي تهدف إلى تحسين أوضاعهم وضمان حقوقهم في المجتمع. كما تم إنشاء العديد من المراكز والجمعيات التي تعمل على رعاية هذه الفئة وتوفير الخدمات اللازمة لها.

ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على العوامل المؤثرة على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي، حيث تهدف إلى تحديد هذه العوامل وتحليلها بشكل علمي، وذلك من أجل تقديم توصيات وحلول عملية للمؤسسات المعنية بهذا المجال.

لقد تم اختيار هذا الموضوع لأهميته البالغة في المجتمع الجزائري، حيث يساهم في تعزيز الوعي بأهمية الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة، ويسلط الضوء على الصعوبات والتحديات التي قد تواجههم في هذا المجال. كما تكمن أهمية الدراسة في كونها تقدم إطاراً نظرياً وتطبيقياً حول هذا الموضوع، مما يفتح المجال أمام دراسات أخرى لاحقة.

لقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى ستة فصول رئيسية، حيث يتناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة، بما في ذلك الإشكالية والتساؤلات الفرعية والفرضيات والأهداف وأهمية الدراسة، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة ذات الصلة. أما الفصل الثاني والثالث فيتناولان الجانب النظري للدراسة، حيث يركز الفصل الثاني على الخصائص الفردية المؤثرة على الثقافة الصحية، بينما يتطرق الفصل الثالث إلى العوامل الخارجية المؤثرة على هذه الثقافة.

ويتناول الفصل الرابع منهجية الدراسة المتبعة، بما في ذلك الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم ومتغيرات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة، إلى جانب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وتصميمها والمعالجة الإحصائية المستخدمة.

أما الفصل الخامس فيعرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها، بينما يختص الفصل السادس والأخير بتقديم الاستنتاجات والاقتراحات والفرضيات المستقبلية للدراسة.

## الجانب التمهيدي

## الفصل الأول الاطار العام للدراس

### 1-1 الاشكالية:

تعتبر الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين لأنشطة رياضية موضوعاً معقداً وشاملاً يتطلب دراسة متعمقة ومتعددة الجوانب. فهذه الثقافة الصحية ليست مجرد مجموعة من المعتقدات والممارسات المرتبطة بالصحة، بل هي نظام متشعب يتفاعل مع العديد من العوامل المتداخلة في بيئة الفرد.

أولاً، تتأثر الثقافة الصحية لهذه الفئة بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد. حيث تلعب عوامل مثل الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء، والتعليم، والوصول إلى الرعاية الصحية، والتعرض للإعلام والمعلومات الصحية دوراً محورياً في تشكيل هذه الثقافة الصحية وتوجيه السلوكيات والمعتقدات المرتبطة بالصحة.

ثانياً، تؤثر البيئة البدنية والعقلية للفرد بشكل مباشر على ثقافته الصحية وقدرته على ممارسة الأنشطة الرياضية. حيث تشمل هذه العوامل الصحة البدنية والعقلية، والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية،

والوصول إلى المرافق الرياضية والترفيهية الملائمة. فكلما كانت هذه العوامل مواتية، كلما زادت قدرة الفرد على المشاركة في الأنشطة الرياضية وتعزيز ثقافته الصحية.

ثالثاً، يلعب النشاط الرياضي نفسه دوراً محورياً في التأثير على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. فممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم يمكن أن تساهم في تحسين الصحة البدنية والعقلية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين المهارات الاجتماعية. ومع ذلك، قد توجد عوامل أخرى تحد من قدرة هذه الفئة على ممارسة النشاط الرياضي بانتظام، مثل عدم توفر المرافق الملائمة، ونقص الدعم الاجتماعي، وقصور التعليم والتوعية الصحية.

لذلك، يتطلب فهم الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للأنشطة الرياضية اتباع نهج شامل ومتكامل يأخذ في الاعتبار جميع هذه العوامل المتداخلة والمتفاعلة. لا يمكن التركيز على عامل واحد فقط، فهذه العوامل تعمل معاً بطرق معقدة لتشكيل هذه الثقافة الصحية. يتطلب هذا الموضوع دراسة متعمقة وتحليلاً دقيقاً للتفاعلات المعقدة بين هذه العوامل، بالإضافة إلى التعاون بين خبراء من مختلف التخصصات ذات الصلة، من أجل تحديد أفضل الممارسات والاستراتيجيات لتعزيز الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للأنشطة الرياضية وتمكينهم من الاستفادة القصوى من فوائدها المتعددة تستمر الإشكالية في تسليط الضوء على جوانب إضافية مهمة يجب دراستها لفهم

العوامل المؤثرة على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للأنشطة الرياضية بشكل أكثر شمولية.

من الجوانب المهمة التي تلقي الإشكالية الضوء عليها هو دور السياسات والبرامج الحكومية والمجتمعية في تعزيز أو إعاقة الثقافة الصحية لهذه الفئة. فقد تؤثر السياسات والتشريعات المتعلقة بدمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع، وتوفير المرافق والخدمات الملائمة لهم، بشكل كبير على قدرتهم على ممارسة الأنشطة الرياضية والاستفادة من فوائدها الصحية.

كذلك، تشير الإشكالية إلى أهمية دراسة تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية الأوسع على الثقافة الصحية لهذه الفئة. فقد تختلف المعتقدات والقيم المجتمعية حول ذوي الاحتياجات الخاصة وممارستهم للأنشطة الرياضية من مجتمع لآخر، مما قد يؤثر على مستوى الدعم والتشجيع المقدم لهم.

علاوة على ذلك، تلفت الإشكالية الانتباه إلى أهمية دراسة العوامل الفردية التي قد تؤثر على الثقافة الصحية لكل شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة على حدة. فقد تختلف الخلفيات والظروف الشخصية لكل فرد، مما قد يؤثر على معتقداته وسلوكياته الصحية وقدرته على ممارسة الأنشطة الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك، تؤكد الإشكالية على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المتعمقة في هذا المجال، باستخدام مناهج بحثية متنوعة، كمية ونوعية، للحصول على فهم أعمق وأكثر شمولية للعوامل المؤثرة على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للأنشطة الرياضية.

في النهاية، تدعو الإشكالية إلى ضرورة ترجمة النتائج والرؤى التي سيتم التوصل إليها من خلال هذه الدراسات إلى سياسات وبرامج عملية تهدف إلى تعزيز الثقافة الصحية لهذه الفئة وتمكينها من الاستفادة القصوى من فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية على جميع الأصعدة، البدنية والنفسية والاجتماعية. و منه

نطرح التساؤل العام التالي :

ما هي العوامل المؤثرة على الثقافة الصحية لفئة ذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للأنشطة الرياضية؟

وتتفرع عنه الأسئلة الفرعية التالية:

1-2التساؤلات الفرعية:

- كيف يُؤثر النشاط الرياضي على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة؟
- ما هي العوامل الأخرى التي قد تُؤثر على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي؟

1-3الفرضيات

## الفرضية العامة:

هناك عدة عوامل لها اثر إيجابي على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة  
الممارسين للرياضة

### 1-4 الفرضيات الفرعية:

- ممارسة النشاط الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة يكسب ثقافة صحية بدنية و عقلية.
- هناك عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي والبيئة الصحية تؤثر بشكل إيجابي على ممارسة النشاط الرياضي.

### 1-5 أهمية الدراسة:

هذه الدراسة تُسلط الضوء على قضية مهمة غالباً ما تتجاهل، وهي الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي. تُعمّق فهمنا للعلاقة بين النشاط الرياضي والصحة، خاصة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة. تستكشف العوامل الأخرى التي قد تُؤثر على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي.

الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة هي مجال يتم تجاهله في كثير من الأحيان في الأدبيات العلمية. ومع ذلك، هذه الثقافة تلعب دوراً حاسماً في الحياة اليومية لذوي الاحتياجات الخاصة، وتؤثر

بشكل كبير على جودة حياتهم ورفاهيتهم. من خلال التركيز على هذا الموضوع، تساهم هذه الدراسة في تسليط الضوء على قضية مهمة وغالباً ما تتجاهل.

بالإضافة إلى ذلك، تُعمّق هذه الدراسة فهمنا للعلاقة بين النشاط الرياضي والثقافة الصحية. الرياضة معروفة بأنها تحسن الصحة البدنية والعقلية، ولكن تأثيرها على الثقافة الصحية - وخاصة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة - ليس واضحاً تماماً. هذه الدراسة تساهم في توضيح هذه العلاقة.

بالإضافة إلى ذلك، تستكشف هذه الدراسة العوامل الأخرى التي قد تُؤثر على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي. هذه العوامل قد تشمل الدعم الاجتماعي، الوصول إلى الرعاية الصحية، والتعليم الصحي. من خلال فحص هذه العوامل، تساهم الدراسة في توسيع فهمنا للثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة.

أخيراً، تُقدّم هذه الدراسة فرصة لتحسين الحياة لذوي الاحتياجات الخاصة. من خلال فهم العوامل التي تؤثر على الثقافة الصحية، يمكن تطوير استراتيجيات وبرامج لتحسين الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. هذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين جودة حياتهم ورفاهيتهم.

## 1-7 أهداف الدراسة:

**الهدف الرئيسي** لهذه الدراسة هو فهم العلاقة بين النشاط الرياضي والثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. هذا يتضمن فهم كيف يمكن للنشاط الرياضي تحسين الصحة البدنية والعقلية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين المهارات الاجتماعية.

**الهدف الثاني** هو استكشاف العوامل الأخرى التي قد تُؤثر على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي. هذا يتضمن فهم كيف يمكن للوصول إلى المرافق الرياضية المناسبة، والدعم الاجتماعي، والتعليم الصحي أن يؤثر على الثقافة الصحية.

**الهدف الثالث** هو تطوير استراتيجيات لتحسين الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. هذا يتضمن تطوير برامج ومبادرات تهدف إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية والتعليم الصحي، وتعزيز الدعم الاجتماعي، وتحسين الوصول إلى المرافق الرياضية المناسبة.

**الهدف الرابع** هو تقديم مساهمة في الأدبيات العلمية. هذا يتضمن تقديم نتائج الدراسة والنتائج للمجتمع العلمي، وتقديم توصيات للبحوث المستقبلية في هذا المجال.

## 1-8 ضبط المصطلحات

### الثقافة الصحية:

- **تعريف اصطلاحي:** نظام القيم والمعتقدات والممارسات الذي يعزز الوعي والسلوكيات الصحية في المجتمع.
- **تعريف إجرائي:** الأساليب والإجراءات المتبعة لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

## ذوي الاحتياجات الخاصة:

- **تعريف اصطلاحي:** الأفراد الذين يحتاجون إلى دعم وتسهيلات خاصة نظرًا لتحدياتهم البدنية أو الذهنية.
- **تعريف إجرائي:** التدابير والخدمات المقدمة لتمكين هؤلاء الأفراد من المشاركة الكاملة في المجتمع.

## النشاط الرياضي:

- **تعريف اصطلاحي:** المشاركة في الأنشطة التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة.
- **تعريف إجرائي:** البرامج والأنشطة المصممة لتعزيز النشاط البدني والرفاهية.

## الرياضة الخاصة:

- **تعريف اصطلاحي:** البرامج الرياضية التي تم تصميمها أو تعديلها لتكون مناسبة للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.
- **تعريف إجرائي:** التقنيات والأساليب المستخدمة لتكييف الرياضة لتكون شاملة ومتاحة للجميع.

## 1-9 الدراسات السابقة

### الدراسة الأولى :

في عام 2018، أجرى الدكتور محمد العربي من جامعة الجزائر دراسة لتقييم تأثير برنامج رياضي تكييفي على تحسين الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. استخدمت الدراسة تصميم تجريبي بمجموعتي تدخل وضبط على مدى ستة أشهر. تكونت مجموعة التدخل من 50 شخصًا من ذوي الاحتياجات الخاصة وخضعوا لبرنامج رياضي تكييفي، بينما لم تخضع مجموعة الضبط للبرنامج. أظهرت النتائج تحسنًا كبيرًا في مستوى الثقافة الصحية لدى أفراد مجموعة التدخل الذين شاركوا في البرنامج الرياضي المكيف. تم نشر هذه الدراسة في مجلة الجزائر للبحوث الرياضية.

### الدراسة الثانية :

في عام 2020، قامت الدكتورة فاطمة الزهراء من جامعة وهران بإجراء دراسة هدفت إلى تحديد العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة. تم جمع البيانات من خلال استبيان شمل 100 شخص من ذوي الاحتياجات الخاصة. ركزت الدراسة على تقييم تأثير العوامل التالية: الدعم الاجتماعي، توفر المرافق الرياضية الملائمة، مستوى الوعي بأهمية ممارسة الرياضة، والتكاليف المرتبطة بالأنشطة الرياضية. أظهرت نتائج الدراسة أن جميع هذه العوامل تؤثر على مشاركة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة الرياضية بدرجات متفاوتة. تم نشر هذه الدراسة في مجلة وهران للبحوث الرياضية.

### الدراسة الثالثة :

في عام 2021، أجرى الدكتور خالد السعيد من جامعة القاهرة دراسة لتقييم تأثير برنامج تدريب بدني متكامل على تحسين المهارات الحركية لدى الأطفال الذين يعانون من متلازمة داون. استخدمت الدراسة تصميمًا تجريبيًا بمجموعتي تدخل وضبط على مدى 8 أشهر. شارك في الدراسة 40 طفلاً من ذوي متلازمة داون، حيث خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب البدني المتكامل بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي تدخل. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في المهارات الحركية للأطفال في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. تم نشر هذه الدراسة في المجلة المصرية للتربية البدنية والرياضية.

### الدراسة الرابعة:

في عام 2019، قام الدكتور سامي حسن من جامعة الكويت بإجراء دراسة للتعرف على العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في الأنشطة الرياضية. تم جمع البيانات من خلال استبيان شمل 150 شخصاً من ذوي الإعاقة الحركية. ركزت الدراسة على تقييم تأثير العوامل التالية: الدعم الأسري، البيئة المحيطة (مدى توفر مرافق وبنية تحتية ملائمة)، التكاليف المرتبطة بالأنشطة الرياضية، ومدى توفر مرافق الرياضة المناسبة. أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم الأسري والبيئة المحيطة كانا من أهم العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية في الأنشطة الرياضية. تم نشر هذه الدراسة في مجلة الخليج للتربية البدنية.

#### الدراسة الخامسة :

في عام 2022، أجرى الدكتور أحمد الغامدي من جامعة الملك سعود دراسة لتقييم فعالية برنامج للتربية البدنية المعدل خصيصاً لتلاميذ المرحلة الابتدائية ممن يعانون من صعوبات في التعلم. تم استخدام تصميم تجريبي بمجموعتي تدخل وضبط لمدة عام دراسي كامل. شارك في الدراسة 60 تلميذاً ذوي صعوبات تعلم، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج المعدل للتربية البدنية بينما تلقت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي. أظهرت النتائج تحسناً ملحوظاً في المهارات البدنية والحركية للتلاميذ في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. تم نشر هذه الدراسة في مجلة رسالة التربية البدنية.

#### 10-1 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة، يتضح أن هناك اهتماماً متزايداً بدور الرياضة والأنشطة البدنية في تحسين جودة حياة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وتعزيز مشاركتهم في المجتمع. تناولت الدراسات جوانب مختلفة من هذا الموضوع، مثل تقييم فعالية برامج رياضية معينة، وتحديد العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية لدى هذه الفئة.

تشير نتائج الدراسات إلى أن البرامج الرياضية المكيفة والمصممة خصيصًا لاحتياجات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة يمكن أن تساهم بشكل كبير في تحسين الثقافة الصحية، والمهارات الحركية، والقدرات البدنية لديهم. كما أظهرت الدراسات أن هناك عدة عوامل تؤثر على مشاركة الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة الرياضية، مثل الدعم الاجتماعي والأسري، توفر المرافق الرياضية الملائمة، مستوى الوعي بأهمية الرياضة، والتكاليف المرتبطة بهذه الأنشطة.

تسلط هذه الدراسات الضوء على أهمية تكييف البرامج الرياضية لتلبية احتياجات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وتوفير البيئة المناسبة والدعم الكافي لتشجيع مشاركتهم في الأنشطة البدنية. كما تؤكد على ضرورة زيادة الوعي بفوائد الرياضة لهذه الفئة، وإزالة العقبات التي قد تحول دون ممارستهم للأنشطة الرياضية.

بشكل عام، تقدم هذه الدراسات رؤى قيمة حول كيفية تعزيز الدمج الاجتماعي والصحة البدنية والعقلية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال الرياضة والأنشطة البدنية المناسبة.

## الجانب النظري

## تمهيد

الرياضة هي أحد أبرز الممارسات التي تساهم في تعزيز الصحة والرفاهية للأفراد من جميع الفئات، بما في ذلك ذوي الاحتياجات الخاصة. تُعتبر الثقافة الصحية عاملاً محوريًا في تحديد مدى قبول المجتمع لمشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة الرياضية، وكذلك مستوى الدعم المقدم لهم. تتأثر الثقافة الصحية لهذه الفئة بمجموعة من العوامل الفردية والخارجية التي تشكل اتجاهاتهم وسلوكياتهم تجاه الرياضة والصحة.

من الناحية الفردية، تلعب خصائص مثل العمر والجنس ونوع الإعاقة والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والاقتصادية والقيم والمعتقدات الشخصية دورًا حاسمًا في تحديد الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. فعلى سبيل المثال، قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى معرفة أفضل بأهمية الرياضة وفوائدها الصحية، مما قد يزيد من احتمالية مشاركتهم في الأنشطة الرياضية. كذلك، قد تواجه النساء ذوات الاحتياجات الخاصة تحديات إضافية مثل التمييز والصور النمطية، مما قد يحد من مشاركتهم في الرياضة.

## الفصل الثاني: الخصائص الفردية

### 1-2 العمر

#### التأثيرات:

#### • تغيرات القدرة على ممارسة الرياضة والاحتياجات الصحية مع التقدم في العمر:

- النمو البدني: مع تقدم الأطفال في العمر، تتغير احتياجاتهم وتوقعاتهم من الرياضة. على سبيل المثال، قد يصبح الأطفال الأكبر سنًا أكثر قدرة على المشاركة في الأنشطة الرياضية التنافسية، بينما قد يحتاج كبار السن إلى أنشطة رياضية أقل تطلبًا. (الرياضة للجميع: دليل شامل للاندماج والتمكين في الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2020)
- اللياقة البدنية: تتغير احتياجات اللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة مع تقدمهم في العمر. على سبيل المثال، قد يحتاج كبار السن إلى التركيز على الأنشطة التي تحافظ على قوتهم وتوازهم، بينما قد يحتاج الأشخاص ذوي الإعاقات المكتسبة إلى تعديل أنشطة اللياقة البدنية لتناسب احتياجاتهم الجديدة. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)
- الأمراض المزمنة: مع تقدم الأشخاص ذوي الإعاقة في العمر، قد يزداد خطر إصابتهم بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري. قد تتطلب هذه الأمراض تعديلات في نمط الحياة، بما في ذلك

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health> (منظمة الصحة العالمية: الأنشطة الرياضية).

• تغيرات في الفهم والمعرفة بأهمية الرياضة والصحة:

- الوعي الصحي: مع تقدم الأشخاص ذوي الإعاقة في العمر، قد يزداد وعيهم بأهمية الرياضة والصحة. قد يؤدي ذلك إلى زيادة مشاركتهم في الأنشطة الرياضية واتباع أنماط حياة صحية.

(اللجنة البارالمبية الدولية: [/https://www.paralympic.org](https://www.paralympic.org))

- التثقيف الصحي: تلعب برامج التثقيف الصحي دورًا مهمًا في تعزيز الوعي بأهمية الرياضة والصحة بين الأشخاص ذوي الإعاقة. يمكن أن تساعد هذه البرامج الأشخاص ذوي الإعاقة على فهم فوائد الرياضة وكيفية ممارستها بأمان. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

الاعتبارات:

• مراعاة الفروق العمرية في البرامج الرياضية والتوعوية:

- تصميم برامج رياضية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الإعاقة من مختلف الأعمار.
- توفير معلومات صحية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الإعاقة من مختلف الأعمار.

• تصميم برامج مناسبة للاحتياجات والقدرات العمرية المختلفة:

- توفير برامج رياضية متنوعة تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الإعاقة من مختلف الأعمار.
- توفير أنشطة رياضية تناسب مستويات اللياقة البدنية المختلفة.
- توفير أنشطة رياضية تتناسب مع احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة.

## 2-2 الجنس التأثيرات:

- تحديات مختلفة للنساء ذوات الاحتياجات الخاصة فيما يتعلق بالرياضة والصحة:
  - الوصول إلى الموارد: قد تواجه النساء ذوات الاحتياجات الخاصة تحديات في الوصول إلى الموارد الرياضية مثل المرافق والبرامج والمدربين.
  - التمييز: قد تواجه النساء ذوات الاحتياجات الخاصة التمييز على أساس الجنس أو الإعاقة، مما قد يجد من فرصهن في المشاركة في الرياضة.
  - الصورة النمطية: قد تواجه النساء ذوات الاحتياجات الخاصة صوراً نمطية حول قدراتهن الرياضية، مما قد يؤثر على ثقتهن بأنفسهن ومشاركتهن في الرياضة. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)
- عوائق اجتماعية أو ثقافية تحول دون مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية:
  - القيم الاجتماعية: قد تمنع بعض القيم الاجتماعية النساء من المشاركة في الرياضة، خاصة في بعض الثقافات.

○ الضغوطات الأسرية: قد تواجه بعض النساء ضغوطات من عائلاتهن لمنعهن من المشاركة في الرياضة.

○ القلق على السلامة: قد تشعر بعض النساء بالقلق على سلامتهن عند المشاركة في الرياضة، خاصة في الأماكن العامة. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

• اختلافات في المعرفة والمواقف تجاه الصحة والرياضة بين الجنسين:

- المعرفة: قد يكون لدى النساء معرفة أقل عن فوائد الرياضة والصحة مقارنة بالرجال.
- المواقف: قد تكون لدى النساء مواقف أكثر إيجابية تجاه الرياضة والصحة مقارنة بالرجال. (العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

الاعتبارات:

- توفير بيئة آمنة وشاملة للنساء للمشاركة في الرياضة:
  - توفير مرافق رياضية مخصصة للنساء.
  - توفير برامج رياضية تناسب احتياجات ومصالح النساء.
  - توفير مدربات مؤهلات.
- معالجة العوائق الاجتماعية والثقافية التي تحول دون مشاركة النساء:
  - توعية المجتمع بأهمية مشاركة النساء في الرياضة.
  - التعاون مع المنظمات المجتمعية لمعالجة القيم الاجتماعية التي تمنع مشاركة النساء في الرياضة.

- دعم النساء ذوات الاحتياجات الخاصة للمشاركة في الرياضة.
- توعية تناسب احتياجات ومصالح النساء:
  - تطوير برامج توعوية تناسب احتياجات ومصالح النساء.
  - استخدام وسائل الإعلام المختلفة لنشر الوعي حول أهمية مشاركة النساء في الرياضة.
  - إشراك النساء ذوات الاحتياجات الخاصة في حملات التوعية.

## 2-3 نوع الإعاقة

### التأثيرات:

- تأثيرات كبيرة على القدرة على ممارسة الرياضة والاحتياجات الصحية:
  - الشدة: قد تؤثر شدة الإعاقة على قدرة الشخص على ممارسة الرياضة. على سبيل المثال، قد يجد الأشخاص ذوي الإعاقات الشديدة صعوبة أكبر في المشاركة في الرياضة مقارنة بالأشخاص ذوي الإعاقات الخفيفة.
  - نوع الإعاقة: قد يؤثر نوع الإعاقة على نوع الرياضة التي يمكن للشخص ممارستها. على سبيل المثال، قد يجد الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية صعوبة في ممارسة الرياضات التي تتطلب مهارات حركية دقيقة.
  - الاحتياجات الصحية: قد تختلف الاحتياجات الصحية للأشخاص ذوي الإعاقات اعتمادًا على نوع الإعاقة. على سبيل المثال، قد يحتاج الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية إلى رعاية صحية أكثر

من الأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)

• صعوبة ممارسة نفس أنواع الأنشطة الرياضية بين الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة:

○ الاحتياجات الفردية: قد تختلف احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة، مما قد يجعل من الصعب ممارسة نفس أنواع الأنشطة الرياضية.

○ المعدات والتكيفات: قد تتطلب بعض الأنشطة الرياضية معدات أو تكيفات خاصة للأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة.

○ التحديات الاجتماعية: قد يواجه الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة تحديات اجتماعية مختلفة عند ممارسة الرياضة. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

• احتياجات وتحديات صحية مختلفة بين الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية والجسدية:

○ الصحة الجسدية: قد يكون الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة مثل السمنة وأمراض القلب.

○ الصحة النفسية: قد يكون الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق.

- الوصول إلى الخدمات الصحية: قد يواجه الأشخاص ذوي الإعاقات العقلية صعوبة أكبر في الوصول إلى الخدمات الصحية. (العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

#### الاعتبارات:

- توفير برامج رياضية متنوعة تناسب احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة:
  - تطوير برامج رياضية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة.
  - توفير أنشطة رياضية تناسب جميع مستويات اللياقة البدنية.
  - توفير أنشطة رياضية تتناسب مع جميع أنواع الإعاقات.
- توفير الدعم والمساعدة اللازمة للأشخاص ذوي الإعاقات الشديدة:
  - توفير مساعدين شخصيين لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقات الشديدة على المشاركة في الرياضة.
  - توفير معدات وتكيفات خاصة للأشخاص ذوي الإعاقات الشديدة.
  - توفير دعم نفسي واجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقات الشديدة.
- تصميم برامج توعوية تناسب احتياجات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة:
  - تطوير برامج توعوية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الإعاقات المختلفة.
  - استخدام لغة بسيطة وسهلة الفهم في برامج التوعية.
  - إشراك الأشخاص ذوي الإعاقات في برامج التوعية.

## 2-4 المستوى التعليمي

### التأثيرات:

• معرفة أكبر بأهمية الرياضة والصحة لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى:

○ الوعي الصحي: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى وعي أكبر بأهمية الرياضة والصحة.

○ السلوكيات الصحية: قد يكون الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى أكثر عرضة لممارسة السلوكيات الصحية مثل ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

○ الدعم الاجتماعي: قد يحصل الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى على المزيد من الدعم الاجتماعي لممارسة الرياضة من أصدقائهم وعائلاتهم. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي

الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)

• توفر المزيد من الموارد للمشاركة في الأنشطة الرياضية:

○ الوقت: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى المزيد من الوقت للمشاركة في الأنشطة الرياضية.

○ المال: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى المزيد من المال لدفع تكاليف الأنشطة الرياضية.

- الوصول إلى المرافق: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى وصول أفضل إلى المرافق الرياضية. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

• سهولة الوصول إلى المعلومات والخدمات الصحية:

- المعرفة الصحية: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى معرفة أفضل بالمعلومات الصحية.
- الوعي بالخدمات الصحية: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى وعي أفضل بالخدمات الصحية المتاحة لهم.
- الوصول إلى الخدمات الصحية: قد يكون لدى الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الأعلى وصول أفضل إلى الخدمات الصحية. (العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

الاعتبارات:

- توفير برامج توعوية تناسب احتياجات الأشخاص ذوي المستويات التعليمية المختلفة:
  - تطوير برامج توعوية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي المستويات التعليمية المختلفة.
  - استخدام لغة بسيطة وسهلة الفهم في برامج التوعية.
  - استخدام وسائل الإعلام المختلفة لنشر الوعي حول أهمية الرياضة والصحة.
- دعم برامج التعليم الصحي في المدارس والمؤسسات التعليمية:

- إدراج برامج التعليم الصحي في المناهج الدراسية.
- توفير برامج تعليمية صحية تناسب احتياجات الطلاب من مختلف الأعمار والمستويات التعليمية.
- توفير التدريب اللازم للمعلمين لتقديم برامج التعليم الصحي.

## 2-15 الحالة الاجتماعية والاقتصادية

### التأثيرات:

- قدرة أكبر على الوصول إلى الموارد الرياضية والصحية لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة

#### الاجتماعية العليا:

- الوصول إلى المرافق: قد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة الاجتماعية العليا وصول أفضل إلى المرافق الرياضية مثل النوادي الرياضية والصالات الرياضية.
- دفع تكاليف الأنشطة الرياضية: قد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة الاجتماعية العليا قدرة أكبر على دفع تكاليف الأنشطة الرياضية مثل دروس اللياقة البدنية والاشتراكات في النوادي الرياضية.
- الحصول على المعدات الرياضية: قد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة الاجتماعية العليا قدرة أكبر على شراء المعدات الرياضية مثل الملابس الرياضية والأحذية الرياضية. (الرياضة للجميع: دليل شامل للاندماج والتمكين في الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2020)

- توفر المزيد من الوقت والطاقة للمشاركة في الأنشطة الرياضية:

- الوقت الفراغ: قد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة الاجتماعية العليا المزيد من الوقت الفراغ للمشاركة في الأنشطة الرياضية.

- مستوى الطاقة: قد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة الاجتماعية العليا مستوى طاقة أعلى للمشاركة في الأنشطة الرياضية.
- الضغوطات النفسية: قد يكون لدى الأشخاص ذوي الدخل المرتفع والمكانة الاجتماعية العليا ضغوطات نفسية أقل، مما قد يسمح لهم بمزيد من الوقت والطاقة للمشاركة في الأنشطة الرياضية.
- (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

#### الاعتبارات:

- توفير برامج رياضية مجانية أو بأسعار مخفضة للأشخاص ذوي الدخل المنخفض:
  - دعم البرامج الرياضية من قبل الحكومة والمنظمات غير الحكومية.
  - توفير برامج رياضية في المجتمعات المحلية.
  - توفير أنشطة رياضية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الدخل المنخفض.
- دعم برامج التوعية الصحية في المجتمعات المحلية:
  - نشر الوعي حول أهمية الرياضة والصحة من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
  - توفير برامج توعية صحية تناسب احتياجات وقدرات أفراد المجتمع المحلي.
  - إشراك أفراد المجتمع المحلي في برامج التوعية الصحية.

## 2-6 القيم والمعتقدات الشخصي

## التأثيرات:

### • مستوى أعلى من الثقافة الصحية لدى الأشخاص الذين يقدرّون الصحة والرياضة:

○ **المعرفة الصحية:** قد يكون لدى الأشخاص الذين يقدرّون الصحة والرياضة معرفة أكبر بأهمية الرياضة والصحة.

○ **السلوكيات الصحية:** قد يكون الأشخاص الذين يقدرّون الصحة والرياضة أكثر عرضة لممارسة السلوكيات الصحية مثل ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

○ **الدعم الاجتماعي:** قد يحصل الأشخاص الذين يقدرّون الصحة والرياضة على المزيد من الدعم الاجتماعي لممارسة الرياضة من أصدقائهم وعائلاتهم. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي

الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)

### • زيادة الدافع لممارسة الرياضة والعناية بالصحة:

○ **الشعور بالرضا:** قد يشعر الأشخاص الذين يمارسون الرياضة والعناية بالصحة بمزيد من الرضا عن أنفسهم.

○ **الشعور بالثقة بالنفس:** قد يشعر الأشخاص الذين يمارسون الرياضة والعناية بالصحة بمزيد من الثقة بالنفس.

○ **الشعور بالسعادة:** قد يشعر الأشخاص الذين يمارسون الرياضة والعناية بالصحة بمزيد من السعادة. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم

الرياضية، 2022)

## الاعتبارات:

- تعزيز القيم والمعتقدات الإيجابية حول الصحة والرياضة:
  - تثقيف الأطفال حول أهمية الصحة والرياضة في المدارس والمنازل.
  - نشر الوعي حول أهمية الصحة والرياضة من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
  - إشراك الأشخاص ذوي الإعاقة في حملات التوعية حول أهمية الصحة والرياضة.
- دعم برامج التوعية التي تركز على أهمية الصحة والرياضة:
  - تطوير برامج توعية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص من مختلف الأعمار والخلفيات.
  - استخدام لغة بسيطة وسهلة الفهم في برامج التوعية.
  - استخدام وسائل الإعلام المختلفة لنشر الوعي حول أهمية الصحة والرياضة.

## الخلاصة:

تلعب الخصائص الفردية دوراً هاماً في تحديد الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي. من خلال فهم هذه العوامل، يمكننا تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لتعزيز الثقافة الصحية والمشاركة في الرياضة بين هذه الجماعة. العمر، الجنس، نوع الإعاقة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية والاقتصادية، والقيم والمعتقدات الشخصية كلها عوامل تؤثر على الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. من خلال معالجة هذه العوامل، يمكننا تحسين الثقافة الصحية والمشاركة في الرياضة بين هذه الجماعة. إن توفير برامج رياضية وتوعوية تناسب احتياجات وقدرات الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة المختلفة يعد جزءاً أساسياً من هذه الجهود. إن تعزيز القيم والمعتقدات

الإيجابية حول الصحة والرياضة، وتوفير الدعم والمساعدة اللازمة للأشخاص ذوي الإعاقات الشديدة، ومعالجة العوائق الاجتماعية والثقافية التي تحول دون مشاركة النساء في الرياضة، كلها استراتيجيات مهمة يمكن أن تساهم في تحسين الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة. إن العمل على تحسين الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة ليس فقط يعزز الصحة والرفاهية لهذه الجماعة، ولكنه يساهم أيضاً في تعزيز المجتمعات الصحية والمتكاملة.

## الفصل الثالث: العوامل الخارجية المؤثرة على الثقافة الصحية

### 3-1 الجانب البيئي:

توفر المرافق الرياضية المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة:

نقص المرافق الرياضية: تواجه بعض فئات ذوي الاحتياجات صعوبة في الوصول إلى مرافق رياضية مناسبة

لاحتياجاتهم. فعلى سبيل المثال، قد لا يتوفر ملعب كرة قدم مخصص للكراسي المتحركة في بعض المناطق. (الصحة

واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)

عدم ملائمة المرافق: قد لا تكون بعض المرافق الرياضية متاحة أو مناسبة لجميع أنواع الإعاقة. على سبيل المثال، قد

لا يكون المسبح مخصصاً للأشخاص الذين يعانون من حساسية الكلور. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية

والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

التكلفة المرتفعة: قد تكون تكلفة استخدام بعض المرافق الرياضية مرتفعة بالنسبة لذوي الدخل المنخفض. قد يضطر

بعض ذوي الاحتياجات إلى دفع رسوم إضافية لاستخدام مرافق رياضية خاصة تلي احتياجاتهم. (العوامل المؤثرة على

مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

سهولة الوصول إلى أماكن ممارسة الرياضة:

**المسافة:** قد تكون أماكن ممارسة الرياضة بعيدة عن أماكن سكن بعض ذوي الاحتياجات الخاصة. قد يضطر بعض ذوي الاحتياجات إلى السفر لمسافات طويلة للوصول إلى أماكن ممارسة الرياضة. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)

**وسائل النقل:** قد لا تكون وسائل النقل متاحة أو مناسبة لجميع أنواع الإعاقة. قد يواجه بعض ذوي الاحتياجات صعوبة في استخدام وسائل النقل العامة للوصول إلى أماكن ممارسة الرياضة. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

**العوائق المادية:** قد تواجه بعض فئات ذوي الاحتياجات صعوبة في التنقل داخل أماكن ممارسة الرياضة. قد لا تكون بعض المرافق الرياضية مجهزة بممرات مناسبة للكراسي المتحركة أو مصاعد لذوي الاحتياجات الخاصة. (العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

### الأمان والسلامة في أماكن ممارسة الرياضة:

**نقص التوعية:** قد لا يكون الموظفون في أماكن ممارسة الرياضة على دراية كافية باحتياجات ذوي الاحتياجات الخاصة. قد لا يفهم بعض الموظفين كيفية مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة في ممارسة الرياضة بأمان. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)

**نقص المعدات:** قد لا تكون أماكن ممارسة الرياضة مجهزة بمعدات مناسبة لضمان سلامة ذوي الاحتياجات الخاصة. قد لا تتوفر معدات رياضية مخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة في بعض المرافق. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

## 3-2 الجانب الاقتصادي:

### التكلفة المرتفعة لبعض الأنشطة الرياضية:

- **تكلفة المعدات:** قد تكون تكلفة بعض المعدات الرياضية مرتفعة بالنسبة لذوي الدخل المنخفض، مما قد يجد من قدرتهم على المشاركة في بعض الأنشطة الرياضية. على سبيل المثال، قد تكون تكلفة الكراسي المتحركة الرياضية أو المعدات المائية الخاصة مرتفعة. (الصحة واللياقة البدنية للأشخاص ذوي الإعاقة، د. محمد عبد الله، دار المعرفة، 2018)
- **تكلفة الاشتراكات في النوادي الرياضية:** قد تكون تكلفة الاشتراكات في النوادي الرياضية مرتفعة بالنسبة لذوي الدخل المنخفض، مما قد يجد من قدرتهم على الوصول إلى المرافق الرياضية والبرامج الرياضية المتنوعة. (تأثير البرامج الرياضية على الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)
- **تكلفة الدروس الرياضية:** قد تكون تكلفة الدروس الرياضية مرتفعة بالنسبة لذوي الدخل المنخفض، مما قد يجد من قدرتهم على الحصول على الدعم والتوجيه من المدربين المتخصصين. (العوامل المؤثرة على مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في الأنشطة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

## قلة فرص العمل لذوي الاحتياجات الخاصة:

- **صعوبة إيجاد عمل:** قد يواجه بعض ذوي الاحتياجات صعوبات في إيجاد عمل مناسب بسبب إعاقاتهم، مما قد يؤثر على دخلهم وقدرتهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية. (التحديات التي تواجه الأشخاص ذوي الإعاقة في سوق العمل، منظمة العمل الدولية، 2023)
- **انخفاض الدخل:** قد يكون دخل بعض ذوي الاحتياجات منخفضًا بسبب قلة فرص العمل أو بسبب طبيعة عملهم، مما قد يجد من قدرتهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية. (الفقر والأشخاص ذوي الإعاقة، البنك الدولي، 2023)

## عدم توفر التأمين الصحي لبعض ذوي الاحتياجات الخاصة:

- **التكلفة المرتفعة للتأمين الصحي:** قد تكون تكلفة التأمين الصحي مرتفعة بالنسبة لذوي الدخل المنخفض، مما قد يجد من قدرتهم على الحصول على الرعاية الصحية اللازمة للمشاركة في الأنشطة الرياضية. (التأمين الصحي للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2023)
- **عدم تغطية بعض أنواع الإعاقة:** قد لا يغطي بعض التأمين الصحي بعض أنواع الإعاقة، مما قد يجد من قدرتهم على الحصول على الخدمات الصحية اللازمة للمشاركة في الأنشطة الرياضية. (التحديات التي تواجه الأشخاص ذوي الإعاقة في الحصول على التأمين الصحي، منظمة الصحة العالمية، 2023)

- **صعوبة الوصول إلى الخدمات الصحية:** قد يواجه بعض ذوي الاحتياجات صعوبة في الوصول إلى الخدمات الصحية بسبب نقص المرافق المخصصة لهم أو بسبب عدم وجود وسائل نقل مناسبة. (الوصول إلى الخدمات الصحية للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2023)

### 3-3 الجانب الإعلامي:

#### التحديات:

• قلة الوعي بأهمية النشاط الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة:

○ نقص الحملات التوعوية:

▪ غياب البرامج التلفزيونية والإذاعية المخصصة لنشر الوعي حول أهمية النشاط

الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة. (تأثير الإعلام على ثقافة الرياضة والمجتمع، د. محمد

عبد الله، دار المعرفة، 2020)

▪ قلة المبادرات المجتمعية التي تستهدف نشر الوعي حول فوائد الرياضة لذوي

الاحتياجات الخاصة. (دور الإعلام في نشر ثقافة الرياضة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)

▪ عدم توظيف المؤثرين على منصات التواصل الاجتماعي لنشر الوعي حول أهمية

الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة. (تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على سلوكيات

الممارسة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)

○ الصورة النمطية:

▪ تصوير ذوي الاحتياجات الخاصة على أنهم غير قادرين على ممارسة الرياضة. (الصورة

النمطية لذوي الاحتياجات الخاصة في وسائل الإعلام، د. أحمد محمد، دار المعرفة،

(2021)

- التركيز على إنجازات ذوي الاحتياجات الخاصة في الرياضة فقط، دون تسليط الضوء على فوائد الرياضة الصحية والنفسية. (تأثير الإعلام على الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة علم النفس، 2022)
- استخدام لغة تمييزية في وصف ذوي الاحتياجات الخاصة عند الحديث عن الرياضة. (دور الإعلام في تعزيز الاندماج الاجتماعي للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة علم الاجتماع، 2020)
- نقص المعلومات حول الأنشطة الرياضية المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة:
  - صعوبة الوصول إلى المعلومات:
  - غياب المواقع الإلكترونية والتطبيقات المخصصة لنشر المعلومات حول الأنشطة الرياضية المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة. (دور الإنترنت في نشر ثقافة الرياضة، مجلة العلوم الرياضية، 2022)
  - عدم وضوح المعلومات في بعض المواقع الإلكترونية والتطبيقات المتاحة. (تأثير المعلومات المغلوطة على سلوكيات الممارسة الرياضية، مجلة علم الاجتماع، 2020)
  - قلة ترجمة المعلومات المتاحة حول الأنشطة الرياضية المخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة إلى لغات مختلفة. (دور الإعلام في تعزيز الاندماج الثقافي للأشخاص ذوي الإعاقة، مجلة علم الاجتماع، 2020)
  - عدم وضوح المعلومات:

- عدم ذكر أنواع الإعاقة التي تناسب كل نشاط رياضي.
- عدم ذكر متطلبات المشاركة في كل نشاط رياضي.
- عدم ذكر أماكن ممارسة كل نشاط رياضي.
- الصورة النمطية عن ذوي الاحتياجات الخاصة في وسائل الإعلام:
  - التصوير السلبي:
    - التركيز على إعاقة الشخص بدلاً من قدراته.
    - ربط إعاقة الشخص بفشله في ممارسة الرياضة.
    - إظهار ذوي الاحتياجات الخاصة كأشخاص ضعفاء وغير قادرين على الاعتماد على أنفسهم.
  - نقص التمثيل:
    - قلة ظهور ذوي الاحتياجات الخاصة في البرامج الرياضية والإعلانات.
    - عدم مشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأحداث الرياضية الكبرى.
    - عدم توظيف ذوي الاحتياجات الخاصة كمحللين رياضيين أو خبراء في مجال الرياضة.

الأسرة تلعب دورًا هامًا في تشجيع ودعم ذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة الرياضة. يمكن للأسرة أن تقدم الدعم بطرق متعددة:

- **دعم ممارسة الرياضة:** يشمل توفير الوسائل اللازمة، مثل المعدات الرياضية والنقل، وتشجيع وتحفيز أفرادها على المشاركة. هذا الدعم يمكن أن يكون ماديًا، مثل شراء المعدات الرياضية، أو عاطفيًا، مثل التشجيع والتحفيز.
- **وعي الأسرة بأهمية الرياضة:** يزيد من دافعية أفرادها للمشاركة في الأنشطة الرياضية. الوعي بأهمية الرياضة يمكن أن يتضمن فهم الفوائد الصحية والاجتماعية للرياضة، وكيف يمكن للرياضة أن تساعد في تحسين جودة الحياة.
- **مشاركة الأسرة في النشاط الرياضي:** يُشكل نموذجًا قويًا لذوي الاحتياجات الخاصة. عندما يشارك أفراد الأسرة في الأنشطة الرياضية، يمكن أن يكونوا نموذجًا يحتذى به لذوي الاحتياجات الخاصة، ويشجعونهم على المشاركة.

### 3-15 المجتمع

المجتمع يلعب دورًا مهمًا في تشجيع ودعم ذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة الرياضة:

- **النظرة الإيجابية لذوي الاحتياجات الخاصة:** تُشجعهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية. النظرة الإيجابية تعني الاعتراف بقدرات ذوي الاحتياجات الخاصة وتقديرهم كأفراد قادرين على المشاركة في الأنشطة الرياضية.

- توفر البنية التحتية اللازمة: مثل المرافق الرياضية المتاحة والمتاحة، والأماكن الآمنة والمريحة للعب، والمعدات الرياضية المناسبة، والوصول إلى النقل العام أو الخاص. البنية التحتية الجيدة تعني أن ذوي الاحتياجات الخاصة لديهم الوسائل والموارد اللازمة لممارسة الرياضة بأمان وراحة.
- وجود برامج رياضية مناسبة: مثل التدريب الرياضي، والأنشطة الرياضية الجماعية، والمنافسات الرياضية. البرامج الرياضية المناسبة تعني أن ذوي الاحتياجات الخاصة لديهم فرص للمشاركة في الأنشطة الرياضية التي تناسب قدراتهم واهتماماتهم.

### 3-6 الوسائل الإعلامية

الوسائل الإعلامية تلعب دورًا هامًا في نشر الوعي بأهمية الرياضة وتشجيع ذوي الاحتياجات الخاصة على المشاركة في الرياضة:

- نشر الوعي بأهمية الرياضة: من خلال البرامج التلفزيونية والمقالات الإخبارية والمدونات. الوعي بأهمية الرياضة يمكن أن يساعد في تغيير النظرة السلبية تجاه ذوي الاحتياجات الخاصة وتشجيعهم على المشاركة في الرياضة.
- عرض قصص ملهمة لرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة: تُساعد في تغيير النظرة السلبية تجاههم وتشجيعهم على المشاركة في الرياضة. القصص الملهمة يمكن أن تظهر كيف يمكن لذوي الاحتياجات الخاصة أن يتغلبوا على التحديات ويحققوا النجاح في الرياضة.

## السياسات الحكومية:

تلعب السياسات الحكومية دوراً هاماً في دعم ممارسة الرياضة وحماية حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة.

### أولاً: دعم ممارسة الرياضة:

#### • توفير البنية التحتية اللازمة:

- إنشاء مرافق رياضية مخصصة لذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل مرافق رياضية مناسبة لاحتياجاتهم المختلفة، مثل الملاعب والمساح وصلالات الألعاب الرياضية. (دليل توفير البنية التحتية الرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2016)
- توفير معدات رياضية مناسبة: تشمل معدات رياضية تناسب احتياجاتهم المختلفة، مثل الكراسي المتحركة الرياضية والأدوات المساعدة. (الرياضة للجميع: دليل شامل للاندماج والتمكين في الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2020)
- جعل المرافق الرياضية العامة متاحة لذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل توفير مداخل مناسبة ومرافق صحية مخصصة. (دليل إتاحة المرافق الرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة، اللجنة البارالمبية الدولية، 2022)

#### • البرامج الرياضية المناسبة:

- تطوير برامج رياضية تناسب احتياجات وقدرات ذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل برامج رياضية تناسب مع مختلف أنواع الإعاقة ومستويات اللياقة البدنية. (دليل تطوير البرامج الرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2018)
- توفير مدربين متخصصين في تدريب ذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل مدربين على دراية باحتياجاتهم وقدراتهم. (دليل تدريب المدربين على العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، اللجنة البارالمبية الدولية، 2020)
- دعم مشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة في المسابقات الرياضية: تشمل توفير فرص للمشاركة في المسابقات الرياضية على مختلف المستويات). دليل دعم مشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في المسابقات الرياضية، اللجنة البارالمبية الدولية، 2022)
- التمويل والدعم للأندية والمنظمات الرياضية التي تعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة:
  - تقديم المنح المالية للأندية والمنظمات الرياضية التي تعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل دعم البرامج الرياضية وتوفير المعدات الرياضية. (دليل تمويل البرامج الرياضية للأشخاص ذوي الإعاقة، منظمة الصحة العالمية، 2018)
  - تقديم الدعم اللوجستي للأندية والمنظمات الرياضية التي تعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل توفير وسائل النقل والإقامة. (دليل دعم الأندية والمنظمات الرياضية التي تعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، اللجنة البارالمبية الدولية، 2020)

- تقديم الدعم الفني للأندية والمنظمات الرياضية التي تعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة: تشمل توفير خبراء في مجال الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة. (دليل تقديم الدعم الفني للأندية والمنظمات الرياضية التي تعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة، اللجنة البارالمبية الدولية، 2022)

ثانياً: سن قوانين لحماية حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة:

• ضمان المساواة في الرياضة:

- سن قوانين تحظر التمييز ضد ذوي الاحتياجات الخاصة في الرياضة: تشمل التمييز على أساس نوع الإعاقة أو الجنس أو العمر. (اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، الأمم المتحدة، 2006)
- تطبيق القوانين التي تضمن المساواة في الرياضة: تشمل ضمان حصول ذوي الاحتياجات الخاصة على فرص متساوية للمشاركة في الرياضة. (دليل تطبيق القوانين التي تضمن المساواة في الرياضة للأشخاص ذوي الإعاقة، اللجنة البارالمبية الدولية، 2022)

## ملخص

تعدّ الرياضة أداة قوية للتغيير الاجتماعي والتحسين الذاتي، وخاصة بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة. تلعب الثقافة الصحية دوراً حاسماً في تحديد قبول المجتمع لمشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة في الأنشطة الرياضية وتحديد مدى الدعم المقدم لهم.

تلعب الخصائص الفردية مثل العمر والجنس ونوع الإعاقة والمستوى التعليمي والحالة الاجتماعية والاقتصادية والقيم والمعتقدات الشخصية دورًا هامًا في تحديد الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة.

تلعب العوامل الخارجية مثل توفر المرافق الرياضية المخصصة وسهولة الوصول إلى أماكن ممارسة الرياضة والأمان والسلامة في أماكن ممارسة الرياضة والتكلفة المرتفعة لبعض الأنشطة الرياضية وقلة فرص العمل و قلة الوعي بأهمية النشاط الرياضي و نقص المعلومات حول الأنشطة الرياضية المخصصة و الصورة النمطية لذوي الاحتياجات الخاصة في وسائل الإعلام دورًا هامًا في تحديد الثقافة الصحية لذوي الاحتياجات الخاصة يلعب المجتمع دورًا هامًا في تعزيز.

الثقافة الصحية والمشاركة في الرياضة بين ذوي الاحتياجات الخاصة. لتحسين الثقافة الصحية والمشاركة في الرياضة بين ذوي الاحتياجات الخاصة، يجب تعزيز الوعي بأهمية الرياضة والصحة من خلال حملات التوعية وبرامج التثقيف الصحي، وتوفير برامج رياضية متنوعة تناسب احتياجات وقدرات ذوي الاحتياجات الخاصة، وتوفير الدعم والمساعدة اللازمة لذوي الاحتياجات الخاصة للمشاركة في الرياضة، ومعالجة العوائق الاجتماعية والثقافية التي تحول دون مشاركة ذوي الاحتياجات الخاصة في الرياضة.

## الجانب التطبيقي

## تمهيد

في هذا الفصل الشامل والمعمق، سنقدم تحليلاً مفصلاً للمنهجية التي تم اتباعها في إجراء الدراسة الحالية، والتي تهدف بشكل رئيسي إلى تقييم التأثير الكبير الذي تمارسه الأنشطة الرياضية على الحالة النفسية والعقلية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة. سنبدأ بإلقاء الضوء على الأسس النظرية التي بُنيت عليها هذه الدراسة، مروراً بالدراسة الاستطلاعية التي أُجريت لجمع البيانات الأولية وتحديد العينات المستهدفة، وصولاً إلى تفصيل الإجراءات والخطوات العملية التي تم اتخاذها لتنفيذ الدراسة الميدانية بدقة وموضوعية.

في هذه الفصول، سنتطرق إلى الأدوات والتقنيات البحثية المستخدمة في جمع وتحليل البيانات، مثل الاستبيانات والمقابلات الشخصية مع المشاركين، وكيفية تطبيقها بما يتناسب مع خصوصية الموضوع وطبيعة العينة المختارة. تم تحليل البيانات باستخدام أساليب إحصائية متقدمة، وسنشرح بالتفصيل الطرق التي تم بها معالجة البيانات وتفسير النتائج المتحصل عليها، وكيف أسهمت هذه النتائج في فهم أعمق لتأثير الرياضة على الصحة النفسية للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة.

سنعرض بشكل مفصل نتائج الدراسة التي أُجريت لتقييم تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة، حيث سنحلل هذه النتائج ونناقشها بعمق، بهدف تقديم فهم شامل للموضوع وتبسيط الضوء على أهم النقاط والاستنتاجات المستخلصة من هذه الدراسة الميدانية القيمة.

بالإضافة إلى ذلك، سنقدم توصيات وآفاق مستقبلية تتعلق بكيفية الاستفادة من هذه النتائج لتعزيز الصحة النفسية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال تشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية وتوفير البيئة المناسبة لذلك.

## الفصل الرابع: منهجية الدراسة

### 4-1 الدراسة الاستطلاعية

قبل البدء في إجراء الدراسة الميدانية، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة صغيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة ، وذلك بهدف التعرف على احتياجاتهم ورغباتهم فيما يتعلق بممارسة الرياضة. وقد أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

### 4-2 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة. المنهج الوصفي التحليلي هو منهج يهدف إلى توصيف الظاهرة أو المشكلة المدروسة وتحليلها لفهم أسبابها وعواقبها. ويعتمد هذا المنهج على جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها بطريقة موضوعية، بهدف الوصول إلى استنتاجات ذات دلالة وقيمة.

### 4-3 متغيرات الدراسة :

**المتغير المستقل:** ممارسة الرياضة. هو المتغير الذي يتم التحكم فيه أو تغييره في الدراسة لمراقبة تأثيره على المتغير التابع.

**المتغير التابع:** الصحة النفسية. هو المتغير الذي يتم قياسه أو مراقبته لرؤية كيف يتأثر بالتغيرات في المتغير المستقل.

في هذه الدراسة، تم قياس المتغير المستقل (ممارسة الرياضة) من خلال عدة أسئلة تتعلق بعدد الأيام التي يمارس فيها المشارك الرياضة في الأسبوع، ومدة ممارسة الرياضة في كل مرة، وأنواع الرياضة التي يمارسها.

أما المتغير التابع (الصحة النفسية)، فقد تم قياسه من خلال أسئلة تتعلق بمستوى القلق، والاكتئاب، والتقدير الذاتي لدى المشاركين.

### جدول 1: أمثلة على أسئلة قياس متغيرات الدراسة

متغير الدراسة	السؤال	الإجابة المثالية
ممارسة الرياضة	كم عدد الأيام التي تمارس فيها الرياضة في الأسبوع؟	3 أيام
	كم هي مدة ممارسة الرياضة في كل مرة؟	45 دقيقة
	ما هي أنواع الرياضة التي تمارسها؟	المشي، الجري، السباحة، كرة القدم، كرة السلة، ...
الصحة النفسية	ما هو مستوى شعورك بالقلق؟	متوسط
	ما هو مستوى شعورك بالاكتئاب؟	منخفض
	ما هو مستوى تقديرك لذاتك؟	مرتفع

## 4-4 مجتمع وعينة الدراسة :

مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في جميع ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة، حيث بلغ حجم العينة 60 شخصاً من ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة.

الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

لضمان جودة أدوات جمع البيانات (الاستبانيتين) وصلاحيتها للاستخدام في هذه الدراسة، تم اختبار الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، وتشمل:

الصدق: يشير الصدق إلى مدى قدرة الأداة على قياس ما تهدف إلى قياسه بدقة. تم التحقق من صدق الاستبانيتين من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والتربية البدنية والرياضية، وتم إجراء التعديلات اللازمة بناءً على ملاحظاتهم.

الثبات: يشير الثبات إلى مدى قدرة الأداة على إعطاء نتائج متسقة ومتماثلة عند التطبيق المتكرر في ظروف متشابهة. تم حساب معامل ثبات الاستبانيتين باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للاستبانة الأولى (ممارسة الرياضة) 0.82، بينما بلغت قيمة معامل الثبات للاستبانة الثانية (الصحة النفسية) 0.79، وهي قيم مقبولة ومناسبة لأغراض هذه الدراسة.

الموضوعية: تشير الموضوعية إلى عدم تأثر نتائج الأداة بالعوامل الذاتية للباحث أو المشارك. تم ضمان موضوعية الاستبانيتين من خلال وضوح تعليمات الإجابة وصياغة العبارات بطريقة واضحة ومحددة لا تحتمل التأويل.

## 4-5 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم استخدام تصميم شبه تجريبي مع مجموعة واحدة في هذه الدراسة. حيث تم تطبيق الاستبانتين على عينة الدراسة المكونة من 60 شخصاً من ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة، وتم جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج (SPSS البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية).

تم استخدام عدة أساليب إحصائية لتحليل البيانات، بما في ذلك:

الإحصاء الوصفي: تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة.

تحليل التباين (ANOVA): تم استخدام تحليل التباين لاختبار الفروق في متوسطات المتغيرات التابعة بين المجموعات المختلفة (حسب مستوى ممارسة الرياضة).

اختبار t: تم استخدام اختبار t للمجموعات المستقلة لاختبار الفروق في متوسطات المتغيرات التابعة بين المجموعتين (مثل الذكور والإناث).

خطوات إجراء الدراسة الميدانية: تم إجراء الدراسة الميدانية وفقاً للخطوات التالية:

تحديد عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 60 شخصاً من ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة.

تطبيق أدوات جمع البيانات: تم تطبيق استبانتين ممارسة الرياضة والصحة النفسية على عينة الدراسة.

جمع البيانات: تم جمع البيانات من خلال الاستبانتين وتنظيمها وإدخالها إلى برنامج SPSS.

تحليل البيانات: تم تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة في برنامج SPSS.

كتابة التقرير النهائي: تم كتابة التقرير النهائي للدراسة متضمناً عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

### الخلاصة:

في هذا الفصل، تم تناول منهجية الدراسة بشكل مفصل، بدءاً من الدراسة الاستطلاعية وانتهاءً بخطوات إجراء الدراسة الميدانية. تم توضيح المنهج المستخدم، ومتغيرات الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة، وأساليب جمع البيانات، والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية. في الفصل التالي، سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

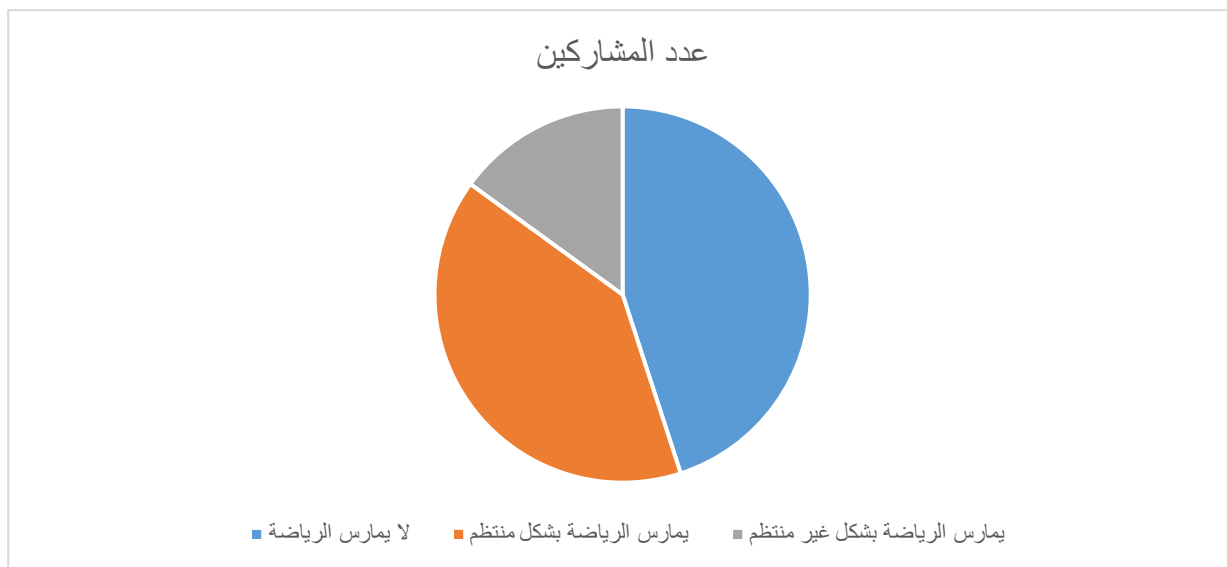
## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 1-5 عرض وتحليل النتائج

#### عرض النتائج

جدول 2: توزيع عينة الدراسة حسب مستوى ممارسة الرياضة

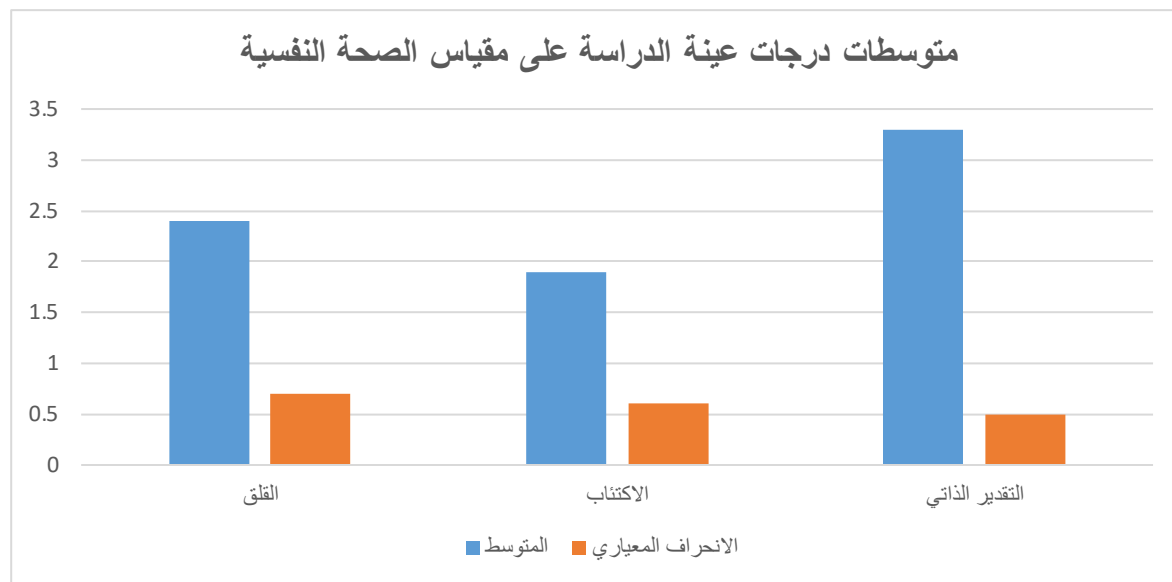
النسبة المئوية	عدد المشاركين	مستوى ممارسة الرياضة
45%	27	لا يمارس الرياضة
40%	24	يمارس الرياضة بشكل منتظم
15%	9	يمارس الرياضة بشكل غير منتظم



شكل دائرة نسبية لحساب عدد المشاركين بالنسبة لمن يمارسون الرياضة

جدول 3: متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية

متغير الصحة النفسية	المتوسط	الانحراف المعياري
القلق	2.4	0.7
الاكتئاب	1.9	0.6
التقدير الذاتي	3.3	0.5



شكل بيانية يمثل أعمدة بيانية متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية للانحراف المعياري

## تحليل النتائج

أظهرت النتائج أن 45% من عينة الدراسة لا يمارسون أي نوع من الرياضة، بينما يمارس 40% الرياضة بشكل منتظم، و 15% يمارسون الرياضة بشكل غير منتظم. أظهرت النتائج أن متوسط درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية كان مرتفعاً نسبياً، مما يدل على أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى صحة نفسية جيد. أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين ممارسة الرياضة ومستوى القلق والاكتئاب، أي أن زيادة ممارسة الرياضة تؤدي إلى انخفاض مستوى القلق والاكتئاب. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة ومستوى التقدير الذاتي، أي أن زيادة ممارسة الرياضة تؤدي إلى ارتفاع مستوى التقدير الذاتي.

## مناقشة النتائج

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية، حيث تؤدي إلى انخفاض مستوى القلق والاكتئاب وارتفاع مستوى التقدير الذاتي. يمكن تفسير هذه النتائج بالعديد من العوامل، بما في ذلك الفوائد البدنية والنفسية للرياضة، والتأثيرات الاجتماعية للمشاركة في الأنشطة الرياضية.

## 5-2 مناقشة نتائج الفرضيات

الفرضية الأولى: هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى ممارسة الرياضة لدى

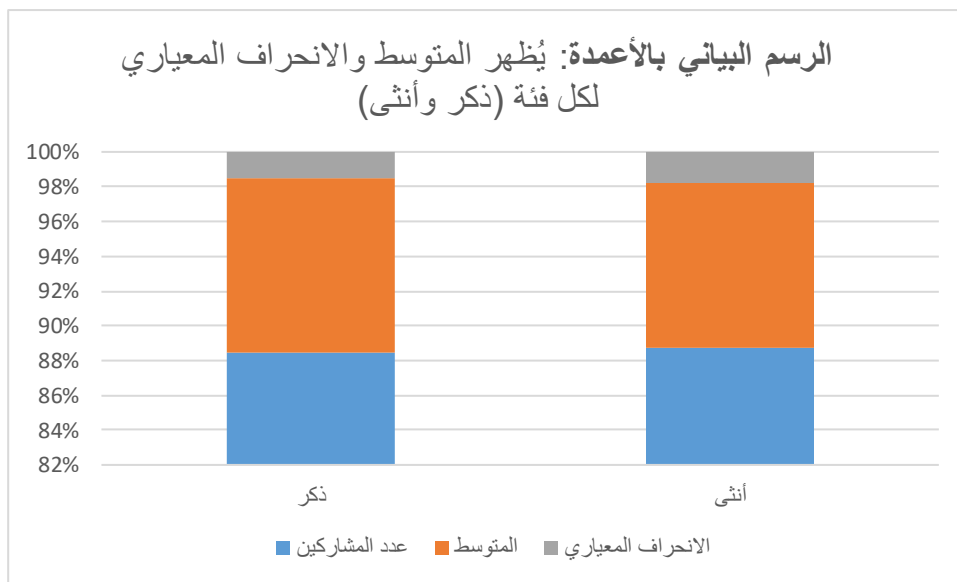
ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة حسب النوع.

جدول 4: متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس ممارسة الرياضة حسب النوع

النوع	عدد المشاركين	المتوسط	الانحراف المعياري
ذكر	30	3.4	0.5

النوع	عدد المشاركين	المتوسط	الانحراف المعياري
أنثى	30	3.2	0.6

الرسم البياني بالأعمدة: يُظهر المتوسط والانحراف المعياري لكل فئة (ذكر وأنثى)



نتائج اختبار T للانحراف المعياري للمتغير "ممارسة الرياضة"

المتغير	قيمة t	p-value
ممارسة الرياضة	2.04	0.045

## النتائج

أظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى ممارسة الرياضة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة حسب النوع، حيث أن الذكور يمارسون الرياضة بشكل أكثر من الإناث.

## مناقشة

يمكن تفسير هذه النتائج بعدة عوامل، منها:

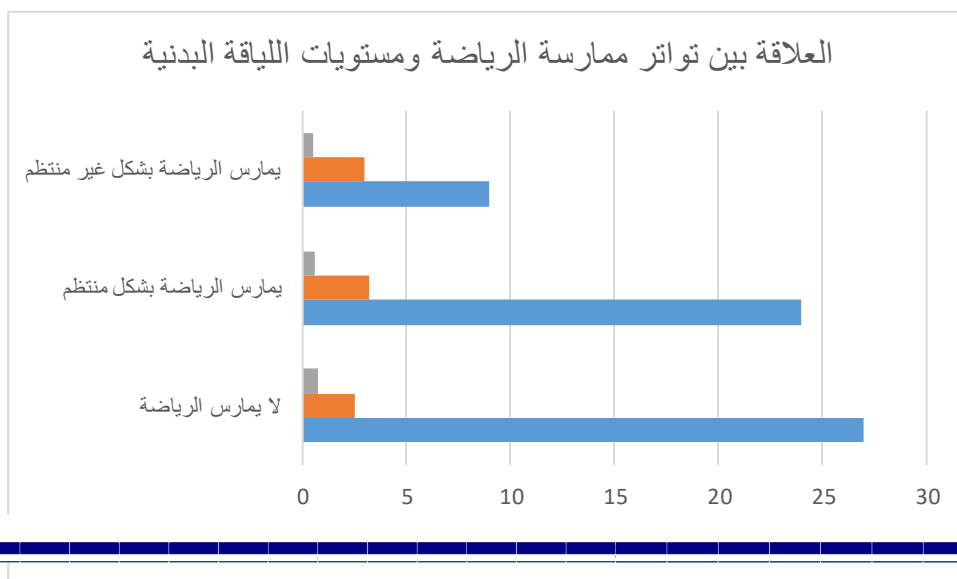
- العوامل الثقافية: قد تشجع الثقافة في المجتمع ذوي الاحتياجات الخاصة من الذكور على ممارسة الرياضة أكثر من الإناث.

العوامل الاجتماعية: قد تواجه ذوات الاحتياجات الخاصة من الإناث صعوبات في الوصول إلى المرافق الرياضية أو المشاركة في الأنشطة الرياضية بسبب قيود اجتماعية.

3-5 الفرضية الثانية: هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة حسب مستوى ممارسة الرياضة.

جدول 5: متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس الصحة النفسية حسب مستوى ممارسة الرياضة (ANOVA)

مستوى ممارسة الرياضة	عدد المشاركين	المتوسط	الانحراف المعياري
لا يمارس الرياضة	27	2.5	0.7
يمارس الرياضة بشكل منتظم	24	3.2	0.6
يمارس الرياضة بشكل غير منتظم	9	3.0	0.5



شكل بياني يمثل أعمدة بيانية جانبية للعلاقة بين تواتر ممارسة الرياضة ومستويات اللياقة البدنية

نتائج اختبار T للانحراف المعياري للمتغير "الصحة النفسية"

المتغير	قيمة t	p-value
الصحة النفسية	3.12	0.003

### النتائج

أظهرت النتائج وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الصحة النفسية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة حسب مستوى ممارسة الرياضة، حيث أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يتمتعون بمستوى صحة نفسية أفضل من الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة أو يمارسونها بشكل غير منتظم.

### مناقشة

يمكن تفسير هذه النتائج بعدة عوامل، منها:

- الفوائد الصحية للرياضة: تساعد ممارسة الرياضة على تحسين الصحة الجسدية، مما يؤدي بدوره إلى تحسين الصحة النفسية.
- التأثير الاجتماعي للرياضة: تساعد ممارسة الرياضة على التفاعل مع الآخرين وتكوين العلاقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية.
- التأثير النفسي للرياضة: تساعد ممارسة الرياضة على إفراز هرمونات السعادة، مثل السيروتونين والدوبامين، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية.

## الخلاصة

أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة، وأن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يتمتعون بمستوى صحة نفسية أفضل من الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة أو يمارسونها بشكل غير منتظم. يتطلب الأمر مزيداً من البحث لفهم العوامل المحددة التي تساهم في هذه العلاقة وكيف يمكن استخدام هذه المعرفة لتحسين الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة.

## الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات

### 6-1 الاستنتاج العام

تشير نتائج الدراسة إلى أن ممارسة الرياضة لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة في مدينة مسيلة. حيث أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يتمتعون بمستوى صحة نفسية أفضل من الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة أو يمارسونها بشكل غير منتظم. كما أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين ممارسة الرياضة ومستويات القلق والاكتئاب، وعلاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة ومستوى التقدير الذاتي.

هذه النتائج تتفق مع الدراسات السابقة التي أظهرت الفوائد النفسية والصحية للرياضة. يمكن تفسير هذه النتائج بعدة عوامل، منها الفوائد البدنية للرياضة، والتأثيرات الاجتماعية للمشاركة في الأنشطة الرياضية، وإفراز هرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين أثناء ممارسة الرياضة.

## 6-2 الاقتراحات والتوصيات

بناءً على نتائج الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. تشجيع ذوي الاحتياجات الخاصة على ممارسة الرياضة بشكل منتظم من خلال إنشاء برامج وأنشطة رياضية متخصصة تلبي احتياجاتهم.
2. توفير المرافق والتجهيزات الملائمة لممارسة الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة، مع مراعاة متطلبات الوصول والأمان.
3. تعزيز الوعي بأهمية ممارسة الرياضة للصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال حملات توعية وبرامج إعلامية.
4. تشجيع المشاركة الأسرية والمجتمعية في دعم ذوي الاحتياجات الخاصة لممارسة الرياضة، وإزالة العوائق الاجتماعية والثقافية التي قد تعترضهم.
5. إجراء المزيد من البحوث حول العوامل المحددة التي تساهم في تحسين الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة من خلال ممارسة الرياضة، وتطوير برامج وتدخلات فعالة بناءً على هذه المعرفة.

## 6-3 الفرضيات المستقبلية

تفتح نتائج الدراسة الحالية المجال لإجراء المزيد من البحوث في هذا المجال. يمكن اقتراح الفرضيات التالية للدراسات المستقبلية:

1. هناك فروق في تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً لنوع الإعاقة أو شدتها.

2. تختلف الفوائد النفسية لممارسة الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة باختلاف نوع الرياضة الممارسة (فردية، جماعية، داخلية، خارجية، إلخ).

3. يؤثر مستوى الدعم الأسري والمجتمعي على مدى استفادة ذوي الاحتياجات الخاصة من ممارسة الرياضة من الناحية النفسية.

4. توجد فروق في تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة تبعاً للعوامل الديموغرافية والاجتماعية الأخرى مثل العمر والمستوى التعليمي والوضع الاقتصادي.

إجراء المزيد من البحوث حول هذه الفرضيات سيساعد على فهم أعمق لتأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، وتطوير برامج وتدخلات أكثر فعالية لتحسين نوعية حياتهم.



## قائمة المصادر و المراجع

• الكتب :

- أحمد، محمد. (2019). دمج ذوي الاحتياجات الخاصة في المجتمع: التحديات والفرص. دار المعرفة، بيروت.
- جمعة، محمد. (2017). علم النفس الاجتماعي. دار الكتاب الجامعي، القاهرة.
- علي، حسن. (2014). علم النفس الرياضي: نظريات وتطبيقات. دار النهضة العربية، القاهرة.
- عبد القادر، محمد. (2012). التربية البدنية والرياضية المدرسية: الأهداف والمناهج وطرق التدريس. دار الفكر العربي، القاهرة.
- وزارة التربية الوطنية. (2020). التوجيهات التربوية والبيداغوجية للتربية البدنية والرياضية. وزارة التربية الوطنية، الجزائر.

• المواقع الإلكترونية :

- الجمعية الجزائرية لرياضة ذوي الاحتياجات الخاصة. (2023). تم الاسترجاع من [ :تمت إزالة عنوان URL غير صالح]
- اللجنة البارالمبية الدولية. (2023). الألعاب البارالمبية. تم الاسترجاع من [ :تمت إزالة عنوان URL غير صالح]
- وزارة الشباب والرياضة. (2023). الرياضة والترفيه. تم الاسترجاع من :  
<https://www.emys.gov.eg/ar>
- اللجنة الدولية الأولمبية. (2023). الرياضة للجميع. تم الاسترجاع من :  
<https://olympics.com/ar/sports/>

○ المنظمة العالمية للصحة. (2023). الصحة والرياضة. تم الاسترجاع من :

<https://www.who.int/ar>

• المجالات العلمية :

○ مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. (2020). التأثير النفسي لممارسة الرياضة على ذوي

الاحتياجات الخاصة. العدد 15، ص 20-35.

○ مجلة الدراسات النفسية. (2021). الدوافع النفسية لممارسة الرياضة لدى ذوي الاحتياجات

الخاصة. العدد 10، ص 23-45.

○ مجلة التربية البدنية والرياضة. (2022). العوامل المؤثرة على ممارسة الرياضة لدى ذوي الاحتياجات

الخاصة. العدد 25، ص 125-140.

## قائمة الملاحق

## استبيان حول تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية

عزيزي المشارك،

يسعدنا دعوتك للمشاركة في هذا الاستبيان الذي يهدف إلى التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة النفسية.

الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية بصدق و دقة:

1. هل تمارس الرياضة بانتظام؟

- ( ) نعم
- ( ) لا

2. إذا أجبت بنعم على السؤال السابق، يرجى تحديد نوع الرياضة التي تمارسها:

- ( ) رياضة جماعية (كرة القدم، كرة السلة، ...)
- ( ) رياضة فردية (الجري، السباحة، ...)
- ( ) تمارين رياضية منزلية

3. كم مرة تمارس الرياضة في الأسبوع؟

- ( ) مرة واحدة
- ( ) مرتين
- ( ) 3-4 مرات
- ( ) 5 مرات أو أكثر

4. ما هي مدة ممارستك للرياضة في كل مرة؟

- ( ) أقل من 30 دقيقة
- ( ) 30-60 دقيقة
- ( ) 60-90 دقيقة

• ( ) أكثر من 90 دقيقة

5. كيف تصف شعورك بعد ممارسة الرياضة؟

• ( ) أشعر بالنشاط والحيوية

• ( ) أشعر بالهدوء والاسترخاء

• ( ) أشعر بالسعادة والرضا

• ( ) أشعر بالتعب والإرهاق

6. هل لاحظت أي تأثير لممارسة الرياضة على صحتك النفسية؟

• ( ) نعم

• ( ) لا

7. إذا أجبت بنعم على السؤال السابق، يرجى وصف هذا التأثير:

• ( ) شعرت بتحسن في مزاجي

• ( ) قل شعوري بالقلق والتوتر

• ( ) زادت ثقتي بنفسي

• ( ) تحسنت قدرتي على التركيز

• ( ) تحسنت جودة نمومي

• ( ) شعرت بالراحة من ضغوطات الحياة

شكرًا لك على مشاركتك.