

**البحث الثالث**

**النشاط البدني وعلاقته بالعوامل الاجتماعية لدى الطلبة  
ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة**  
**Physical activity and its Relation to Social Factors  
Among Intellectual Disabled Students at Integration  
Schools in AL Baha Region**

**إعداد**

**درة محمد سعد الغامدي**

**ماجستير التربية الخاصة جامعة جدة**

**د. / عمرة عبد الرحمن صالح**

**أستاذ مساعد قسم التربية الخاصة- جامعة جدة**

النشاط البدني وعلاقته بالعوامل الاجتماعية لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة

**المستخلص :**

هدفت الدراسة إلى التعرف على عادات النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، والكشف عن العلاقة بين النشاط البدني والعوامل الاجتماعية المتعلقة بهم.

أجريت الدراسة مطلع شهر مارس إلى نهاية مايو 2023، بمدارس الدمج بمنطقة الباحة، المملكة العربية السعودية. شملت الدراسة 171 طالبًا وطالبة، من الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة، في جميع المراحل الدراسية (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية).

بالاعتماد على المنهج الوصفي والاستدلالي في جمع وتحليل البيانات، تم تصميم استبانة لجمع المعلومات، وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- أن نسبة الطلبة الذين يتبنون أسلوب حياة صحي بلغت (52.6%) فيما يتعلق بعادات النشاط البدني والسلوكيات المرتبطة به. وكانت أهم أسباب العزوف عن ممارسة النشاط البدني عدم وجود المرافق المجهزة، يليه عدم توفر الوقت، ثم لأسباب صحية.
- كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني والعوامل الاجتماعية، حيث يزداد معدل النشاط البدني لدى الفئة العمرية (6-10 سنوات) بنسبة 69.1%، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة بين التعرض للتنمر والعزوف عن ممارسة النشاط البدني بنسبة 65.5%، وأن 81.3% من الأسر الذين لديهم أكثر من شخص معاق لا يمارسون النشاط البدني بشكل كافٍ.

وكانت أبرز التوصيات كما يلي:

إنشاء المرافق المجهزة والمكيفة الخاصة بذوي الإعاقة، لممارسة النشاط البدني بمختلف أنواعه، ومحاولة رفع مستوى وعي أسر الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، بأهمية ممارسة النشاط البدني المناسب لتحسين فرص نموهم وتطورهم، وإقامة برامج خاصة للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لممارسة النشاط البدني، وتنمية الهوايات المختلفة، والحرص على إعداد مدربين رياضيين متخصصين في تدريب الأشخاص ذوي الإعاقة.

**الكلمات المفتاحية:** الإعاقة الفكرية- النشاط البدني- العوامل الاجتماعية- مدارس الدمج.

## Physical Activity and its Relation to Social Factors Among Intellectual Disabled Students at Integration Schools in AL Baha Region

### Abstract:

The study aimed to identify physical activity and associated behavioral habits among students with intellectual disabilities, and to reveal the relationship between physical activity and social factors.

The study was conducted from March to May 2023, in integration schools, at all levels (primary, intermediate, secondary) of AL Baha region, Saudi Arabia.

A total of 171 students with minor intellectual disabilities were included in the study. Data were collected using a questionnaire which was designed by the investigator. The data analysis was performed using SPSS statistics V22.0 software, utilizing descriptive and inferential statistics to test associations between variables.

The results of the study revealed 52.6% of students adopted a healthy lifestyle in relation to physical activity and its related habits. The most causes of adoption of sedentary life were the lack of sport facilities, followed by lack of time, and then for health reasons.

Results also revealed a statistically significant relationship between physical activity and social factors, where 69.1% of students in the age group 6-10 years adopt a healthy lifestyle concerning physical activity. 65.5% of students were inactive physically due exposure to bullying, and 81.3% of families with more than one disabled member were not practicing enough physical activities.

### Recommendations:

Raising awareness among families with intellectual disabilities about the importance of physical activity for health promotion, establishing programs for people with intellectual disabilities to practice physical activity, establishing well equipped sport facilities for people with intellectual disabilities and Preparing sport coaches to train individuals with intellectual disabilities.

**Keywords:** Intellectual disability- physical activity- social factors- integration schools

## مقدمة:

يعتبر النشاط البدني أحد أهم ركائز الصحة العامة، وأحد أكثر الوسائل المؤدية إلى الرفاهية والمتعة؛ حيث يفرز الدماغ هرمون السعادة، المسمى بالسيروتونين أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني، وهو هرمون يقلل من إدراك الألم، ويقلل من المشاعر السلبية، والتوتر، والخوف (Gallego, 2017).

وللنشاط البدني فوائد جمة وتأثير كبير على صحة الإنسان، ومن الواجب على كل فرد الاهتمام بجسده الذي أوتمن عليه؛ لأن دين الإسلام قد حث على رعاية الجسد وتقويته والاهتمام به، ومن هذا المنطلق يجب علينا صيانة الجسد ورعايته؛ حيث إنه أمانة يجب علينا حفظها من كل أذى يحيط بها، لأن دين الإسلام دين عمل وعبادة (فياض، 2015).

ومع تزايد الاهتمام بالأشخاص ذوي الإعاقة في العقود الأخيرة من جميع النواحي، كالتعليمية، والمهنية، والصحية، والنفسية، والبدنية والاجتماعية، فلقد أولت المملكة العربية السعودية اهتماماً كبيراً بالمعاقين، فأنشأت لهم نوادي رياضية مكيمة للإعاقة، ووفرت لهم المدربين الرياضيين المتخصصين، وسهلت لهم سبل الدمج الاجتماعي، وبهذا حقق الأشخاص ذوي الإعاقة العديد من بطولات العالم في الأولمبيات والمسابقات المحلية والدولية.

حيث تساعد الأنشطة البدنية الطلبة ذوي الإعاقة، في سلاسة الاندماج مع المجتمع، وتمكنهم من التفاعل مع الآخرين والمشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية التي تقدمها النوادي الرياضية.

## مشكلة الدراسة:

تبلورت مشكلة الدراسة بعد ملاحظة الباحثة، من خلال عملها كمعلمة تربوية خاصة، للعديد من سلوكيات الخمول والكسل لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، مما أدى إلى انتشار السمنة بينهم، والذي يعرف بمصطلح Sedentary Lifestyle (نمط الحياة المستقر) والذي تعرفه HealthPartners (2023) بأنه سلوك يقتضي الجلوس والاستلقاء لمدة ست ساعات أو أكثر يوميًا، سواء للعمل أو التسلية، مثل قضاء الكثير من الوقت على الأجهزة الإلكترونية جالسًا، ومشاهدة التلفاز، ومثلها من السلوكيات التي تفتقر للحركة الجسدية.

وترتبط السلوكيات المتعلقة بنمط الحياة المستقر بعواقب مرضية مزمنة وخطيرة، فبالإضافة إلى الكثير من المخاطر العائدة للخمول، كارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، واختلال التمثيل الغذائي، وارتفاع الدهون الثلاثية، وانخفاض حساسية الأنسولين؛ يقلل الخمول البدني من كثافة العظام، ويؤثر سلبيًا على صحة الأوعية الدموية. وليس هذا فحسب، بل يؤدي الخمول وعدم ممارسة النشاط البدني اليومي إلى أخطار وخيمة على المدى البعيد، مثل ازدياد نسبة الوفيات الناجمة عن ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، والسرطانات مثل (سرطان الثدي، القولون، المستقيم، بطانة الرحم، سرطان المبيض)، ويؤدي نمط الحياة المستقر إلى السمنة وزيادة خطر الوفاة المبكرة (Park et al. 2020).

ولقد ازدادت مشكلة الدراسة الحاحاً لدى الباحثة بعد الاطلاع على العديد من الدراسات التي كشفت عن ازدياد نمط الحياة المستقر لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، حيث أشارت الكثير من الدراسات كدراسة (Giagazoglou et al. (2013، ودراسة (Jacinto et al. (2021، ودراسة (Sedaghati et al. (2022، ودراسة (Wang et al. (2018، ودراسة (Yuan et al. (2022 إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية يميلون إلى اتباع نمط حياة مستقر، وانفتحت هذه الدراسات على أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية يعانون من الخمول البدني، وانخفاض

كبير في معدلات النشاط البدني، لذا فإنهم معرضين لخطر الإصابة بالسمنة المفرطة والأمراض المزمنة، ومن هذا المنطلق فقد حاولت الدراسة الحالية الإجابة على السؤالين التاليين:  
1- ما هي عادات النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به الشائعة بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة؟  
2- هل توجد علاقة بين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به وبين العوامل الاجتماعية الشائعة بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة؟

#### **أهداف الدراسة**

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على عادات النشاط البدني وعلاقته بالعوامل الاجتماعية بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، ومن هذا الهدف العام انبثقت الأهداف الفرعية التالية:

- 1- دراسة عادات النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به الشائعة بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة.
- 2- دراسة العلاقة بين عادات النشاط البدني وبين العوامل الاجتماعية لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة.

#### **أهمية الدراسة:**

#### **الأهمية النظرية:**

ندرة الدراسات التي بحثت في النشاط البدني لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية وعلاقته بالعوامل الاجتماعية، على المستوى الوطني والعربي. وأهمية تبصير أولياء الأمور والمعلمين بالضرورة الكبرى التي تتبع خلف اهتمامهم بالنشاط البدني لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وتسهيل الضوء على أهمية إتباعهم نمط حياة نشط ورياضي، لدوره الهام في عملية النمو، والتطور، وتحسين النواتج التعليمية والتأهيلية. وتوجيه رواد الأعمال والمدربين الرياضيين نحو الاهتمام بخلق بيئات رياضية، لمساعدة الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية على ممارسة النشاط البدني المكيف بسهولة تامة.

#### **الأهمية التطبيقية**

توفير أداة علمية محكمة لقياس النشاط البدني لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. والاستفادة من نتائج الدراسة في تطبيق أساليب حياة صحية للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. وتقديم التوصيات لراسمي السياسات وأصحاب القرار ذوي العلاقة لمعالجة القصور فيما يتعلق بممارسة أساليب الحياة غير الصحية.

#### **منهج وإجراءات البحث**

#### **منهج البحث:**

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الإحصائي الوصفي الاستدلالي، وذلك من خلال تصميم دراسة مقطعية تشمل جميع طلاب وطالبات الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، لتحديد مستوى النشاط البدني والسلوكيات المرتبطة به، ودراسة العلاقة بينه وبين العوامل الاجتماعية للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة.

### طريقة حساب حجم العينة

تم حساب حجم العينة باستخدام برنامج (epi info 7.2)، واستنادًا على الإحصائيات الصادرة عن قسم التربية الخاصة بتعليم الباحة، كان إجمالي عدد الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية للعام الأكاديمي ٢٠٢٢ يشكل (٣٠٨) طالبًا وطالبة. وبلغت النسبة المئوية المتوقعة لعدم ممارسة النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به مثل مشاهدة التلفزيون (وقت الشاشة) كأحد العوامل المؤثرة في تحديد أساليب الحياة نسبة ٥٠% حسب دراسة (Bellamy 2016) عند درجة الثقة ٩٥% وقوة الدراسة ٨٠%. وبناء عليه فإن حجم العينة شاملة 15% يمثل عدم استجابة من المشاركين وبالتالي يكون حجم العينة الكلي ١٧١ طالبًا وطالبة.

### مجتمع البحث

استهدفت الدراسة الحالية مجتمع الطلاب والطالبات ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة في المراحل الدراسية الثلاث (الابتدائية والمتوسطة والثانوية).

### حدود الدراسة

#### 1- الحدود المكانية

طبقت هذه الدراسة في مدارس الدمج التابعة لوزارة التعليم بمنطقة الباحة للطلاب والطالبات في المراحل الدراسية الثلاث (الابتدائية والمتوسطة والثانوية).

#### 2- الحدود الزمانية

أجريت الدراسة على مدار فصلين دراسيين من عام 1444 هـ.

#### 3- الحدود الموضوعية

النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة بها بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج وعلاقتها بالعوامل الاجتماعية.

#### 4- الحدود البشرية

أجريت الدراسة على مستوى المراحل الدراسية الثلاث (الابتدائية والمتوسطة والثانوية)، طلاب وطالبات، وأجاب عن أسئلة الاستبانة أسر الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية المشاركين في الدراسة.

### متغيرات البحث

#### • المتغير التابع:

النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة بها.

#### • المتغير المستقل:

العوامل الاجتماعية مثل: (العمر، النوع، المستوى التعليمي للأب والأم، المستوى الاقتصادي للأسرة، عدد أفراد الأسرة، وترتيب الطالب بين إخوته).

### الأساليب الإحصائية

#### التحليل الإحصائي:

تم إدخال البيانات وترميزها، وتحليلها إحصائيًا عن طريق برنامج (SPSS.ver22). وقد تم تحليل البيانات النوعية عن طريق التكرار والنسبة المئوية، وتم عمل المقارنات بين المتغيرات النوعية المختلفة عن طريق اختبار الثقة (Chi-Square Test)، وتم عمل الانحدار اللوجستي

الثنائي (Binary Logistic Regression) للتنبؤ بالعوامل المؤدية إلى اتباع عادات النشاط البدني الشائعة بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة من العوامل الاجتماعية.

وإذا كانت قيمة الدلالة الإحصائية  $> 0.05$  فهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين المتغيرات.

بينما تمثل قيمة الدلالة الإحصائية  $\leq 0.05$  عدم وجود دلالة إحصائية بين المتغيرات.

#### اخلاقيات البحث

لإجراء الدراسة تم الحصول على خطاب موافقة من جامعة جدة لإجراء الدراسة بمنطقة الباحة، وتمت الموافقة على الخطاب المرسل من الجامعة لإدارة التعليم بمنطقة الباحة، وبعد أخذ الموافقة على تطبيق الأداة على مدارس الدمج بمنطقة الباحة، وذلك من قبل مدراء المدارس مشكورين، وأخذ موافقة أولياء الأمور الخطية تم تطبيق أداة الدراسة.

#### مصطلحات البحث

#### النشاط البدني Physical Activity

#### المعنى الاصطلاحي

أي حركة تستهلك الطاقة في جسم الإنسان وتنتجها العضلات الهيكلية، وهو كل حركة وانتقال من مكان إلى آخر خاصة أوقات الفراغ، والذي يساهم في تحسين صحة الفرد (منظمة الصحة العالمية، 2022).

#### المعنى الإجرائي

والذي يعرفه الباحث على أنه كل حركة يقوم بها الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، والتي تستوجب استهلاك الطاقة، وزيادة معدل نبضات القلب عن الطبيعي، والتي تشمل المشي، والجري، والتمارين متوسطة الشدة وعالية الشدة، والأعمال المنزلية، واستخدام الدرج للصعود والنزول.

#### الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية Intellectual Disabled Students

#### المعنى الاصطلاحي

هم الطلبة الذين يتميزون بمحدودية كبيرة في الأداء الفكري والسلوك التكيفي الذي ينشأ قبل سن 22 عامًا (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities [AAIDD], 2021).

#### المعنى الإجرائي

هم الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة الملتحقين بمدارس الدمج الحكومية. والذين تتراوح أعمارهم من السابعة إلى الثمان عشرة عامًا، وتم تشخيصهم بواسطة فريق متعدد التخصصات، اعتمادًا على اختبارات تشخيص القدرات العقلية واختبارات الذكاء، والتي تصنف الفرد على أنه من ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة إذا حصل على نسبة ذكاء أقل من (70-75) حتى (50-55) وذلك حسب تصنيف اختبار بينيه للذكاء.

## مدارس الدمج Integration Schools

### المعنى الاصطلاحي

هي المدارس الدامجة للطلبة ذوي الإعاقة مكانياً وأكاديمياً واجتماعياً، حيث يتلقون التعليم في نفس البناء المدرسي، ولكن في صفوف خاصة، ويتعلمون فيها برامج خاصة بهم من قبل معلم التربية الخاصة، ويتلقون القليل من البرامج التعليمية المشتركة مع الطلاب العاديين في الصفوف العادية (القمش والسعايدة، 2016).

### المعنى الإجرائي

هي المدارس الحكومية العامة، التي تضم فيها فصول خاصة للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، وتتيح الفرصة لهم للتفاعل الاجتماعي مع الطلبة العاديين، ومشاركتهم في الأنشطة الأكاديمية، وغير الأكاديمية التي يستطيعون تأديتها بنجاح.

## العوامل الاجتماعية Social Factors

### المعنى الاصطلاحي:

هي مجموعة الظروف التي تحيط بالفرد منذ ولادته، والعوامل التي تؤثر على تكوين شخصيته واتخاذ قراراته المصيرية، والتي بدورها تؤثر على تكوين حياته الاجتماعية مثل العوامل الأسرية، والمحيط التعليمي والرفاق، والعوامل الاقتصادية (القحطاني، 2019، كما ورد في معروف 2022).

### المعنى الإجرائي:

هي بعض المؤثرات الداخلية، والخارجية، التي تحيط بالفرد ذو الإعاقة الفكرية منذ الطفولة حتى الوقت الحالي، والتي تنعكس على سلوكياته وشخصيته، وتؤثر على جميع جوانب حياته، مثل: العوامل الأسرية، والاقتصادية، والتعليمية، والعوامل الشخصية، وعامل الرفاق.

### الإطار النظري:

#### النشاط البدني للأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية:

يعد النشاط البدني أحد أهم أدوات صقل الشخصية والمواهب، ووسيلة فعالة لتغيير المعتقدات وحل المشكلات، بل إنه أحد أهم عناصر النهوض بالأمم وإصلاح المجتمعات. ويساهم النشاط البدني في تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى المربون إلى تحقيقها بصعوبة (الحماحي وآخرون، 2023).

ويعتبر النشاط البدني من أهم العادات التي ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية تبنيها، حيث إنهم معرضين لخطر السمنة وخطر الإصابة بالأمراض المزمنة. ويكشف Hsieh & Heller (2014) أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية معرضين لخطر الإصابة بالسمنة بنسبة 38.3% مقارنة مع الأشخاص غير المعاقين.

ويذكر (Ibarra and Johnson 2014) أن العلاقة قوية بين الإعاقة وتدني مستوى الصحة؛ وذلك نتيجة إلى زيادة نسبة تعرضهم للإصابة بالأمراض المزمنة، حيث يعد الأشخاص ذوي الإعاقة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة. ومن وجهة نظر الباحث أن هذا المفهوم مهم جداً ويساعد على تعزيز صحة الأشخاص ذوي الإعاقة، والاهتمام برسم أسلوب حياتهم على نحو صحي متوازن.



وفي هذا الصدد يشير (McCarron et al. 2013) إلى أن الأمراض المتعددة سمة من سمات الشيخوخة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، وتشكل الإناث منها نسبة 71% من حيث معدل الإصابة بالأمراض مقارنة بالذكور.

ويعاني الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية من مستويات عامة أعلى من الأمراض المزمنة، واحتياج أكبر للرعاية الصحية الأولية (Carey et al. 2016) مما يؤكد على ضرورة إتباعهم لأساليب حياة صحية، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم؛ لتعزيز صحتهم البدنية ومقاومة الأمراض والسمنة.

فضلاً عن ذلك فإن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، يعانون من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، والتي قد تكون أحد الحلول المحورية لها، جعل النشاط البدني عادة من عادات الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية وأسلوباً لحياتهم؛ والتي تعود بالنفع على تحسين الصحة النفسية والاجتماعية.

ويذكر العالم وليام جيمس بأن حياتنا كتلة من العادات، فخيرائنا اليومية التي نقوم بها تشكل عادات رسمناها على مدى السنين، وترسخت في أذهاننا، بدءاً من كونها كلمة نكررها كل ليلة، وصولاً إلى أسلوب حياة تكون بفضل تكرار تلك السلوكيات الصغيرة نسبياً بشكل يومي، وهكذا تتكون العادات (دويج، 2022).

لذلك لا بد من التفكير في عظمة العادات؛ والاهتمام بتشجيع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية على تبني عادات النشاط البدني التي تترك آثاراً إيجابية على صحتهم، وزيادة مستوى إنتاجيتهم، وسعادتهم، وتسهيل دمجهم مع الآخرين في المجتمع.

ويعد النشاط البدني عملية متكاملة صحية ونفسية واجتماعية وحركية، لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على النمو السليم، والتكيف مع الإعاقة والمجتمع. وهو أفضل وسيلة لتطوير الثقة بالنفس، وتحسين الصحة النفسية والبدنية، وسهولة إقامة العلاقات الاجتماعية (بن قري وبريكي، 2021).

### **النشاط البدني وعلاقته بالعوامل الاجتماعية:**

تحتل الظروف الاجتماعية والأسرية التي يعيش وسطها الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عنصرًا مهمًا من عناصر تشكيل أسلوب الحياة، حيث يؤثر نظام الأبوين على سلوك أبنائهم واختياراتهم في الحياة.

ولوالدين قدرة مباشرة في التأثير على أساليب حياة الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، وتبنيهم للعادات الصحية وارتقاء حياتهم، بل إن الأسرة تسمى بمصنع الصحة (أبو النيل، 2019).

وللعوامل الاجتماعية التي تحيط بالأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية بالغ الأثر وعظيم الفرق، ويشير (Vandermeersch et al. 2017) إلى أن العيش في بيئة ذات دخل منخفض يؤثر سلباً على احتمالية ممارسة الرياضة، ورغم أن ممارسة الرياضة تظل ممكنة عند العيش في الفقر، لكن الفوائد الاجتماعية لممارسة الرياضة شبه معدومة؛ وذلك بسبب وجود علاقة قوية بين ندرة الموارد والاستبعاد الاجتماعي. لذلك فمن المهم خلق فرص متكافئة لجميع فئات المجتمع فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني.

وبالرغم من أن النشاط الرياضي حق للجميع، إلا أن هناك العديد من العوامل الاجتماعية التي تعيق الأشخاص عن ممارستها، حيث يشير (Oliveira et al. 2016) إلى أن التنمر والعنف الأسري، يؤثران على المراهقين بشكل سلبي، وتقودهم إلى العزلة، والتغيب عن المدرسة، وقلة التواصل الاجتماعي، والأرق. ومن جانب آخر، يؤكد (Nikolaou et al.)

(2022) على أن ممارسة الرياضة، والمشاركة الرياضية مع الأقران قد تقلل إن لم تمنع الإيذاء والتمر؛ وذلك على الرغم من أن الرياضات التنافسية تزيد من احتمالية التمر خاصة لدى الذكور، إلا أن ممارسة النشاط البدني تزيد من تقدير الذات، والثقة بالنفس، وقوة الشخصية، مما قد يمنع المتتمرين من ممارسة الأذى على الآخرين.

### **أهمية النشاط البدني :**

يتعرض الإنسان للضغوط النفسية من فترة إلى أخرى، ويحتاج كل منا إلى متنفس يشنت انتباهه، ويريحه مما يتعبه. ويعد النشاط البدني مساحة كبيرة، للترويح عن النفس، وإيجاد السعادة، والراحة.

ويرتبط النشاط البدني بتحسين الأداء المعرفي، والصحة العقلية، وزيادة التركيز، وتقليل التوتر والقلق، وتحسين احترام وتقدير الذات، والتغلب على الاكتئاب، والأرق، وزيادة فرص التفاعل الاجتماعي الإيجابي، والنمو النفسي السليم (Biddle et al., 2019).

ولأن من خصائص الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية تدني القدرات الإدراكية، وقصور في الانتباه، والذاكرة، وتدني المهارات الاجتماعية، وزيادة التأخر العقلي كلما زادت شدة الإعاقة، ومعاناتهم من مشكلات الدافعية والتي تتكون نتيجة خبرات الفشل المتراكمة مما يطور لديهم ما يسمى بالعجز المتعلم (الريحاني وآخرون، 2018)، لذا فإن النشاط البدني يعتبر بمثابة العلاج النفسي، والاجتماعي، والبدني، وهو حق من حقوقهم، وينبغي على كل مجتمع الاهتمام بهم؛ وذلك من خلال توفير مرافق مجهزة لتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني، وزيادة فرص إدماجهم مع أقرانهم العاديين.

**ومن هذا المنطلق فإن للنشاط البدني فوائد جمة منها ما هو آت:**

### **عوائد النشاط البدني على الصحة النفسية:**

لقد عرف الإنسان القلق منذ الأزل، بل وأطلق على عصرنا الحالي عصر القلق، لما يتسم به هذا العصر من كثرة الضغوطات؛ الأمر الذي جعل الإنسان يبتكر طرق عديدة للتغلب عليه، منها الرياضة، والنشاط البدني بمختلف أنواعه، والتي كانت ولا تزال تمثل الدور الأكبر في محاربة القلق والمشكلات النفسية.

وتشير مؤسسات الصحة العقلية في أوروبا إلى أن 19.7% من الأشخاص في المملكة المتحدة والذين تتراوح أعمارهم من 16 عامًا فما فوق يعانون من القلق، والاكتئاب، خاصة لدى الإناث. و10% يعانون من الاكتئاب المزمن في ألمانيا، والبرتغال، وأيرلندا، وفنلندا، لمن هم في عمر 15 عام وأكثر (Biddle et al. 2019).

وتؤكد دراسة (Suchert et al. 2015) وذلك بعد الاطلاع على نتائج 91 دراسة- على أن قضاء الوقت الطويل على الأجهزة الذكية، والسلوك المستقر (الخمول)، يرتبط بانخفاض تقدير الذات، والقلق، ومشاكل الاستيعاب، وانخفاض الرفاهية النفسية، والإصابة باضطرابات الطعام.

وتعد ممارسة التمارين الرياضية أحد أهم طرق العلاج من الاضطرابات النفسية التي أكد الباحثين أهميتها للصحة النفسية والعقلية، مثل دراسة (Esopenko et al. 2020)، (Guddal et al. 2019)، (Pascoe et al. 2020) والتي أشارت إلى أن النشاط البدني يعزز الصحة النفسية، والعقلية، وبقي من الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، والقلق، والتوتر، ويساعد النشاط البدني على زيادة الرضا عن الذات، وانخفاض الشعور بالضيق النفسي، والفراغ، ويرتبط النشاط البدني بتقليل احتمالات التعرض للضغوط النفسية، وزيادة الثقة بالنفس.

بل ويذكر Andersen et al. (2019) أن المشاركة في الرياضات الجماعية يرتبط بتحسين الصحة الاجتماعية والنفسية، بغض النظر عن نوع الرياضة، أو العمر، أو المشاكل العقلية؛ لأن الرياضات الجماعية تكون أكثر ضمناً في الاستمرار من الرياضات الفردية، ولكن عند مشاركة الأطفال، والمراهقين، في الأنشطة الرياضية الجماعية، ينبغي أخذ التدابير الاحتياطية فيما يتعلق بطبيعتها التنافسية.

ويذكر Chaouloff (2013) أن هناك علاقة قوية بين الحالة المزاجية والنشاط الرياضي؛ حيث إن هنالك أدلة قوية على أن الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني، تتحسن حالتهم المزاجية وذلك حتى بالنسبة للأشخاص المصابين بالأمراض النفسية. وهذه العلاقة الوثيقة بين التمارين الرياضية وتحسين الحالة المزاجية تعود إلى إفراز الدماغ لهرمون السيروتونين

والمسمى بـ (هرمون السعادة)، الذي يفرز بعد ممارسة التمارين الرياضية، ويعمل على تحسين الحالة المزاجية، وتأثيره العظيم المضاد للاكتئاب والقلق.

ويشير Young (2013) إلى أن الحالة المزاجية تتأثر سلباً عند انخفاض هرمون السيروتونين، فعندها تزيد العدوانية، والعزلة لدى الأفراد؛ حيث يعمل إفراز الهرمون بدوره على زيادة التوافق في الحياة اليومية، وتحسين المزاج، والتفاعلات الاجتماعية الأكثر قبولاً، والأقل إثارة للجدل، وتعزيز السلوك الاجتماعي، والرغبة في تكوين العلاقات المتجانسة مع الآخرين.

وتذكر هاشمي ومروة (2021) أن ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب في التخلص من الخجل، وزيادة الثقة بالنفس، وزيادة فرص التواصل الاجتماعي، واكتساب الأصدقاء، والاندماج مع الأقران. وفي نفس الصدد يذكر بوخاري (2020) أن ممارسة الرياضة تسهم بنسبة كبيرة في نمو العلاقات، وتقليل الإحساس بالوحدة، وتحقيق الذات، والتكيف الاجتماعي لدى الطلاب وخاصة المراهقين.

مما يذكرنا بأهمية خلق فرص الاندماج الاجتماعي، للأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية؛ حيث يتميزون ببطء التطور الاجتماعي، وصعوبة إقامة العلاقات الاجتماعية الجديدة، مع صعوبة الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية القديمة؛ والذي ينتج عن القصور المعرفي في القدرات العقلية (الريحاني وآخرون، 2018).

#### **عوائد النشاط البدني على الصحة الجسدية**

تحتل السمنة والأمراض الصحية المزمنة معدلاً أعلى في الإصابة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية؛ حيث أن سلوكيات الأكل غير المناسبة، وانخفاض مستويات النشاط البدني، تؤدي إلى العزلة الاجتماعية، والاكتئاب، وأمراض القلب والأوعية الدموية واضطرابات الجهاز الهضمي والكلية (Hinckson et al., 2013).

ويتميز الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية من قصور في الانتباه والإدراك والذاكرة؛ حيث تكون القدرات العقلية لديهم أدنى من قدرات الأشخاص غير المعاقين (عبيد، 2013)، لذلك فإن للنشاط البدني أثر واضح في تحسين القدرات العقلية كالإدراك، والتركيز، والذاكرة العاملة، والتي تشكل أساساً للتعلم الأكاديمي والمعرفي؛ حيث إن هنالك علاقة قوية بين الأداء المعرفي، والأكاديمي، والنشاط البدني، وذلك في زيادة، وتحسين مرونة الدماغ وتحفيزه (Esteban et al, 2015).

وللنشاط البدني فوائد ذهبية على جسم الإنسان، حيث يعمل على تحسين عمليات الجسم، وخفض ضغط الدم، ويذكر غويني وعقون (2023) أن العلاقة قوية بين الخمول، وتدني صحة الإنسان، وهناك علاقة وثيقة الصلة بين الخمول البدني، والإصابة بالأمراض المزمنة؛ حيث يعمل النشاط البدني على مجابهة الأمراض والوقاية منها، فالخمول وسلوكيات الكسل، كالجُلوس المطول على الأجهزة الذكية، ومشاهدة التلفزيون لساعات طويلة، وإدمان ألعاب الفيديو يعد أحد عوامل الخطر في الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتثبت نتائج الدراسة أن النشاط البدني يلعب دور رئيسي في الحفاظ على مستويات ضغط الدم الطبيعية في الجسم.

ويشير (Grondhuis & Aman 2014) أن السمنة المفرطة تؤدي إلى انخفاض متوسط العمر من 5 إلى 20 عامًا؛ وذلك لعواقبها الفسيولوجية على الجسم، حيث تؤدي الإصابة بالسكري، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات النوم، مثل انقطاع التنفس أثناء النوم، والذي ينتشر لدى الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، مما يضعف الجسم والنشاط خلال اليوم. وتؤدي عدم ممارسة الرياضة إلى الإصابة بالكبد الدهني، وارتفاع نسبة الكوليسترول الضار، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وأمراض الكلى.

ويعمل الجسم الصحي في مساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية على اكتساب القوة، والتوافق العضلي، والعصبي؛ وذلك بمساعدة التمارين الرياضية، والتي من خلالها يكتسب ذوي الإعاقة الخبرات، والمهارات اللازمة لتطورهم الكلي، والتفاعل مع البيئة الخارجية، باستخدام الحواس التي تمثل خط الاستقبال الأول في اكتساب المعرفة. وتساعد التمارين الرياضية الطلبة على اشباع الغرائز الحركية؛ من خلال المستقبلات الحسية التي تمثل الدور الأساسي في القدرة على التركيز، وبالتالي تطور المهارات الحركية لديهم (أحمد، 2021).

#### الدراسات السابقة

دراسة عباس وآخرون (2018) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية البسيطة في ممارسة النشاط البدني في دولة الكويت، ودراسة تأثير العوامل الديموغرافية (الجنس، ودرجة الإعاقة الفكرية، وكتلة الجسم) على عدد الخطوات، وذلك باستخدام أجهزة حساب عدد الخطوات اليومية لمدة أسبوع واحد، على الطلبة الذين تتراوح أعمارهم من 9 إلى 23 عامًا. ولقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 15 طالبًا يدرسون في المدارس الحكومية. ولقد كشفت النتائج أن الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية يتبنون أسلوب حياة غير صحي فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني، حيث بلغ معدل عدد خطواتهم اليومية أقل من 5000 خطوة خلال اليوم الواحد. مما يشير إلى وجود علاقة طردية بين الإعاقة الفكرية، ومستوى النشاط البدني، فكلما كان الشخص من ذوي الإعاقة الفكرية، كلما مارس سلوكيات أكثر من الخمول والكسل، وكلما ازداد مؤشر كتلة الجسم لدى الطلبة كلما قل النشاط البدني.

ويتفق البحث السابق مع هذا البحث في هدف الدراسة، وفي فئة الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية (البسيطة) والملتحقين بمدارس حكومية، وفي منهج الدراسة المتبع جزئيًا. ويختلف البحث السابق مع هذا البحث في طريقة قياس معدل النشاط البدني، وفي العوامل الديموغرافية، ومظاهر قياس النشاط البدني للفرد، وطريقة المشاركة في الدراسة. ولقد تمت الاستفادة من هذه الدراسة في اختيار عنوان البحث.

وتهدف دراسة بن قري وبريكي (2021) إلى التعرف على دور النشاط البدني في تحسين التفاعل الاجتماعي والأكاديمي، لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية. ولقد كشفت النتائج أن النشاط البدني يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي، وتعزيز التفاعل الاجتماعي، وتطوير التوافق الشخصي، والاجتماعي.

ويتفق البحث السابق مع البحث الحالي في فئة الدراسة. ويختلف في هدف الدراسة. ولقد تمت الاستفادة من البحث السابق في كتابة الإطار النظري.

وتهدف دراسة شيتور وعمار (2021) إلى التعرف على دور النشاط البدني في تحسين السلوكيات اللاعقلانية للأطفال ذوي الإعاقة الفكرية في المراكز الطبية لذوي الإعاقة في الجزائر. ولقد أجريت الدراسة على 20 طفل باستخدام أداة الدراسة (الاستبانة) ولقد أجاب عليها أساتذة المركز. ولقد انتهجت الدراسة المنهج الوصفي المسحي للتوصل إلى نتائج البحث. ولقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن النشاط البدني يساهم في تعديل بعض السلوكيات غير العقلانية ويبعث في الأطفال السرور والراحة وتخفيف التوتر، وزيادة الثقة بالنفس.

وتتفق الدراسة السابقة مع البحث الحالي في فئة الدراسة (الإعاقة الفكرية)، وفي أداة البحث، وتتفق جزئياً مع منهج البحث. وتختلف جزئياً مع الفئة العمرية (الأطفال)، وهدف الدراسة، والأفراد المجيبون على الاستبانة. وتمت الاستفادة من هذا البحث في كتابة الإطار النظري للدراسة.

وجاءت دراسة قدور باي وآخرون (2020) بهدف التفصي عن دور النشاط البدني للطلاب ذوي الإعاقة الفكرية في تنمية المهارات الحياتية، والذين تتراوح أعمارهم من 12 إلى 14 عاماً، والذين تم اختيارهم بطريقة قصدية من مراكز الأطفال ذوي الإعاقة في الجزائر. ولقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي للتوصل إلى النتائج، وتم استخدام أداة الدراسة الاستبانة لجمع بيانات الدراسة. ولقد كشفت النتائج أن النشاط البدني يساهم بشكل إيجابي في تنمية المهارات الحياتية مثل التواصل الاجتماعي والتعاون والعمل الجماعي.

وتتفق الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في عينة وأداة الدراسة وفي منهج البحث جزئياً. وتختلف في طريقة اختيار العينة، وفي الفئة العمرية للطلاب جزئياً. ولقد تمت الاستفادة من الدراسة في كتابة الإطار النظري للبحث.

دراسة رحلي (2016) والتي هدفت إلى التعرف على فاعلية النشاط الرياضي في تنمية الذكاء والإدراك الحركي لدى الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية والذين تتراوح أعمارهم من 12-15 عاماً في الجزائر. ولقد تم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة والذي يتكون من 20 طالباً اختيروا بالطريقة القصدية من مركز تربوي للأطفال ذوي الإعاقة، ولقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين الضابطة والتجريبية. وتم تطبيق الدراسة لمدة شهرين ونصف بواقع ثلاث تمارين أسبوعياً مدتها 40 دقيقة. وبعد تطبيق البرنامج الرياضي على عينة الدراسة تم الاستنتاج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق ب(تحسن التوافق الحركي، ارتفاع مستوى الذكاء، زيادة التفاعل الاجتماعي، تنمية السلوكيات الصحية).

وتتفق الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية في عينة الدراسة (الإعاقة الفكرية البسيطة). وتختلف في هدف الدراسة، وفي منهج الدراسة، وأداة الدراسة، وطريقة اختيار العينة، والفئة العمرية جزئياً. ولقد تم الاستفادة من هذا البحث في اختيار عنوان الدراسة وفي كتابة الإطار النظري للدراسة.

### الطريقة والإجراءات:

#### الأفراد المشاركين في الدراسة:

تم حساب حجم العينة باستخدام برنامج (epi info 7.2). واستنادًا على الإحصائيات الصادرة عن قسم التربية الخاصة بتعليم الباحة، حيث كان إجمالي عدد طلاب ذوي الإعاقة الفكرية للعام الأكاديمي ٢٠٢٢، يشكل (٣٠٨) طالبًا وطالبة. وكانت النسبة المئوية المتوقعة لعدم ممارسة النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به مثل مشاهدة التلفزيون (وقت الشاشة) كأحد العوامل المؤثرة في تحديد أساليب الحياة والتي شكلت نسبة ٥٠٪ [ALM] حسب دراسة Bellamy (2016)، عند فترة الثقة ٩٥٪ [ALM] وقوة الدراسة ٨٠٪. وبناء عليه فإن حجم العينة شاملة 15% يمثل عدم استجابة من المشاركين فبالتالي يكون حجم العينة الكلي ١٧١ طالبًا وطالبة.

وبلغت عينة الدراسة عدد 171 من الطلبة، بواقع (86) طالبًا من المرحلة الابتدائية وعدد (75) طالبًا من المرحلة المتوسطة وعدد (12) طالبًا من المرحلة الثانوية. ولقد بلغ عدد الذكور المشاركين في الدراسة 76 طالبًا، وعدد الإناث المشاركين في الدراسة 106 طالبة.

#### أداة الدراسة:

لجمع البيانات حول عادات النشاط البدني للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة الباحة، قامت الباحثة بأعداد مقياس عادات النشاط البدني وعلاقتها بالعوامل الاجتماعية، والذي يتكون من (22) سؤال كالتالي: (عدد أيام المشي والركض في الأسبوع، عدد أيام التمارين متوسطة وعالية الشدة في الأسبوع، ممارسة الأعمال المنزلية في الأسبوع، عدد أيام ومدة مشاهدة التلفاز في الأسبوع، عدد أيام ومدة استخدام الأجهزة الذكية في الأسبوع، عدد أيام اللعب في الخارج).

#### صدق أداة الدراسة:

##### الصدق الظاهري:

تم عرض الاستبانة على 8 محكمين من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في مجال الإعاقة الفكرية؛ وذلك للتوصل إلى صدق الأداة، وقد اتفق المحكمون على فقرات المقياس بنسبة 95% وتم التعديل على بعض الفقرات.

#### ثبات أداة الدراسة:

تم قياس ثبات أداة البحث (الاستبانة) من خلال برنامج (SPSS.ver22) عن طريق حساب Cronbach's Alpha للأبعاد الاجتماعية والنشاط البدني بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة. وقد كانت قيمة Cronbach's Alpha = 0,805.

نتائج الدراسة:

جدول (1) العوامل الاجتماعية للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة

الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة		العوامل الاجتماعية
(%)	التكرار	
31,2	54	القطاع التعليمي الباحة العقيق القرى المخوارة المنذق بلجرشي
14,5	25	
4,0	7	
13,3	23	
1,2	2	
35,8	62	
49,7	86	المرحلة الدراسية ابتدائي متوسط ثانوي
43,4	75	
6,9	12	
94,8	164	الجنسية سعودي غير سعودي
5,2	9	
61,3	106	النوع إناث ذكور
38,7	67	
31,8	55	عمر الطالب (سنوات) 6-10 11-15 16-20
48,0	83	
20,2	35	
56,7	98	المستوى التعليمي للأب ثانوي فما دون دبلوم جامعي دراسات عليا
13,3	23	
26,0	45	
4,0	7	
66,5	115	وظيفة الأب يعمل لا يعمل متقاعد
8,6	15	
24,9	43	
59,0	102	المستوى التعليمي للأم ثانوي فما دون دبلوم جامعي دراسات عليا
7,5	13	
31,8	55	
1,7	3	
24,3	42	وظيفة الأم تعمل ربة منزل
75,7	131	
51,4	89	الدخل الشهري للأسرة أقل من 10 ألف ريال 10-14 ألف ريال أكثر من 14 ألف ريال
32,9	57	
11,0	19	

يبين الجدول (1) العوامل الاجتماعية للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، والتي تشكل نسبة (35.8%) لمحافظة بلجرشي كأعلى نسبة للطلبة. وقد احتلت المرحلة الابتدائية في منطقة الباحة أعلى نسبة للطلبة بمعدل (49.7%). ولقد تكونت العينة من الجنسية السعودية بنسبة (94.8%). وقد تمثل متغير النوع نسبة 61.3% للطلاب و48% من المشاركين في الدراسة أعمارهم تتراوح بين (11-15 عامًا).

ولقد شكلت النسبة الأعلى لتعليم الأب لفئة (ثانوي فما دون) بنسبة 56.7% وأما تعليم الأم فلقد بلغ نسبة 59% للواتي يشكلن فئة (ثانوي فما دون). وأما نسبة الآباء الذين يعملون جاءت الأعلى بنسبة 66.5% وأما الأمهات فلقد بلغت نسبة 75.7% كربات منازل. وعن دخل الأسرة الشهري فلقد كانت الفئة الأعلى هي (أقل من 10 ألف ريال) بنسبة (51.4%).

جدول (2) تابع العوامل الاجتماعية للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة

الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة		العوامل الاسرية
(%)	التكرار	
28,3	49	ترتيب الطالب بين أخوته
54,9	95	الأول
16,8	29	الوسط
		الأخير
87,9	152	الحالة الاجتماعية للأبوين
6,9	12	يعيشان معًا
5,2	9	مطلقان
		أرمل/ة
97,7	169	المسؤول عن رعاية الطالب
2,3	4	الوالدان
		أخرى †
97,1	168	التعرض للعنف من الأسرة
2,9	5	لا
		نعم
83,2	144	التعرض للتنمر
16,8	29	لا
		نعم
90,8	157	عدد المعاقين في الأسرة
9,2	16	لا يوجد
		يوجد

† الأخوة - الجدوة - العاملة المنزلية:

يبين الجدول السابق (2) أن نسبة (54.9%) من أفراد العينة تمثلوا في الترتيب (الوسط) والأعلى بين جميع الفئات، ولقد بلغت نسبة الأبوين اللذان يعيشان معًا بنسبة (87.9%) وهي الأعلى بين الفئات، وتمثلت نسبة (97.7%) في رعاية الطالب من قبل الأبوين.

وأسفرت النتائج أن نسبة (2,9%) يتعرضون للعنف من قبل أسرهم، ونسبة 16,8% يتعرضون للتنمر من قبل المجتمع، ونسبة 9,2% لديهم أكثر من ابن معاق.



جدول (3) النشاط البدني للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة

الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة		النشاط البدني
(%)	التكرار	
49.7	86	عدد أيام المشي في الأسبوع
50.3	87	غير صحي
		صحي
27.7	48	وتيرة المشي
72.3	125	غير صحي
		صحي
72.3	125	عدد دقائق المشي اليومي
27.2	47	غير صحي
		صحي
77.5	134	عدد أيام الجري في الأسبوع
22.5	39	غير صحي
		صحي
85.5	148	عدد دقائق الجري الأسبوعي
14.5	25	غير صحي
		صحي
78.0	135	عدد أيام التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع
22.0	38	غير صحي
		صحي
89.0	154	عدد دقائق التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع
11.0	19	غير صحي
		صحي
73.4	127	عدد أيام التمارين عالية الشدة في الأسبوع
26.6	46	غير صحي
		صحي
86.1	149	عدد دقائق التمارين عالية الشدة في الأسبوع
13.9	24	غير صحي
		صحي
76.9	133	عدد أيام ممارسة الأعمال المنزلية في الأسبوع
23.1	40	غير صحي
		صحي
80.9	140	دقائق ممارسة الأعمال المنزلية في الأسبوع
19.1	33	غير صحي
		صحي
4.6	8	الفترة التي يستغرقها في مشاهدة التلفاز خلال الأسبوع
95.4	165	غير صحي
		صحي
7.5	13	الفترة التي يستغرقها على الأجهزة الذكية خلال الأسبوع
92.5	160	غير صحي
		صحي
47.4	82	المجموع الكلي للنشاط البدني
52.6	91	غير صحي
		صحي

يوضح الجدول (3) عادات النشاط البدني لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في منطقة الباحة. ولقد كشفت النتائج أن نسبة الطلبة الذين يتبنون أسلوب حياة صحي بلغت (52.6%)، بينما بلغت نسبة الطلبة الذين يتبنون أسلوب حياة غير صحي (47.4%)، وذلك فيما يتعلق بالمجموع الكلي للنشاط البدني.

وأما فيما يتعلق بممارسة رياضة المشي فلقد بلغ نسبة 50.3% ممن يتبنون نمطاً صحياً، وكذلك بالنسبة للمشي بوتيرة صحية فلقد شكّل نسبة 72.3% يتبنون نمطاً صحياً. ولقد كشفت النتائج نسبة ما يقضيه الطلبة في استخدام الأجهزة الذكية ومشاهدة التلفاز، بلغت (95.4% - 92.5%) يستخدمون الأجهزة الذكية والتلفاز (على التوالي) بشكل صحي، الأمر الذي يبشر بنتائج إيجابية.

ولقد كشفت نتائج الدراسة عن العديد من أساليب الحياة غير الصحية فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني حيث كانت النتائج كالتالي:

أولاً: بلغ عدد دقائق المشي في الأسبوع 72.3% والذين لا يتبعون نمطاً صحياً. وكذلك فيما يتعلق بعدد أيام ممارسة رياضة الجري في الأسبوع والتي بلغت 77.5%، وأيضاً بالنسبة لعدد دقائق ممارسة الجري بنسبة (85.5%).

ثانياً: بالنسبة لعدد أيام ودقائق ممارسة التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع فلقد شكّلت نسبة (78% - 89%) على التوالي يتبنون أنماطاً غير صحية. وكذلك بالنسبة لعدد أيام ودقائق ممارسة التمارين عالية الشدة فلقد شكّلت نسبة (73.4% - 86.01%) أنماطاً غير صحية.

ثالثاً: فيما يتعلق بعدد أيام ودقائق ممارسة الأعمال المنزلية فلقد شكّلت نسبة (76.9% - 80.9%) أساليباً غير صحية.

جدول (4) العلاقة بين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة ومتغير النوع

الدلالة الإحصائية	n <sup>2</sup>	الإناث		الذكور		النشاط البدني
		(%)	التكرار	(%)	التكرار	
0,302	1,065	65,1 57,5	56 50	34,9 42,5	30 37	عدد أيام المشي في الأسبوع غير صحي صحي
0,837	0,042	62,5 60,8	30 76	37,5 39,2	18 49	وتيرة المشي غير صحي صحي
0,195	1.678	64,0 53,2	80 25	36,0 46,8	45 22	عدد دقائق المشي اليومي غير صحي صحي
0,067	3,344	64,9 48,7	87 19	35,1 51,3	47 20	عدد أيام الجري في الأسبوع غير صحي صحي
*0.018	5,572	64,9 40,0	96 10	35,1 60,0	52 15	عدد دقائق الجري الأسبوعي غير صحي صحي
*0,018	5,611	65,9 44,7	89 17	34,1 55,3	46 21	عدد أيام التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع غير صحي صحي
0,069	3,304	63,6 42,1	98 8	36,4 57,9	56 11	عدد دقائق التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع غير صحي صحي
*0,001	10,528	68,5 41,3	87 19	31,5 58,7	40 27	عدد أيام التمارين عالية الشدة في الأسبوع غير صحي صحي
0,750	0,101	61,7 58,3	92 14	38,3 41,7	57 10	عدد دقائق التمارين عالية الشدة في الأسبوع غير صحي صحي
<0,001**	15,084	53,4 87,5	71 35	46,6 12,5	62 5	عدد أيام ممارسة الأعمال المنزلية في الأسبوع غير صحي صحي
*0,002	9,552	55,7 84,8	78 28	44,3 15,2	62 5	دقائق ممارسة الأعمال المنزلية في الأسبوع غير صحي صحي
0,158	1,997	37,5 62,4	3 103	62,5 37,6	5 62	الفترة التي يستغرقها في مشاهدة التلفاز خلال الأسبوع غير صحي صحي
0,540	0,375	69,2 60,6	9 97	30,8 39,4	4 63	الفترة التي يستغرقها على الأجهزة الذكية خلال الأسبوع غير صحي صحي
0,137	2,211	67,1 56,0	55 51	32,9 44,0	27 40	المجموع الكلي للنشاط البدني غير صحي صحي

جدول (5) العلاقة بين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به وبين العوامل الاجتماعية لدى طلبة مدارس الدمج ذوي الإعاقة الفكرية بمنطقة الباحة

الدلالة الإحصائية	$\chi^2$	صحي		غير صحي		العوامل الاجتماعية
		(%)	التكرار	(%)	التكرار	
0,528	4,151	51,9	28	48,1	26	<b>القطاع التعليمي</b> الباحة العقيق القرى المخوارة المنندق بلجرشي
		68,0	17	32,0	8	
		57,1	4	42,9	3	
		39,1	9	60,9	14	
		50,0	1	50,0	1	
		51,6	32	48,4	30	
0,278	2,560	57,0	49	43,0	37	<b>المرحلة الدراسية</b> ابتدائي متوسط ثانوي
		50,7	38	49,3	37	
		33,3	4	66,7	8	
0,061	3,514	54,3	89	45,7	75	<b>الجنسية</b> سعودي غير سعودي
		22,2	2	77,8	7	
0,137	2,211	48,1	51	51,9	55	<b>النوع</b> إناث ذكور
		59,7	40	40,3	27	
*0,002	12,424	69,1	38	30,9	17	<b>عمر الطالب (سنوات)</b> 6-10 11-15 16-20
		50,6	42	49,4	41	
		31,4	11	68,6	24	
0,305	3,624	52,0	51	48,0	47	<b>المستوى التعليمي للأب</b> ثانوي فما دون دبلوم جامعي دراسات عليا
		39,1	9	60,9	14	
		62,2	28	37,8	17	
		42,9	3	57,1	4	
0,140	3,931	57,4	66	42,6	49	<b>وظيفة الأب</b> يعمل لا يعمل متقاعد
		33,3	5	66,7	10	
		46,5	20	53,5	23	
0,713	1,369	52,9	54	47,1	48	<b>المستوى التعليمي للأم</b> ثانوي فما دون دبلوم جامعي دراسات عليا
		38,5	5	61,5	8	
		54,5	30	45,5	25	
		66,7	2	33,1	1	
0,979	0,042	51,4	19	48,6	18	<b>وظيفة الأم</b> تعمل ربة منزل
		54,5	6	45,5	5	
0,567	2,028	37,5	3	62,5	5	<b>الدخل الشهري للأسرة</b> أقل من 10 ألف ريال 10-14 ألف ريال أكثر من 14 ألف ريال
		52,6	30	47,4	27	
		42,1	8	57,9	11	

----- **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية IJEPS** -----

يوضح الجدول (5) عن العلاقة بين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به وبين العوامل الاجتماعية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الاجتماعية وبين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة.

ووجود علاقة بين الفئة العمرية (6-10 سنوات) وبين تبني أسلوب حياة صحي فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني بنسبة 69.1%. بينما 30.9% منهم يتبنون أسلوب حياة غير صحي. جدول (6) تابع العلاقة بين العوامل الاجتماعية والنشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة

الدلالة الإحصائية	$x^2$	صحي		غير صحي		العوامل الاسرية
		(%)	التكرار	(%)	التكرار	
0,384	1,915	57,1	28	42,9	21	ترتيب الطالب بين أخوته
		53,7	51	36,3	44	الأول
		41,4	12	58,6	17	الوسط الأخير
0,820	0,398	52,3	79	47,7	72	الحالة الاجتماعية للأبوين
		58,3	7	41,7	5	يعيشان معًا
		44,4	4	55,6	5	مطلقان أرمل/ة
0,916	0,011	52,7	89	47,3	80	المسؤول عن رعاية الطالب
		50,0	2	50,0	2	الوالدان معًا أخرى
0,567	0,328	53,0	89	47,0	79	التعرض للعنف من الأسرة
		40,0	2	60,0	3	لا نعم
*0,032	4,587	56,3	81	43,8	63	التعرض للنتنم
		34,5	10	65,5	19	لا يتعرض يتعرض
*0,004	8,103	56,1	88	43,9	69	عدد المعاقين في الأسرة
		18,8	3	81,3	13	لا يوجد يوجد

يبين الجدول السابق (6) العلاقة بين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به وبين العوامل الاجتماعية (الأسرية)، وأسفرت النتيجة عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الاجتماعية، وبين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به، بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، وذلك فيما يتعلق بتعرض الطالب للنتنم. حيث إن 65.5% من الطلبة الذين يتعرضون للنتنم يعزفون عن ممارسة النشاط البدني وتبني أساليب

حياة غير صحية، بينما 34.5% من الطلبة الذين يتعرضون للتنمر يتبنون أسلوبًا صحيًا. حيث بلغ مستوى الدلالة الإحصائي <math>0.05</math>.

وكشفت نتائج الجدول (6) عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بوجود أشخاص معاقين آخرين في الأسرة ذاتها وبين تبني أساليب الحياة الصحية

حيث إنه كلما زاد عدد الأفراد ذوي الإعاقة في الأسرة، قل ذلك اتباعهم للأساليب الصحية بالنسبة للنشاط البدني بنسبة 81.3%. بينما بلغت نسبة اتباع الأسر لأسلوب حياة صحي، وسط الأسر التي يوجد فيها أكثر من شخص واحد معاق فقد بلغت نسبة 18.8%. حيث بلغ مستوى الدلالة الإحصائي <math>0.05</math>.

بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الاجتماعية وبين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، فيما يتعلق بالمرحلة الدراسية، والقطاع التعليمي، والنوع، والجنسية، ووظيفة الأم والأب، والمستوى التعليمي للأم والأب، والدخل الشهري للأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الطالب بين إخوته، والتعرض للعنف من قبل الأسرة، والمسؤول عن رعاية الطالب، حيث بلغ مستوى الدلالة الإحصائي <math>0.05</math>.

جدول (7) أسباب عزوف الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عن ممارسة النشاط البدني

النسبة %	التكرار	الأسباب
32,9	27	لا يوجد وقت لذلك
3,7	3	الخوف من النقد
36,6	30	لا يوجد مرافق مجهزة
22,0	18	لأسباب صحية
4,8	4	الخمول والكسل
100%	82	المجموع الكلي

يكشف الجدول السابق أسباب عزوف الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عن ممارسة النشاط البدني، وبينت النتائج أن السبب الأعلى يعود إلى عدم وجود مرافق مجهزة لممارسة التمارين الرياضية بنسبة (36.6%)، يليها عدم توفر الوقت بنسبة (32.9%)، ثم لأسباب الخمول والكسل بنسبة (4.8%).

الجدول (8) الانحدار اللوجستي الثنائي للتنبؤ بالعوامل المؤدية إلى اتباع نشاط بدني صحي من العوامل الاجتماعية بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة

العوامل الاجتماعية	B slope	S.E الانحراف الخطأ	Waid اختبار الثقة	Sig	Exp(B) معامل الخطر	C.I.for 95% EXP(B) معامل الثقة	
						Lower أقل قيمة	Upper
العمر (بالسنوات)							
6-10	2.122	0.691	10.916	*0.004	8.345	2.153	32.343
11-15	0.503	0.586	9.421	*0.002	1.654	0.524	5.221
16-20 (مجموعة المقارنة)			0.737	0.391			
التنمر لا يوجد يوجد	2.446	0.777	9.918	0.002*	11.547	2.519	52.931

توضح نتائج الجدول (8) الانحدار اللوجستي الثنائي للعوامل الاجتماعية وعلاقتها بالنشاط البدني للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة.

حيث يبين الجدول أنه عند التنبؤ بالنشاط البدني للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية فإن الفئة العمرية والتعرض للتنمر، من الممكن استخدامهم لتوقع عادات النشاط البدني المتبعة بينهم.

ويمكن تفسير النتائج كالتالي:

أولاً: بالنسبة للفئة العمرية فقد كشفت النتائج أن الطلبة الذين يتبعون أسلوب حياة صحي فيما يتعلق بالنشاط البدني، هم من عمر (6-10 سنوات) بفرق ثمانية أضعاف عن الفئة العمرية (16-20 سنة). وجاءت النتيجة كالتالي: (Exp(B)= 8.345)، حيث كان مستوى الدلالة الإحصائي <0.05.

ثانياً: وجد أن التعرض للتنمر يؤدي إلى العزوف عن ممارسة النشاط البدني إحدى عشرة مرة ونصف، أكثر من أقرانهم الذين لا يتعرضون للتنمر.

وجاءت النتيجة كالتالي: (Exp(B)= 11.547)، حيث كان مستوى الدلالة الإحصائي <0.05.

#### مناقشة النتائج

يكشف الجدول رقم (3) والذي يجيب على سؤال الدراسة المتمثل في:

ما هي عادات النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به الشائعة بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية بمدارس الدمج بمنطقة الباحة؟

أن نسبة الطلبة الذين يتبنون أسلوب حياة غير صحي (47.4%)، وذلك فيما يتعلق بالمجموع الكلي للنشاط البدني، ويفسر الباحث سبب تبني أسلوب حياة غير صحي، إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية لديهم قصور في الإدراك وتدنّي القدرات العقلية، مما يقودهم إلى عدم إدراك أهمية ممارسة الرياضة، وعدم إدراك أهمية ممارسة الهوايات في أوقات الفراغ بما ينفع؛ فيجب توجيههم وجعل النشاط البدني من العادات اليومية لديهم.

ولقد كشفت النتائج أن الطلبة يقضون وقت قليل في استخدام الأجهزة الذكية ومشاهدة التلفاز، وهذا ما يتفق مع دراسة (Hassiotis & Sheehan, 2017) والتي كشفت أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية يستخدمون الأجهزة الذكية لكن بمعدل أقل بكثير من الأشخاص العاديين.

ويذكر (Lancioni et al, 2018) بأن الأشخاص ذوي الإعاقة يواجهون العديد من الصعوبات عند استخدام الأجهزة الذكية، الأمر الذي يجعل من استخدامهم للأجهزة الذكية أمراً ليس بالأهمية.

ويفسر الباحث النتيجة إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية يصعب عليهم استخدام الأجهزة الذكية، وتميزهم باتباع طقوس روتينية كل يوم في حياتهم، مثل مشاهدة التلفاز واليوتيوب، والتي لا تتطلب منهم القيام بأمر يتسم بالصعوبة، وكذلك فإن مرحلة الطفولة لديهم تعد فترة لا يحدث فيها التعلم بشكل سريع، بل إنهم يتأخرون في اكتساب المعارف؛ لذلك يصعب عليهم تعلم خبرات جديدة مثل استخدام الأجهزة الذكية.

ولقد كشفت نتائج الدراسة عن العديد من أساليب الحياة غير الصحية فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني مثل عدد دقائق المشي في الأسبوع، وعدد أيام ممارسة رياضة الجري في الأسبوع، وأيضاً بالنسبة لعدد دقائق ممارسة الجري، وممارسة التمارين متوسطة الشدة في الأسبوع، وممارسة التمارين عالية الشدة، وكذلك فيما يتعلق بعدد أيام ودقائق ممارسة الأعمال المنزلية.

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة (Pan et al, 2015) التي أثبتت أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية يميلون إلى اتباع أنماط حياة غير صحية، حيث يرتبط وجود الإعاقة الفكرية لدى الفرد بسلوكيات الخمول والكسل أكثر من الأشخاص العاديين بكثير.

ويفسر الباحث أن السبب في عدم اتباع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لعادات النشاط البدني، يعود إلى نقص الوعي تجاه أهمية ممارسة الرياضة، وينبغي على الأسرة ممارسة النشاط البدني يومياً لأنهم قدوة لأبنائهم، وأن يهتموا بتوعية أبنائهم حول فوائد ممارسة الرياضة على الصحة.

تكشف الجداول رقم (5-6) والتي تجيب على سؤال الدراسة المتمثل في:

**هل توجد علاقة بين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به وبين العوامل الاجتماعية الشائعة بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة؟**

عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الاجتماعية وبين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به لدى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، تعزى إلى الفئة العمرية (6-10 سنوات).

ويعزو الباحث السبب إلى أن طبيعة الأطفال هي الحركة والنشاط، والرغبة في الاستكشاف المستمر، فهذه النزعة موجودة داخل الأطفال بطبيعتهم، بل إن الطفل الهادئ قد يكون غير طبيعي.

وتتوافق النتيجة مع دراسة (Biddle et al, 2014) والتي كشفت بأن أكثر فئات المجتمع نشاطاً هم الأطفال.

وبيين الجدول (6) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الاجتماعية وبين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به بين الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة وذلك فيما يتعلق بتعرض الطالب للتمر.



ويفسر الباحث السبب إلى أن تعرض الطلبة المستمر للتنمر يؤدي إلى إيذائهم نفسيًا وعقليًا، مما يقودهم إلى العزلة، والإحساس بالضعف، والخوف، والقلق المستمر، ويؤدي إلى الخوف من المجتمع؛ والذي بطبيعة الحال يؤدي إلى العزلة وبالتالي عدم القيام بأي أنشطة بما فيها النشاط البدني.

وتتفق النتائج مع العديد من الدراسات مثل (O'Connor & Graber (2014) Peltzer & (2016) Pengpid, King & Puhl (2013) والتي اتفقت على أن التعرض للتنمر يؤدي إلى تبني أساليب غير صحية فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني.

وكشفت نتائج الجدول (6) عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بوجود أشخاص معاقين آخرين في الأسرة ذاتها وبين تبني أساليب الحياة الصحية

ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن زيادة عدد الأشخاص ذوي الإعاقة في الأسرة، يعود على الوالدين بالسلب؛ حيث تشكل الإعاقة ضغطًا نفسيًا وماديًا، وحرمان الأسرة من العديد من الأمور، وهذه طبيعة تعدد الإعاقات داخل الأسرة الواحدة، حيث إن الإعاقة تتطلب الاهتمام المستمر بالمعاق، وكثرة المواعيد في المراكز الصحية، والعلاج الطبيعي، والتأهيلي، وغير ذلك. لذا يصبح جل تركيز الأسرة منصبًا على الأمور الهامة جدًا لأبنائهم، وبالتالي يصعب عليهم إيجاد الوقت لممارسة النشاط البدني.

بينما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الاجتماعية وبين النشاط البدني والعادات السلوكية المرتبطة به بين الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية في مدارس الدمج بمنطقة الباحة، فيما يتعلق بالمرحلة الدراسية، والقطاع التعليمي، والنوع، والجنسية، ووظيفة الأم والأب، والمستوى التعليمي للأم والأب، والدخل الشهري للأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الطالب بين إخوته، والتعرض للعنف من قبل الأسرة، والمسؤول عن رعاية الطالب.

ويرجع الباحث السبب لذلك إلى أن المملكة العربية السعودية، أصبحت تركز كثيرًا على أهمية ممارسة النشاط البدني للجميع، فتم افتتاح الكثير من مسارات المشي في الطرق العامة؛ لتشجيع الناس على ممارسة النشاط البدني، وهناك العديد من ملاعب كرة القدم، والنوادي الرياضية لذوي الإعاقة في جميع مناطق المملكة. لذلك فإن الدخل الشهري للأسرة، والقطاع التعليمي، والنوع، والجنسية، ووظيفة الأم والأب، ومستواهم التعليمي، أصبحت الآن عناصر أقل تأثيرًا من السابق؛ لأن غالبية الأسر مدركون لأهمية ممارسة النشاط البدني يوميًا، حتى وإن لم يعوا عوائدها على الصحة البدنية والنفسية وغيرها، فالكل يعلم أن الرياضة مهمة للجميع، وأن النشاط البدني ضرورة حتمية للإنسان.

وكشفت نتائج الجدول (7) أسباب عزوف الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عن ممارسة النشاط البدني، والتي تعود إلى عدم وجود مرافق مجهزة لممارسة التمارين الرياضية، وعدم توفر الوقت، ثم لأسباب الخمول والكسل.

ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن الأشخاص ذوي الإعاقة الفكرية، بحاجة إلى مرافق مجهزة خاصة بهم، ومدربين خاصين بتدريب الأشخاص ذوي الإعاقة، وتكييف الرياضات لتناسب طبيعة إعاقة كل شخص، وكذلك فإن البعض منهم لديه مشكلات صحية تعيقه عن ممارسة النشاط البدني في المرافق العادية.

وتتواجد الأندية الرياضية الخاصة بالأشخاص ذوي الإعاقة في جميع مناطق المملكة، وربما يخفى ذلك على بعض الأسر؛ فلا بد من نشر الوعي تجاه المرافق المجهزة لهم، وأهمية تبني عادات النشاط البدني لأبنائهم ذوي الإعاقة، والمحاولة قدر الإمكان من ممارستها ولو في المنزل وعدم وضع العوائق والحواجز الوهمية.

وتتفق النتائج مع عدة دراسات مثل دراسة الأطرش والجبور (2017)، والشعار (2020)، ودراسة النعيمات (2014)، Shields & Synnot (2013)، Pitetti et al. (2016) وذلك في أن السبب الأعلى لعدم ممارسة الطلبة للنشاط البدني يعود إلى عدم توفر المرافق الرياضية. وتختلف النتائج السابقة مع دراسة الغنيم (2022) في أن سبب عزوف الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عن ممارسة النشاط البدني يعود إلى الظروف الصحية لهم.

#### **وبالتالي خلصت الدراسة إلى أهم النتائج الآتية:**

1. يتبنى الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، أساليب غير صحية، فيما يتعلق بممارسة النشاط البدني اليومي، والعادات السلوكية المتعلقة به.
2. كشفت النتائج أن الطالبات يشكلن النسبة الأكبر في عدم اتباعهن للأساليب الصحية، التي تتعلق بالنشاط البدني، والعادات السلوكية المتعلقة به.
3. نستنتج من الدراسة أن الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية، يتبعون أنماط حياة غير صحية تتسم بالخمول، والكسل، والذي يسمى بنمط الحياة المستقر.
4. كلما زاد العمر، زاد اتباع الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية للعادات السلوكية غير الصحية، وذلك بالنسبة للنشاط البدني.
5. كلما تعرض الطلبة ذوي الإعاقة للتمر، كلما أدى إلى عزوفهم عن ممارسة النشاط البدني.
6. يعزف غالبية الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عن ممارسة النشاط البدني، نتيجة عدم وجود مرافق مجهزة ومكيفة لذوي الإعاقة الفكرية.
7. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي للأب والأم وبين النشاط البدني.
8. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدخل الشهري للأسرة وبين النشاط البدني.
9. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الدراسية وبين النشاط البدني.
10. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القطاع التعليمي وبين النشاط البدني.
11. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النوع، والجنسية وبين النشاط البدني.
12. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين وظيفة الأم والأب، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الطالب بين إخوته وبين النشاط البدني.
13. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعرض للعنف من قبل الأسرة، والمسؤول عن رعاية الطالب وبين النشاط البدني.

#### **وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإنها توصي بما هو آت:**

ضرورة رفع مستوى وعي أسر الطلبة ذوي الإعاقة الفكرية عن أهمية ممارسة النشاط البدني المناسب لتحسين فرص نموهم وتطورهم، وأهمية إقامة برامج خاصة للطلبة ذوي الإعاقة الفكرية لممارسة النشاط البدني وتنمية الهوايات المختلفة، وإنشاء المرافق المجهزة والمكيفة، خصيصاً لذوي الإعاقة، للممارسة النشاط البدني بمختلف أنواعه، وإعداد مدربين رياضيين مختصين في تدريب الطلاب ذوي الإعاقة.

المراجع

المراجع العربية

- الأطرش، محمود حسني، والجبور، نايف مفضي. (2017). المشكلات التي يعاني منها الطلبة ذوو الإعاقة في المدارس الحكومية في محافظة جنين من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية. *المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة*، 7 (12)، 75-88.
- أبو النيل، هبة. (2021). تطور أساليب الحياة الصحية لدى أسر ذوي الإعاقة. *مجلة كلية علوم نوي الإحتياجات الخاصة*، 3(2)، 3114-3127.
- <https://doi.org/10.21608/JSHM.2021.103440.1150>
- أحمد، محمد عادل عبد العزيز. (2021). تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الأطفال المعاقين ذهنياً القابلين للتعليم. *مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بنها*، 25(8)، 135-158.
- بن قري، خليل، وبريكي، عبد الرزاق. (2021). *النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في تحسين التفاعل الاجتماعي والأداء الأكاديمي لدى المعاقين ذهنياً* [رسالة ماجستير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية]. قاعدة بيانات جامعة المسيلة. <http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/24920>
- بوخاري، عبد المالك. (2020). دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة [رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة]. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- الحمامي، محمد، منصور، محمد أحمد، ومحمد، عبد الرحمن ممدوح مصطفى. (2023). دراسة مقارنة لمعوقات ممارسة النشاط البدني للأفراد ذوي الإعاقة الذهنية وفقاً لبعض المتغيرات. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 31(7)، 166-188.
- رحلي، مراد. (2016). دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تنمية بعض مؤشرات السلوك التوافقي (الذكاء والتوافق الحركي) للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم. *مجلة الإبداع الرياضي*، 2016(19)، 123-138.
- الريحاني، سليمان، الزريقات، إبراهيم، والطنوس، عادل. (2018). *إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسره (ط.4)*. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الشعار، عامر. (2020). أسباب عزوف الأشخاص ذوي الإعاقة عن المشاركة بالأنشطة الرياضية. *مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 47(2)، 112-133.
- شيتور، بلقاسم، وبن عمارة، فاتح. (2021). دور النشاط البدني المكيف في التخفيف من حدة السلوك اللاعقلاني لدى المعاقين ذهنياً دراسة ميدانية لمركز النفسي البيداغوجي بالمسيلة [رسالة ماجستير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية]. قاعدة بيانات جامعة المسيلة. <http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/26894>

عباس، زينب، عرب، مريم، والدمخي، بدر. (2018). قياس مستوى النشاط البدني اليومي للطلاب ذوي الإعاقة العقلية في دولة الكويت. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 4(2)، 226-236.

عبيد، ماجدة السيد. (2013). *الإعاقة العقلية (ط.3)*. دار صفاء للنشر والتوزيع.

الغنيم، خالد فهد. (2022). معوقات مشاركة ذوي الإعاقة في الأنشطة الترفيهية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية*، 6(2)، 19-47.

غويني، عيسى، وعقون، حسين. (2023). دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط الدموي. *مجلة العلوم وفاق المعارف*، 3(2)، 52-77.

فياض، ظاهر. (2015). رعاية الروح والمادة في الفكر الإسلامي. *مجلة كلية العلوم الإسلامية بجامعة بغداد*، 1(41)، 571-594.

قدور باي، بلخير، زمالي، محمد، وابن صابر، محمد. (2020). دور النشاط البدني المكيف في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى المعاقين عقليا. *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي*، 2020(8)، 50-69.

القمش، مصطفى نوري، والسعيدة، ناجي منور. (2016). *قضايا ومشكلات معاصرة في التربية الخاصة (ط.2)*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

معروف، برزين صادق. (2022). دور العوامل الاجتماعية والاقتصادية في اختيار الطلبة الجامعيين لتخصصاتهم. *مجلة جامعة دهوك*، 25(1)، 143-157.

<https://doi.org/10.26682/hjuod.2022.25.1.9>

منظمة الصحة العالمية. (2022). *النشاط البدني*. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

النعيمات، محمود موسى سالم. (2014). معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة في محافظات جنوب الأردن [رسالة ماجستير منشورة، جامعة مؤتة]. قاعدة البيانات العربية الرقمية معرفة.

هاشمي، مروة، وشادي، أصالة. (2021). *النشاط البدني الرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي* [رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهدي]. *المستودع الرقمي لجامعة العربي بن مهدي أم البواقي*.

#### المراجع الأجنبية

Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian journal of public health*, 47(8), 832-850.

Baixauli, G. E. (2017). Happiness: role of dopamine and serotonin on mood and negative emotions. *Emergency Medicine (Los Angeles)*, 6(2), 33-51.

- Bellamy, J. (2016). *Lifestyle factors affecting the health of children with intellectual disability* [Doctoral dissertation, The University of New South Wales, Australia]. research gate. [https://www.researchgate.net/publication/319235130\\_Lifestyle\\_Factors\\_Affecting\\_the\\_Health\\_of\\_Children\\_with\\_Intellectual\\_Disability](https://www.researchgate.net/publication/319235130_Lifestyle_Factors_Affecting_the_Health_of_Children_with_Intellectual_Disability)
- Biddle, S. J., Braithwaite, R., & Pearson, N. (2014). The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: a meta-analysis. *Preventive Medicine*, 62, 119-131.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.
- Carey, I. M., Shah, S. M., Hosking, F. J., DeWilde, S., Harris, T., Beighton, C., & Cook, D. G. (2016). Health characteristics and consultation patterns of people with intellectual disability: a cross-sectional database study in English general practice. *British Journal of General Practice*, 66(645), 264-270.
- Chaouloff, F. (2013). *The serotonin hypothesis*. Taylor & Francis.
- Esopenko, C., Coury, J. R., Pieroth, E. M., Noble, J. M., Trofa, D. P., & Bottiglieri, T. S. (2020). The psychological burden of retirement from sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 430-437.
- Esteban, C. I., Tejero, G. C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 18(5), 534-539.
- Giagazoglou, P., Kokaridas, D., Sidiropoulou, M., Patsiaouras, A., Karra, C., & Neofotistou, K. (2013). Effects of a trampoline exercise intervention on motor performance and balance ability of children with intellectual disabilities. *Research in developmental disabilities*, 34(9), 2701-2707.
- Grondhuis, S. N., & Aman, M. G. (2014). Overweight and obesity in youth with developmental disabilities: a call to action. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(9), 787-799.
- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9(9), 1-10.

- HealthPartners. (2023). Health risks of a sedentary lifestyle and how to make changes. *HealthPartners* . <https://www.healthpartners.com/blog/health-risks-of-sedentary-lifestyle/>
- Hinckson, E. A., Dickinson, A., Water, T., Sands, M., & Penman, L. (2013). Physical activity: dietary habits and overall health in overweight and obese children and youth with intellectual disability or autism. *Research in developmental disabilities*, 34(4), 1170-1178.
- Hsieh, K., Rimmer, J. H., & Heller, T. (2014). Obesity and associated factors in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(9), 851-863.
- Ibarra, A., & Johnson, W. (2014). Peer reviewed: Disability status as an antecedent to chronic conditions: National health interview survey, 2006–2012. *Pubmed*, 11(15), 1-8. <https://doi.org/10.5888/pcd11.130251>
- Jacinto, M., Vitorino, A. S., Palmeira, D., Antunes, R., Matos, R., Ferreira, J. P., & Bento, T. (2021, November). Perceived barriers of physical activity participation in individuals with intellectual disability: A systematic review. *Healthcare*, 9(11), 1-12.
- Lancioni, G. E., Singh, N. N., O'Reilly, M. F., Sigafos, J., Alberti, G., Perilli, V., & Buono, S. (2018). An upgraded smartphone-based program for leisure and communication of people with intellectual and other disabilities. *Frontiers in Public Health*, 6, 1-7.
- McCarron, M., Swinburne, J., Burke, E., McGlinchey, E., Carroll, R., & McCallion, P. (2013). Patterns of multimorbidity in an older population of persons with an intellectual disability: results from the intellectual disability supplement to the Irish longitudinal study on aging (IDS-TILDA). *Research in developmental disabilities*, 34(1), 521-527.
- Nikolaou, D., & Crispin, L. M. (2022). Estimating the effects of sports and physical exercise on bullying. *Contemporary Economic Policy*, 40(2), 283-303.

- O'Connor, J. A., & Graber, K. C. (2014). Sixth-grade physical education: An acculturation of bullying and fear. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(3), 398-408.
- Oliveira, W. A. D., Silva, M. A. I., Silva, J. L. D., Mello, F. C. M. D., Prado, R. R. D., & Malta, D. C. (2016). Associations between the practice of bullying and individual and contextual variables from the aggressors' perspective. *Jornal de Pediatria*, 92(1), 32-39.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), 1-11.
- Pan, C. Y., Liu, C. W., Chung, I. C., & Hsu, P. J. (2015). Physical activity levels of adolescents with and without intellectual disabilities during physical education and recess. *Research in Developmental Disabilities*, 36, 579-586. 10.1016/j.ridd.2014.10.042.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2016). Leisure time physical inactivity and sedentary behaviour and lifestyle correlates among students aged 13–15 in the association of Southeast Asian nations (ASEAN) member states, 2007–2013. *International journal of environmental research and public health*, 13(2), 15-15.
- Pitetti, K., Baynard, T., & Agiovlasitis, S. (2013). Children and adolescents with Down syndrome, physical fitness and physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 47-57.
- Puhl, R. M., & King, K. M. (2013). Weight discrimination and bullying. *Best practice & research Clinical endocrinology & metabolism*, 27(2), 117-127.
- Sedaghati, P., Balayi, E., & Ahmadabadi, S. (2022). Effects of COVID-19 related physical inactivity on motor skills in children with intellectual disability. *BMC Public Health*, 22(1), 9-9.
- Sheehan, R., & Hassiotis, A. (2017). Digital mental health and intellectual disabilities: state of the evidence and future directions. *BMJ Ment Health*, 20(4), 107-111.
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC pediatrics*, 16(1), 1-10.

- Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive medicine*, 76, 48-57.
- Vandermeersch, H., Van Regenmortel, T., & Scheerder, J. (2017). There are Alternatives, but Your Social Life is Curtailed: poverty and sports participation from an insider perspective. *Social Indicators Research*, 133, 119-138.
- Wang, J., Gao, Y., Kwok, H. H., Huang, W. Y., Li, S., & Li, L. (2018). Children with intellectual disability are vulnerable to overweight and obesity: A cross-sectional study among Chinese children. *Childhood Obesity*, 14(5), 316-326.
- Young, S. N. (2013). The effect of raising and lowering tryptophan levels on human mood and social behaviour. *Pubmed*, 68(1615), 20110375.
- Yuan, Y. Q., Ding, J. N., Bi, N., Wang, M. J., Zhou, S. C., Wang, X. L., ... & Roswal, G. (2022). Physical activity and sedentary behaviour among children and adolescents with intellectual disabilities during the COVID-19 lockdown in China. *Journal of Intellectual Disability Research*, 66(12), 913-923.