

- **שם המחקר:** מאמאנט – הרבה מעבר לרשת: תוכנית התערבות לקידום בריאות בקרב נשים בגילאי 21-53 עם מוגבלות שכלית התפתחותית.
- **שנה:** 2024
- **סוג מחקר:** מחקר
- **מס' קטלוגי:** 890-659-2021
- **שמות החוקרים:** פרופ' ריקי טסלר, פרופ' ישעיהו הוצלר, ד"ר שרון ברק.
- **רשות המחקר:** המחלקה לניהול מערכות בריאות, הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל. המחלקה לתואר שני, המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט.
- **מوضوع הבח:** "מאמאנט - أكثر من مجرد شبكة: برنامج تدخل لتعزيز صحة النساء في سن 21-53 من ذوي المحدودية الذهنية التطورية .
- **السنة:** 2024
- **نوع البحث:** بحث
- **رقم النموذج:** 890-659-2021
- **اسم الباحث:** بروفييسور ريكي تسيلر، بروفييسور يشعيا هوتسلر، دكتور شارون باراك.
- **السلطة المسؤولة عن البحث:** قسم لإدارة أنظمة الصحة، كلية علوم الصحة، جامعة أريئيل. القسم لدرجة الماجستير، المركز الأكاديمي فيفنسكي-فينجيت.
- **ملخص البحث:**

"هذا البحث تم تنفيذه بدعم منحة من مؤسسة "شاليم".

هدف البحث كان تقييم فعالية برنامج 'مامانت' – أكثر من مجرد شبكة بين نساء ذوات المحدودية الذهنية التطورية خفيفة إلى متوسطة، التي تعيش في سكن جماعي بالمجتمع. اعتمد البحث على منهج مختلط. شاركت في البحث 45 امرأة تتراوح أعمارهن بين 23 و 53 عامًا، ذوات محدودية ذهنية تطورية خفيفة إلى متوسطة يعشن داخل إطارات سكنية مجتمعية. تم تقسيمهن إلى مجموعة بحث ومجموعة تحكيم، وذلك لتقييم تأثير البرنامج. تم إجراء فحوصات قبل وفي بداية النشاط، من أجل تقييم تأثير البرنامج، من عالم التأهيل والنشاط البدني وصحة النفس.

أيضًا تم إجراء 20 مقابلة مع المشاركات. أظهرت النتائج أن الإدراك العام للمشاركات لبرنامج "مامانت" كان إيجابيًا للغاية. حققت المشاركات في مجموعة البحث تحسنًا كبيرًا في جودة حياتهن، ومهارات جسدية متنوعة، ومستوى السعادة العامة بالحياة، والرفاه الشخصي. أشارت النتائج النوعية إلى مستويات تحفيز مختلفة للمشاركة في الأنشطة، وعوائق للمشاركة، وتوصيات بالتغيير.

**خلفية:** النساء من ذوات المحدودية الذهنية التطورية يشاركن في نشاطات رياضية بشكل أقل من النساء اللواتي بدون محدودية ومن الرجال ذوي المحدودية الذهنية التطورية. هذه الفئة تواجه أيضًا تحديات في الاندماج، خصوصًا في فرص المشاركة في

أنشطة تعزز نمط حياة صحي. لذلك، هناك حاجة لتعزيز نمط حياة صحي بين النساء من ذوات المحدودية الذهنية التطورية من خلال تطوير ودمج وتنفيذ الرياضة الشعبية "مامانت - أكثر من مجرد شبكة".

**الأهداف:** تقييم فعالية برنامج "مامانت - أكثر من مجرد شبكة" بين النساء من ذوات المحدودية الذهنية التطورية الخفيفة إلى متوسطة، في إطار إقامات سكنية في المجتمع. بشكل خاص، كانت هدف البحث في هذا السياق هو فحص الجوانب النفسية (على سبيل المثال، نوعية الحياة)، الاجتماعية (على سبيل المثال، رأس المال الاجتماعي)، البدنية (على سبيل المثال، اللياقة البدنية)، والعادات الصحية (النشاط البدني) قبل وبعد التطبيق، بين النساء من ذوات المحدودية الذهنية التطورية خفيفة إلى متوسطة في مجتمعات سكنية مقارنة بمجموعة مراقبة (مقارنات داخلية وبين المجموعات).

أساليب البحث: بحث مختلط. شارك في البحث 45 امرأة من ذوات المحدودية الذهنية التطورية الخفيفة إلى متوسطة، في إطار سكني في المجتمع بتراوح الأعمار بين 23 و53 عامًا. في الجانب الكمي من البحث، تم فحص مؤشرات الصحة والرفاهية، وفي الجانب النوعي تم إجراء 20 مقابلة مع المشاركات في مجموعة البحث.

**النتائج الرئيسية والاستنتاجات:** النتائج الكمية الرئيسية أظهرت أن المشاركات في مجموعة البحث قد تحسن بشكل كبير من جودة حياتهن، وقدرتهن على الوقوف من الجلوس، ومسافة المشي في 2 دقيقة، ومهارتهن في الكرة. أيضًا، وجدنا أن المشاركات تعبر عن سعادتهن الشاملة بالحياة ومقياس الرفاه الشخصي. كما تبين من نتائج التواجد، أن الإصرار على المشاركة في الأنشطة كان مرتفعًا للغاية، حيث شارك أكثر من 80% من المشاركات بنشاط في كل جلسة تدريبية.

بشكل عام، كانت النظرة العامة للمشاركات تجاه نشاط "مامانت" إيجابية للغاية، حيث أكد معظم المشاركات بشكل صريح أنهن يستمتعن بالنشاط. المميزات الرئيسية النوعية أظهرت عدة جوانب متعلقة بالدوافع للمشاركة في "مامانت": الدافع المحدد، والدافع الداخلي، والدافع الخارجي، ونقص الدافع (عدم الدافع)، والعقبات أمام المشاركة في "مامانت"، والتوصيات لإجراء تغييرات في أنشطة "مامانت".

تركيزنا المستقبلي يجب أن يكون على تنويع البرامج وإضافة عناصر جديدة مثل الموسيقى، وذلك لتجنب اللحظات المملة التي أبلغت عنها بعض المشاركات. يجب أيضًا التركيز على تنفيذ البرامج في اللقاءات الاجتماعية وتعلم المهارات الجديدة وتحسين اللياقة البدنية وأهمية التدريب. يُمكن في المستقبل فتح مجموعات مختلفة للمشاركات حسب مستوى القدرة الفردي.

- للبحث الكامل في موقع كيرن شاليم
- مخازن بحوث كيرن شاليم
- مخازن أدوات البحث في كيرن شاليم في اللغة العربية