

الأنشطة الرياضية كمدخل داعم للصحة النفسية والاجتماعية للنازحين في اليمن دراسة تحليلية استكشافية لنماذج تطبيقية

Sports activities as a supportive approach to the mental and social health of displaced people in Yemen

أسماء المؤلفين: محمد حسين النظاري¹ - نوري بوبكر²

1- جامعة البيضاء - اليمن ، البريد الإلكتروني: drmnadhary@gmail.com

2- جامعة المسيلة - الجزائر ، البريد الإلكتروني: boubakre.nouiri@univ-msila.dz

طريقة الاستشهاد بهذا البحث:

محمد، ن- نوري، ب- الأنشطة الرياضية

كمدخل داعم للصحة النفسية والاجتماعية

للنازحين في اليمن دراسة تحليلية استكشافية

لنماذج تطبيقية ، مجلة الروافد للدراسات والأبحاث

في علوم الرياضة ، 6 (02).

<https://doi.org/10.67603/jsrss.v6i2.10683>

تاريخ الاستلام: 19 08 2026

تاريخ القبول: 28 08 2026

تاريخ النشر: 01 09 2026

حقوق النشر © 2026 للمؤلف/المؤلفين و

جامعة محمد بوضياف المسيلة.

هذا العمل مُرخّص بموجب رخصة المشاع الإبداعي

النسبة - غير تجاري الدولية (CC BY-NC 4.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



الملخص: تتناول هذه الدراسة إمكانات توظيف الأنشطة الرياضية بوصفها مدخلاً دافعاً للصحة النفسية والاجتماعية للنازحين في اليمن، في سياق أزمة إنسانية ممتدة تتسم بتعدد مصادر الضغط النفسي والاجتماعي ومحدودية الوصول إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتحليل المحتوى النوعي لمجموعة من التقارير والصفحات المؤسسية والدراسات الأكاديمية المنشورة أو المتاحة خلال الفترة 2022-2026، مع اختبار أربعة نماذج تطبيقية بصورة هادفة. أظهر التحليل أن الأنشطة الرياضية تظهر في بعض البرامج بوصفها مكوناً دافعاً للتفاعل الاجتماعي والمشاركة والانتماء، وأن بعض المصادر تشير إلى مؤشرات نفسية أو اجتماعية إيجابية، إلا أن قوة الأدلة متفاوتة، ولا تسمح المعطيات المتاحة بإثبات علاقة سببية أو فعالية علاجية مستقلة للرياضة. وتقتصر الدراسة نموذجاً مفاهيمياً قابلاً للاختبار ميدانياً.

المفتاحية: الأنشطة الرياضية؛ الصحة النفسية؛ الدعم النفسي والاجتماعي؛ النازحون؛ الرياضة في الأزمات.

Abstract: This study explores the potential of sport and physical activities as a supportive entry point for the mental health and psychosocial well-being of internally displaced persons in Yemen. The study is situated within a protracted humanitarian crisis characterized by multiple psychosocial stressors and limited access to mental health and psychosocial support services. The study adopts a descriptive-analytical design and qualitative content analysis of selected institutional reports, organizational webpages, and academic studies published or available between 2022 and 2026. Four purposively selected applied models were examined. The analysis suggests that sport activities are incorporated in some programs as supportive components that may facilitate social interaction, participation, and belonging, and some sources report positive psychosocial indicators. However, the strength of evidence varies considerably across cases, and the available data do not support causal claims or independent therapeutic effectiveness of sport. The study proposes a conceptual model for future empirical testing and recommends integrating sport activities into comprehensive MHPSS programs, with appropriate referral pathways for specialized care, while encouraging quantitative and mixed-methods research using validated measures and pre-post or comparison-group designs.

Keywords: Sport activities; Mental health; Psychosocial support; Internally displaced persons; Yemen; Sport in crises

مقدمة :

يواجه اليمن أزمة إنسانية ممتدة خلّفت أثراً واسعاً على السكان والبنية التحتية والخدمات الأساسية، ومن بينها استمرار النزوح الداخلي. وتُظهر بيانات منظمة الهجرة الدولية أن عدد النازحين داخلياً في اليمن قُدِّر بنحو 4.5 مليون شخص في عام 2024 ، وهو رقم يعكس اتساع نطاق الأزمة وطول أمدها. كما تؤكد خطط الاستجابة الإنسانية أن الاحتياجات الأساسية لا تزال مرتفعة في عدد من المناطق المتأثرة بالصراع والنزوح.

وتبرز الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي بوصفهما من المجالات التي تواجه فجوة كبيرة بين الاحتياجات والخدمات المتاحة. وقد أفادت منظمة الصحة العالمية في عام 2023 بأن نحو 7 ملايين شخص في اليمن يحتاجون إلى علاج أو دعم في مجال الصحة النفسية، في حين لا يحصل سوى نحو 120 ألف شخص على وصول منتظم إلى هذه الخدمات. وتكشف هذه المعطيات عن اتساع فجوة الخدمة، ولا ينبغي تفسيرها على أنها قياس مباشر لانتشار الاضطرابات النفسية أو نسبة تغطية وطنية دقيقة. وتزداد أهمية البحث عن مداخل داعمة منخفضة الكلفة وقابلة للتنفيذ مجتمعياً في البيئات المتأثرة بالنزوح، شريطة أن تكون جزءاً من منظومة متكاملة وألا تُقدّم بديلاً عن الرعاية النفسية أو الطبية المتخصصة. وفي هذا الإطار، يمكن النظر إلى الأنشطة الرياضية بوصفها مساحة محتملة للنشاط البدني والتفاعل الاجتماعي والمشاركة المنظمة، وهي عناصر قد ترتبط بالرفاه النفسي والاجتماعي. وتنطلق الدراسة من تساؤل رئيس مفاده: ما الإمكانيات التي يمكن أن توفرها الأنشطة الرياضية بوصفها مكوناً داعماً للصحة النفسية والاجتماعية للنازحين في اليمن، وفق ما تكشفه النماذج التطبيقية المنشورة؟ ويتفرع عنه تساؤلات حول طبيعة النماذج القائمة، ونوع المؤشرات التي تقدمها المصادر، ومستوى قوة الأدلة، وحدود الاستنتاجات الممكنة.

وتكتسب الدراسة أهميتها من محاولة الربط بين سياق النزوح اليمني ومجال الرياضة والدعم النفسي والاجتماعي، مع الحفاظ على التمييز المنهجي بين ما تقوله المصادر مباشرة وما يستنتجه الباحث تحليلياً.

2. مشكلة الدراسة :

تتمثل مشكلة الدراسة في وجود فجوة بين الحاجة الواسعة إلى الدعم النفسي والاجتماعي في سياقات النزوح وبين محدودية الخدمات المتاحة، بالتوازي مع ندرة الدراسات التي تبحث بصورة مباشرة في توظيف الأنشطة الرياضية داخل برامج الدعم النفسي والاجتماعي للنازحين في اليمن. ومن ثم تسعى الدراسة إلى تحليل النماذج المنشورة المتاحة، لا لإثبات فعالية علاجية للرياضة، وإنما لاستكشاف إمكاناتها الداعمة وتحديد ما يلزم مستقبلاً لاختبارها ميدانياً.

السؤال الرئيس: ما طبيعة وإمكانات توظيف الأنشطة الرياضية كمدخل داعم للصحة النفسية والاجتماعية للنازحين في اليمن؟

الأسئلة الفرعية (1): ما أبرز النماذج التطبيقية المنشورة التي تتضمن أنشطة رياضية في سياقات مرتبطة بالنزوح أو الصراع؟ (2) ما المؤشرات النفسية والاجتماعية التي تذكرها المصادر؟ (3) ما مستوى الأدلة المتاحة لكل نموذج؟ (4) ما النموذج المفاهيمي الذي يمكن اقتراحه لدراسات مستقبلية؟

3 أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى: تحديد وتحليل نماذج تطبيقية مختارة لتوظيف الأنشطة الرياضية في سياقات مرتبطة بالزواج والصراع في اليمن؛ وصف المؤشرات النفسية والاجتماعية الواردة في المصادر؛ تقييم تفاوت قوة الأدلة وحدودها؛ اقتراح نموذج مفاهيمي قابل للاختبار الميداني؛ وتقديم توصيات لتطوير برامج متكاملة تربط بين الرياضة والدعم النفسي والاجتماعي والخدمات المتخصصة.

4 الإطار النظري والمفاهيمي

4.1 التأهيل النفسي والاجتماعي

يشير الدعم النفسي والاجتماعي في سياقات الطوارئ إلى طيف واسع من التدخلات التي تهدف إلى حماية الرفاه النفسي والاجتماعي وتعزيزه، وتقوية القدرة على التكيف، وربط الأفراد بالخدمات المناسبة بحسب مستوى الاحتياج. ووفق الإرشادات الدولية، فإن هذا المجال متعدد المستويات، ولا يقتصر على العلاج المتخصص.

4.2 التمييز بين النشاط البدني والرياضة العلاجية والدعم النفسي الاجتماعي عبر الرياضة

تستخدم الدراسة مصطلح النشاط البدني للدلالة على الحركة الجسدية عموماً، ومصطلح الرياضة العلاجية للدلالة على استخدام النشاط البدني ضمن إطار علاجي محدد وتحت إشراف مختصين، بينما تقصد بالدعم النفسي والاجتماعي عبر الرياضة توظيف الأنشطة الرياضية كجزء من برامج أوسع تهدف إلى تعزيز التفاعل والمشاركة والرفاه النفسي والاجتماعي. ويُعد هذا التمييز ضرورياً لتجنب الخلط بين النشاط الرياضي الداعم والعلاج النفسي أو الطبي.

4.3 مداخل تفسير العلاقة المحتملة

يمكن تفسير العلاقة المحتملة بين النشاط البدني والرفاه النفسي من خلال مسارات فسيولوجية وسلوكية واجتماعية. فمن الناحية الفسيولوجية، قد يرتبط النشاط البدني بتنظيم بعض الاستجابات المرتبطة بالمزاج والضغط النفسي. ومن الناحية السلوكية، قد يوفر النشاط المنظم فرصاً للإنجاز والشعور بالكفاءة والفاعلية. ومن الناحية الاجتماعية، قد تتيح الأنشطة الجماعية فرصاً للتفاعل وبناء العلاقات وتقليل العزلة. وتظل هذه المسارات تفسيرية عامة، ولا تثبت بذاتها أثر البرامج محل الدراسة.

5 الدراسات السابقة

تُظهر الدراسات العربية المتاحة وجود اهتمام بالعلاقة بين النشاط البدني وبعض مؤشرات الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين، كما توجد دراسات تناولت الصحة النفسية للنازحين في اليمن. فقد بحثت دراسة الضريبي والأبيض (2024) الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى 257 طالباً وطالبة من النازحين بجامعة إقليم سبأ في مأرب، ووجدت مستوى متوسطاً من الصحة النفسية وعلاقة موجبة بين الصحة النفسية والرضا عن الحياة. وتوفر هذه الدراسة سياقاً مهماً لفهم الاحتياجات النفسية لدى فئة من النازحين، لكنها لا تختبر أثر النشاط الرياضي. كما خلصت دراسة كسال وشرفي (2023) إلى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في دعم بعض الجوانب النفسية لدى المراهقين، مثل الثقة بالنفس والتعاون والتعبير عن الذات. وتستفيد الدراسة الحالية من هذا الأدب بوصفه إطاراً مقارناً، مع التنبيه إلى اختلاف السياق والعينة والمنهج.

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تركيزها على تحليل نماذج تطبيقية مرتبطة بسياق النزوح والصراع في اليمن، مع محاولة تقييم قوة الأدلة وعدم مساواة المصادر الوصفية بالدراسات التي تستخدم قياسات نفسية أو تصاميم مقارنة.

6 منهجية الدراسة وإجراءاتها

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتحليل المحتوى النوعي. ويُعد هذا التصميم مناسباً لطبيعة السؤال البحثي الذي يهدف إلى استكشاف النماذج المنشورة وتحليل مضمونها، وليس إلى تقدير حجم أثر سببي.

6.1 مصادر البيانات

شملت مصادر التحليل تقارير وصفحات مؤسسية منشورة من منظمات دولية ومحلية، إلى جانب دراسات أكاديمية ذات صلة. وتمت مراجعة المصادر المتاحة التي تتناول النزوح أو الصراع في اليمن، أو الدعم النفسي والاجتماعي، أو الأنشطة الرياضية في سياقات الأزمات.

6.2 معايير اختيار النماذج

اختيرت النماذج بصورة هادفة وفق المعايير الآتية: وضوح ذكر النشاط الرياضي؛ ارتباط البرنامج بفئة متأثرة بالنزوح أو الصراع أو الأزمة الإنسانية؛ وجود تدخل أو برنامج مؤسسي منظم؛ توافر معلومات منشورة تسمح بالتحليل؛ وتمثيل سياقات أو فئات مستهدفة متنوعة.

6.3 وحدة التحليل

تمثلت وحدة التحليل في البرنامج أو المبادرة كما وردت في المصدر الأصلي، مع استخراج: الجهة المنفذة، الموقع، الفئة المستهدفة، طبيعة النشاط، المؤشرات المبلغ عنها، ومستوى الأدلة. وتم الفصل بين النتائج المنقولة من المصدر والاستنتاجات التحليلية التي صاغها الباحث.

6.4 حدود المنهج

تفاوتت المصادر في درجة التفصيل والمنهجية؛ فبعضها تقارير وصفية أو صفحات تعريفية، وبعضها دراسات أكاديمية. لذلك لا تسمح الدراسة بتجميع النتائج في تحليل إحصائي أو إجراء مقارنة كمية موحدة. كما أن اختيار النماذج لا يمثل مسحاً شاملاً لكل البرامج الموجودة في اليمن.

7 النتائج

7.1 النماذج التطبيقية المختارة

جدول (1) يبين النماذج التطبيقية المختارة

القراءة التحليلية	ما يذكره المصدر	الفئة	الموقع	الجهة	النموذج
تشير إلى فرص للتفاعل والانتماء؛ لكنها لا تمثل	يصف المصدر بطولة كرة قدم جمعت شباباً من مواقع نزوح	الشباب	مأرب	المنظمة الدولية للهجرة (IOM)	بطولة كرة القدم في مخيمات مأرب

				متعددة، مع تصريحات ذاتية عن الأمل والانتماء.	قياسات نفسية معيارية ولا تثبت أثراً علاجياً.
الوحدة الرياضية ضمن خدمات مؤسسة الإرشاد الأسري والتنمية	FCDF- Yemen	تعز	النساء والأطفال	يُشار إلى ممارسة التمارين ضمن الخطة العلاجية للمؤسسة.	يمكن فهم الرياضة كمكون داعم ضمن تدخل متعدد المكونات؛ ولا يثبت المصدر فعالية علاجية مستقلة.
مراكز دعم الشباب	UNFPA	تعز	الشباب	تقدم المراكز أنشطة رياضية إلى جانب جلسات دعم نفسي واستشارات للصحة النفسية.	يصعب عزل أثر الرياضة عن بقية مكونات البرنامج؛ لذا يُفهم دورها ضمن بيئة دعم متكاملة.
مشروع الدعم النفسي للطلاب المتأثرين بالصراع	IYS-Yemen	تعز وإب وفق وصف البرنامج	طلاب متأثرون بالنزاع	يتضمن أنشطة ومسابقات رياضية بهدف دعم الطلاب وتعزيز التواصل والاندماج الاجتماعي.	يشير إلى إمكان دعم المشاركة والتواصل، مع الحاجة إلى توثيق أدق للنتائج النفسية المقاسة.

7.2 التحليل الموضوعي للنتائج

أولاً، يظهر النشاط الرياضي في النماذج محل التحليل غالباً بوصفه مكوناً من مكونات تدخل أوسع، وليس تدخلاً منفرداً. ففي مراكز دعم الشباب، يرافق النشاط الرياضي جلسات دعم نفسي واستشارات، بينما يأتي في البرامج المدرسية ضمن أهداف أوسع تتصل بالتكامل الاجتماعي والتواصل. ثانياً، تبرز مؤشرات مثل الأمل والانتماء والتفاعل الاجتماعي في بعض المصادر، إلا أن

طبيعة هذه المؤشرات تختلف. فتصريحات المشاركين تمثل خبرات ذاتية وصفية، ولا تعادل نتائج مقاييس نفسية معيارية. ثالثاً، تشير البرامج الرياضية الجماعية إلى إمكانية توفير مساحات للتفاعل بين النازحين والمجتمع المضيف أو بين الطلاب، بما قد يدعم الروابط الاجتماعية. غير أن قياس التماسك الاجتماعي يحتاج إلى مؤشرات مستقلة وتصاميم بحثية أكثر صرامة. رابعاً، تكشف النماذج عن فجوة بين الإمكانيات المحتملة للرياضة وبين مستوى التوثيق العلمي. فالمصادر المتاحة لا توفر في معظم الحالات قياسات قبلية وبعدية أو مجموعات مقارنة تسمح بتقدير أثر النشاط الرياضي بصورة مستقلة.

8 النموذج المفاهيمي المقترح

تقترح الدراسة نموذجاً مفاهيمياً استكشافياً لا يُقدّم بوصفه علاقة سببية مثبتة. يبدأ النموذج بالمشاركة في أنشطة رياضية منظمة وأمنة، ثم يفترض مسارات وسيطة محتملة تتمثل في زيادة فرص التفاعل الاجتماعي، وبناء الروابط، والشعور بالمشاركة والكفاءة، وتقليل بعض مظاهر العزلة، ثم احتمال الارتباط بتحسين بعض مؤشرات الرفاه النفسي والاجتماعي. ويتطلب اختبار هذا النموذج قياس المتغيرات بصورة مباشرة واستخدام تصاميم أكثر صرامة.

9 مناقشة النتائج

تتفق النتائج الاستكشافية مع الأدبيات التي ترى أن النشاط البدني والرياضة يمكن أن يرتبطا بجوانب من الرفاه النفسي والاجتماعي، خصوصاً عبر مسارات التفاعل الاجتماعي والمشاركة والشعور بالكفاءة. إلا أن هذه الدراسة لا تملك أساساً منهجياً يتيح القول إن الرياضة كانت سبباً مباشراً في النتائج المبلغ عنها. وتظهر أهمية السياق اليمني في أن البرامج الرياضية قد تعمل في بيئة تتداخل فيها آثار النزوح والفقر والصراع وضعف الخدمات. لذلك فإن أي تدخل رياضي ينبغي أن يُصمم باعتباره جزءاً من منظومة دعم، مع مراعاة السلامة والحماية والإحالة إلى المتخصصين.

كما توضح النتائج أن الأدلة ليست متساوية؛ فالدراسة الأكاديمية التي تستخدم مقاييس نفسية تختلف في قوتها عن صفحة تعريفية لبرنامج أو تصريح مشارك. ومن ثم فإن القيمة الأساسية لهذه الدراسة هي رسم خريطة أولية للنماذج القائمة وتحديد فجوات البحث، وليس إصدار حكم نهائي على الفعالية. وفي ضوء ذلك، تبدو الحاجة ملحة إلى دراسات ميدانية يمنية تستخدم مقاييس موثوقة للضغط النفسي والرفاه وجودة الحياة والانتماء والتماسك الاجتماعي، مع تصاميم قبلية وبعدية أو مجموعات مقارنة، وتوثيق دقيق لجرعة النشاط الرياضي ومدته ونوعه.

10 الاستنتاجات

خلصت الدراسة إلى أن الأنشطة الرياضية تظهر في عدد من البرامج المرتبطة بالنازحين والمتأثرين بالصراع في اليمن بوصفها مكوناً داعماً للتفاعل والمشاركة والاندماج الاجتماعي، وقد ترتبط ببعض المؤشرات النفسية والاجتماعية الإيجابية. إلا أن مستوى الأدلة المتاحة لا يسمح بإثبات علاقة سببية أو فعالية علاجية مستقلة. وتتمثل القيمة الأبرز للرياضة، وفق النماذج المحللة، في إمكان دمجها ضمن برامج دعم نفسي واجتماعي متعددة المكونات، مع الحفاظ على الإحالة إلى الخدمات

المتخصصة عند الحاجة.

11التوصيات

• إدماج الأنشطة الرياضية ضمن برامج الدعم النفسي والاجتماعي المتكاملة، مع عدم تقديمها بديلاً عن العلاج النفسي أو الطبي المتخصص.
• تصميم برامج تدريبية تجمع بين الأخصائي النفسي أو الاجتماعي والمدرّب الرياضي المؤهل.

• تدريب العاملين والميسرين على مبادئ الدعم النفسي والاجتماعي والإسعافات النفسية الأولية وحدود الإحالة.
• توفير مساحات رياضية آمنة ومناسبة للنساء والفتيات والأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة.
• إجراء دراسات قبلية وبعدية ودراسات مقارنة لقياس مؤشرات نفسية واجتماعية محددة.

• بناء قاعدة بيانات وطنية للبرامج الرياضية ذات المكونات النفسية والاجتماعية ونتائجها.

• تطوير أدوات قياس مناسبة للسياق الثقافي اليمني، والتحقق من خصائصها السيكمترية.

• تعزيز الشراكات بين الجامعات والجهات الصحية والرياضية والإنسانية لتطوير برامج مستدامة قائمة على الأدلة.

12حدود الدراسة

تتمثل أهم حدود الدراسة في الاعتماد على المصادر المنشورة والمتاحة، وتفاوت مستوى التوثيق بين النماذج، وعدم وجود بيانات موحدة تسمح بالمقارنة الكمية، ومحدودية الوصول إلى الميدان، وعدم توافر قياسات نفسية قبلية وبعدية في معظم النماذج. كما أن اختيار أربعة نماذج لا يعني أنها تمثل جميع المبادرات الرياضية المرتبطة بالنازحين في اليمن.

13إسهام الدراسة وأصالتها

تتمثل الإضافة العلمية للدراسة في جمع وتحليل نماذج تطبيقية متفرقة ضمن إطار مفاهيمي واحد يربط بين الرياضة والدعم النفسي والاجتماعي في سياق النزوح اليمني، مع تقديم قراءة نقدية لمستوى الأدلة بدلاً من افتراض الفعالية. كما تقترح الدراسة مساراً بحثياً قابلاً للاختبار ميدانياً.

14المراجع:

المراجع

- العاقب كمال، عثمان؛ ماحي صفيان؛ ومخطاري عبد الحميد. (2024). اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو أثر النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 22(4)، 112-130.
- الضريبي، عبد الله محمد، والأبيض، محمد حسن علي. (2024). الصحة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة النازحين من الحرب بجامعة إقليم سبأ. مجلة أبحاث، 11(3)، 1048-1082. <https://doi.org/10.59846/abhath.v11i3.6491082-1048>.
- ثابت، بسمة علي عبده. (2024). مستوى جودة الحياة لدى النازحين في محافظة تعز

- كمؤشر للصحة النفسية. مجلة جامعة تعز للعلوم الإنسانية، 8(2)، 45-67.
- النظاري، محمد حسين. (2025). يناير). الآثار النفسية للحرب على الأطفال النازحين من محافظة الحديدة بالجمهورية اليمنية. ورقة بحثية مقدمة في المؤتمر الدولي الثالث للصحة النفسية والعلاج النفسي، ليبيا.
- النظاري، محمد (رئيس التحرير). (2026). فبراير 7). العلاج بالرياضة. موقع الصحة النفسية. تم الاسترجاع من [رابط الموقع]
- كسال عزيز، نايل، وشرفي عامر. (2023). ممارسة النشاط البدني الرياضي ودورها في تعزيز الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية. مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني، 19(1)، 88-105.
- المنظمة الدولية للهجرة (IOM). (2025). مايو). ملعب الأحلام: كرة القدم تبث الحياة في مخيمات اليمن. تم الاسترجاع من <https://news.un.org/ar/story/2025/05/1141441>
- المنظمة الدولية للهجرة (IOM). (2024). يونيو 22). اليمن: رحلة الشفاء - الدعم بخدمات الصحة النفسية يقوي المجتمعات النازحة. تم الاسترجاع من <https://yemen.un.org/ar/272164>
- صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA). (2023). مراكز دعم الشباب تعز، اليمن. تم الاسترجاع من <https://yemen.un.org/ar/249983>
- مركز موخا للدراسات. (2026). فبراير 11). المعركة الصامتة: بعد 11 عاماً ما صنعت الحربُ بصحة اليمنيين. تم الاسترجاع من <https://mokhacenter.org>
- American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). Washington, DC: APA.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3rd ed.). London: Routledge.
- FCDF-Yemen. (2024). Family Counselling and Development Foundation – The MHPSS Network. Retrieved from <https://app.mhpss.net/es/members/fcdf-yemen/>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. International Review of Sport and Exercise Psychology, 10(1), 1-21.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2022). Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva: IASC.
- International Society of Sport Psychology (ISSP). (2021). Position stand on exercise and mental health. Retrieved from <https://www.issp.org>
- IYS-Yemen. (2022, February 7). Psychological support for students affected by conflict in Yemen. Retrieved from <https://www.iysoyemen.org/en/a/37405/>
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2013). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown and Company.
- UNDP. (2023). Sport for development and peace in Arab states. Retrieved from

<https://www.undp.org>

— WHO. (2022). Mental health and psychosocial support in humanitarian emergencies. Geneva: World Health Organization.

WHO. (2023). The silent struggle: The mental health crisis in Yemen. Cairo: WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean..