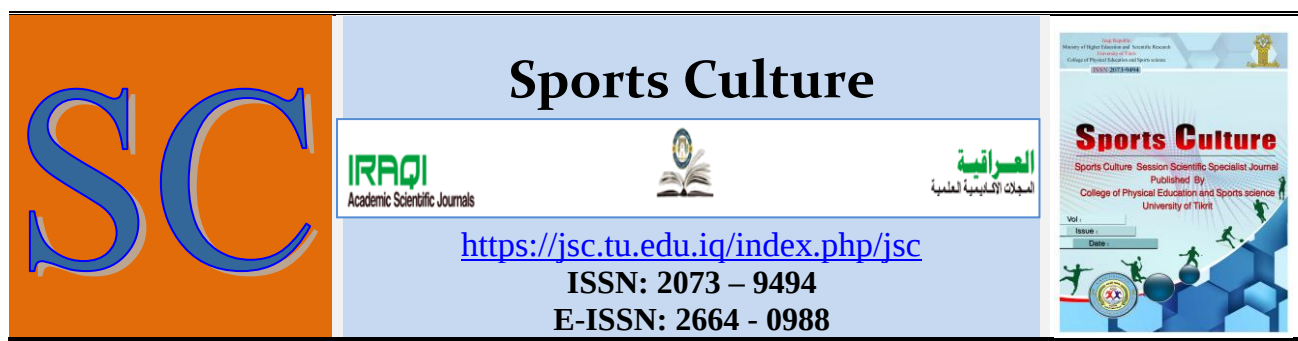




The effect of a recreational program on the psychological compatibility of retirees in the Republic of Iraq in Nineveh Governorate

Ahmed jihad gumah¹ Salim Ibrahim Ali² Daoud Suleiman Salman³

General Directorate of Education of Ninevah - Mosul – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Recreational program
- Psychological compatibility
- Retirees.

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract: -

The study aimed to learn about the impact of the recreational program on the psychological aspects of achieving psychological compatibility among retirees, and to design a recreational program suitable for retirees, demonstrating the importance of investing leisure time among retirees to benefit them psychologically and physically.

In order to achieve the study's objectives, the quasi-experimental curriculum was used: the approach that is predominantly based on the study of human phenomena as they are in nature without human intervention or is defined as the study of the relationship between two variables on what they actually are without control of variables.

The study was conducted in Nineveh governorate, through the application of a sports recreational program to a sample of two control and experimental groups. The sample will be chosen from a deliberate manner consisting of 50 retired people, from Nineveh governorates who were divided into two groups each consisting of 25 individuals. The study reached a set of findings; The main ones are the absence of statistically significant differences between the average scores of the experimental and control groups in the level of psychological compatibility of tribal application, and the existence of statistically significant differences between the average scores of tribal and postgraduate applications of the experimental group in the level of personal compatibility of retiree's members of the study sample. The study also made some recommendations; The most important are training pensioners, on how to increase their psychological compatibility, and providing psychological care programs for retirees with the participation of their families.

¹ Corresponding author: Albahry870@gmail.com General Directorate of Education of Ninevah - Mosul – Iraq .

² Corresponding author: salemebrahim77@gmail.com General Directorate of Education of Ninevah - Mosul – Iraq.

³ Corresponding author: dawood.23bep211@student.uomosul.edu.iq General Directorate of Education of Ninevah - Mosul – Iraq

تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المتقاعدين في جمهورية العراق بمحافظة

نينوى

م م احمد جهاد جمعة

م م سالم ابراهيم علي

م . داؤد سليمان سلمان

المديرية العامة لتربية محافظة نينوى - الموصل - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

الكلمات المفتاحية

- برنامج تروحي

- التوافق النفسي

- المتقاعدون

الخلاصة

استهدفت الدراسة معرفة أثر البرنامج التروحي في الجوانب النفسية المتمثلة في تحقيق التوافق النفسي لدى المتقاعدين، وتصميم برنامج تروحي مناسب للمتقاعدين، بيان أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى المتقاعدين بما يعود عليهم بالنفع نفسياً وجسدياً. من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي: وهو المنهج الذي يقوم بشكل رئيس على دراسة الظواهر الإنسانية كما هي في الطبيعية دون أن يقوم الإنسان بالتدخل فيها، أو يعرف بأنه دراسة العلاقة بين متغيرين على ما هما عليه في الواقع دون أن يتم التحكم في المتغيرات. أجريت الدراسة في محافظة نينوى، من خلال تطبيق برنامج تروحي رياضي على عينة من مجموعتين ضابطة وتجريبية وسيتم اختيار العينة من بطريقة عمدية تتكون من 50 شخصاً متقاعداً، من محافظة نينوى تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من (25) فرد إحداها تجريبية والأخرى الضابطة. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج؛ أهمها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق النفسي بالتطبيق القبلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في مستوى التوافق الشخصي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي. كما اتخذت الدراسة بعض التوصيات؛ أهمها: تدريب المتقاعدين، حول كيفية زيادة التوافق النفسي لديهم، وتوفير برامج الرعاية النفسية للمتقاعدين بمشاركة أسرهم.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لا شك أن مرحلة الشيخوخة هي النهاية الحتمية التي يمر بها كل إنسان؛ فيتبدل الضعف بالقوة، والهرم بالشباب والحيوية، ويأتي من بعد النهار والضياء الليل والظلام والوحشة؛ ومن ثم فإن هذه المرحلة يصاحبها بعض الأمراض النفسية؛ مثل: الاكتئاب، والقلق...، ونجد أن كبار السن بشكل عام يحتاجون إلى رعاية خاصة صحية ونفسية؛ ما يلقي بأعباء كبيرة على الحكومات والمؤسسات المعنية في العالم كله.

من هنا لا بد من تضافر الجهود على مستوى الحكومات والمجتمع المدني بمؤسساته الخدمية الخيرية؛ كيما تمتد يد العون لهذه الفئة التي جرى عليها ما سيجري على غيرهم ولو بعد حين، إن كبار السن يعانون -مع الأسف- التهميش والعزلة وفقدان الهدف وانسحاب الدور والتأثير في الحياة وفيمن حولهم؛ ما ينعكس على أرواحهم بالسلب والقهر وعدم الرغبة في مواصلة الحياة؛ ومن هنا يتجلى بوضوح

دور الترويج عنهم وإعداد البرامج التي تشعرهم بالمتعة والاندماج والتفاعل الاجتماعي وأنهم مرغوبون ومحل ترحيب وعناية واهتمام ممن حولهم، وتزيح عن نفوسهم ظلالاً قاتمة خلفها الانعزال والتهميش في عصرنا المادي الذي انكفأ كل فيه في خندقه لا يرفع رأسه في دوامة من المساعي والاحتياجات التي لا تنتهي.

ومن هذا المنطلق كانت هذه الدراسة التي تحاول اقتراح برنامج تروحي يعمل على تحقيق التوافق لدى عينة من المتقاعدين في محافظة نينوى، وقد قسمتها إلى مبحثين، يحيط بهما مقدمة، وخاتمة، ويذيل الجميع فهرس المصادر والمراجع، جعلت المبحث الأول للإطار النظري والدراسات السابقة، والمبحث الثاني للدراسة المنهجية والتحليل والنتائج.

لما كان معدل الأعمار في ازدياد في عصرنا الحاضر بسبب نمط المعيشة المستند إلى التطور العلمي والتكنولوجيا والرعاية الصحية وجودة الغذاء ووفرته في معظم بقاع الأرض، فإن العالم كله يواجه مشكلة كبيرة في تزايد أعداد المسنين، وهم بلا شك خرجوا من مرحلة العمل، وصاروا متقاعدين غير قادرين على العمل والإنتاج، بل يحتاجون إلى رعاية صحية ونفسية؛ ما يجشم الحكومات نفقات كبيرة ومسؤوليات ضخمة، لكنه حق هذه الطائفة التي بذلت وانتجت، وقضت عمرها وشبابها في العمل والإنتاج؛ ومن ثم فإن هذا البحث يكتسب أهميته مما يأتي:

- 1- بيان الطريقة المثلى لاستثمار وقت الفراغ لدى المتقاعدين.
- 2- معرفة فاعلية البرامج الترويحية في تحقيق التوافق النفسي لدى المتقاعدين.
- 3- تحقيق اندماج المتقاعدين مرة أخرى في المجتمع بوصفهم جزءاً أساسياً منه، علاوة على ما يتمتعون به من خبرات تجعلهم مدارس متحركة.

1-2 أهداف البحث:

1. معرفة أثر البرنامج التروحي في الجوانب النفسية المتمثلة في تحقيق التوافق النفسي لدى المتقاعدين.
2. تصميم برنامج تروحي مناسب للمتقاعدين.
3. بيان أهمية استثمار أوقات الفراغ لدى المتقاعدين بما يعود عليهم بالنفع نفسياً وجسدياً.
4. إثراء المكتبة العربية ببحوث جادة تمهد الطريق للباحثين في دراسات لاحقة تمثل سلسلة متصلة الحلقات نحو تحقيق غايات وأهداف الأمة.

1-3 مشكلة البحث:

لما كان التقدم في العمر مسألة حتمية جارية على كل البشر لا سيما في العصر الحاضر الذي طالت فيه أعمار الناس عن العصور السابقة؛ نتيجة للتقدم العلمي الكبير والطفرة الملحوظة في مجال الرعاية الصحية والرفاهية التي تسود معظم بلدان العالم، فإن الهرم أو الشيخوخة وما يصاحبها من مشكلات صحية ونفسية صارت مشكلة تقض مضاجع الحكومات؛ إذ يشعر المسن لا سيما المتقاعد بالكثير من المشاعر السلبية التي تنجم عن الوحدة والفراغ وغياب الدور الوظيفي والاجتماعي، ويصاحب ذلك توقف المتقاعد عن الكثير من الأنشطة الحياتية التي كان قد اعتاد على القيام بها، وفي الوقت نفسه يكون أبنائه قد وصلوا إلى سن تجعلهم مستقلين يعتمدون على أنفسهم، وقد انخرط كل منهم في حياة اجتماعية ومهنية جديدة، وصار له عالمه الخاص واهتماماته وعلاقاته؛ فيكون لذلك مردود سيئ على نفوس الآباء والأمهات من الذين وصلوا أو تجاوزوا سن التقاعد؛ فلا عمل، ولا علاقات اجتماعية، ليس هناك شيء إلا الوحدة والانعزال دون هدف أو جدوى؛ ومن ثم كان لا بد من البحث عن برامج تروحية تحاول أن تحقق التوافق النفسي لهذه الفئة العزيزة على نفوسنا جميعاً، وتجعلهم يشعرون بالبهجة والاهتمام والإقبال على الحياة؛ وهذا ما تحاول هذه الدراسة أن تحققه.

1- 4 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق النفسي بالاختبار القبلي لمصلحة المجموعة التجريبية
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الشخصي للمتقاعدين افراد عينة الدارسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الاجتماعي للمتقاعدين افراد عينة الدارسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الأسري للمتقاعدين افراد عينة الدارسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الانفعالي للمتقاعدين افراد عينة الدارسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية.

1- 5 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: تأثير برنامج تروحي على التوافق النفسي لدى المتقاعدين.
- 2- المجال الزمني: 20 / 10 / 2024.
- 3- المجال المكاني: محافظة نينوى.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي: وهو المنهج الذي يقوم بشكل رئيس على دراسة الظواهر الإنسانية كما هي في الطبيعية دون أن يقوم الإنسان بالتدخل فيها، أو يعرف بأنه دراسة العلاقة بين متغيرين على ما هما عليه في الواقع دون أن يتم التحكم في المتغيرات

3-2 عينة البحث:

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع المتقاعدين من محافظة نينوى ويعتمد التصميم شبه التجريبي للدراسة الحالية على عينة من مجموعتين ضابطة وتجريبية وسيتم اختيار العينة بطريقة عمدية تتكون من 50 شخصاً متقاعداً، من محافظة نينوى تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة مكونة من (25) فرد إحداها تجريبية والأخرى الضابطة.

3-3 وسائل جمع وتحليل البيانات:

لتحقيق اهداف الدراسة والاجابة عن تساؤلاتها قام الباحث ببناء وتطوير برنامج تروحي لقياس مدى التوافق النفسي لدى المتقاعدين وذلك بالاستعانة بمقياس التوافق النفسي بهدف التعرف على فاعليه برنامج تروحي لقياس مدى التوافق النفسي لدى المتقاعدين، وقد قام الباحث بإعداد أدوات الدراسة بصورتها المبدئية، من خلال مراجعة الأدبيات المتعلقة بهدف البحث، وكذلك بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة أدواتها المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، حيث جاءت بما يلي:

3-3-1 مقياس التوافق النفسي: وهو مقياس لقياس التوافق النفسي العام من إعداد الدكتور إجلال محمد سرى (1986) حيث يتألف المقياس من 40 فقرة رئيسية مقسمة على أربعة أبعاد رئيسية وهي:

- المحور الأول: التوافق الشخصي ويتكون من 9 فقرات
- المحور الثاني: التوافق الاجتماعي ويتكون من 11 فقرة
- المحور الثالث: التوافق الأسري ويتكون من 10 فقرات.
- المحور الرابع: التوافق الانفعالي ويتكون من 10 فقرات.

مفتاح التصحيح:

قد تم تصحيح المقياس من خلال العبارات، حيث يحتوي على عبارات موجبة وهي (20) عبارة إذا أجاب عليها المفحوص بـ(نعم) تعطي له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(لا) فتعطي له صفر (0). والعبارات السالبة هي (20) عبارة إذا أجاب المفحوص بـ(لا) تعطي له درجة (1)، أما إذا أجاب بـ(نعم) يعطي له صفر (0) والجدول التالي يوضح ذلك

نوع الفقرة	رقم الفقرة
الفقرات الإيجابية	1, 3, 6, 8, 12, 15, 16, 18, 19, 22, 23, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 40
الفقرات السلبية	2, 4, 5, 9, 11, 13, 14, 17, 20, 21, 24, 26, 28, 30, 33, 36-39

3-2-3 بناء وتطوير برنامج تروحي لقياس مدى التوافق النفسي لدى المتقاعدين:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات التربوية المرتبطة ببرامج التوافق النفسي لدى المتقاعدين؛ وذلك لإعداد برنامج تدريبي مقترح حيث ما يلي:

أسس بناء البرنامج المقترح:

- أن تسهم محتويات البرنامج التروحي وزمن أدائه في تحقيق التوافق النفسي لدى المتقاعدين.
- أن تتناسب محتويات البرنامج التروحي مع السمات الجسدية للمرحلة السنية للمتقاعدين، ومع رغباتهم وميولهم.
- التدرج في شدة وحجم الأنشطة التروحية الرياضية.
- تجري تمارين الأنشطة التروحية بمتوسط 3 حصص أسبوعياً مدة 60 دقيقة في كل حصة تدريب، على أن تكون التمرينات شاملة لجميع عضلات الجسم.
- منح المتدربين فترة راحة كافية بين التمرينات على حسب شدتها ونوعها.
- يكون معدل رفع ضربات القلب في التدريب من 60 إلى 80 % للحد الأقصى.
- أن تتناسب الأنشطة التروحية في البرنامج مع الإمكانيات المتوافرة بالفعل.

أهداف البرنامج المقترح:

تتمثل أهداف البرنامج المقترح في قياس مدى التوافق النفسي لدى المتقاعدين.

طرق تدريس البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج وفق عدد من الجلسات، وكانت كل جلسة من الجلسات تسير وفق الخطة التالية:

(1) التخطيط: ويتضمن ما يأتي:

- الموضوع: حيث تم تحديد موضوعات كل جلسة بما يتلاءم مع أهداف البرنامج.
- الزمن: تم تحديد الزمن لكل جلسة وتوزيع الأهداف عليها.
- الوسائل التعليمية: تم استخدام مجموعة من الوسائل بما يتفق والأنشطة الملائمة للبرنامج التدريبي وقد تمثلت في قاعة هادئة متسعة لتنفيذ التمرينات والأنشطة وحبال مقاومة متباينة الشدة وأوزان مختلفة الأحجام والثقل وكرة قدم وصافرة وأحذية رياضية وملابس رياضية.
- الأهداف: تم تحديد الأهداف الخاصة بكل جلسة بما يتوافق مع الهدف العام للبرنامج.
- محتوى الجلسة: تم اختيار المحتوى للبرنامج بما يتوافق مع الهدف العام للبرنامج.

(2) التنفيذ، ويتضمن:

- التمهيد للجلسة والعرض التقديمي لها.
- ولتنفيذ الأنشطة التعليمية بالبرنامج التدريبي المقترح تم استخدام استراتيجيات: طرح الأسئلة - الممارسات التدريبية - التعزيز - الحوار - المناقشة - طرح الأسئلة.

3) التقويم:

استخدم في البرنامج أساليب متنوعة للتقويم، من خلال مقياس التوافق النفسي حيث تم توزيعه على أفراد الدراسة من المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ البرنامج، كما تم تقويم أداء المتقاعدين أفراد عينة الدراسة في نهاية كل جلسة عن طريق الأعمال المنفذة بكل جلسة، وبعد الانتهاء من البرنامج تم إعادة إجراء المقياس للتأكد من أثر البرنامج على التوافق النفسي للمتقاعدين.

3-4 صدق أداة البحث:

إن صدق الأداة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه، كما يُقصد بالصدق "شمول الأداة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها (العساف، 1433هـ، ص 310)، وقد قام الباحث بالتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال القيام بما يلي:

3-4-1 الصدق الظاهري للأداة (التحكيمي):

بعد الانتهاء من بناء أداة الدراسة، تم عرضها على عدد من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين؛ وذلك للاسترشاد بأرائهم، وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي حول مدى وضوح العبارات، ومدى ملاءمتها لما وُضعت لأجله، ومدى مناسبة العبارات للمحور الذي تنتمي إليه، مع وضع التعديلات والاقتراحات التي يمكن من خلالها تطوير أداة الدراسة وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين، واعتماد العبارة التي اتفق عليها من قبل المحكمين

صدق البناء للمقياس:

بعد التأكد من الصدق الظاهري تم حساب معامل الارتباط بيرسون؛ لمعرفة صدق البناء للمقياس، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما يلي:

جدول (1) معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

التوافق الشخصي		التوافق الاجتماعي		التوافق الأسري		التوافق الانفعالي	
رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
1	0.407**	10	0.553**	21	0.707**	31	0.847**
2	0.721**	11	0.686**	22	0.460**	32	0.846**
3	0.734**	12	0.707**	23	0.761**	33	0.869**
4	0.789**	13	0.256**	24	0.519**	34	0.845**
5	0.716**	14	0.558**	25	0.748**	35	0.745**
6	0.634**	15	0.609**	26	0.736**	36	0.859**
7	0.732**	16	0.683**	27	0.684**	37	0.857**
8	0.711**	17	0.732**	28	0.817**	38	0.883**
9	0.582**	18	0.610**	29	0.800**	39	0.866**
		19	0.325**	30	0.845**	40	0.851**

				0.658**	20		
--	--	--	--	---------	----	--	--

**دال عند مستوى دلالة 0.01

يُتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.05).

3-4-2 صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

البعد	معامل الارتباط بين البعد والدرجة الكلية للمقياس
التوافق الشخصي	0.812**
التوافق الاجتماعي	0.794**
التوافق الأسري	0.880**
التوافق الانفعالي	0.809**

**دال عند مستوى دلالة 0.01

يُتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس جاءت جميعها معاملات جيدة ومقبولة؛ حيث كانت كلها دالة عند مستوى دلالة أقل أو يساوي (0.05).

3-5 ثبات أداة البحث:

3-5-1 الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha) وذلك بعد تطبيقها على عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وجاءت النتائج كما يلي.

جدول (3) ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس

البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التوافق الشخصي	9	0.876
التوافق الاجتماعي	11	0.812
التوافق الأسري	10	0.881
التوافق الانفعالي	10	0.902
الدرجة الكلية للثبات	40	0.877

أشارت النتائج إلى أن معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكافة الأبعاد كانت مناسبة لأغراض البحث العلمي؛ وتشير نتائج الجدول السابق إلى ارتفاع معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ على الدرجة الكلية، حيث بلغت (0.877) وهي قيمة مرتفعة تدل على ارتفاع قيمة ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق

3-5-2 الثبات بطريقة إعادة الاختبار

تم قياس ثبات إعادة الاختبار للمقياس بأبعاده الأربعة، وكذلك التوافق العام ككل، وكان معامل ثبات الاختبار بطريقة إعادة التطبيق (بعد 15 يوما) هو (0.820) وهي قيمة مرتفعة تدل على ارتفاع درجة ثبات إعادة الاختبار.

3-6 أساليب تحليل البيانات:

استخدم الباحث لتحليل بيانات الدراسة ومعالجتها إحصائياً البرنامج الإحصائي Statistical (Spss) Package for Social Sciences (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، ومن ثم قام الباحث باستخراج النتائج وتفسيرها.

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية كما يلي:

1- معامل بيرسون للتحقق من صدق أداة الدراسة

2- معادلة ألفا كرونباخ، للتحقق من ثبات أداة الدراسة.

3- اختبار ت للتحقق من فروض الدراسة

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 التحقق من شروط الإحصاء البارامتري:

للتحقق من التوزيع الاعتدالي للعينة تم استخدام اختبار (Shapiro-Wilk - Kolmogorov-Smirnov) وكانت نتائج الاختبار ما يلي:

جدول (4) اختبار الاعتدالية

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			
مستوي الدلالة	العدد	أداة الإحصاء	مستوي الدلالة	العدد	أداة الإحصاء	
0.25	25	0.985	0.14	25	0.70	المجموعة الضابطة
0.45	25	0.966	0.30	25	0.52	المجموعة التجريبية

من الجدول السابق نجد ان نتائج كلا من المجموعة الضابطة والتجريبية جاء غير دالا عند مستوي دلالة اقل من (0.05) في الاختبارين (Shapiro-Wilk-Kolmogorov-Smirnova) مما يؤكد ان البيانات تتمثل بها الاعتدالية وان البيانات آتية من توزيع طبيعي ومنها يتحقق شرط الاعتدالية

اذن مما سبق يمكن ان نستنتج تحقق شروط الإحصاء البارامتري للبيانات

4-2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق النفسي بالاختبار القبلي لمصلحة المجموعة التجريبية

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) (independent sample T-test) للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي التوافق النفسي بالاختبار القبلي وكانت النتائج كما يلي:

جدول (5) المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق النفسي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد درجات الحرية	ت	مستوي الدلالة
----------	-------	-----------------	-------------------	------------------	---	---------------

0.211	6.721-	48	5.034	12.41	25	المجموعة الضابطة
			4.661	13.50	25	المجموعة التجريبية

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق النفسي بالتطبيق القبلي حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (0.211) وهي قيمة أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومنها نستنتج توافق المجموعتين التجريبية والضابطة.

4-3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الشخصي للمتقاعدين افراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (Paired sample T-test) في مستوى التوافق الشخصي وكانت النتائج كما يلي:

جدول (6) المقارنة بين درجات التوافق الشخصي في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	درجات الحرية	قيمة ايتا	حجم الأثر
التطبيق القبلي	25	27.55	16.747	28.632	.000	48	.918	كبير
التطبيق البعدي	25	86.55	11.204					

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في مستوى التوافق الشخصي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (0.00) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وكانت قيمة ت مساوية (28.632) بعدد (48) من درجات الحرية وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي بمتوسط حسابي قدره (86.55) وجاء قيمة الاثر مساوية (0.918) وهي قيمة كبيرة تدل على مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى التوافق الشخصي للمتقاعدين بالمجموعة التجريبية

4-4 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الاجتماعي للمتقاعدين افراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (Paired sample T-test) في مستوى التوافق الاجتماعي وكانت النتائج كما يلي:

جدول (7) المقارنة بين درجات التوافق الاجتماعي في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	درجات الحرية	قيمة ايتا	حجم الأثر
---------	-------	-----------------	-------------------	--------	---------------	--------------	-----------	-----------

التطبيق القبلي	25	16.70	15.277	29.549	.000	48	.923	كبير
التطبيق البعدي	25	79.15	12.979					

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في درجة التوافق الاجتماعي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (0.00) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وكانت قيمة ت مساوية بالترتيب (29.549) بعدد (48) من درجات الحرية وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي بمتوسط حسابي قدره (79.15) وجاء قيمة الاثر مساوية (0.923) وهي قيمة كبيرة تدل على مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى التوافق الاجتماعي للمتقاعدين بالمجموعة التجريبية

4-4 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الأسري للمتقاعدين افراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (Paired sample T-test) في مستوى التوافق الأسري وكانت النتائج كما يلي:

جدول (8) المقارنة بين درجات التوافق الأسري في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ايتا	حجم الأثر
التطبيق القبلي	25	15.95	3.13	19.155	.000	48	.829	كبير
التطبيق البعدي	25	64.00	2.63					

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في درجة التوافق الأسري لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (0.00) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وكانت قيمة ت مساوية بالترتيب (19.155) بعدد (48) من درجات الحرية وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي بمتوسط حسابي قدره (64.0) وجاء قيمة الاثر مساوية (0.829) وهي قيمة كبيرة تدل على مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى التوافق الأسري للمتقاعدين بالمجموعة التجريبية

4-5 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التوافق الانفعالي للمتقاعدين افراد عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (Paired sample T-test) في مستوى التوافق الانفعالي وكانت النتائج كما يلي:

جدول (9) المقارنة بين درجات التوافق الانفعالي في التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية

التطبيق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوي الدلالة	درجات الحرية	قيمة اي	حجم الأثر
التطبيق القبلي	25	17.05	26.062	16.546	.000	48	.917	كبير
التطبيق البعدي	25	53.40	19.149					

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في درجة التوافق الانفعالي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة حيث جاء مستوى الدلالة مساوياً (0.00) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وكانت قيمة ت مساوية بالترتيب (16.546) بعدد (48) من درجات الحرية وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي بمتوسط حسابي قدره (53.40) وجاء قيمة الأثر مساوية (0.917) وهي قيمة كبيرة تدل على مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى التوافق الانفعالي للمتقاعدين بالمجموعة التجريبية

5- الاستنتاجات والتوصيات

5- 1 الاستنتاجات:

ويتمثل ذلك في عرض أبرز النتائج التي توصل إليها البحث فيما يتعلق بالتحقق من فروض الدراسة وتحقيق أهدافه، على النحو التالي:

1- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى التوافق النفسي بالتطبيق القبلي

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في مستوى التوافق الشخصي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في درجة التوافق الاجتماعي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في درجة التوافق الأسري لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي بالمجموعة التجريبية في درجة التوافق الانفعالي لدى المتقاعدين أفراد عينة الدراسة وكان هذا الفرق لمصلحة التطبيق البعدي

5- 2 التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدّراسة الحاليّة من نتائج، يمكن للباحث وضع التوصيات على النحو الآتي:

1. تدريب المتقاعدين، حول كيفية زيادة التوافق النفسي لديهم.
2. توفير برامج الرعاية النفسية للمتقاعدين بمشاركة أسرهم.
3. تشجيع المتقاعدين على تعلم كيفية إدارة الضغوط التي يتعرضون لها.
4. إنشاء برامج معرفية سلوكية لزيادة التوافق النفسي لدى المتقاعدين.

المصادر العربية والاجنبية

- 1- أحمد، سهير كامل (2001م): علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، (دط)، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- 2- الجوهري، أبو نصر إسماعيل بن حماد (1987م): الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت.
- 3- ابن الحاجب، عثمان بن عمر بن أبي بكر بن يونس، أبو عمرو جمال الدين (1995م): الشافية في علم التصريف، تحقيق: حسن أحمد العثمان، ط1، المكتبة المكية، مكة.
- 4- حنفي، عبد المنعم (1995م): موسوعة الطب النفسي، (دط)، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- 5- خطاب، عطيات محمد (1990م): أوقات الفراغ والترويح، (دط)، دار المعارف، مصر.
- 6- درويش، كمال وأمين الخولي (1990م): أصول الترويح وأوقات الفراغ مدخل العلوم الإنسانية، (دط)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- راجح، أحمد عزت (1985م): أصول علم النفس، (دط)، دار المعارف، القاهرة.
- 8- أبو رياش، حسين، وآخرون (2006م): الدافعية والذكاء العاطفي، ط1، دار الفكر، الأردن.
- 9- سري، إجلال محمد (1986م): دراسات تربوية، المجلد (2)، الجزء (5)، عالم الكتب، القاهرة.
- 10- سفيان، نبيل صالح (2004م): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، ط1، إيتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 11- ابن سيده، أبو الحسن علي بن إسماعيل (2000م): المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق: عبد الحميد هندأوي، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.
- 12- الشاذلي، عبد الحميد محمد (2001م): التوافق النفسي للمسنين، (دط)، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.
- 13- صالح، أحمد حسن، وكمال طه ويس (1999م): الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، (دط)، (دن)، الإسكندرية.
- 14- عبد الحميد، أحمد ربيع (1998م): التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، العدد (71)، ص ص 1-71.

- 15- عبد اللطيف، مدحت، وعوض عباس (1990م): الصحة النفسية والتوافق الدراسي، (دط)، دار النهضة العربية، بيروت.
- 16- العساف، صالح بن حمد (1433هـ): المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، ط1، مكتبة العبيكان، الرياض.
- 17- العودة، خالد بن فهد (1994م): الترويح التربوي (رؤية إسلامية)، (دط)، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض.
- 18- عوض، عباس محمود (1989م): الوجيز في الصحة النفسية، (دط)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 19- ابن فارس، أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، أبو الحسين (1979م): معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، (دط)، دار الفكر.
- 20- محمد، حسن محمود، وماهر حسن محمود (2000م): التوافق النفسي، الوركاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 21- النيال، مایسة أحمد (2009م): علم النفس التربوي قراءات ودراسات، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- 1- Ahmed, Suhair Kamel (2001): Social Psychology between Theory and Application, (first edition), Alexandria Book Center, Egypt.
- 2- Al-Jawhari, Abu Nasr Ismail bin Hammad (1987): Al-Sahah Taj Al-Lugha and Sahah Al-Arabiya, edited by: Ahmed Abdel Ghafour Attar, Dar Al-Ilm Lil-Malayin, Beirut.
- 3- Ibn Al-Hajeb, Othman bin Omar bin Abi Bakr bin Younis, Abu Amr Jamal Al-Din (1995): Al-Shafia in the Science of Morphology, edited by: Hassan Ahmed Al-Othman, 1st edition, Makkah Library, Makkah.
- 4- Hanafi, Abdel Moneim (1995): Encyclopedia of Psychiatry, (first edition), Madbouly Library, Cairo.
- 5- Khattab, Atiyat Muhammad (1990): Leisure and Recreation, (first edition), Dar Al-Maaref, Egypt.
- 6- Darwish, Kamal and Amin Al-Kholi (1990): The Origins of Recreation and Leisure, Introduction to the Humanities, (first edition), Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- 7- Rajih, Ahmed Ezzat (1985): Fundamentals of Psychology, (PhD), Dar Al-Maaref, Cairo.
- 8- Abu Riash, Hussein, and others (2006): Motivation and Emotional Intelligence, 1st ed., Dar Al-Fikr, Jordan.
- 9- Siri, Ijlal Muhammad (1986): Educational Studies, Volume (2), Part (5), Alam Al-Kutub, Cairo.
- 10- Sufyan, Nabil Saleh (2004): A Summary of Personality and Psychological Counseling, 1st ed., Itrak for Publishing and Distribution, Cairo.
- 11- Ibn Sidah, Abu Al-Hassan Ali bin Ismail (2000): Al-Muhkam and Al-Muhit Al-A'zam, Investigation: Abdul Hamid Handawi, 1st ed., Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, Beirut.
- 12- Al-Shadhili, Abdul Hamid Muhammad (2001): Psychological Compatibility of the Elderly, (PhD), University Library, Alexandria.
- 13- Saleh, Ahmed Hassan, and Kamal Taha Weiss (1999): Mental Health, Social Psychology and Health Education, (PhD), (Dn), Alexandria.
- 14- Abdul Hamid, Ahmed Rabie (1998): The Islamic Perception of the Role of Educational Recreation in Building the Muslim Personality, Journal of the Faculty of Education, Al-Azhar University, Cairo, Issue (71), pp. 1-71.
- 15- Abdul Latif, Madhat, and Awad Abbas (1990): Mental Health and Academic Adjustment, (1st ed.), Dar Al-Nahda Al-Arabiya, Beirut.
- 16- Al-Assaf, Saleh bin Hamad (1433 AH