

|                                  |                                                                                  |                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X |  | مجلة المنظومة الرياضية                             |
| المجلد: 10 العدد: 02 السنة: 2023 |                                                                                  | مجلة علمية دولية تصدر بمجلة الجلفة الجزائر         |
| الصفحات: 213-226                 |                                                                                  | تاريخ الإرسال: 2023-03-02 تاريخ القبول: 2023-07-01 |

أثر برنامج رياضي ترويحي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين-دراسة ميدانية لمتقاعدي مختلف قطاعات مدينة أوريسيا

## The effect of a recreational program in improving community participation among retirees - a field study of retirees from different sectors municipality of el-ouricia

ق دراوي براهم KADRAOUI BRAHIM<sup>\*</sup>

<sup>1</sup> جامعة محمد لين دباغين سطيف 2. مخبر الأنشطة البدنية والرياضة في الجزائر b.kadraoui@univ-setif2.dz

### ملخص:

هدفت الورقة البحثية الى التعرف على مدى تأثير برنامج رياضي ترويحي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين، اتبع الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة، واشتملت عينة البحث على (24) متقاعدا من مختلف القطاعات لمدينة أوريسيا تم اختيارهم عشوائيا، حيث قسموا الى مجموعتين ضابطة (12)، وتجريبية (12)، استخدام الباحث مقياس (المشاركة المجتمعية للمسئ) لجمع البيانات، وخلصت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين.

كلمات مفتاحية: برنامج رياضي ترويحي، المشاركة المجتمعية، المتقاعدين

### Abstract

The research paper aimed to identify the effect of a recreational sports program in improving community participation among retirees. The researcher followed the experimental approach with an experimental design for equal groups. The research sample included (24) retirees from various sectors of the city of Orissa, who were randomly selected, and divided into two control groups. (12), and experimentally (12), the researcher used the (elderly community participation) scale to collect data

The results concluded that there are statistically significant differences between the pre and post measurement of the control group in improving community participation among retirees, and the presence of statistically significant differences between the pre and post measurement of the experimental group in improving community participation among retirees, and the presence of statistically significant differences between the control and experimental groups In the post-measurement in improving community participation among retirees.

**Keywords:** Recreational sports program, community participation, retirees.

\*المؤلف المرسل

## 1. مقدمة

يعد النشاط الرياضي الترويحي من التوصيات التي ينصح بها الأطباء لمختلف شرائح مجتمعنا حيث بات مطلباً أساسياً وخاصة في الظروف الحالية قصد تفادي المشاكل الصحية، فممارسة اوجه الأنشطة الرياضية هي أحد الحلول لما لها من مزايا في تحسين الصحة وتقوية العضلات وتنشيط الدورة الدموية وتنمية القدرة على التحمل والاحساس بالحيوية النفسية والاجتماعية، حيث بات الفرد منا يمارس اشكال الأنشطة البدنية والرياضية داخل منزله بالوسائل المتاحة لديه بغية تنشيط جسمه وزيادة مناعته والرفع من مستوى صحته النفسية حيث تلعب هذه الاخيرة دورا كبيرا في بناء الشخصية وتوثيق العلاقات الاجتماعية. (جربوي وحملوي، 2022، ص 315).

تعد المشاركة الاجتماعية مطلباً أساسياً لجميع أفراد المجتمع وفنائه، فعن طريقها يساهم أفراد المجتمع في تحديد احتياجاتهم وتحقيق مطالبهم وحل مشكلاتهم، ومساهمتهم في تنمية مجتمعهم عن طريق المشاركة الفعالة، وما سيعود عليهم بالأثر والرضا الإيجابي. والمسنون كغيرهم من فئات المجتمع، يسعون إلى المشاركة في مجتمعهم وتحقيق ذواتهم من خلال كافة صور المشاركة الاجتماعية خاصة مع ازدياد أعداد المسنين، فكثير منهم بعد سن التقاعد تتقلص علاقاتهم الاجتماعية، ويعيشون بالتالي في حالة من الاكتئاب والعزلة، وخاصة ان كثيرا منهم بحاجة لاستغلال خبراتهم الزاخرة، وما اكتسبوه في مراحل حياتهم الماضية، وما سيعود عليهم جراء ذلك من شعور بالرضا عن حياتهم وتحقيق ذواتهم بأنهم ذو فائدة وليسوا عالة على غيرهم (حواشين، وحجازي، 2022، ص 47).

وتتجلى مشكلة البحث في تسليط الضوء على شريحة المتقاعدين حديثا وصولا الى إعادة تفعيل دورهم في المجتمع من خلال اعداد برنامج ترويحي صحي لفائدة هذه الفئة ، ولحاجة المتقاعدين الى الرعاية الصحية وذلك بسبب ضعف قوتهم وقدرتهم الجسمية كما تزداد حاجة المسن إلى برامج الرعاية الصحية والنفسية في تخفيف الاعباء والضغوطات النفسية فكلما تقدم العمر شعر الإنسان بنوع من الضعف مما يؤثر عليه نفسيا كلما تقدم به العمر، وهذا ما أدى بنا الى معرفة مدى تأثير البرنامج الترويحي المقترح على تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين وهذا من خلال التساؤل التالي :

-هل يؤثر البرنامج الترويحي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين؟

وتتفرع عن التساؤل السابق عدة تساؤلات فرعية:

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين؟

## 2. فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح المجموعة التجريبية.

## 3. اهداف البحث:

- دراسة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين.
- بناء برنامج ترويجي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ، ومعرفة مدى فاعليته والتخفيف من الضغوط الاجتماعية والنفسية وتفعيل دور المتقاعدين في المجتمع.

## 4. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 1.1. البرنامج:

عرفه (روبرت، 2004) انه خطة منظمة تحوي مجموعة من العناصر الاساسية التي تسهم في تغيير جوانب من سلوك وشخصيات الافراد قصد استثمار طاقاتهم وامكانياتهم وتحقيق اهدافهم وتطلعاتهم.

### 2.2. الترويح:

عرفه (طه، 2006) انه الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع ويشترك فيه الفرد محض ارادته ومن خلاله يحصل على اشباع فوري. (الحمداني، ابتسام عبد الحميد مجيد، 2021، ص345).

### 3.3. المشاركة المجتمعية:

فقد عرفها (العجمي، 2007) بأنها "ما يقوم به أعضاء المجتمع من أنشطة لخدمة مجتمعهم في كافة مجالاته السياسية والاجتماعية والثقافية أو التعليمية". (حواشين، وحجازي، 2022، ص48)

### 4.4. المتقاعدين :

يذكر ( أمين رويحة 2004 ، ص 22 ) ان مفهوم المسن هو السن التي ينتهي فيها نضج الإنسان ويتحول النمو إلى عملية تفكك وهبوط تدريجي في حياته وفي قدرة أعضاء الجسم على القيام بوظائفها . ( حنة الهاشمي، 2022، ص400)

### 5. الدراسات السابقة والمساهمة

1.5. دراسة روان محمد (2022)، أثر برنامج رياضي تروحي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى كبار السن (55-70 سنة)

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج رياضي ترويجي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى كبار السن (55-70 سنة) ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي ذو المجموعتين على عينة مكونة من 16 كهل إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وأخرى

ضابطة، ولأجل ذلك تم إعداد برنامج ترويجي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل إلى النتائج التالية :

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة المرونة لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في صفة المرونة ولصالح المجموعة التجريبية.

2.5.دراسة الحمداني، ابتسام عبد الحميد مجيد(2021) بعنوان : أثر برنامج ترويجي لخفض الإدمان على الأنترنت لطلبة المرحلة الإعدادية.

يهدف البحث الحالي بناء برنامج ترويجي لخفض الإدمان على الأنترنت، وقد طبق البحث على طلبة المرحلة الإعدادية في مركز محافظة صلاح الدين للعام الدراسي(2018- 2019) تألفت عينة تطبيق البرنامج من (60) طالباً من الذين أظهروا ارتفاعاً في الإدمان على الأنترنت. تكون البرنامج من (12) جلسة عرضت على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس واتفق معظم الخبراء على صلاحية البرنامج الترويجي بعد إجراء التعديلات التي اقترحوها، وطبق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية في الكورس الأول للعام الدراسي 2018- 2019، بعد ذلك طبقت الباحثة مقياس الإدمان على الأنترنت على أفراد المجموعتين لغرض التحقق من أثر البرنامج الترويجي، واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة للتوصل للنتائج التي أظهرت أثر البرنامج الترويجي في خفض الإدمان على الأنترنت لدى أفراد المجموعة التجريبية، وقدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

3.5.دراسة .اسيل ناجي فهد ، شذى عبد الحافظ أسماعيل،(2020) بعنوان : فاعلية برنامج ارشادي ترويجي لخفض الفشل والاضطرابات النفسية لطالبات المرحلة الأولى لكمية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

تجسدت مشكلة البحث من خلال الاحتكاك والمعايشة لطالبات المرحلة الأولى نرى ان اكثر الطالبات المقبولات في التربية الرياضية بسبب المعدل او اجبار من اهلها كون الكلية فقط للبنات وغير راغبة للكلية مما يولد ليا شعور بالفشل والاضطرابات النفسية فيؤثر على سير حياة الإنسان ونشاطاته المختلفة في شتى المجالات اذ هدف البحث الى التعرف على الفشل والاضطرابات النفسية لدى النساء الأرامل في جمعية التعاون الخيرية . واعداد برنامج ارشادي ترويجي لخفض الفشل والاضطرابات النفسية لديهن. اذ استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين حسب القرعة مجموعة تجريبية (20 )ومجموعة ضابطة (20 )، تم اجراء عليهم . الاختبارات القبليه للمقاييس ثم طبق عليهم الوحدات على المجموعة التجريبية لمدة (6)أسابيع بعدها اجري عليهم الاختبارات البعدية في المقاييس للمجموعتين ، استنتجت الباحثتان فاعلية البرنامج الإرشادي الترويجي في الحد من الفشل والاضطرابات النفسية لدى طالبات المرحلة الأولى لكمية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتنظيم الوحدات بين ارشاد وترويج ادى زيادة بشكل ايجابية عما كانت عليه قبل التطبيق.

4.5. دراسة حنة الهاشمي، (2022) بعنوان : أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 65-60 سنة

هدفت الدراسة الى معرفة الأثر الذي يحدث البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 65-60 سنة، وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين، كما تم استخدام مقياس المرونة العقلية للباحث (2001)، والذي تم توزيعه على عينة قوامها (20) فردا، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن البرنامج المقترح يعمل على تحسين كل من المرونة التكيفية و المرونة التلقائية و بذلك فان له أثر ايجابي كبير على تحسين المرونة العقلية.

#### 6. اجراءات البحث

##### 1.6. المنهج

اتبع الباحث المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية.

##### 2.6. متغيرات البحث:

لتعيين و اختيار متغيرات البحث لابد من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق باثر برنامج ترويحي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، إذ كان تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

##### 2.6.1. المتغير المستقل:

الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة ، و هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب ، وهذا البرنامج التدريبي يعتبر بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة.

##### 2.6.2. المتغير التابع:

هو الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبدله. و تجدر الإشارة إلى تحديد المشاركة المجتمعية كمتغير تابع.

##### 2.6.2. الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

هو ذلك المتغير الذي وجب على الباحث ضبطه اثناء عملية اجراء التجربة حتى تكون النتائج مقبولة، وعليه فانه عند ضبط المتغيرات يجب ضبط ثلاثة متغيرات على النحو التالي:

##### -متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

-تقديم بعض النصائح والارشادات لأفراد العينة فيما يخص التدريب، تنظيم اوقات الاكل، اوقات الراحة، النوم الكافي وعدم السهر، عدم ممارسة أي نشاط رياضي اثناء تطبيق البرنامج

-ضبط متغير السنّ أن يكون المتقاعدين متقاربين في السن ، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية.

##### -متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية:

-تم اجراء اختبارات الورق والقلم على العينة في الفترة المسائية.

-مدة اجراء اختبارات الورق والقلم موحدة لجميع افراد العينة.

-الادوات والاجهزة المستخدمة هي نفسها في الاختبارات (اختبارات الورق والقلم) القبلية والبعدية لكلا المجموعتين.

-متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية:

-مكان التدريبات ومكان اجراء الاختبارات القبلية والبعدية هو واحد للمجموعتين.

-الطاقم المساعد هو نفسه لكلا المجموعتين.

### 3.7. مجتمع وعينة البحث

إذ اشتملت عينة البحث على (24) متقاعدا تم اختيارهم عشوائيا، والمتقاعدين من قطاعات مختلفة (التربية (7) ، الصحة (3)، الجيش(4)، الجامعة(2)، الشباب والرياضة (1)، البريد (2)، البلدية (5) .

تم تقسيم العينة الى مجموعتين حسب القرعة مجموعة تجريبية (12) ومجموعة ضابطة(12) ثم اجراء عليهم الاختبارات القبلية للمقياس ثم طبق البرامج على المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع و بواقع (03) حصص في الاسبوع ، وبعد نهاية البرنامج تم تطبيق الاختبارات البعدية للمقياس .

حساب تجانس العينة:

تم بإجراء التكافؤ بين العينتين الضابطة والتجريبية وذلك بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم، وهذا من خلال نتائج مجموع القياسات القبلية باستخدام اختبار (T) في المتغيرات والمتمثلة في : الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي وكذا الحالة الصحية لأفراد العينتين ، كما هو ، السن موضح في الجدول التالي :

الجدول 1 : يوضح مدى تجانس العينتين في بعض المتغيرات

| المعالم الاحصائية        | المجموعة الضابطة |                   | المجموعة التجريبية |                   | T المحسوب | T الجدولية | Sig   | الدالة  |
|--------------------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|------------|-------|---------|
|                          | المتوسط الحسابي  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي    | الانحراف المعياري |           |            |       |         |
| الوزن                    | 164.83           | 4.32              | 164.25             | 4.04              | 0.341     | 2.069      | 0.821 | غير دال |
| السن                     | 61.75            | 5.84              | 61.5               | 5.48              | 0.108     |            | 0.915 |         |
| مقياس المشاركة المجتمعية | 95.833           | 3.373             | 95.333             | 3.821             | 0.744     |            | 0.324 | غير دال |

المصدر: اعداد الباحث

### 4.6. أدوات جمع البيانات:

## اثر برنامج رياضي ترويجي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين

و لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة ، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ، و من المتفق عليه أن أداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة ، و قد استخدمنا في بحثنا هذا ما يلي:

### 1.4.6 المصادر والمراجع العربية والاجنبية:

على الباحث وهو يتعامل مع موضوعه أن يقوم بعملية حصر المصادر والمراجع ؛ لأن هذه العملية غاية في الأهمية

### 2.4.6. الاستبيان :استمارة جمع البيانات :

اقتضت طبيعة هذا البحث إعداد مجموعة من الاستبيانات الخاصة بجمع المعلومات المختلفة التي يمكن الاستفادة منه، حيث قام الباحث بإعداد الاستمارات التالية:

-استمارة استطلاع رأي السادة المختصين حول بعض الاختبارات (اختبارات الورق والقلم)

-استمارة استطلاع رأي السادة المختصين حول البرنامج التدريبي المقترح.

ولهذا اقترح الباحث برنامج ترويجي لمدة (8) أسابيع و بواقع (03) حصص في الاسبوع .

-استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومتغيرات (الوزن، مقياس المشاركة المجتمعية)

### 3.4.6. مقياس المشاركة المجتمعية:

وهو يتعلق بواقع المشاركة المجتمعية للمسمن ويتضمن:

صور المشاركة الاجتماعية ومجالاتها وعدد فقراتها 28 فقرة، وتشمل المجالات الآتية: الدينية؛ عبارتان، والاجتماعية؛ (7) عبارات، والثقافية؛ (6) عبارات، والاقتصادية؛ عبارة واحدة، ومجال تنمية المجتمع (5) عبارات، والترفيه؛ (7) عبارات.

### 4.4.6. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

#### الصدق الظاهري

للتحقق من صدق الأداة تم عرض الاداة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (10) من أعضاء هيئة التدريس في جامعة سطيف 2 ،

-صدق الاتساق الداخلي:

للتأكد من تماسك عبارات الاستبانة تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبانة، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون

### الجدول 2: يبين معامل ثبات وصدق الاتساق الداخلي للاستبانة

| المقياس                                     |  | قيمة R | الثبات | الصدق الذاتي |
|---------------------------------------------|--|--------|--------|--------------|
| المشاركة المجتمعية للمسمنين                 |  | 0.752  | 0.856  | 0.926        |
| الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات |  |        |        |              |

### 5.6. البرنامج التدريبي المقترح:

### 1.5.6. خطوات تنفيذ الدراسة:

قمنا بإعداد برنامج ترويحي بالاعتماد على المصادر العلمية.  
واشتمل هذا البرنامج على تمارين الكرة ، والمشي ، أنشطة اختيارية ، تمارين الاسترخاء ، أنشطة ذهنية والعباب الذكاء ، الجري في الهواء الطلق ، المشي في الجبال ، المشي السريع ، القيام رحلات ، حيث اشتمل البرنامج على (24) وحدة تدريبية لمدة (08) اسبوع ، أي ثلاث (03) حصص في الأسبوع

#### 2.5.6. الهدف من البرنامج:

-تحسين المشاركة المجتمعية للمسنين

#### 3.5.6. الأسس العلمية لوضع البرنامج:

قمنا بمراعاة بعض الأسس العلمية الهامة في وضع البرنامج وهي:

-مراعاة التدرج في زيادة الأحمال التدريبية النسبة للتمارين .

-مراعاة التشكيل السليم لمكونات حمل التدريب المستخدم (الشدة –الحجم –الراحة)

-مراعاة الفروق الفردية

-مراعاة التدرج في الحمل من السهل إلى الصعب.

-توفر عوامل الامن والسلامة.

-يطبق البرنامج في حصص رياضية ترويحية.

- الاستمرارية في تطبيق البرنامج وممارسة الأنشطة الترويحية .

#### 4.5.6. التقسيم الزمني للبرنامج:

-مدة البرنامج: 10/10/2022 إلى غاية 10/12/2022

-عدد الأسابيع : 08 أسابيع

-عدد الوحدات التدريبية : 24 وحدة

-عدد وحدات التدريبية في الأسبوع : (03) وحدات

-زمن الوحدة التدريبية : 30' – 45'

#### 6.6. الدراسة الاساسية:

قمنا بإجراء الاختبارات التي وردت سابقا على عينة الدراسة وكما يأتي:

#### : القياس القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لتغيرات الدراسة قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك يوم 2022.10.8

#### بدء تطبيق البرنامج:

-تم تنفيذ البرنامج ابتداء من: 2022/10/10 وإلى غاية 2022/12/09

#### : القياس البعدي

أي بعد مرور (08) اسابيع من تطبيق البرنامج

تم اجراء الاختبار البعدي على افراد عينة الدراسة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بيومين أي يوم

2022/12/11

حيث تم مراعاة الخطوات التالية عند تنفيذ الاختبارين القبلي والبعدي:

-تم اجراء الاختبارين في ظروف متشابهة من حيث المكان والوقت.

-عدم تغيير تسلسل اجراء قياس المتغيرات في الاختبارين القبلي والبعدي.

-فريق عمل المساعد هم انفسهم في الاختبارين القبلي والبعدي.

#### 7.6. الأساليب الإحصائية المستعملة :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر

ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة

لطبيعة الدراسة ، حيث تم الاستعانة ببرنامج حزمة spss الاصدار 26 لإيجاد الاتي:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط

- اختبار (ت): T-test

#### 7. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

##### 1.7. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى

والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تحسين المشاركة

المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي.

الجدول 3: يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة

المجتمعية للمسنين ).

| الدالة | SIG   | T<br>مجدولة | T<br>محسوبة | المجموعة الضابطة |       |               |       | المعالم                       |
|--------|-------|-------------|-------------|------------------|-------|---------------|-------|-------------------------------|
|        |       |             |             | القياس البعدي    |       | القياس القبلي |       | الاحصائية                     |
|        |       |             |             | S                | X     | S             | X     | المتغيرات                     |
| دال    | 0.001 | 2.17        | 4.69        | 3.54             | 92.25 | 3.79          | 91.25 | المشاركة المجتمعية<br>للمسنين |

( Level of significance:0.05 , df= 11 ,T=2.17)

المصدر: اعداد الباحث

بين الجدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الورقة والقلم (مقياس

المشاركة المجتمعية للمسنين )، ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي والذي بلغ

(91.25) وبانحراف معياري قدر ب (3.792) ، وارتفع المتوسط الحساب لنفس المجموعة وفي نفس الاختبار السابق وذلك بعد مرور (08) ثمانية اسابيع من القياس القبلي ، أي القياس البعدي ليصل الى (92.25) وبانحراف معياري قدر ب (3.545).

و بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.69) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.17) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (0.001) (SIG) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين).

## 2.7. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية

-والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي

الجدول 4: يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين).

| الدلالة | SIG   | T<br>مجدولة | T<br>محسوبة | المجموعة التجريبية |      |               |       | المعالم                       |
|---------|-------|-------------|-------------|--------------------|------|---------------|-------|-------------------------------|
|         |       |             |             | القياس البعدي      |      | القياس القبلي |       | الاحصائية                     |
|         |       |             |             | S                  | X    | S             | X     | المتغيرات                     |
| دال     | 0.000 | 2.17        | 6.567       | 3.825              | 97.5 | 4.386         | 95.16 | المشاركة المجتمعية<br>للمسنين |

(Level of significance:0.05 , df= 11 ,T=2.17)

المصدر: اعداد الباحث

بين الجدول (4) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين) ، ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس القبلي والذي بلغ (95.166) وبانحراف معياري قدر ب (4.386) ، وارتفع المتوسط الحساب لنفس المجموعة وفي نفس الاختبار السابق وذلك بعد مرور (08) ثمانية اسابيع من القياس القبلي ، أي القياس البعدي ليصل الى (97.50) وبانحراف معياري قدر ب (3.825).

و بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.567) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.17) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (0.000) (SIG) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين).

## 3.7. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة

-والتي نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول 5: يمثل نتائج الاختبار البعدي الاول للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين).

| الدلالة | SIG   | T<br>مجدولة | T<br>محسوبة | القياس البعدي      |       |                  |       | المعالم                       |  |
|---------|-------|-------------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------------------------------|--|
|         |       |             |             | المجموعة التجريبية |       | المجموعة الضابطة |       | الاحصائية                     |  |
|         |       |             |             | S                  | X     | S                | X     | المتغيرات                     |  |
| دال     | 0.002 | 2.069       | 3.487       | 3.825              | 97.50 | 3.545            | 92.25 | المشاركة المجتمعية<br>للمسنين |  |

(Level of significance: 0.05 , df= 11 , T=2.17)

المصدر: اعداد الباحث

بين الجدول (5) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين)، ومن خلاله يتضح لنا ان المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي للمجموعة الضابطة والذي بلغ (92.25) وبانحراف معياري قدر ب (3.545) ، في حين سجلنا المتوسط الحسابي لهذا الاختبار في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (97.50) وبانحراف معياري قدر ب (3.825).

و بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.487) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.17) عند مستوى دلالة (0.05) ، كما بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (0.002) (SIG) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار الورقة والقلم (مقياس المشاركة المجتمعية للمسنين).

#### 4.7 مناقشة النتائج :

##### 1.4.7 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

من خلال عرض نتائج المجموعة الضابطة للقياسين القبلي والبعدي، تبين لنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي وتحسين المشاركة المجتمعية للمتقاعدين ، وهذا مرده إلى عدم إخضاع أفراد العينة إلى محتوى البرنامج المطبق.

وبالتالي عدم ممارسة أي أنشطة رياضية لدى المجموعة الضابطة لم يؤدي الى تحسين المشاركة المجتمعية لدى فئة المتقاعدين.

##### 2.4.7 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

من خلال عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي ، تبين لنا وجود فروق دالة إحصائية في تحسين المشاركة المجتمعية للمتقاعدين بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي.

ويرجع الباحث التطور الحاصل في المشاركة المجتمعية للمتقاعدين الى فعالية البرنامج الترويجي ما احتواه من أنشطة مختلفة توافقت هذه المرحلة العمرية ، وهذا اتفق مع دراسة (روان محمد ، 2021 ، 648) الذي توصلت نتائجها الى مدى أثر برنامج رياضي ترويجي مكيف ، وان الاثر الإيجابي للبرنامج المقترح على ممارسيه بشكل عام الشيء الذي يؤكد أن

البرنامج الرياضية يساعد الفئات السنية المتقدمة في تحسين صفة المرونة لديهم سواء اكانت مرونة العمود الفقري او مرونة الاطراف او مرونة الرقبة ، كما يساعد في رفع من كفاءة اللياقة القلبية والجسمية بشكل عام. وأشار(الربيعي وآخرون 2003 ، ص350 ) لكي تحقق أهداف برنامج املش ي بإيقاعات مستمرة ولمدة على الاقل 30 دقيقة مع الوصول بالقلب للإثارة الفسيولوجية وتكرار المشي على الاقل 3 مرات أسبوعيا، حيث أظهرت الدراسات الطبية الحديثة أن ممارسة التمارين الرياضية بصورة منظمة تساهم في تقليل نسبة الدهون ورفع لياقة الجسم ( روان محمد ، 2021 ، 647 ).

و هذا ما اكدت دراسة (اسيل ناجي فهد ، وشذى عبد الحافظ أسماعيل، 2020 )، حيث ارجعت مدى التطور الحاصل في المجموعة التجريبية كون المجموعة خضعت للبرنامج الإرشادي الترويحي الذي تضمن عدد من الجلسات الإرشادية الترويحية اذ كانت مزيج بين ارشاد وترويج التي لها دور كبير في التحسن الذي طرأ على عينة البحث من خلال الممارسات للنشاطات الترويحية وان البرنامج الإرشادي ساهم على نحو واضح في تعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة وتنمية السلوك الاجتماعي المرغوب فضلا عن الألفة والتفاعل الاجتماعي الذي أحدثه.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة(حواشين، وحجازي، 2022) من ان المشاركة في النشاطات المختلفة في المجتمع لها أثر إيجابي على المسنين، ومنها زيادة الرضا عن الحياة لديهم والتقليل من شعورهم بالوحدة النفسية والاكتئاب، ويمكننا القول: إن مشاركة المسن في الأنشطة المختلفة سواء كانت ترفيهية، أو ثقافية، أو اجتماعية، أو غيرها تساهم في زيادة الرضا لدى المسن وشعوره بأهمية دوره داخل المجتمع ، و ، وأنه ما زال قادرا على العطاء ، فالمسن حينما يجد نشاطه داخل المنزل وفي حدود أسرته يشعر بأهمية وجوده، فكيف إذا كان يمارس هذا الدور خارج حدود إطار الأسرة وفي خدمة مجتمعه . (حواشين، وحجازي، 2022، ص68)

خلال مطابقتنا للنتائج المتحصل بالفرضية الثانية التي تشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي ، يمكن القول ان هناك تحسن وتطور واضح في المشاركة المجتمعية لدى العينة التجريبية وذلك بعد مرور (08) اسابيع من التدريب ، وعليه نستطيع أن نقول أن البرنامج التدريبي المقترح اثر كثيرا على تنمية تلك السمة.

#### 3.4.7. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

خلصت نتائج الجداول والتي بينت معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي والتي كانت دالة ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين الى فعالية الانشطة الترويحية المنفذة والمخططة ضمن البرنامج المقترح وما تضمنه من تمارين موافقة لهذه الفئة . تمارين المشي ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه (حنة الهاشمي ، 2022، ص396) في دراسته التي توصلت نتائجها الى أن البرنامج الرياضي الترويحي المقترح يعمل على تحسين كل من المرونة التكيفية و المرونة التلقائية و بذلك فان له أثر ايجابي كبير على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 60-65 سنة، كما أن دراسة (حناشي ياسين ، 2013 ) أكدت أن النشاط الرياضي الترويحي له دور ايجابي على

## اثر برنامج رياضي ترويحي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين

التقليل من الاضطرابات النفسية الاجتماعية والذي قد تنعكس على تحسين العمليات العقلية للإنسان اذا افترضنا أن العلاقة عكسية بين الاضطرابات النفسية الاجتماعية و العمليات العقلية، وهذا ما تم تأكيده طيلة مدة البرنامج الترويحي بشكل منظم ومناسب ومقنن ، كما اشارت دراسة (بن العايب عبد الهادي . حمادي جمال ،. 2021) الى مدى فعالية البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على التقليل من الضغط النفسي لأبعاده الاجتماعية و الاسرية و الدراسية.

### 8. خاتمة

أن النشاط أن النشاط الترويحي الرياضي بمختلف ألوانه كالمشي، الجري والألعاب الجماعية وغيرها من النشاطات الأخرى تساعد في تحسين صورة الفرد عن نفسه، كما يساعده في التقليل من الضغوط النفسية والقلق ، وبما ان المشاركة المجتمعية هي عملية اجتماعية يمارس المواطن من خلالها دوره في الحياة السياسية والاجتماعية وتعتبر عن مدى اندماج كل اطياف المجتمع وتفاعلهم في أنشطة المجتمع بشكل طوعي، فلفئة المتقاعدين دور مهم نظرا لخبراتهم في الحياة كل حسب تخصصه ، فكلما زاد نشاط الفرد داخل المجتمع ادى ذلك الى تحسين مزاج الشخص وزيادة شعوره بالسعادة ، ويعزز الشعور بالأمان والانتماء والأمن ، وتجعل الفرد يثق في الآخرين وتجعلهم يثقون به، و تفاعل الفرد في البيئة وما ينتج عن هذا التفاعل من قيم وعادات واتجاهات

فكان لهذا البرنامج الترويحي المقترح من طرف الباحث الاثر الايجابي في تحسين مشاركة المتقاعدين الفعالة في شتى المجالات الدينية ، والاجتماعية والثقافية ، و حتى والاقتصادية ، ومجال تنمية المجتمع ، والترفيه، وعليه جاءت نتائج هذه الدراسة كالتالي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح القياس البعدي
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي في تحسين المشاركة المجتمعية لدى المتقاعدين ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي الاخير نوفي بعض الاقتراحات والتي نراها بالغة الاهمية لمواجهة الصعوبات النفسية والصحية والاقتصادية والاجتماعية التي تواجه فئة المتقاعدين :

- المتابعة النفسية للمتقاعدين والتخطيط المبكر لمواجهة مرحلة التقاعد.
- إجراء دراسات عن التوافق النفسي والاجتماعي والمساندة الاجتماعية لدى فئة المتقاعدين.
- تسهيل انشاء جمعيات رياضية وثقافية لفائدة فئة المتقاعدين.
- تخفيض ساعات العمل الى النصف خلال السنوات الخمس الاخيرة ووضع ساعات للأنشطة الترويحية والصحية للمتقاعد.

## 9. المراجع

- الهاشي ، حنة .(2022). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على تحسين المرونة العقلية لدى كبار السن 65-60 سنة. مجلة المنظومة الرياضية. 9(02)، ص ص396-409. استرجع من:  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/182893>
- الحمداني ، ابتسام عبد الحميد مجيد . (2021). أثر برنامج ترويحي لخفض الإدمان على الأنترنت لطلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. 28(04)، ج1، ص ص342-352. استرجع من:  
<https://www.iasj.net/iasj/article/203540>
- بن العايب عبد الهادي، وحمادي جمال .(2021). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا. مجلة المنظومة الرياضية. 8(03)، ص ص136-150. استرجع من  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/162889>
- حواشين ، أصايل داود محمود، و حجازي، هدى محمود حسن.(2022). المشاركة المجتمعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين دراسة ميدانية بمدينة الرياض – المملكة العربية السعودية. المجلة الاردنية للعلوم الاجتماعية. 15(01)، ص ص47-72. استرجع من:  
<https://journals.ju.edu.jo/JJSS/article/download/111631/12763>
- جريوي، مخلوف ، و حملاوي ، عامر .(2022).درجة جودة الحياة لدى المتقاعدين الممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي في ظل جائحة كورونا. مجلة الابداع الرياضي. 13(02)، ص ص313-332. استرجع من:  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/205800>
- روان ، محمد .(2021). أثر برنامج رياضي ترويحي مكيف لتحسين صفة المرونة لدى كبار السن (55-70 سنة).مجلة المنظومة الرياضية. 8(03)، ص ص638-649. استرجع من  
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/162921>
- فهد م. ن. ف &، أسماعيل م. د. ش. ع. أ. أ. (2021). فاعلية برنامج ارشادي ترويحي لخفض الفشل والاضطرابات النفسية لطالبات المرحلة الاولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد .مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 30(02)، ص ص 40-49. استرجع من  
<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/167>