

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج

- تفسير النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض ستوف تستعرض الباحثة النتائج وفقاً لما يلي :

أ - عرض النتائج :

جدول (٩)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياسات القبليّة-البينيّة-البعديّة

فى التوافق النفسى لدى المجموعة التجريبية

م	القياسات	س	ع+
١	القبليّة	٢١٠	١٦,٢٥
٢	البينيّة	١٧١	٢٠,١٣
٣	البعديّة	١٢٠	٩,٣٤

يتضح من جدول (٩) ان المتوسط الحسابى للقياسات قد تراوح ما بين (١٢٠ : ٢١٠) لدى المجموعة التجريبية فى مقياس التوافق النفسى ، حيث تراوح الانحراف المعياري ما بين (٩,٣٤ : ٢٠,١٣) .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات " القبليّة - البينيّة - البعديّة "

فى التوافق النفسى لدى المجموعة التجريبية

مصادر الإختلاف	درجات الحرية	مجموع مربع الإنحرافات	متوسط المربعات	قيمة " ف " ودالاتها
بين المجموعات	٢	١٢٦٢٩٤	٦٣١٤٧	٢٥٠,٤١ **
داخل المجموعات	٩٠	٢٢٦٩٥,٤٥	٢٥٢,١٧	
المجموع	٩٢	١٤٨٩٨٩,٤٥		

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٠٤ ، ٠,٠١ = ٤,٧١

يوضح جدول (١٠) الفروق بين القياسات " القبليّة - البينيّة - البعديّة " ، حيث بلغت قيمة " ف " المحسوبة ٢٥٠,٤١ وبمقارنتها بقيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ،

٠١ نجد إنها اكبر من قيمة ٠١ وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى ٠١ ، وسوف تستخدم الباحثة اختبار أقل فرق معنوى " L . S . D " لتعرف على لصالح من تكون تلك الفروق .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات " القبلىة - البينية - البعدية "

فى التوافق النفسى لدى المجموعة التجريبية

بإستخدام أقل فرق معنوى L . S . D

القياس	المتوسط	القبلى	البينية	البعدى
القبلى	٢١٠	—	* ٣٩	** ٩٠
البينية	١٧١	—	—	* ٥١
البعدى	١٢٠	—	—	—

* معنوية عند مستوى ٠٥

** معنوية عند مستوى ٠١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياس والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى ٠٥ ، كما يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين القياس البينية من القياس البعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى ٠٥ ، ومن نفس الجدول يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى ، عند مستوى ٠١ .

جدول (١٢)

النسب المئوية لمعدلات التغير فى القياسات " القبلىة - البينية - البعدية "

للتوافق النفسى لدى المجموعة التجريبية

م القياسات	المتوسط	القبلىة	البينية	البعدية
١ القبلىة	٢١٠	—	% ١٨,٥٧	% ٤٢,٨٦
٢ البينية	١٧١	—	—	% ٢٤,٢٩
٣ البعدية	١٢٠	—	—	—

يتضح من جدول (١٢) ان نسبة معدل التغير بين القياس القبلى والقياس العينى قد بلغت ١٧٥٧٪ ، بينما بلغت نسبة معدل التغير بين القياس البيئى من القياس البعدى ٢٤٢٩٪ ، ومن الجدول يتضح أن نسبة معدل التغير بين القياس القبلى والقياس البعدى قد بلغت ٤٢٨٦٪ .

ثانياً ، تفسير النتائج ومناقشتها

أوضحت الجداول (٩) و (١٠) و (١١) و (١٢) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى البيئى لصالح القياس البيئى فى مستوى التوافق النفسى ، ويتضح أيضاً وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البيئى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى التوافق النفسى ، كما يظهر وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى التوافق النفسى ، وذلك يدل على التأثير الايجابى للبرنامج المقترح .

وقد تباينت نسبة التحسن فى مستوى التوافق النفسى بين القياسات الثلاثة (القبلىة - البيئية - البعدية) رغم ان نسبة التحسن فى القياس البعدى ككل اكبر من القياس القبلى حيث بلغت ٤٢٨٦٪ ، كما نجد ان نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبيئى قد بلغ ١٨٥٧٪ ، ونسبة التحسن بين القياسين البيئى والبعدى قد بلغ ٢٤٢٩٪ .

وهذا يبين ان افراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) قد أصبحوا اكثر اجتماعية من حيث التوافق النفسى مع المجتمع المحيط بهم وذلك من خلال النتائج الايجابية للبرنامج على التوافق النفسى الشخصى لأفراد العينة ومعنى ذلك انه يوجد ارتباط بين درجات المسنين على ابعاد كل من التوافق النفسى الشخصى والتوافق الشخصى الاجتماعى حيث ان مشاعر الفرد نحو التقدم فى السن لا شك انها تؤثر على مشاعره نحو العزله وبالتالي تؤثر بدورها على مشاعره نحو المجتمع الذى يحيط به ، وتؤكد ذلك دراسة " هدى قناوى " (١٩٨٨) حيث أوضحت أن هناك علاقة بين الاتجاهات نحو الشيخوخة والتوافق النفسى لدى المسنين (٣٥) .

كما تشير " مديحة العزبى " (١٩٨٢) الى وجود علاقة ايجابية بين اتجاهات المسن نحو الشيخوخة ومقدار الرضا عن الحياة وبالتالي التوافق (٣٢) ويذكر مانسينى Mancine (١٩٩٠) أن هناك علاقة إيجابية بين إشباع أوقات الفراغ والارتياح فى الحياة (٤٥) . وتؤكد " ليندا وهابن " " Heyne , Linda " (١٩٩٦) ان البرامج الترويحية لكبار السن لها فوائد

على تشجيع التفاعل الاجتماعي والتكامل الاجتماعي حتى لا يشعر المسن بوحدة نفسية والاغتراب داخل المجتمع (٤٣)

وترى الباحثة ان هناك ارتباط موجب بين الروح المعنوية وتقدم الانسان فى العمر حيث ان المسنين الذين ينجحون فى التوافق يكونون أكثر قدرة على تقبل كبر السن ، وإذا كان كبر السن يحمل معه صورة العزلة فإن اتجاه الفرد نحوها لا بد وان يؤثر على ردود فعله نحو الشيخوخة .

وتتفق الآراء السابقة على ما توصلت اليه الباحثة من نتائج فى بحثها الحالى حيث يتضح ان افراد المجموعة التجريبية أصبحوا أكثر مرحاً وتفاؤلاً نتيجة للنشاط والحركة ، لايجنحون الى الانطواء والعزلة ويأخذون الأمور ببساطة وذلك لاشتراك المسن فى أنشطة تدعو الى المرح والسرور والانطلاق وتهىء له جو من التفاعل مع الجماعة وتحقيق الذات .

ويتضح ايضا من النتائج ان التوافق النفسى للمسنين عينة البحث قد اشتمل على التوافق النفسى الصحى والذى قد استفاد استفادة واضحة وظهر ذلك نتيجة ممارسة الأنشطة الترويحية بالبرنامج الذى تتضمن أنشطة اختيارية حرة وحركات إيقاعية بسيطة والعباب والتى أدت بدورها الى زيادة التوافق النفسى للمسن من الناحية الصحية . ويتفق ذلك مع مذكرته " مديحة العزى " عن " Hurlock " (١٩٨٢) فى ان التدهور الذى يصب الفرد فى مرحلة الشيخوخة يرجع الى عوامل جسيمة ناتجة عن التقدم فى العمر وليس نتيجة مرض معين (٢٢ : ٤٥) .

وتشير " باربارا وهليث " " Wilhite, Barbara " (١٩٩٢) ان البرامج الترويحية الرياضية تعمل على اشباع حاجات المسنين البدنية والاجتماعية (٤٧) كما تذكر " إقبال عبدالدايم " (١٩٨٠) ان برامج الترويح الرياضى تحسن من التوافق الاجتماعى والصحى للمسنين (٢) كما يؤكد كل من " حلمى إبراهيم " و " ليلي فرحات " (١٩٩٨) ان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية هى الأساس فى عملية التكيف البدنى والصحى للمسنين (٨ : ٢٤٩) .

مما سبق ترى الباحثة ان البرامج الترويحية الرياضية للمسنين لها اثر ايجابى وان الاشتراك فى نشاط له مغزى ومعنى للمسن يساعده كثيراً على تحسين صحته النفسية .

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ماتوصلت اليه " ماري جرجس " (١٩٨٢) فى ان التقدم فى العمر لا يحدد بالسن ولكن بعوامل بيولوجية واجتماعية (٢٣ : ١١٢) . كما يذكر " عصمت عبدالمقصود (١٩٩٩) ان هناك العديد من العوامل التى تساعد على طول العمر منها الحالة الاجتماعية والبيئة ومستوى الأنشطة البدنية (١٤ : ٢٧) .

وهذا ماتوصلت اليه نتائج البحث الحالية فى النتائج الايجابية للبرنامج الترويحي المقترح وأثره على التوافق النفسى للمسن مع نفسه ومع النشاط الذى يؤديه من خلال البرنامج وبالتالي مع البيئة المحيطة به .

وترى الباحثة ان مرحلة التقدم فى العمر لدى المسنين هو احساس مرتبط بمدى التوافق النفسى لديهم ، فإذا كان المسن متوافقاً مع ذاته ومع الآخرين ومتوافقاً صحياً . تحسنت نظرته لنفسه وللآخرين وبالتالي ينعكس ذلك على التغيرات التى تعصف بجسمه ونفسه ، وبذلك يرى ويشعر المسن ان مرحلة التقدم فى العمر مثلها كأي مرحلة من مراحل الحياة فهى مرحلة طبيعية فى حياة الانسان وان كل فرد لابد وان يخوضها . ويتفق ذلك مع ماتوصل اليه " محمد عبدالمقصود " (١٩٨٩) فى انه اذا كان المسن غير متوافق مع نفسه " التوافق الشخصى " ومع الآخرين " التوافق الاجتماعى " ومع أسرته " التوافق الأسرى " ومع " التوافق الصحى " إنحطت نظرته لنفسه وضاق بالتغيرات التى تحدث لجسمه ونفسه ولايستطيع تقبل تلك التغيرات ، ويعتبر مرحلة التقدم فى العمر مرضاً وليست مرحلة طبيعية يمر بها كل انسان ، ويتذكر دائماً أيام شبابه لأنها دائماً تمثل بالنسبة له القوة والحيوية والشباب والكفاح (٢٨ : ١٥٥) .

وبناءً على ما سبق ترى الباحثة ان البرنامج الترويحي الرياضى المقترح قد ساهم الى حد كبير فى تحسين التوافق النفسى للمسنين (عينة البحث) وساهم فى مساعدتهم على التحكم فى تعبيراتهم وانفعالهم وتشكيل مختلف دوافعهم وميولهم وحاجاتهم ، كما ان البرنامج شكل بالنسبة لهم منفذ ومخرج للمشاعر النفسية الدفينة فى نفس كبار السن التى يحتاجوا باستمرار إلى إخراجها حيث يعتبروا مشاعر القلق والخوف دليل على توافقهم النفسى .

وقد إنعكس البرنامج المقترح على افراد عينة البحث من المسنين بالعديد من الفوائد الجسمية والصحية كما ساعدت أنشطة البرنامج المقترح وممارسة المسنين لها على التكيف مع

المجتمع المحيط بهم وتوثيق العلاقات السليمة والروابط الاجتماعية والتمتع بالتوافق الصحى وزيادة الاعتماد على النفس وإشباع الحاجات الأساسية الضرورية وهى الحاجات البيولوجية والحاجة الى الطمأنينة والأمان والحاجة الى الحب والعطف واحترام الذات وكلها حاجات ضرورية وأساسية للحياة الايجابية للمسنين والتي تتمثل فى القيم والمعرفة والمثاليات والحاجة الى تذوق الفكر وتذوق الرياضة والترابط الاجتماعى . وهذا ما توصلت اليه الباحثة من ان تأثير البرنامج الترويحي الرياضى على المسنين قد ساهم فى اعادة الإحساس لديهم بالحيوية والنشاط والرغبة فى العمل والحركة وبالتالي تلاشى احساسهم بالضعف وانعكس ذلك على تنمية التوافق النفسى لديهم .