

الفصل الخامس

٥- " عرض النتائج ومناقشتها "

- | | | |
|-------|----------------|---|
| ٥ - ١ | عرض النتائج | ج |
| ٥ - ٢ | مناقشة النتائج | ج |

٥ - ١ عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى درجة الاكتئاب
للمجموعة الممارسة للتدريبات الهوائية ونسبة التحسن

ن = ٢٦

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	الدلالة	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن %
	م	ع	م	ع				
الاكتئاب	١٢,٦٥٤	١,٨٧٥	٩,٣٤٦	١,٦٤٨	٦,٧٥٧ *	دالة	٣,٣٠٨	٢٦,١٤٢%

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥ = ٢٠٦

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس

القبلي والبعدي للمجموعة الممارسة للتدريبات الهوائية في مستوى

ودرجة الاكتئاب عند مستوى معنوية ٠٥ لصالح القياس البعدي .

كذلك توجد نسبة تحسن في القياس البعدي عن القياس

القبلي للاكتئاب وقد بلغت (٢٦,١٤٢ %) لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى ودرجة الاكتئاب
للمجموعة الضابطة ونسبة التحسن

ن = ١٤

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة " ت "	الدلالة	الفرق يبين القياسين	نسبة التحسن %
	ع	م	ع	م				
الاكتئاب	١٢ر٠	١٢ر٧٩٧	١١ر٥٧١	١ر٨٢٨	٦٢٦ر	غير دالة	٤٢٩ر	٣٥٧٥ر %

ت الجدولية عند مستوى معنوى ٠٥ = ٢١٦

يوضح الجدول عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى ودرجة الاكتئاب .

كما يوضح الجدول أيضا ان نسبة التحسن ضئيلة للغاية

اذ بلغت ٣٥٧٥ر % لصالح القياس البعدي .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى ودرجة الاكتئاب
للمجموعة الممارسة للتدريبات الهوائية والمستخدمه للعلاج النفسى
ونسبة التحسن

ن = ١٠

القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة " ت "	الدلالة	الفرق يبين القياسين	نسبة التحسن %
	ع	م	ع	م				
الاكتئاب	١٣٧٠٠	١٦٣٦٦	٩١٠٠	٢٥٥٨	٤٧٩٠ *	دالة	٤٦٠٠	٣٣,٥٧٧%

ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥ = ٢٨٢

يوضح الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين
القبلى والبعدي فى المجموعة الممارسة للبرنامج التجريبي مع العلاج
النفسى ولصالح القياس البعدى . كذلك توجد نسبة تحسن
فى القياس البعدى عن القياس القبلى بنسبة ٣٣,٥٧٧% ولصالح
القياس البعدى .

جدول (٨)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة
- التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية
- التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية مع العلاج النفسى
- والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى للاكتئاب

ن = ٥٠

المصدر	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة " ف "	الدلالة
بين المجموعات	٥٣٤٦٧	٢٦٧٣٣	٢	*	
داخل المجموعات	١٧٠٢١٣	٣٦٢٢٢	٤٧	٧٣٨٢	دالة
المجموع	٢٢٣٦٨٠	٣٠٣٥٥	٤٩		

ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥ = ٣١٨

يتضح من الجدول وجود تباين بين المجموعات الثلاثة

قياس البحث المجموعتين التجريبتين الممارسة للتدريبات الهوائية

والممارسة للتدريبات الهوائية مع العلاج النفسى والمجموعة الضابطة

فى القياس البعدى للاكتئاب .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين عينتين غير مرتبطتين T. Test للمجموعة التجريبية
الممارسة للتدريبات الهوائية والمجموعة الممارسة للبرنامج مع العلاج النفسى
فى القياس البعدى للاكتئاب

ن = ٣٦

القياس	الممارسة للتدريبات الهوائية		الممارسة للتدريبات مع العلاج النفسى		قيمة " ت "	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاكتئاب	٩٣٤٦	١٦٤٨	٩١٠٠	٢٥٥٨	٣٤٣	غير دالة

ت الجدولية = ١٦٩

يتضح من الجدول رقم (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة
احصائية بين المجموعتين التجريبتين الممارسة للتدريبات الهوائية ،
والممارسة للتدريبات مع العلاج النفسى لقياس مستوى ودرجة
الاكتئاب .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية
والضابطة فى قياس الاكتئاب البعدى

ن = ٤٠

القياس	المجموعة الضابطة		الممارسة للتدريبات الهوائية		الدلالة
	ع	م	ع	م	
الاكتئاب	١١٨٢٨	١١٥٧١	١٦٤٨	٩٣٤٦	دالة

ت الجدولية = ١٦٨

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية والمجموعة الضابطة للقياس البعدى فى مستوى ودرجة الاكتئاب ولما لوح
المجموعة التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية
مع العلاج النفسي والضابطة في القياس البعدي للاكتئاب

ن = ٢٤

الدلالة	قيمة " ت "	المجموعة الضابطة		الممارسة للتدريبات مع العلاج		القياس
		ع	م	ع	م	
دالة	٢٧٦٨	١٨٢٨	١١٥٧١	٢٥٥٨	٩١٠٠	الاكتئاب

ت الجدولية = ١٧١

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائية

بين المجموعتين التجريبية الممارسة للتدريبات الهوائية مع العلاج

النفسي والمجموعة الضابطة للقياس البعدي لمستوى ودرجة الاكتئاب

ولصالح المجموعة التجريبية .

٥ - ٢ مناقشة النتائج :

بناءً على التحليلات الاحصائية التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء اهداف البحث وفي حدود القياسات التي تم اجراؤها في الاطار المحدد لعينة البحث تم التوصل الى النتائج التالية :

٥ - ٢ - ١ الفرض الاول :

بدراسة جدول رقم (٥) يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوى ودرجة الاكتئاب لصالح القياس البعدي .

وقد بلغت قيمة " ت " ٦٧٥٢ وهي دالة عند مستوى معنوية ٠٥ = ٠٦ ر ٢ وبحساب نسب التحسن نجدها (٢٦١٤٢٪) لصالح القياس البعدي .

وبدل ذلك على ان استخدام التدريبات الهوائية المتنوعة والمصاحبة للموسيقى قد أدت الى رفع الروح المعنوية للمجموعة الممارسة للتدريبات الهوائية والتي أدت الى اسعادها وانعكس ذلك على خفض درجة ومستوى الاكتئاب وبمقارنة نتائج هذه المجموعة بالمجموعة الضابطة نجد ان قيمة ت (٦٢٦) وهي غير دالة عند مستوى ٠٥ وهذا يوضحه في جدول رقم (٦) .

كما يتضح ان نسبة التحسن في جدول (٥) قد بلغت (٢٦١٤٢٪) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التي تمارس التدريبات الهوائية وهذا يتفق مع كل من جوستنج ، ويلسون ، مورلي عام ١٩٨٢ Goesting , Wilson , Morly مدى العلاقة بين الرياضة والوجدان الانساني (الحالة المزاجية للانسان) حيث التأثير الايجابي على حالة الاكتئاب والتوتر والغضب والارهاق ووجدوا ان هناك فروق بين من يمارسون الرياضة ومن لا يمارسها وكان هذا الفرق ذو دلالة احصائية .

(٣٥ : ٥٩٠)

كما يتفق ايضا مع دراسة شابرغ لورى ، بالارد ، ماكسون عام ١٩٩٠

Schaberg - Lorie , Ballard , Mckeown,

في دراسة على تأثير التدريبات الهوائية التي قد اظهرت نقسا في وزن الجسم وان الاستمرارية

في المزاولة ادت الى اختلاف في شكل وتركيب الجسم والمحافظة على وزن الجسم للسيدات قبل وبعد سن الياس .

وفي دراسة لكل من جريست ودويين ومارتينسن وهولمس عام ١٩٨٨

Greist, Doyne, Martinsen, Holmes

وجدوا ان العمل اللاهوائي والجري والتدريبات الهوائية لهما تأثير مباشر وايجابي على الاكتئاب وكان اكثر وضوحا للمجموعة التي تمارس التدريبات الهوائية .

(٦٣ : ٧٦)

كما يشير أيضا دراسة مورجان وجولدست وميردث عام ١٩٨٦ Morgan, Goldest & Meredith

على ان التدريبات الهوائية لها تأثير على بعض الاضطرابات النفسية وعلاج بعض الامراض ومنها الاكتئاب النفسى .

(٦٢ : ٦٩ : ٣٥)

ومما سبق يتضح ان للتدريبات الهوائية تأثير على خفض مستوى ودرجة الاكتئاب وبهذا يتحقق صحة الغرض الاول الذى ينص على " تؤثر التدريبات الهوائية ايجابيا على خفض مستوى ودرجة الاكتئاب لدى ربات البيوت فى مرحلة سن من (٥٠ - ٥٥) .

٥ - ٢ - ٢ الفرض الثانى :

بدراسة جدول رقم (٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى ودرجة الاكتئاب للمجموعة التي تمارس التدريبات الهوائية وتعالج فى نفس الوقت علاجا نفسيا اذ بلغت قيمة ت (٤٧٩٠) وهى دالة عند مستوى معنوية ٠٥ ر كما بلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى عن القبلى (٣٣٥٧٧ %) وهذا يدل على اهمية استخدام التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى فى نفس الوقت ، وبدراسة جدول رقم (٥ ، ٦) الذى يمثل نتائج المجموعة الضابطة والمجموعة التي تمارس التدريبات يتضح ان نسبة تحسن المجموعة الضابطة (٣٥٧٥ %) فقط بينما نسبة تحسن المجموعة التي تمارس التدريبات الهوائية (٢٦٤٢ %) وبذلك يتضح ان نسبة تحسن المجموعة التي تمارس التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى افضل ويدل ذلك على ان استخدام

التدريبات الهوائية قد أدت الزيادة فى إنتاج المواد المورفينية التى قد تؤثر على الجهاز العصبى مما قد تحد من مرض الاكتئاب .

(٣٤ : ١٤٧)

(٦٦ : ٨٣)

وحيث ان الهرمون الانثوى قد يتسبب فى كثير من التغيرات للمرأة فى هذه السن من حيث المظهر الخارجى لها وضعف فى بعض الاعضاء الداخلية وايضا قلة القدرة على الواجبات المنزلية ويزيد على ذلك انها لم تجد من يخرجها من متاعب وشكواها وهذا يؤثر على المرأة تأثير سلبى مما يسبب عدم اتزان نفسى لذا كان لاستخدام التدريبات الهوائية اثر ايجابى للتغيرات الفسيولوجية التى تؤثر كل منها على الاخر من اعضاء الجسم فقد تؤثر على نسبة الهرمون الانثوى ، وتحسن اداء الجهازين الدورى والتنفسى كما تسهم فى زيادة قدرة اجهزة واعضاء الجسم على التكيف للمجهود الدائم .

وكذلك تتميز بفاعليتها بالنسبة للعضلات وخاصة عضلة القلب وايضا تؤثر على النواحي النفسية الهامة التى تعمل على ترقية السمات الازادية والثقة بالنفس .

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه ميردث وبويل ١٩٨٨ ، Meredith, Powell ١٩٨٧

ان التدريبات البدنية لها تأثير على الاكتئاب النفسى .

(٦٧)

كذلك يتفق ايضا مع ماذكره روسالين وديسون ١٩٨٣ Rosalind, Widdowson

ان من خلال تمارين التنفس والاسترخاء ورياضة اليوجا لها تأثير فى التغلب على القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية .

(٧٦ : ٢٥)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى الذى ينص على ان تؤثر التدريبات الهوائية والعلاج

النفسى ايجابيا على خفض درجة الاكتئاب لدى عينة البحث المختارة .

٥ - ٢ - ٣ الفرض الثالث :

بدراسة جدول (٨) يتضح وجود تباين بين مجموعات البحث الثلاثة اذ بلغت قيمة (ف) (٧٣٨٢) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٥ ر) مما يعنى اختلاف درجات الاكثاب بين مجموعات البحث الثلاثة وبدراسة جدول (٩) يتضح فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٥ ر) ولذلك اجرت الباحثة المقارنات بين المجموعتين الاولى (التى تمارس التدريبات الهوائية) والثانية (التى تمارس التدريبات مع العلاج النفسى) حيث بلغت قيمة (ت) بين المجموعتين (١٦٩) ويتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين ، ولكن نسبة التحسن بين المجموعتين فقد نجد ان الاولى (٢٦.٤٢٪) والثانية (٣٣.٥٧٧٪) لصالح المجموعة الثانية .

وتعزى الباحثة ان الرياضة علاج سلوكى ، وجماعى وهذا من خلال الخروج من المنزل تغيير المناخ - مقابلة اناس آخرون يشاركونهم نفس ظروفهم - الجو الاسرى الدافئ فى النادى - توجيه الانتباه للتمارين والبعد عن التفكير فى اعراضهم ومشكلاتهم - تحدث كل مع الاخر ومشاركة كل للاخر فى التفكير والانفعال والالام النفسية . هذا بالاضافة الى العلاج الموجه فى العيادة المتخصصة .

وبدراسة جدول (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٥ ر) بين المجموعتين الاولى (الممارسة للتدريبات الهوائية) والثالثة (الضابطة التى لم تتلقى اى معالجة او تدريبات) حيث بلغت قيمة (ت) (٣٩٢٢) ولصالح المجموعة الاولى .

وبمقارنة نسبة التحسن التى بلغت (٢٦.٤٢٪) للمجموعة الاولى كذلك وبمقارنة (٣٥.٧٥٪) للمجموعة الثالثة ويتضح من ذلك انها افضل من المجموعة الضابطة فى مستوى ودرجة الاكثاب ، لان استخدام التدريبات الهوائية بما تشمله من تنويع ومسع استخدامها للموسيقى ايضا قد تعزى الى تحسين الحالة المزاجية والثقة بالنفس وتقديرها ، والتخلص من زيادة الضغوط النفسية .

وبدراسة جدول رقم (١١) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ ر بين المجموعتين الثانية والثالثة حيث بلغت قيمة ت (٢٧٦٨) لصالح المجموعة الثانية التى تمارس التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى .

وبمقارنة نسبة التحسن بين المجموعتين نجد ان المجموعة الثانية أفضل من الثالثة حيث تحسنت بنسبة (٣٣,٥٧٧٪) بينما لم تتحسن المجموعة الضابطة الا بنسبة (٣,٥٧٥٪) .

من المقارنات السابقة يتضح ان مجموعة التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى هـى أفضل المجموعات الثلاثة ويدل ذلك على ان استخدام التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى هو امثل الاساليب لخفض مستوى ودرجة الاكتئاب وهذا يفسر لنا مدى اهمية العلاج الموجة فى العيادة المتخصصة مع الرياضة .

وبالرغم ان مجموعة التدريبات الهوائية ومجموعة التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى نجد انهما قد اظهرا نتائج متقاربة فبدلك نرى انهما من افضل الاساليب التى يمكن استخدامها لخفض مستوى ودرجة الاكتئاب وذلك يحقق الغرض الثالث الذى ينص على :

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعات البحث الثلاثة فى مستوى ودرجة الاكتئاب لصالح مجموعة التدريبات الهوائية والعلاج النفسى معا .