

الفصل السادس

خاتمة البحث	٦ -
الإستنتاجات	٦ - ١
التوصيات	٦ - ٢

أ — الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والاطار المرجعى في دراسات نظرية وابحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصائى للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١ — ان التدريبات الهوائية تؤدى الى خفض مستوى ودرجة الاكتئاب لدى ربات البيوت فى مرحلة سن الياس من (٥٠ : ٥٥) سنة .
- ٢ — ان التدريبات الهوائية والعلاج النفسى معا ، يؤديان الى خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث المختارة .
- ٣ — ان استخدام التدريبات الهوائية مع العلاج النفسى ، يؤديان الى خفض اكبر لمستوى ودرجة الاكتئاب عن استخدام التدريبات الهوائية فقط ، او عند استخدام اى من الاسلوبين (المجموعة الضابطة) .

ب — التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ومع الاخذ فى الاعتبار بطبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجة الاحصائية للتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية .

توصى الباحثة بالتالى :

- ١ — باستخدام التدريبات الهوائية للسيدات فى الفترة طبقا لما اوردته نتائج هذا البحث وذلك بالنسبة الى مستوى الوقاية او العلاج نجد الآتى :
- × فعلى مستوى الوقاية : وهو الاهم اكدت الدراسة اهمية ممارسة التدريبات الرياضيه للوقاية من التوتر والاكتئاب معا .
- × وعلى المستوى العلاجى : اظهرت الدراسة كيف اضافت التدريبات الهوائية بصورة ملحوظة الى نتائج التحسن فى اعراض الاكتئاب .
- ٢ — باستعمال البرنامج التجريبى — الذى اعدته الباحثة — بصورة متدرجة ، او بدرجة متوسطة او بطيئة ، مع استمرارية الاداء ، وعلى قدر الطاقة تمشيا مع الفروق الفردية ، ومصاحبة الموسيقى خاصة فى النوادى ومراكز الشباب والساحات الشعبية ، يؤدى الى الوقاية من الاكتئاب والتوتر والقلق النفسى لدى الممارس .

- ٣ - بالتمرينات الارضية تأكد لنا انها تقلل من نسب الاحتكاك فى الهيكل العظمى وخاصة الفقرات القطنية والركبة مما يؤدى الى نجاح التدريبات الهوائية لدى المؤدى .
- ٤ - باهمية العلاج النفسى مع ممارسة التدريبات الهوائية ولذلك يجب استخدامهما معا للوصول لافضل النتائج فى خفض مستوى الاكتئاب لدى هذه المرحلة السنية .
- ٥ - بالاهتمام بربات البيوت من الوجة النفسية كى تحظى هذه الفئة العمرية بما يتناسب مع اهمية اسهامها فى اعداد وتربية النشء الذى هو الدعامة الاساسية للمجتمع .
- ٦ - بالكشف الطبى الشامل المستمر وخاصة من الناحية النفسية يمكن اكتشاف الاكتئاب فى المرحلة العمرية حتى يسهل علاجه .
- ٧ - الاهتمام بتشجيع جميع المراحل السنية وبخاصة مرحلة المراهقة والشباب على ممارسة التدريبات الهوائية لفائدتها الجمة وتأثيرها الواضح على خفض مستوى الاكتئاب مع اجراء الابحاث التى تتناول هذه السن .
- ٨ - على الجهات الرسمية والشعبية الاهتمام بنوعية هذه التدريبات الهوائية فى المرحلة السنية موضوع البحث للوصول بالمستوى المنشود لهن .
- ٩ - توصى الباحثة بقيام اقسام للتدريبات الهوائية بجانب الاطباء النفسيون فى المصحات النفسية ومؤسساتها كى تسهم فى سرعة علاج المرضى .