

## الفصل الرابع



عرض النتائج ومناقشتها



جدول رقم (١) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض القياسات الانثرومومترية للمجموعات الثلاث الشديدة - المتوسطة - البسيطة

وحدة القياس	٥ ن		١٤ ن		١٦ ن		القياسات
	ع	م	ع	م	ع	م	
بالسنه	,٨٣	١٣,٨	,٧٧	١٣,٨٠	,٧٥	١٣,٨١	السن
بالكيلوجرام	٥,٧٠	٥٢	٧,٢٣	٥٦,٧٨	٧,٥	٥١,٨٧	الوزن
بالسنتيمتر	٥,٢٠	١٦١,٤	٦,٧١	١٦٢,٥	٦,٥٨	١٥٧,٨١	الطول

يتضح من الجدول السابق ان هناك تجانس بين المجموعات الثلاث في السن وتجانسا تقريبا في الوزن وتجانسا تقريبا في الطول .

جدول رقم (٢) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

لبعض القياسات الانثروبومترية للعينة كـ

ن = ٣٥

النوع	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	بالسنة	١٣,٨٣	,٧٥
الوزن	بالكجم	٥٣,٨٥	٧,٣٨
الطول	بالسنتمتر	١٦٠,٢	٦,٥٣

بمقارنه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعه ككل ومقارنته بالمجموعات

الثلاث في الجدول السابق رقم (١) يتضح لنا ان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

بينهما ما يوضح ان هناك تجانسا كبيرا بين المجموعه ككل والمجموعات الثلاث

(شديده الالام - متوسطه - بسيطه ) .

جدول رقم (٣) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري  
للقياس القبلي والبعدي والفرق بين القياسين لقياسات قوة عضلات البطن ومرونة  
المنطقة القطنية للمجموعة ككل

ن = ٣٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين القياسين		ت	دلالة
	م	ع	م	ع	م	ع		
قوة عضلات البطن	١٤,٨٢	٣,٣٨	١٩,٢٨	٢,٥٣	٤,٨٠	١,٨٧	٢٣,٩٧	*
مرونة عضلات المنطقة القطنية	٤٢,٠٢	١٧,٤١	٦٣,٩٤	١٦,٦٥	٢٢,٩٤	٨,٤٦	٢٤,٣١	*

\* الدلالة عند مستوى ٠,٠١

وقد اتخذنا الباحث مستوى دلالة ٠,٠١ في جميع نتائجها بقيمة (ت) عند

هذا المستوى (٠,٠١) هي ٢,٧٢ .

ويتضح لنا من الجدول رقم (٣) ان توجد فروق واضحة بين القياسات القبلي

والبعدي في المتوسطات الحسابية لقياس قوة عضلات البطن وذلك لصالح القياس

البعدي كذلك تسفر النتائج عن وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي

والبعدي لصالح القياس البعدي .

كما يتضح لنا ايضا وجود فروق واضحة بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبليه

والبعديه في مرونة المنطقة القطنية لصالح القياس البعدي وتوضح النتائج وجود

الفروق داله احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعه ككل .

جدول رقم (٤) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري  
وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدى والفرقيين القياسيين لقياسات قوة عضلات البطن  
ومرونة المنطقة القطنية للمجموعة الشديدة

الألـم

ن = ١٦

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرقيين القياسيين		قيمة ت
	ع	م	ع	م	ع	م	
قوة عضلات البطن	٣,٩١	١٤,٨١	٣,٠٤	١٩,٦٨	٢٠,٥٦	٩,٦٢	٨,٥٤
قوة عضلات المنطقة القطنية	١٥,٥٩	٤٠,٦٨	١٥,١٣	٦٢,٥	٤,٨٧	١,٥٤	١٢,٦٣

\* يشير الجدول رقم (٤) عن وجود دلالة احصائية كبيرة بين القياسين القبلي والبعدى  
لصالح القياس البعدى .

جدول رقم (٥) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدى والفرقيين القياسين لقياسات قوة عضلات البطن ومسـروده المنطقة القطنية للمجموعة المتوسطة الآم

ن = ١٤

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرقيين القياسين		قيمة ت
	ع	م	ع	م	ع	م	
قوة عضلات البطن	١٥	٣,٣٥	١٩	٢,٢٥	٢١,٣٥	٨,٦١	٩,٢٧
قوة عضلات المنطقة القطنية	٤٦,٢٨	١٨,٥١	٦٧,٦٤	١٩,٢٩	٤	٢,٥٧	٥,٨١

\* يشير الجدول رقم (٥) لوجود دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى .

جدول رقم (٦) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدى والفرق بين القياسين لقياسات قوة عضلات البطن ومرزونة المنطقة القطنية للمجموعة البسيطة الآلام

ن = ٥

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين القياسين		قيمة ت
	ع	م	ع	م	ع	م	
قوة عضلات البطن	١٤,٤	١,٦٧	١٨,٨	١,٤٨	٢٣,٨	٨,٨٤	٦,١٦
قوة عضلات المنطقة القطنية	٣٤,٤	٢٠,١٨	٥٨,٢	١٣,٨٦	٤,٤	١,٦٧	٥,٨٧

يتضح لنا من دراسة الجدول رقم (٦) عن وجود فروق دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى .

جدول رقم (٧) يوضح بعض الاعراض المرضية قيد البحث  
ونسبه التحسن للمجموعه ككل (ن = ٣٥)

نسبة التحسن %	القياس البعدي				القياس القبلي				عدد الطالبات	نوع المرض
	بسيط الدرجات	متوسط	شديد	عدد الطالبات	بسيط الدرجات	متوسط	شديد	عدد الطالبات		
%٥١,٨٥	٥١	٨	٤	١٣	١٣٩	٤	١٧	٦	٢٧	الغصص
%٧٥	٦	٢	-	٢	٤٨	-	٤	٤	٨	الصداع
%٥٠	٨	١	١	٢	٢٦	-	١	٣	٤	قياس
%٤٠	١١	٢	١	٣	٣١	-	٢	٣	٥	توتر عصبي
%١٠٠	-	-	-	-	٥	-	١	-	١	الامساك
%١٠٠	-	-	-	-	١٠	١	-	١	٢	آلم بالثديين
%٤٣,٧٥	٣٩	٤	٤	٩	٩٠	٥	١١	٥	١٦	آلم اسفل الظهر
%٣٤,٦١	٦٣	١١	٦	١٧	١٤٦	-	١٨	٨	٢٦	آلم اسفل البطن
%٥٠	٥	-	١	١	١٢	-	١	١	٢	آلم بالفخذين
%٥٠	١٢	-	١	٢	٢٦	-	١	٣	٤	آلم بالمفاصل

يوضح جدول رقم (٧) تحسن الاعراض بنسب معتدله ، اما الامساك وآلم بالثديين فقد تحسنا بنسبة ١٠٠% .

جدول رقم (٨) يوضح بعض الاعراض المرضيه قيد البحث ونسبته  
التحسن للمجموعة الشديدة الآلام ن = ١٦

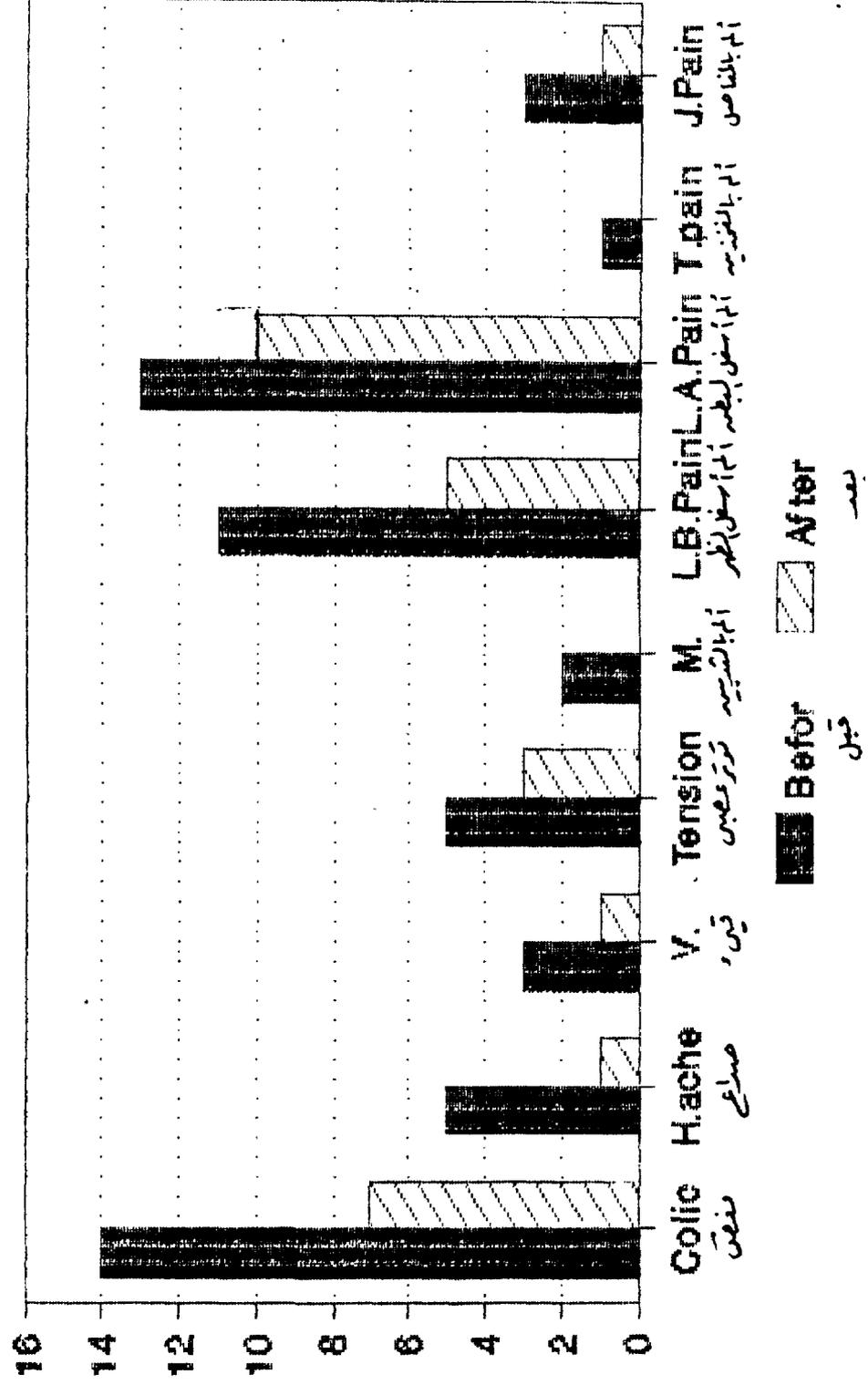
نوع العرض	عدد الطالبات	القياس القبلي			الطالبات	القياس البعدي			نسبة التحسن %
		شديد	متوسط	بسيط		شديد	متوسط	بسيط	
مغص	١٤	٥	٧	٢	٧	٢٦	٢	٢٥	%٥٠
صداع	٥	٢	٣	٠	١	٢٩	٠	٢	%٨٠
قيء	٣	٣	—	—	١	٢١	—	٥	%٦٦,٦
توتر عصبى	٥	٣	٢	—	٣	٢١	—	٢	%٤٠
اسهال	—	—	—	—	—	—	—	—	—
الم بالثديين	٢	١	—	—	—	١٠	١	—	%١٠٠
الم اسفل الظهر	١١	٥	٦	—	٥	٦٥	١	١	%٥٤,٥٤
الم اسفل البطن	١٣	٨	٥	—	١٠	٨١	—	٥	%٢٣,٠٧
الم بالفخذين	١	١	—	—	—	٧	—	—	%١٠٠
الم للفواصل	٣	٣	—	—	١	٢١	—	—	%٦٦,٦

بدراسة الجدول رقم (٨) نجد الا اعراض قد تحسنت بنسب مختلفة امسا

الصداع فقد تحسن بنسبه %٦٦,٦ وقد تحسن الالم بالثديين واللم بالفخذين بنسبة %١٠٠.

# Symptoms Of Dysmenorrhea

## The severe Symptoms Group



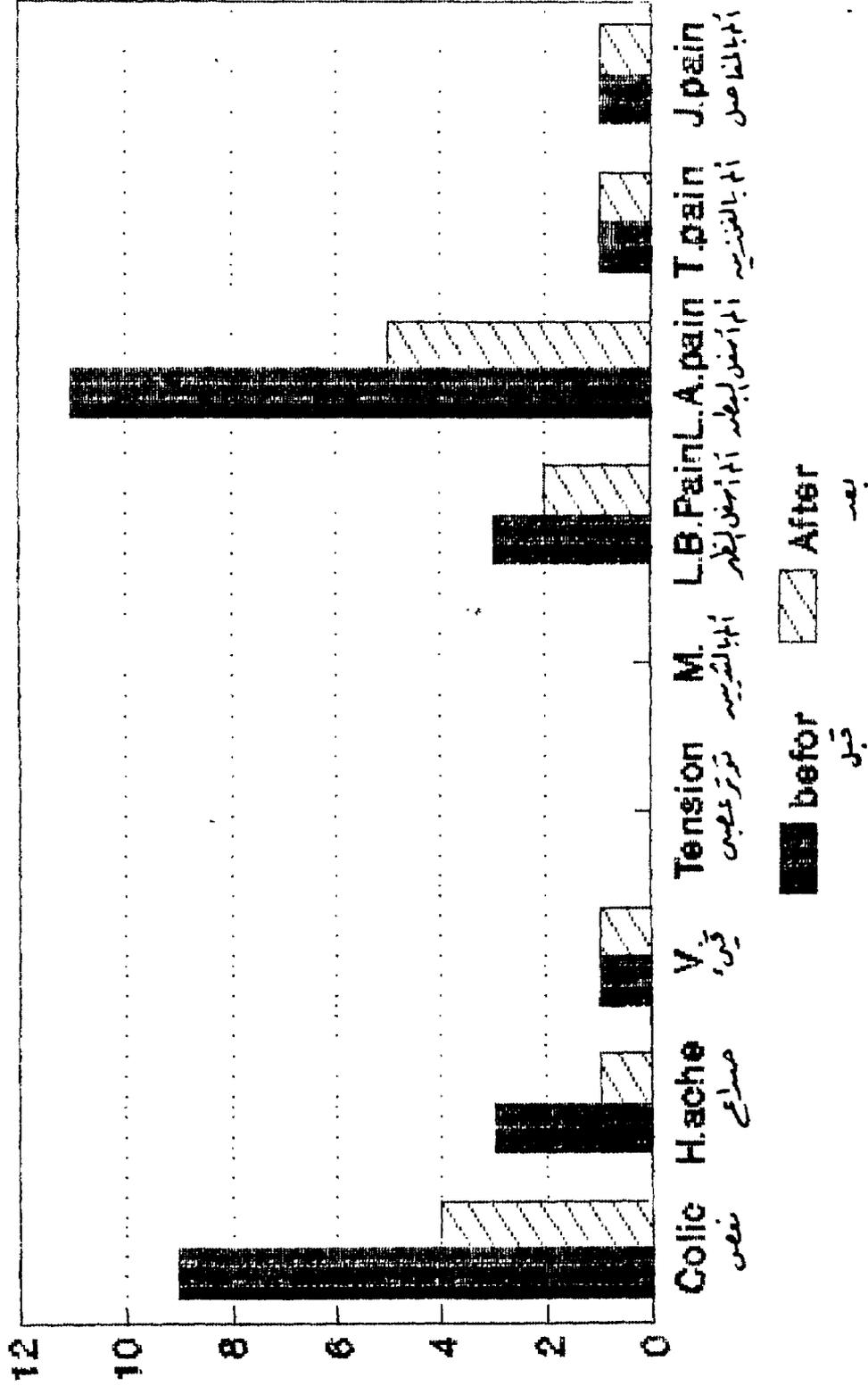
جدول رقم (٩) يوضح بعض الاعراض المرضية قيد البحث ونسبته التحسن للمجموعة المتوسطة الالام ن = ١٤

نوع الالام	عدد الطالبات	القياس القبلى			القياس البعدى			نسبة التحسن %
		شديد	متوسط	بسيط	شديد	متوسط	بسيط	
مفصص	٩	١	٧	١	١	٢	٢٠	٥٥,٥%
صداع	٣	٢	١	-	-	١	٣	٦٦,٦%
قلبي	١	-	١	-	-	١	٣	صفر
تورم عصبى	-	-	-	-	-	-	-	-
امساك	١	-	١	-	-	-	-	١٠٠%
آلم بالثديين	-	-	-	-	-	-	-	-
آلم اسفل الظهر	٣	-	٣	-	-	١	٨	٣٣,٣%
آلم اسفل البطن	١١	-	١١	-	-	٤	١٧	٥٤,٥%
آلم بالفخذين	١	-	١	-	-	١	٥	صفر
آلم بالمفاصل	١	-	١	-	-	١	٥	صفر

بدراسة الجدول رقم (٩) نجد ان الاعراض قد تحسنت بنسب مختلفة ، بينما

لم تتحسن الالام فى الم بالفخذين والم بالمفاصل بينما تحسن الامساك بنسبة ١٠٠% .

# Symptoms Of Dysmenorrhea The Moderate Symptom Group



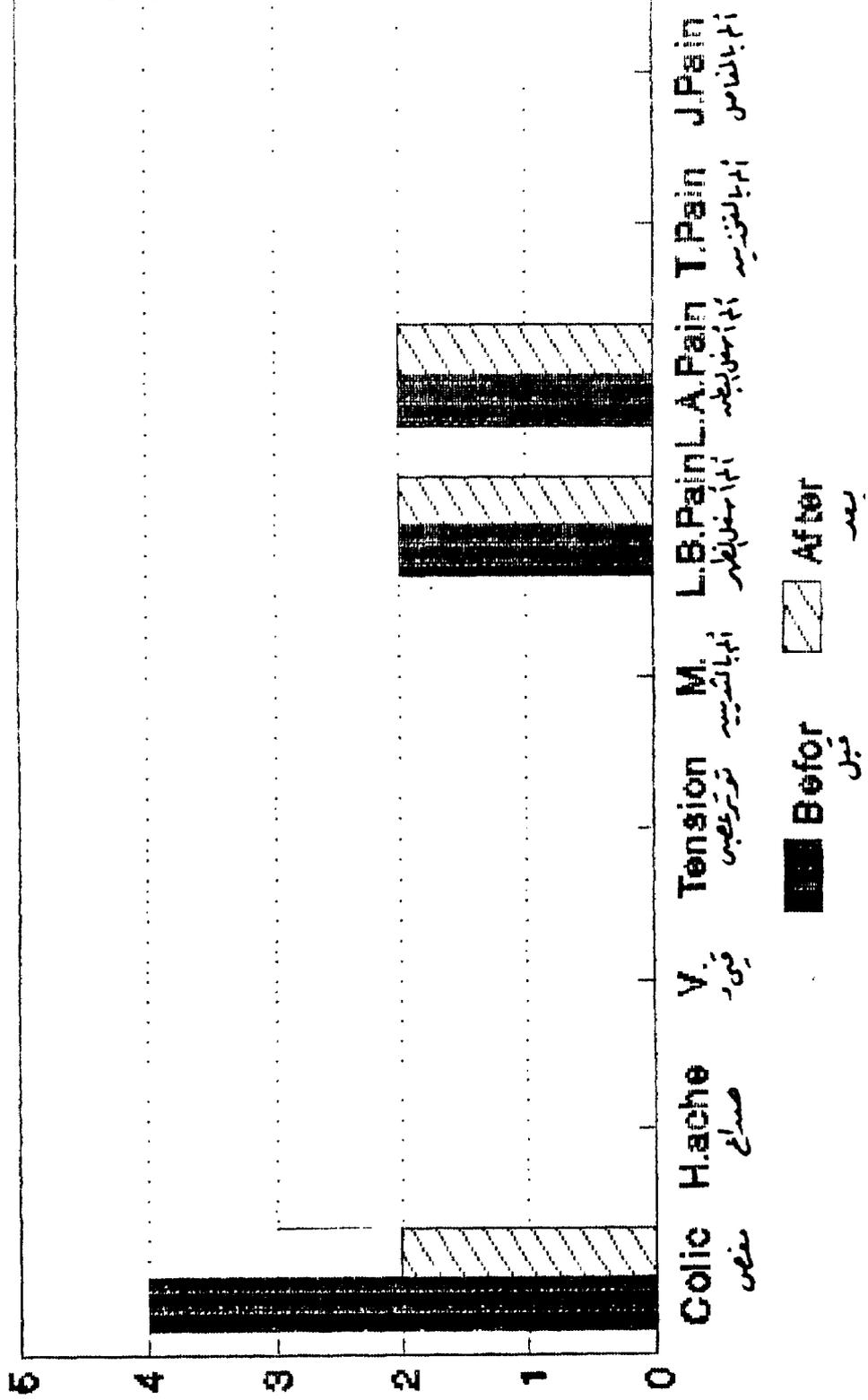
جدول رقم (١٠) يوضح بعض الاعراض المرضيه قيد البحث

ونسبه التحسن للمجموعه البسيطة الآلام ن = ٥٠

نوع العرض	عدد الطلاب	شديد	متوسط	بسيط	نسبه التحسن %
مفصص	٤	-	-	٢	٥٠%
صداع					
قيس					
توتر عصبي					
اسسك					
ألم بالتدين					
ألم اسفل الظهر	٢	-	-	٢	١٠٠%
ألم اسفل البطن	٢	-	-	٢	١٠٠%
ألم بالفخذين					
ألم بالمفاصل					

بدراسه جدول (١٠) نجد ان عرض المفصص تحسن بنسبة ٥٠% بينما تحسن  
الم اسفل الظهر والم اسفل البطن من درجة متوسطة الى درجة بسيطة .

# Symptoms Of Dysmenorrhea The Mild Symptoms Group



## مناقشة النتائج :

بناءً على ما أظهرته وأسفرت عنه النتائج الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في حدود القياسات التي تم إجراؤها في الإطار المحدد لعينه البحث وفي ضوء أهداف البحث تم التوصل إلى أن بعض التلميذات تتعرض لأعراض عسر الطمث المتفاوتة في حدتها من أعراض شديده ومتوسطه وبسيطة .

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ( كلاو ١٩٧٧ ) حيث أوضح علاج عسر الطمث باتباع برنامج تمارين رياضية لعلاج هذه المتاعب الناجمة عن عسر الطمث وايضا دراسة ( ماثيوس ، فوكس ١٩٧٨ ) فقد اشارا بان اداء تمارينات المرونه المنتظمه من شأنها تخفيف آلام عسر الطمث ، وقد اتفقت كذلك نتائج ( برجيز ١٩٧٨ ) مع نتائج هذا البحث والتي اظهرت نتائج دراستها عن ظاهرة عسر الطمث بين العوامل في المصانع عن اهمية تمارينات تقوية عضلات البطن لما لها من تأثير ايجابي على معالجة عسر الطمث . وقد اضافت ان عسر الطمث يصيب اكثر النساء العصبيات واللاتي يعشن حياه ساكنه دون التمتع بالحركة المنتظمه ( بقصد بها برامج حركيه منتظمه ) حيث اضافت البحوث الحديثه اهمية ممارسة التمارينات ليست فقط للمحافظة على حيوية الفرد ونشاطه واعتدال قوامه ، بل تخطت ذلك كاسلوب حديث لعلاج كثير من الحالات المرضيه وقد اشارت ( برجيز ١٩٧٩ ) عن اهمية ممارسة التمارينات كعامل مخفف لآلام الطمث والتقليل من اعراضه الجانبية . وهذا يتفق مع ما جاء بالدراسة الحاليه ، وقد اوضحت العديد من الدراسات منها ( عزيزه عبد الرحمن ١٩٨٠ ) التي اجرت دراستها على ٧٢٨ طالبة من كلية التربية الرياضيه للبنات بالجزيره لمعرفة تأثير برنامج مقترح لتخفيف الام عسر الطمث . واشارت ان ممارسة التمارينات الرياضية لها تأثير ايجابي على اقلال الام عسر الطمث .

وفي دراسة اخرى لـ ( سلوى شكيب ١٩٨١ ) بهدف ايجاد العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية واعراض عسر الطمث ، وقد اجرت البرنامج على عينة قوامها ٨٠ طالبة وكانت مدة البرنامج ٣ شهور بواقع ٣ وحدات اسبوعيا وأسفرت نتائج دراستها

عن وجود علاقة عكسية بين المرونة والقوة وشدة أعراض عسر الطمث للعضلات العاملة على مفصلي الفخذين . وفي دراسة أخرى لها ( ١٩٨٦ ) حول التعرف على تأثير برنامج خاص لتخفيف آلام عسر الطمث ، وأسفرت نتائج بحثها على أن البرنامج المقترح ساعد على زيادة مرونة مفصلي الفخذين وزيادة قوة عضلات البطن والظهر وكان للبرنامج اثر ملموسا في تخفيف الام عسر الطمث . ولقد اتجهت الدراسات الحديثة الى تخطيط البرامج التي تتضمنها تمارينات هادفة مبنية على اساس علمية سليمة تزيد من مرونة المفاصل وتعمل على تقوية العضلات وزيادة التحمل الدورى التنفسي لتقليل آلام واعراض عسر الطمث وهذا ما تناولته الباحثة في هذه الدراسة والتي وضعت تمارينها على اساس علمية صحيحة لكن تزيد من مرونة المفاصل وتعمل على تقوية العضلات الظهرية وعضلات البطن واظهرت الدراسة الحالية التي كان هدفها تنمية وزيادة قوة عضلات البطن والظهر بغرض تخفيف آلام عسر الطمث وهذا ما اظهرته نتائج تجربته ( جدول رقم ٣ ) عن الفروق الواضحة بين المتوسطات وكذلك عن الدلالة الاحصائية لصالح القياس البعدى ، وذلك للمجموعة ككل .

اما جدول ( رقم ٤ ) وهو خاص بالمجموعة الشديدة الآلام وعددها ( ١٦ ) تلميذة والذي اظهرت الفارق الكبير بين المتوسطات الحسابية للقياسات وذلك لصالح القياس البعدى وكذلك الدلالة الاحصائية لصالح القياس البعدى فى كل من قياسات قوة عضلات البطن وقوة ومرونة المنطقة القطنية . اما جدول ( رقم ٥ ) وهو خاص بالمجموعة متوسطة الآلام عددها ( ١٤ ) تلميذة والذي يوضح لنا انه توجد فروق واضحة بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وتسفر النتائج ايضا عن وجود دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لكل من قياس قوة عضلات البطن وقوة ومرونة المنطقة القطنية وكذلك نفس الشيء فى المجموعة التي تعاني من الآلام البسيطة وهذا يتضح من الجدول ( رقم ٦ ) وعددها ( ٥ ) تلميذات ويوضح لنا انه توجد فروق واضحة بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى وتسفر النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياسات البعدية .

بالنسبة لحالات عسر الطمث :

بدراسة جدول ( ٧ ) نجد ان الاعراض المرضية قد تحسنت بنسب عالية لصالح القياس البعدى ، فنجد المفضل قد تحسن بنسبة ٥١٫٨٥% فى القياس البعدى والصداع قد تحسن بنسبة ٧٥% ، والقيء تحسن بنسبة ٥٠% ، والتوتر العصبى تحسن بنسبة ٤٠% والامساك بنسبة ١٠٠% ، والآلم بالثديين قد تحسن بنسبة ١٠٠% ، والآلم اسفل الظهر تحسن بنسبة ٤٣٫٧٥% ، والآلم اسفل البطن تحسن بنسبة ٣٤٫٦١% فى القياس البعدى ، والآلم بالفخذين تحسن بنسبة ٥٠% ، والآلم بالمفاصل تحسن بنسبة ٥٠% لصالح القياس البعدى .  
وهذا يدل على ان البرنامج له تاثير ايجابى فى تحسن بعض حالات عسر الطمث الاولى للمجموعة ككل .

وبدراسة جدول ( ٨ ) فنجد ان نسبة التحسن للام لصالح القياس البعدى فنجد ان المفضل قد تحسن بنسبة ٥٠% ، والصداع بنسبة ٨٠% والقيء قد تحسن بنسبة ٦٦٫٦١% والتوتر العصبى تحسن بنسبة ٤٠% والآلم بالثديين تحسن بنسبة ١٠٠% والآلم اسفل الظهر بنسبة ٥٤٫٥٤% ، والآلم اسفل البطن قد تحسن بنسبة ٢٣٫٠٧% ، وآلم بالفخذين بنسبة ١٠٠% ، والآلم بالمفاصل تحسن بنسبة ٦٦٫٦١% ، وهذا يدل على ان البرنامج له اثر ايجابى فى شفاء بعض حالات عسر الطمث الشديد للمجموعة الشديدة الالام وهذا فقد تحقق الغرض الثانى الذى ينص على ( ان البرنامج المقترح له اثر ايجابى فى شفاء بعض حالات عسر الطمث الشديد قبل واثنا الطمث ) .

وبدراسة جدول ( ٩ ) يتضح لنا ان الاعراض المرضية قد تحسنت لصالح القياس البعدى للمجموعة المتوسطة الالام ، فنجد ان المفضل قد تحسن بنسبة ٥٥٫٥% ، والصداع بنسبة ٦٦٫٦١% ، اما القىء فلم يحدث تحسن ملموس ولكن كان فى القياس القبلى درجة الآلم متوسطه وفى القياس البعدى اصبحت درجة الآلم بسيطة ، امساك تحسن نسبه ١٠٠% اما الام اسفل الظهر نسبه ٣٣٫٣% بالنسبة للآلم اسفل البطن قد تحسنت بنسبة ٥٤٫٥% ، والنسبة للآلم بالفخذين فنجد ان لم يحدث تحسن فى درجة الآلم فى القياس البعدى ، والنسبة للآلم بالمفاصل فنجد انه لم يحدث تحسن فى القياس البعدى ، وهذا يحقق الغرض الثالث جزئيا لبعض الاعراض المرضية والذي ينص على :-

\* ان البرنامج له اثر ايجابى فى تحسين او شفاء بعض حالات عسر الطمث المتوسطه\*

وبدراسة جدول (١٠) يتضح لنا ان الاعراض قد تحسنت بنسبه متوسطه فى آلم  
المفص نجده قد تحسن بنسبه ٥٠% ، اما آلم اسفل للظهر والبطن قد تحسنت درجة  
الآلم من متوسطه فى القياس القبلى الى بسيط فى القياس البعدى وهذا يدل على  
نجاح البرنامج فى تحسين حالات عسر الطمث البسيط وهذا يحقق الفرض الرابع الذى  
ينص على

\* ان البرنامج المقترح له اثر ايجابى فى شفاء بعض حالات عسر الطمث البسيط قبل  
وانثناء الطمث \*

وقد اوضحت نتائج الجداول ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ فاعليه البرنامج بزياده معدل التنبيه  
لمرونه المنطقه القطنية وانه يمكن تحقيق نتائج ايجابيه لتخفيف آلم اسفل الظهر فى  
المنطقه القطنية عن طريق ممارسة برنامج حركى يعمل على تقوية المجموعات العضلية السائد  
للمنطقه القطنية .

وترى الباحثة ان تحسن نسبة الام عسر الطمث يرجع الى ان التدريب المنتظم  
يعمل على تنشيط الدورة الدموية مما يزيد كمية الدم التى تصل للرحم وايضا تقلييل  
حدة التوتر النفسى ، وايضا تحسن الام عسر الطمث يرجع الى ان المخ يفرز  
هرمونات مورفينية مخدرة تقلل من الاحساس بالام عسر الطمث .