

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

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

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

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 الانثرومومترية للعينه كـ

ن = ٣٥

النوع	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	بالسنه	١٣,٨٣	,٧٥
الوزن	بالكجم	٥٣,٨٥	٧,٣٨
الطول	بالسنتيمتر	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 مما 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 كـ

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 اتخذها 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 لقياسات قوة عضلات البطن وذلك لصالح القياس
البعدي كذلك تسفر النتائج عن وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي
والبعدي لصالح القياس البعدي .

كما يتضح لنا ايضا وجود فروق واضحة بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبليه
والبعديه في قوة المنطقة القطنية لصالح القياس البعدي وتوضح النتائج وجود
الفروق داله احصائية 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

الأسم

ن = ١٦

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرقيين القياسيين		قيمة ت
	م	ع	م	ع	م	ع	
قوة عضلات البطن	١٤,٨١	٣,٩١	١٩,٦٨	٣,٠٤	٢٠,٥٦	٩,٦٢	٨,٥٤
قوة عضلات المنطقة القطنية	٤٠,٦٨	١٥,٥٩	٦٦,٥	١٥,١٣	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 ومرونة المنطقة القطنية للمجموعة المتوسطة الآم

ن = ١٤

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرقيين القياسين		قيمة ت
	م	ع	م	ع	م	ع	
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 والفرقيين القياسين لقياسات قوة عضلات البطن ومرونة المنطقة القطنية للمجموعة التجريبية الآلام

ن = ٥٠

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين القياسين		قيمة ت
	م	ع	م	ع	م	ع	
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)

نوع المرض	عدد الطالبات	القياس القبلى				القياس البعدى				نسبة التحسن %
		شديد	متوسط	بسيط	مجموع الدرجات	شديد	متوسط	بسيط	مجموع الدرجات	
الغصص	٢٧	٦	١٧	٤	١٣٩	١	٤	٨	٥١	٥١,٨٥%
الصداع	٨	٤	٤	-	٤٨	-	-	٢	٦	٢٥%
قيء	٤	٣	١	-	٢٦	-	١	١	٨	٥٠%
توتر عصبى	٥	٣	٢	-	٣١	-	١	٢	١١	٤٠%
الامساك	١	-	١	-	٥	-	-	-	-	١٠٠%
آلم بالثديين	٢	١	-	١	١٠	-	-	-	-	١٠٠%
آلم اسفل الظهر	١٦	٥	١١	-	٩٠	١	٤	٤	٣٩	٤٣,٧٥%
آلم اسفل البطن	٢٦	٨	١٨	-	١٤٦	-	٦	١١	٦٣	٣٤,٦١%
آلم بالفخذين	٢	١	١	-	١٢	-	١	-	٥	٥٠%
آلم بالمفاصل	٤	٣	١	-	٢٦	١	١	-	١٢	٥٠%

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

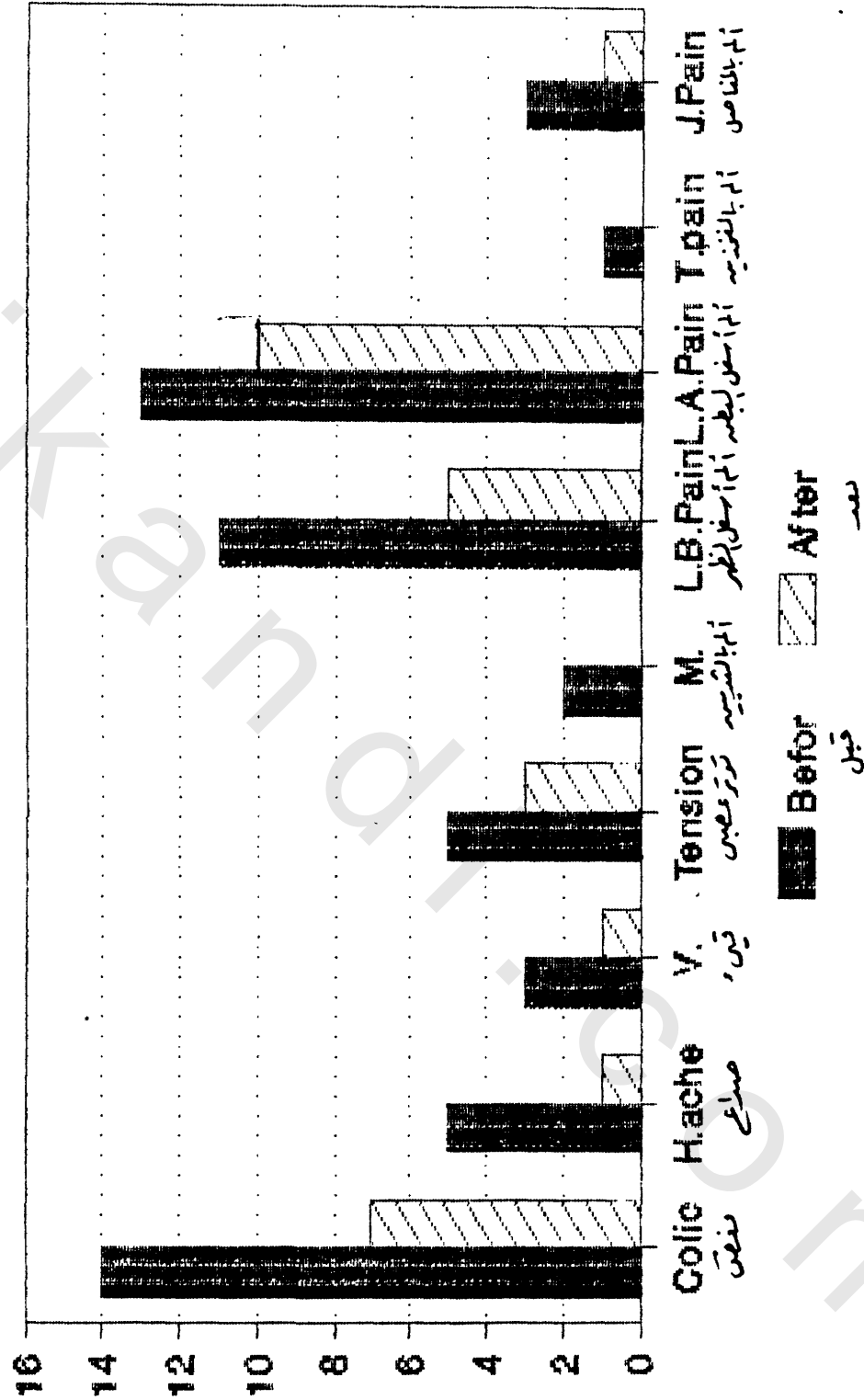
نوع العرض	عدد الطلاب	القياس القبلي				القياس البعدي				نسبة التحسن الدرجات %
		شديد	متوسط	بسيط	مج الدرجات	شديد	متوسط	بسيط	مج الدرجات	
مفصص	١٤	٥	٧	٢	٧٦	-	٢	٥	٢٥	%٥٠
صداع	٥	٢	٣	٥	٢٩	-	١	١	٢	%٨٠
قيء	٣	٣	-	-	٢١	-	١	-	٥	%٦٦,٦
توتر عصبى	٥	٣	٢	-	٣١	-	٣	٢	١١	%٤٠
امساك	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
الم بالتدخين	٢	١	-	١	١٠	-	-	-	-	%١٠٠
الم اسفل الظهر	١١	٥	٦	-	٦٥	٤	٣	١	٢٥	%٥٤,٥٤
الم اسفل البطن	١٣	٨	٥	-	٨١	-	٥	٥	٤٠	%٢٣,٠٧
الم بالفخذين	١	١	-	-	٧	-	-	-	-	%١٠٠
الم بالفواصل	٣	٣	-	-	٢١	١	-	-	٧	%٦٦,٦

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

الصداع فقد تحسن بنسبه %٦٦,٦ وقد تحسن الالم بالتدخين والالم بالفخذين بنسبة %١٠٠ .

Symptoms Of Dysmenorrhea

The severe Symptoms Group

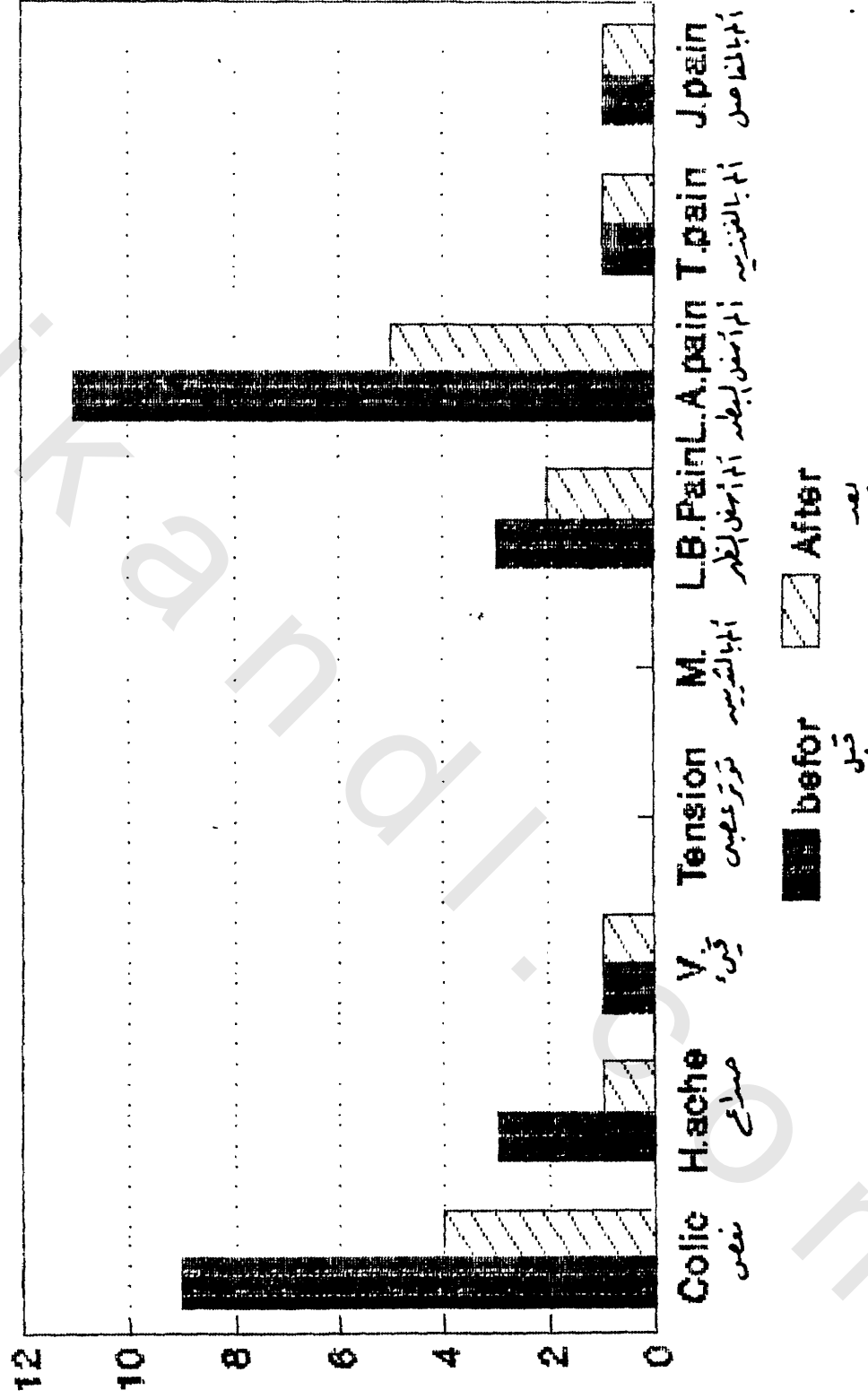


جدول رقم (٩) يوضح بعض الاعراض المرضية قيد البحث ونسبه التحسن للمجموعة المتوسطة الالام ن = ١٤

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

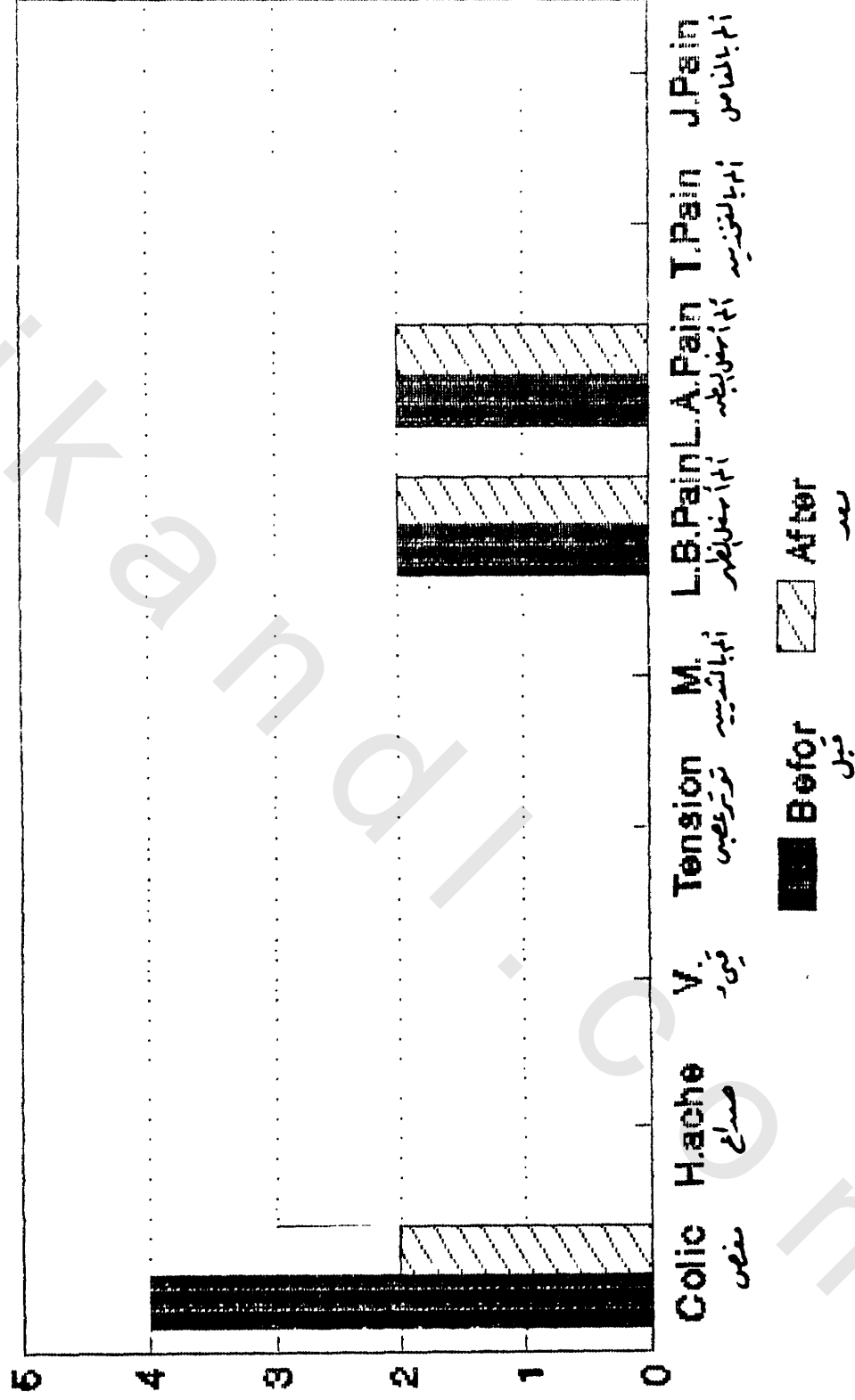
ونسبه التحسن للمجموعه البسيطه الآلام ن = ٥٠

نوع العرض	عدد الطالبات	شديد	متوسط	بسيط	نسبه التحسن %
مفص	٤	-	٣	١	١٨
صداع	-	-	-	-	-
قيس	-	-	-	-	-
توتر عصبي	-	-	-	-	-
اسساك	-	-	-	-	-
آلم بالتدين	-	-	-	-	-
آلم اسفل الظهر	٢	-	٢	-	١٠
آلم اسفل البطن	٢	-	٢	-	١٠
آلم بالفخذين	-	-	-	-	-
آلام بالمفاصل	-	-	-	-	-

بدراسه جدول (١٠) نجد ان عرض المفص 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 ومتوسطة 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 وأيضا دراسة (ماثيوس ، فوكس ١٩٧٨) فقد أشارا بأن أداء تمارين المرونة المنتظمة من شأنها تخفيف آلام عسر الطمث ، وقد اتفقت كذلك نتائج (برجيز ١٩٧٨) مع نتائج هذا البحث والتي أظهرت نتائج دراستها عن ظاهرة عسر الطمث بين العوامل في المصانع عن أهمية تمارين تقوية عضلات البطن لما لها من تأثير إيجابي على معالجة عسر الطمث . وقد أضافت أن عسر الطمث يصيب أكثر النساء العصبيات واللاتي يعشن حياه ساكنة دون التمتع بالحركة المنتظمة (يقصد بها برامج حركية منتظمة) حيث أضافت البحوث الحديثه أهمية ممارسة التمارين ليست فقط للمحافظة على حيوية الفرد ونشاطه واعتدال قوامه ، بل تخطت ذلك كاسلوب حديث لعلاج كثير من الحالات المرضيه وقد أشارت (برجيز ١٩٧٩) عن أهمية ممارسة التمارين كعامل مخفف لآلام الطمث والتقليل من أعراضه الجانبية . وهذا يتفق مع ما جاء بالدراسة الحاليه ، وقد أوضحت العديد من الدراسات منها (عزيزه عبد الرحمن ١٩٨٠) التي أجرت دراستها على ٧٢٨ طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة لمعرفة تأثير برنامج مقترح لتخفيف آلام عسر الطمث . وأشارت أن ممارسة التمارين الرياضية لها تأثير إيجابي على إقلال آلام عسر الطمث .

وفي دراسة أخرى لـ (سلوى شكيب ١٩٨١) بهدف إيجاد العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وأعراض عسر الطمث ، وقد أجرت 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 اعراض عسر الطمث للعضلات العاملة على مفصلي الفخذين . وفي دراسة اخرى لها (١٩٨٦) حول التعرف على تأثير برنامج خاص لتخفيف آلام عسر الطمث ، واسفرت نتائج بحثها على ان 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 تمرينات هادفة مبنية على اسس علمية سليمة تزيد من مرونة المفاصل وتعمل على تقوية العضلات وزيادة التحمل الدورى التنفسى لتقليل آلام واعراض عسر الطمث وهذا ما تناوله الباحث في هذه الدراسة والتي وضعت تمريناتها على اسس علمية صحيحة لكى تزيد من مرونة المفاصل وتعمل على تقوية العضلات الظهرية وعضلات البطن واظهرت الدراسة الحالية التى 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 التى 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 % ، والقيى تحسن بنسبة ٥٠ % ، والتوتر العصبى تحسن بنسبة ٤٠ % والامساك بنسبة ١٠٠ % ، والآلم بالتدبير 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 تأثير ايجابى فى تحسن بعض حالات عسر الطمث الاولى للمجموعة ككل .

وبدراسة جدول (٨) فنجد ان نسبة التحسن للآلام لصالح القياس البعدى فنجد ان المفضل قد تحسن بنسبة ٥٠ % ، والصداع بنسبة ٨٠ % والقيى قد تحسن بنسبة ٦٦٫٦١ % والتوتر العصبى تحسن بنسبة ٤٠ % والآلم بالتدبير 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 الآلام وهذا فقد تحقق الغرض الثانى الذى ينص على (ان البرنامج المقترح له اثر ايجابى فى شفاء بعض حالات عسر الطمث الشديد قبل وأثناء الطمث) .

وبدراسة جدول (٩) يتضح لنا ان الاعراض المرضية قد تحسنت لصالح القياس البعدى للمجموعة المتوسطة الآلام ، فنجد ان المفضل قد تحسن بنسبة ٥٥٫٥ % ، والصداع بنسبة ٦٦٫٦١ % ، أما القيسى فلم يحدث تحسن ملموس ولكن كان فى القياس القبلى درجة الآلم متوسطة وفى القياس البعدى اصبحت درجة الآلم بسيطة ، أما الامساك تحسن نسبته ١٠٠ % أما الآلم اسفل الظهر نسبته 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 المخص نجاه 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 الغرض الرابع الذى ينس على

• ان البرنامج المقترح له اثر ايجابى فى شفاء بعض حالات عسر الطمث البسيط قبل واثناء الطمث • •

وقد اوضحت نتائج الجداول ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ فاعليه البرنامج بزياده معدل التنميه لمرونه المنطقه القطنية وانه يمكن تحقيق نتائج ايجابيه لتخفيف آلام 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 تقليل حدة التوتر النفسى ، وايضا تحسن الام عسر الطمث يرجع الى ان الخ يفرز هرمونات مورفينية مخدرة تقلل من الاحساس بالام عسر الطمث •