

استخدام الأنشطة الترويحية والاسترخاء من خلال المسطحات الخضراء في خفض أعراض الاكتئاب لدى الراشدين
نشوة محمد الشبراوى سويد^١، عزت أحمد الفضالي^٢، محمد أحمد محمد سعفان^٣

١- باحث دراسات عليا بمعهد الدراسات العليا - جامعة مدينة السادات

٢- معهد الدراسات والبحوث البيئية - جامعة مدينة السادات

٣- كلية التربية - جامعة الزقازيق

الملخص:

تناولت هذه الدراسة استخدام الأنشطة الترويحية والاسترخاء من خلال المسطحات الخضراء لخفض أعراض الاكتئاب، لقد أجريت الدراسة في مستشفى الصحة النفسية بالخانكة. وطبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (١٠) مرضى موزعين على مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية. استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس بيك كأداة رئيسية لجمع المعلومات والبيانات. فضلاً عن المقابلات الشخصية والملاحظة. سعت الدراسة لاختبار عدد من الفرضيات الرئيسية المتعلقة بعلاقات التأثير بين متغيرات الدراسة، وذلك للإجابة عن التساؤلات المتعلقة بمشكلة الدراسة والوصول إلى الأهداف الموضوعية. ولغرض معالجة البيانات والمعلومات، استعملت العديد من الأساليب الإحصائية منها (الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- والنسب المئوية- ومعامل الانحدار البسيط).

توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات من بينها تأثير المسطحات الخضراء من خلال برنامج ارشادي يضم جلسات للاسترخاء على مرضى الاكتئاب وكذلك تأثير الأنشطة الترويحية على مرضى الاكتئاب من خلال البرنامج الارشادي ومنها التمرينات الهوائية - واليوجا وهذه النتائج جاءت متطابقة مع فرضيات الدراسة.

واستناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فقد وضعت مجموعة من التوصيات. كان من أهمها ضرورة الاهتمام بالحدائق وتنسيقها وزراعة الورود المختلفة لمساعدة مرضى الاكتئاب التنزه داخل هذه الحدائق وتفريغ الطاقات السلبية التي بداخلهم وتزويدهم بالطاقة الايجابية لمواجهة الضغوط النفسية. تعريف المجتمع المصري باضطرابات الاكتئاب، وتفسيره من جانب النفسى، من خلال طرح الموضوعات والنقاشات عن طريق وسائل الإعلام المسموعة والمرئية، والندوات والمحاضرات، الاهتمام بإدخال الجانب الترويحي إلى الجانب النفسى لما له الأثر الفعال في عملية العلاج. تنمية الوازع الثقافى لدى مرضى الاكتئاب بما يفرس في نفوسهم الأمل في مستقبل أفضل.

كلمات دالة: المسطحات الخضراء-الصحة النفسية- الاكتئاب.

❖ Abstract

The study was conducted in the mental health hospital in Khanka. The study was applied to a random sample of 10 patients divided into two groups of control group and experimental group. In this study, the researcher used the Beck Scale as a key tool for collecting information and data. As well as personal interviews and observation. The study sought to test a number of key hypotheses related to the relationship of influence between the variables of the study in order to answer the questions related to the problem of the study and to reach the goals set. For the purpose of processing data and information, many statistical methods were used (arithmetic mean, standard deviation, percentages).

The study reached a number of conclusions, including the effect of the green areas through a program that includes relaxation sessions for depression patients as well as the impact of

recreational activities on patients with depression through the program of guidance, including aerobic exercises - Yoga and these results were consistent with the hypotheses of the study

Based on the findings of the study, a set of recommendations has been developed. The most important of which was the need to take care of the gardens and coordinate them and cultivate the different roses. To help the depressed patients to walk within these gardens and discharge the negative energies within them and provide them with positive energy to cope with psychological pressure. The definition of Egyptian society in the disorders of depression, and its interpretation by the psychological, through the introduction of topics and discussions through audio and visual media, and seminars and lectures, attention to introduce the recreational side to the psychological side of what has an effective impact in the treatment process. Development of cultural awareness in patients with depression, instilling in them hope for a better future.

Key words: mental-health-green areas-depression.

المقدمة

أثبتت البحوث أن نجاح علاج الاكتئاب من خلال التعرض للمساحات الخضراء وتنفيذ برنامج إرشادي تضم جلساته التمرينات الهوائية واليوغا وتضم أيضا جلساته جلسات للاسترخاء وأن نجاح البرنامج وتطبيقه على مرضى الاكتئاب داخل مستشفى الخانكة بمحافظة القليوبية يقاس من خلال الأنشطة الترويحية والاسترخاء، والمساحات الخضراء، وهذا ما تحاول هذه الدراسة إثباته، وتتضح أهمية المساحات الخضراء من خلال الاسترخاء وممارسة الأنشطة الترويحية لمدة ساعة يوميا يحد من الضغوط النفسية التي يواجهها من خلال بعض الفنيات المستخدمة في الحد من أعراض الاكتئاب ومنها فنية (فنية تحديد الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها- فنية المراقبة الذاتية، فنية التعريض، فنية التخيل، فنية الواجبات المنزلية، فنية الأسئلة السocraticية والاكتشاف الموجه، فنية الحوار الذاتي، فنية الاسترخاء).

ويعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً لما يكون له من أعراض خطيرة في الجانب العقلي والانفعالي والسلوكي والجسدي، فالإكتئاب يرتبط بالتغيرات البيئية الحياتية كالفشل الأكاديمي، أو الدراسي، أو الانفصال، أو الوفاة، أو الكوارث المادية أو خصائص البيئة الطبيعية أو الثقافية التي يعيشون فيها.

المبحث الأول: منهجية البحث.

مشكلة الدراسة

الاكتئاب في الدراسة الحالية هو الاكتئاب البسيط أو المتوسط وليس الاكتئاب الاكلينيكي Simple or medium depression rather than depression Alaclenky ولقد تم استنباط مشكلة الدراسة من الجوانب الآتية:-

أ- الجانب الشخصي: تعززت مشكلة الدراسة لدى الباحثة من خلال ملاحظة النباتات الخضراء ومدى تأثيرها على نفسية الإنسان من خلال الاسترخاء في مكان أخضر مع ممارسه بعض الأنشطة الخفيفة مثل المشي داخل الحدائق أو الاراضي الزراعية الخضراء حيث ترى الباحثة مدى فاعلية التعرض للمساحات الخضراء مع الاسترخاء وممارسة رياضة المشي ممكن أن يفيد في علاج أعراض الاكتئاب من غير تعاطي مهدئات أو منومات،

ب- الجانب البحثي: اطلعت الباحثة على الدراسات المتعلقة بالمتغيرات موضوع الدراسة مستفيدة من الرسائل الموجودة في المكتبة المركزية بجامعة الزقازيق، وجامعة حلوان، وجامعة عين شمس. وكذلك على الكتب

الموجودة على (مواقع النت: Proquest، Eric، Ebsco، Scince، Dierect) والتحقق من النتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة والتي تناولت متغيرات الدراسة، وقد تبين للباحثة بعد الاطلاع على تلك الدراسات أن الجدل مازال قائماً بين نتائج الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة حيث أشارت بعض الدراسات فعالية العلاج المعرفى السلوكى فى علاج الاكتئاب وأعراضه.

- في دراسة نشرتها مؤسسة (Green Plants for Green Building GPGB 2010) "النباتات الخضراء لا لمباني خضراء" المهمة بدراسة أثر النبات على حياة الإنسان ذكرت النقاط التالية:

١- أجزاء النباتات الداخلية (الأوراق - الأغصان - الجذور والكاننات الدقيقة التي تعيش على الجذور) تعمل كمنقيات لجو الغرفة من بعض المواد الكيميائية، كالبنزين، والفورمالدهيد، وأول أكسيد الكربون، وأكسيد النيتروجين، وإن كانت بتركيز منخفض، ولكنها تحتاج لمدة ١٤ يوماً حتى تتأقلم على البيئة، وتبدأ عملها كمنقّ لجو الغرفة المغلقة، وهذا بدوره يؤثر إيجابياً على حياة الإنسان.

وفي ضوء ماسبق تتبلور مشكلة البحث فى التساؤلات الآتية:

أ- هل توجد فروق بين مجموعة البحث التجريبية على مقياس الاكتئاب فى القياس البعدى؟.

ب- أى العلاجات (المعرفى السلوكى، والدوائى، وعدم العلاج الدوائى مع الاسترخاء داخل المسطحات الخضراء) ستكون أكثر فاعلية فى خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة البحث من الشباب المكتئبين المسطحات الخضراء؟.

ج- هل يجدى العلاج بالمسطحات الخضراء والاسترخاء لفته زمنية فى خفض اعراض الاكتئاب؟.

د- هل الاسترخاء مع ممارسة اليوجا فى الطبيعه الخلابه يريح الجسم ويزيل آثار الاكتئاب؟.

أهمية البحث

الأهمية النظرية.

أ- تعتبر الدراسة الأولى من نوعها - على حد علم الباحثة - فى البيئة المصرية والتي يتم فيها تصميم برنامج معرفى سلوكى بالإضافة إلى برنامج غير دوائى من خلال الاسترخاء داخل مسطحات خضراء والبرنامجين معاً وتطبيقه على مجموعتين ضابطة وتجريبية فى البيئة المصرية.

ب- مايمكن أن تقدمه هذه الدراسة من اطار نظرى وممارسات علاجية عن العلاج المعرفى السلوكى وتوعية أسرة المكتئب موضحة خطورة عدم تلقى العلاج الصحيح فى الوقت المناسب.

الأهمية التطبيقية.

أ- مايمكن أن توفره هذه الدراسة من برامج علاجية مثل (البرنامج المعرفى السلوكى) والذى يفيد القائمين بالعيادات النفسية والمستشفيات النفسية فى البيئة المصرية فى علاج مرضى الاكتئاب.

ب- محاولة التعرف على مدى تأثير العلاج المعرفى السلوكى والدوائى وبرنامج والعلاج غير دوائى من خلال الاسترخاء داخل المسطحات الخضراء وكذلك الدمج بين العلاجين فى الحد من ظهور أعراض الاكتئاب والتعرف على أكثر المجموعات التي تظهر استجابة للعلاج.

أهداف البحث

• يتمثل الأهداف الرئيسية لهذه الدراسة.

أ- التعرف على مدى فاعلية العلاجات الثلاثة العلاج المعرفى السلوكي- العلاج الدوائي- الاسترخاء داخل المسطحات الخضراء) فى تخفيف أعراض الاكتئاب لدى المكتئبين (أفراد المجموعة التجريبية).

ب- التعرف على استمرار خفض أعراض الاكتئاب بعد انتهاء العلاجات بشهرين.

فرضيات البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث, اعتمدت الدراسة الفرضيات الآتية:

أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي، ودرجات القياس البعدي في الاكتئاب النفسي، والفروق كانت لصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي النفسي بعد تطبيقه داخل المسطحات الخضراء باستخدام فنية الاسترخاء والأنشطة الترويحية له أثر في خفض أعراض الاكتئاب.

كما أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الاكتئاب النفسي في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

أدوات البحث وأساليب جمع البيانات:

اعتمدت الدراسة فى جمع البيانات والمعلومات الازمة على الأساليب الآتية:

- 1- المقابلة: تضمنت الحوار مع مرضى الاكتئاب داخل مستشفى الصحة النفسية بالخانكة وتكوين علاقات اجتماعية بين الباحثة ومرضى الاكتئاب, ثم الحصول على المعلومات المباشرة منهم.
- 2- الاستبيان/: وهى أداة القياس الرئيسية للبحث, لغرض الحصول على البيانات والمعلومات المطلوبة لإكمال الجانب الميدانى. ثم توزيعها بصورة عشوائية على عينة البحث, وهم مرضى الاكتئاب فى مستشفى الصحة النفسية بالخانكة محافظة القليوبية, صممت فقرات الاستبيان استناداً إلى مقياس بيك الأصلى والدراسات القريبة من موضوع البحث, والتي لم يتم تعديلها وبقت كما هى بنفس عبارات المقياس الأصلى بمفتاح التصحيح له.

• المبحث الثانى: الإطار النظرى:

المسطحات الخضراء والأنشطة المرتبطة بها.

تتداول الباحثة متغيرات الدراسة وهى: المسطحات الخضراء والاسترخاء والأنشطة الترويحية والاكتئاب النفسى ثم الراشدين.

تعرف المناطق الخضراء (Green Areas) بعدة تعاريف ، منها (تلك المناطق التى تشغل مساحات خضراء واسعة تفوق في مساحتها الأماكن المفتوحة) ، وفي هذا التعريف نجد التأكيد على أهمية المساحات التى تشغلها المناطق الخضراء، وعرفها آخرون بأنها المناطق التى يمكن زراعة عدد من الأشجار الكبيرة والعالية فيها ، والتي تضيف جمالاً طبيعياً على الأحياء السكنية ، وفي العادة تخترق المناطق الخضراء عدداً من الممرات و المماشي التي يستفيد منها السكان للتنقل أو التمشي وقضاء أوقات الفراغ.

هى تلك المساحة الواسعة المزروعة بمجموعة مماثلة وكثيفة من النباتات العشبية الخضراء تغطي الطبقة العليا من التربة ويكون لها جذور وسوق أرضية تمتد وتنتشر تحت سطح التربة وتحتاج نمواتها الى قص مستمر على ارتفاع مناسب من سطح التربة وعند اكتمال نمواتها تكون كتلة خضرية متجانسة كأنها بساط اخضر.

استخدام الاسترخاء العضلى والتخيل طريقتان لمقاومة مشاعر الاكتئاب.

عرفه محمد العربي (٢٠٠١) بأنه هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهي فترة الكمون واغفال العقل. (٢٠٠٢، ٣٣: ١٥٧). ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون واغفال الحواس. وكما يقاس بطاقة مستويات التوتر العضلي (القدرة على الاسترخاء).

أنواع الاسترخاء

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:-

الاسترخاء العضلي.

ويقصد به القدرة على خفض التوتر العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط ويتضمن أنواعاً متعددة تشترك جميعها في الهدف ألا أنها تختلف في الوسيلة التي تطبق للوصول إلى درجة الاسترخاء المطلوبة ومن أنواع الاسترخاء العضلي مايلي.

- الاسترخاء التعاقبي. - الاسترخاء التخيلي. - الاسترخاء الذاتي. - الاسترخاء الموضعي. - الاسترخاء خلال الجهد. - استرخاء النفس الواحد. - استرخاء التغذية المرجعية الحيوية.

الاسترخاء العقلي.

ويقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق وينقسم إلى:-

- الاستجابة للاسترخاء. - التحكم في التنفس. - الاسترخاء المعرفي.

ويتميز الاسترخاء بما يلي:-

- تأخير ظهور التعب والاجهاد. - تساعد على التحكم في القلق. - تساعد على تحسن الأداء الرياضي. - الاقتصاد في الجهد المبذول للأداء.

استخدام الأنشطة الترويحية.

أهمية الترويح

للترويح أهمية كبرى في حياة المجتمعات وخاصة في المجتمعات المتحضرة. فعصرنا عصر النهضة و التطور التقني و التكنولوجيا مما تولد عنه الكثير من المشاكل ، مثل الاغتراب و القلق و الملل و الاكتئاب و التوتر.

الأهمية الاجتماعية للترويح :

الترويح ضرورة اجتماعية في المجتمعات المعاصرة ، و تتضح فيما يلي:

أ- ضرورة اجتماعية للفرد تتضح في أن الترويح يعتبر عاملا قويا في تهذيب نفوس الأفراد بما يجعلها تتوافق مع قيم المجتمع و آدابه.

ب- ضرورة اجتماعية للجماعة ، تظهر في أن الأنشطة الترويحية تحقق التكامل و التكافل الاجتماعي و التضامن مع الجماعة ، حيث أنه من المعروف أن النشاط الترويحي الجماعي لابد أن يتحلى أفراد المشاركين فيه بروح التعاون والألفة بعيدا عن الأنانية.

الأهمية النفسية للترويح.

تبرز أهمية الترويح عن النفس جوانب كثير منها.

أ- تحقيق التوازن بين متطلبات الكائن البشرى (روحية ، عقلية ، بدنية) فى الوقت الذى تكون فيه الغلبة لجانب من جوانب الإنسان يأتى الترويح ليحقق التوازن بين ذلك الجانب الغالب وبقية الجوانب الأخرى المتغلب عليها.

ب- يساهم النشاط الترويحى فى اكساب الفرد لخبرات ومهارات وأنماط معرفية، كما يساهم فى تنمية التذوق والموهبة، ويهيب الإبداع والابتكار.

الأهمية الإقتصادية للترويح.

الترويح يساعد على فعالية الإنسان و قدرته على العطاء و الإنتاج ، بحيث يساعد على التخلص من كثير من المشاكل التي يعاني منها الأفراد في مجالات الحياة المتعددة ، فالترويح ينتج فرص التمتع بصحة جيدة من الناحية الجسمية و العقلية و النفسية ، و هذا بدوره يؤثر على قدرة الفرد على الإنتاج ، أي زيادة الاقتصاد و العمل المثمر في المجتمع.

الاكتئاب النفسى

تعريف الاكتئاب.

جاء فى الدليل التشخيصى والاحصائى للاختلالات العقلية Diagnostic and Statistcal Manutal of (1994) (DSMIV، Mental Disorders، 320 -317) تعريف الاكتئاب بأنه: ((مزاج كدر أو فقدان للاهتمام والمتعة فى معظم أو كل الانشطة المعتادة، وتشتمل على فقدان الشهية للطعام، تغير فى الوزن، الشعور بالذنب، صعوبة التركيز، وأفكار حول الموت: والانتحار أو محاولات انتحارية)) والشخص الذى يعاني من الزملة الاكتئابية Depressive Syndrome سوف يوصف مزاجه بأنه مكتئب، حزين، يائس، حائر، هابط، أو ماشابه ذلك من الصفات.

جاء فى دائرة المعارف علم النفس (١٩٩٦، ١٠٣) أن الاكتئاب قد يعنى حالة مزاجية Mood أو عرض Symptom أو زملة أعراض Syndrome.

١ - الأسباب الاجتماعية:

يرتبط الإنسان بعلاقات اجتماعية مع أسرته والآخرين من حوله ومع المجتمع الذى يعيش فيه، وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم ويؤثرون فيه، وترجع معظم الاضطرابات النفسية إلى اختلال التوازن بين الفرد والآخرين.

ومن أهم الأسباب الاجتماعية :

أ- الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية كفقد حبيب أو مفارقتة أو فقد وظيفة أو ثروة أو مكانة اجتماعية أو فقد الكرامة والشرف (عبد العزيز مفتاح، ٢٠٠١).

ب- علاقة الطفل بأمه، فإذا كانت الانطباعات التي كونها عن هذه العلاقة حسنة فان الحياة مبهجة، وإذا لم تكن كذلك فان الحياة قاسية ومملوءة بالآلام.

٢- الأسباب النفسية :

يرى المحللون النفسيون انه إذا لم تشبع الحاجات النرجسية للفرد المهياً للإصابة بالاكتئاب يصبح تقديره لذاته في خطر، وحينئذ يكون مستعداً للقيام بأي عمل ليرغم الآخرين على الالتفات إليه، وقد يلجأ إلى الذلة والمسكنة لإرغام مصادر الإشباع الخارجية على أن تكون طوع يده، وكثيراً ما ينجح في محاولة التحايل على بيئته.

٣- الأسباب الجسمية:

هناك بعض العوامل الجسمية التي تقلل من قدرة بعض الناس على التكيف، فينهارون عند تعرضهم لشدة بسيطة يستطيعون مقاومتها في الحالات العادية مثل الاصابه بالحميات والتسمم ، وارتجاج المخ أو في حالات ما بعد الولادة، وفي حالات الأنفلونزا الشديدة أو الإصابة بمرض خطير يؤدي إلى القنوط وتوقع الموت كاضطراب القلب والسرطان أو التدن الرئوي الخ .

٤- الأسباب الوراثية :

يرى الأطباء أن معظم الأسباب المؤدية إلى الاكتئاب ترجع إلى تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية أكثر من الوراثية وتقرر منظمة الصحة العالمية أن نسبة انتشاره ٣% بين السكان، وفي الأقارب ١١% وبين الأشقاء بنسبة ٢٣% وغير الأشقاء بنسبة ١٧% أما الطريقة التي تنتقل بها الوراثة فما زالت غير معروفة وتعمل بعض مراحل العمر كعامل مسبب للمرض

خصائص الراشدين.

مميزات الشخصية الراشدة.

- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- قدرته على اكتساب الخبرات واستخدامها كأساس لاكتساب المزيد من المعرفة والخبرات الجديدة.
- لديه إحساس واقعي وقدرة على تكيف قدراته مع الواقع.
- لديه القدرة على استخدام خبراته المكتسبة أو السابقة لمواجهة هذا الواقع وحل ما يواجهه من مشاكل كدافع قوى.
- لديه القدرة على استخدام خبراته المكتسبة أو السابقة لمواجهة هذا الواقع وحل ما يواجهه من مشاكل كدافع قوى.
- لديه القدرة على استخدام الجهد.

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

تناولت الباحثة فحص فروض الدراسة وإثباتها عمياً باستخدام الاختبارات الإحصائية الملائمة على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك حسب أدائهم على مقياس بيك للاكتئاب، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

نتيجة وتفسير الفرض الأول:

لاختبار هذه الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار مان وتني معلمى للمقارنة بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بالنسبة لدرجات الاكتئاب النفسي في القياس البعدي، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول(٥) نتائج اختبار مان وتني اللامعلمي لدراسة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية في درجات الاكتئاب النفسي في القياس البعدي.

نوع المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	5	8,27	8.9	,624	0,01**
المجموعة التجريبية	5	9,4	2.7		

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة، ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية بالنسبة لدرجات الاكتئاب النفسي في القياس البعدي. والفروق كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية

نتيجة وتفسير الفرض الثاني.

الفرضية الثانية- ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) ≤ α) بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الاكتئاب النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

جدول(٦) نتائج اختبار "مان وتنى المعلمى" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في درجات الاكتئاب النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

نوع المجموعة	العمليات الاحصائية	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ت	قيمة ايتا	قيمة d	حجم التأثير	نسبة التحسن %
المجموعة التجريبية	الرتب السالبة	2	2,60	0,70	5,7	0,37	,62	12, 7	,60	كبير	4,38
	الرتب الموجبة	1	3,19	5,6	0,15	5,0					
	التعادل	2									
	المجموع	5									

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي، ودرجات القياس البعدي في الاكتئاب النفسي لدى مرضى الاكتئاب النفسي داخل مستشفى الصحة النفسية بالخانكة بمحافظة القليوبية في المجموعة التجريبية (p-value < 0.01, test=3, p=30) والفروق كانت لصالح القياس البعدي.

نتيجة وتفسير الفرض الثالث.

الفرضية الثالثة- ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) ≤ α) بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي في الاكتئاب النفسي لأفراد المجموعة التجريبية.

جدول(٧) نتائج اختبار "مان وتنى المعلمى" للعينات المترابطة لدراسة الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي على درجات الاكتئاب النفسي لأفراد المجموعة التجريبية.

نوع المجموعة	العمليات الاحصائية	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ت	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	الرتب السالبة	1	9,4	8,2	50,6	50,6	,624	0,01
	الرتب الموجبة	2	9,5	0,2	50,29	21,4		
	التعادل	2						
	المجموع	5						

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي، ودرجات القياس التتبعي في الاكتئاب النفسي لدى مرضى الاكتئاب النفسي داخل مستشفى الصحة النفسية بالخانكة بمحافظة القليوبية في المجموعة التجريبية (P-value > 0.05) وهذا يدل على استمرارية فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي النفسي في خفض مستوى الاكتئاب النفسي، لمرضى الاكتئاب النفسي داخل مستشفى الخانكة بمحافظة القليوبية.

النتائج والتوصيات

توصيات ومقترحات الدراسة

١- التوصيات

توصي الباحثة في ضوء النتائج التي توصلت إليها بما يلي:

- ١- ضرورة الاهتمام بالحدائق وتنسيقها وزراعة الورود المختلفة لمساعدة مرضى الاكتئاب التنزه داخل هذه الحدائق وتفرغ الطاقات السلبية التي بداخلهم وتزويدهم بالطاقة الايجابية لمواجهة الضغوط النفسية.
- ٢- تعريف المجتمع المصري باضطرابات الاكتئاب، وتفسيره من جانب النفسى، من خلال طرح الموضوعات والنقاشات عن طريق وسائل الإعلام المسموعة والمرئية، والندوات والمحاضرات،

٢- المقترحات

- ١- إجراء المزيد من الدراسات على فاعلية الإرشاد النفسى الترويحى في التخلص، والتخفيف من العديد من الاضطرابات النفسية المتباينة.
- ٢- إجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على عينات مختلفة من مرضى الاضطرابات النفسية الأخرى.

المراجع

- براند - ب- براو علاج الاكتئاب مرجع فى علم النفس الإكلينكى للراشدين (ترجمة), صفوت فرج, القاهرة, مكتبة الأنجلو المصرية. ٢٠٠٠
- شعبان جاب الله رضوان , صالح عبدالله أبو عبا(): مظاهر التشويه المعرفى لدى الفصاميين والاكتئابيين. مجلة دراسات عربية فى علم النفس, مجلة(١), العدد(٢) القاهرة, دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. ٢٠٠٢.
- هشام عبد الجليل إبراهيمالأعراض الاكتئابية لدى عينة من مرضى الفصام, رسالة ماجستير, طب نفسى وأعصاب, كلية الطب, جامعة الأزهر. ٢٠٠٦.
- (الدليل الإرشادى, أسس ومعايير التنسيق الحضارى للمناطق المفتوحة والمساحات الخضراء).
- ALISSA C. BELL, THOMAS J.D ZURILLA). PROBLEM- SOLVING THERAPY FOR DEPRESSION: A META – ANALYSIS. CLINICAL PSYCHOLOGY REVIEW.,XXX,1-6(2009
- HOLLOUND KROL: COGNITIVE THERAPY AND PHARMACOTHERAPY - DEPRESSIONG SINGLY AND IN COMBINATION ARCHIVES OF GENERAL .PSYCHIATRY, V22, N5, P111-20(2009
- ZEYNEP HAMAMCI, DR: INTEGRATING PSYCHODRAMA AND COGNITIVE - BEHAVIORAL THERAPY TO TREAT MODERATE DEPRESSION. THE ARTS IN .PSYCHOTHERAPY, 33 , 199- 207.(2006
- MAEARTY, A . CAROLYN, & JONE R, WEISS AND M. VALEI, SYLVIA OF - PSYCHOTHERAPY FOR DEPRESSION IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: A MET – ANALYSIS. PSYCHOLOGICAL BULLETIN, 132(1) , 132 – 1492006