

فاعلية برنامج تدريبي لإكساب مهارات فن الكروشية كمساعد لعلاج مرضى الاكتئاب

(The effectiveness of a training program for providing the art of crochet skills as an adjunct for depression patients' therapy)

د/ إكرام حسن العمري

محاضر بقسم الأزياء والنسيج كلية علوم الانسان والتصاميم جامعة الملك عبد العزيز- جدة -المملكة العربية السعودية

Dr. Ekram Hassan Alamri

Lecture, Department of Fashion and Textiles Faculty of Human Sciences and Design

King Abdul-Aziz University - Jeddah - Kingdom Saudi Arabia

ehalamri@kau.edu.sa

أ.د/ رانيا مصطفى دعبس

أستاذ بقسم الأزياء والنسيج كلية علوم الانسان والتصاميم جامعة الملك عبد العزيز – جدة - المملكة العربية السعودية

Prof. Rania Mustafa Dabes

Professor, Department of Fashion and Textiles Faculty of Human Sciences and Design

King Abdul-Aziz University – Jeddah- Kingdom Saudi Arabia

rdebes@kau.edu.sa**المخلص:**

هدفت الدراسة إلى : تصميم برنامج تدريبي لاكساب مهارات فن الكروشية لمرضى الاكتئاب، وقياس فاعلية هذا البرنامج التدريبي المقترح في اكساب مهارات فن الكروشية وقياس أثره على تخفيف حدة المرض وقياس اتجاه المرضى نحو البرنامج المقترح. واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي في تطبيق البرنامج على عدد ٥ عينات من مرضى الاكتئاب النفسي بدرجة الاكتئاب المتوسط وقياس مدى تحسنهم من خلال مقياس الاكتئاب القبلي والبعدي لفاطمة نوفل وتم تطبيق الدراسة في جامعة الملك عبد العزيز بالاستفادة من أعضاء هيئة التدريس والفنيات بقسم علم النفس بكلية الآداب والطببية النفسية بالإدارة الطبية في الجامعة وتوصلت الدراسة إلى أنه " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح بعد التطبيق " كما "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد التطبيق لصالح بعد التطبيق" وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بتفعيل العلاج بالكروشية في المستشفيات وتدريب مرضى الأمراض المزمنة على الكروشية كتخفيف من حدة الاكتئاب المصاحب للمرض وإجراء دراسات أخرى عن العلاج بالفنون اليدوية المختلفة وفتح المجال للمرضى النفسيين وتشجيعهم ليصبحوا أيدٍ منتجة كما توصي باستحداث وظائف لخريجي قسم الملابس والنسيج في العيادات النفسية أو مراكز الإرشاد النفسي تحت مسمى مساعد اختصاصي العلاج بالعمل.

الكلمات المفتاحية:

الاكتئاب، العلاج بالعمل، العلاج بالفن، كروشية، برنامج تدريبي

Abstract:

The study aimed to design a training program to provide the patients of depression with the art of crochet skills, and to measure the effectiveness of this proposed training program in acquiring the art of crochet skills, and to measure its impact on alleviating the severity of the said disease, and to measure the patients' attitude towards the proposed program. The researcher used the

quasi-experimental approach in applying the program to a number of 5 samples of psychologically depressed patients with a degree of moderate depression, and measuring their improvement through the pre and post-scale of depression of "Fatma Nofal". The study was applied at King Abdul-Aziz University with the aim to benefit from the faculty members and female technicians at the Department of Psychology at the Faculty of Arts and the psychiatrist at the medical administration at the university. The study concluded that there are statistically significant differences between the skill test scores before and after the application of the program, in favor of the post application. There are also statistically significant differences between the level of depression in the sample before and after the application, in favor of the post application. In light of the results, the researcher recommends activating the therapy with crochet at hospitals and training chronic disease patients on crochet to alleviate the depression accompanying the disease, conducting other studies on the therapy with various handicrafts, paving the way for psychiatric patients and encouraging them to become productive persons. The researcher also recommends creating jobs for the graduates of the Clothing and Textile Department at the psychiatric clinics or Psychological counseling centers under the title of "Assistant Occupational Therapist".

Keywords:

depression, occupational therapy, art therapy, crochet, training program.

المقدمة:

يعد الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية الشائعة عبر الأزمنة المختلفة، ولقد شهدت الفترة الأخيرة من القرن العشرين زيادة هائلة في انتشار مرض الاكتئاب في كل أنحاء العالم وتقول آخر الاحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية عام ٢٠١٦م أن ما يقرب من ٧% إلى ١٠% من سكان العالم يعانون من الاكتئاب وهذا يعني وجود مئات الملايين من البشر في معاناه نتيجة للإصابة بهذا المرض،. (نوفل، ٢٠١٦) كما يمثل الاكتئاب ٢٠% من الأمراض النفسية في المملكة العربية السعودية.

وهو أكثر شيوعاً لدى النساء في المجتمع السعودي حيث أشارت دراسة (الزهراني، ١٩٩٢) بأن النساء السعوديات أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال السعوديين.

ووفقاً للدراسات "فهناك زيادة متوقعة في أعداد المصابين بالاكتئاب خلال العقود القادمة." (نوفل، ٢٠١٦)

مما دفع منظمة الصحة العالمية في اليوم العالمي للصحة النفسية عام ٢٠١٦م إلى إطلاق حملة صحية عن الاكتئاب والهدف العام لهذه الحملة التي تستغرق عاماً واحداً إلى زيادة عدد من يسعى من المصابين بالاكتئاب في جميع البلدان في طلب المساعدة والحصول عليها مما قد يساهم في توعية المرضى والمحيطين بهم من الأهل ومؤسسات التربية المختلفة وقد أوصت دراسة (Kaldo, 2018) باستكشاف أنواع جديدة من التدخلات العلاجية لمرضى الاكتئاب .

ومن صور العلاج الأولي لمن يلاحظ عليهم أعراض الاكتئاب من الأبناء أو الطلاب هو محاولة توجيههم للأفكار النافعة كالاتحاق إلى مؤسسة تهتم بتطوير مهارة أو حرفة والانغماس في موهبة محببة فينشغل الذهن ولا يجد للأفكار السلبية سبيلاً مما قد يصبح بديلاً تربوياً ناجحاً للقضاء على الوسواس والخوف فالنفس إذا لم تشتغل بما ينفعها ويثبت ذاتها تخطفها اليأس والقنوط واستحوذ عليها المرض النفسي.

هذا وقد " كان حكماء اليونان إذا أرادوا معالجة المصاب بالأوهام والقلق والأمراض النفسية يجبرونه على العمل في الفلاحة والبساتين فما يمر وقت قصير إلا وقد عادت إليه عافيته وطمأنينته " (القرني ، ٢٠١٣)

ومن الناحية العملية فالعلاج النفسي بشكل عام يتطلب تظافر كافة العمليات التي من شأنها أن تعيد توافق الانسان مع نفسه وبيئته، حتى يحدث التكيف، وذلك من خلال تعديل معارفه وسلوكه. (نوفل، ٢٠١٧) ومن ذلك: العلاج المهني الوظيفي ، (occupational therapy) والذي من فروع العلاج بالعمل والعلاج بالفن ويكون ذلك بالتعاون مع اخصائي العلاج بالعمل أو اخصائي العلاج بالفن حيث يقوم بتدريب المرضى على الحرف اليدوية المتنوعة التي تتناسب مع كل مريض وامكانياته ، فمن خلال خبرة الباحثة الميدانية في تدريس مقرر الكروشية بقسم الملابس والنسيج بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الملك عبد العزيز والذي يعتبر فرع من أشغال الابرّة والخيط وُجد أنه من مهارات العلاج بالعمل والتي يمكن اكسابها للطالبات والتي تساعد على الانخراط في العمل تاركة خلفها كل الأعباء الأخرى. كما أنه من أساليب العلاج بالفن الذي يعتمد على اختيار الألوان والأشكال بطريقة فنية تساعد على تخفيف الضغط الناتج من الامراض النفسية المختلفة من الناحية الوجدانية.

حيث أشارت دراسة (اليامي، ٢٠٠٣) إلى أن الأشكال البصرية بنوعها تسهم في إيجاد المعلومات الأساسية في العمليتين التشخيصية والعلاجية.

ومن هذا المنطلق أجرت الباحثة مقابلات ميدانية كاستطلاع رأي للمتخصصين في مجالات الطب النفسي، والارشاد النفسي، وعلم النفس، فكانت النتائج تدعم فكرة العلاج بالكروشية لمرضى الاكتئاب وذلك لكونه عملاً منجزاً له شكل ذو مخرج نهائي يتم به رفع الروح المعنوية المنخفضة للمرضى كما أنه يساعد على تفريغ طاقاتهم بتنمية الابداع والابتكار لديهم فهو يخفف بشكل كبير من حدة الاكتئاب النفسي لديهم وقد أثبتت دراسة (القبق، ٢٠١٦) على فاعلية العلاج بالرسم والتطريز في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وقلق الموت والذين هما عرضان من أعراض الاكتئاب لمن يعاني من مشكلة اجتماعية أو صدمة نفسية ، وقد تم اجراء مقياس الميول المهنية نحو الكروشية من إعداد الباحثة لقياس إقبال المريض على تعلم حرفة الكروشية وتم تطبيق الدراسة في من يعانون من الاكتئاب المتوسط المعتدل و تتوافر فيهن الشروط المهنية نحو فن الكروشية.

ومما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ما درجات وأعراض مرض الاكتئاب ؟
- ما إمكانية تصميم برنامج تدريبي لاكساب مهارات فن الكروشية لمرضى الاكتئاب؟
- ما فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في اكساب مهارات فن الكروشية؟
- ما أثر البرنامج التدريبي المقترح في تخفيف حدة المرض؟
- ما اتجاه المرضى نحو البرنامج المقترح؟

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي لاكساب مهارات فن الكروشية لمرضى الاكتئاب.
- قياس فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في اكساب مهارات فن الكروشية
- قياس أثر البرنامج التدريبي المقترح على تخفيف حدة المرض.

أهمية الدراسة:

-إضافة نوعية لحركة البحث العلمي في مجال العلاج النفسي بالعمل
-تعتبر هذه الدراسة من الدراسات البينية التي تجمع بين قسم الملابس والنسيج وعلم النفس والعلوم الطبية.
-استثمار الطاقات الكامنة لدى مرضى الاكتئاب بتحويلهم الى أيدٍ منتجة .
-دعم المؤسسات التي تتبنى البرامج التدريبية للمرضى النفسيين كمراكز العلاج بالعمل.
-المساهمة في تشخيص بعض أعراض مرضى الاكتئاب من خلال ملاحظة السلوك والانفعالات والاستجابات أثناء التدريب وتسجيلها.

فرضيات الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح بعد التطبيق.
-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد التطبيق لصالح بعد التطبيق.
-تكوين اتجاه ايجابي لدى العينة نحو البرنامج المقترح.

أدبيات الدراسة:**مفهوم الاكتئاب:**

يعبر الاكتئاب عن مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الاكتئابية والتي تختلف أعراضها من شخص لآخر ويتخذ أشكالاً متعددة فمنها ما يتخذ أحاسيس قاسية من اللوم وتأنيب النفس وقد يتخذ أعراضاً جسمانية وقد يأتي في صورة مشاعر اليأس والتشاؤم والملل السريع من الناس والحياة. (إبراهيم، ١٩٩٨)

أعراض الاكتئاب:

يفصح الاكتئاب عن نفسه في مجموعة من الأعراض تسمى المتلازمة الاكتئابية وهي تشمل على جوانب من السلوك والتفكير والمشاعر التي تحدث مترابطة والتي تساعد في النهاية على وصف السلوك الاكتئابى وتشخيصه .
وقد صنفها (نوفل، ٢٠١٦) على النحو التالي:

-أعراض وجدانية : وتظهر في صورة الشعور بالحزن والبكاء والخوف واليأس والقلق والاحساس بتأنيب ووخز الضمير والشعور بعدم الأهمية والحط من قيمة الذات.

-أعراض معرفية: وتظهر في صورة الضلالات والهلاوس والخداعات وتبدد الذات والواقع.
-أعراض جسمية: وتظهر في صورة اضطرابات النوم واضطرابات الشهية والامساك وفقدان الرغبة الجنسية وتوهم العلل البدنية.

-أعراض سلوكية: وتظهر في المظهر والسلوك الخارجي وضعف أو قوة النشاط الحركي والرغبة في التخلص من الحياة وفي أشد صور الاكتئاب الانتحار.

علاج الاكتئاب:

تتراوح شدة مرض الاكتئاب من البسيط إلى المتوسط والحاد
و تقتصر الدراسة على علاج الاكتئاب ذو الدرجة المتوسطة (الاكتئاب المعتدل)(milder form) والذي يرى "بك" بأن حالات الاكتئاب المعتدلة لا تتطلب استخدام مضادات الاكتئاب الدوائية. (مركز دبيونو لتعليم التفكير، ٢٠١٧م)

ويمكن علاجه سلوكيا عن طريق العلاج بالعمل بإشراف اخصائي العلاج بالعمل الذي يكون ضمن الفريق المعالج في الأقسام النفسية والذي يتركز دوره في تدريب المرضى على بعض الأعمال التي يمكن من خلالها أن يكتسبوا مهارات معينة يقضون بها وقت فراغهم وربما تعود عليهم بالنفع المادي. (الحبيب، ٢٠٠٦)

وقد أجرى (Kaldo,2018) دراسة هدفت إلى : تقييم الآثار الايجابية للعلاج السلوكي المعرفي القائم على ممارسة الرياضة البدنية على الإجازات المرضية لمرضى الاكتئاب العاملين والقدرة العمل للعاطلين.

كما يمكن التخفيف من أعراض الاكتئاب بالعلاج بالفن وذلك بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد للأفراد مستخدماً الأنساق الفنية المختلفة كوسيلة للتعبير عن مكونات أنفسهم، وكأسلوب لعلاج مشكلاتهم وتحقيق الراحة والاستشفاء حيث يكون هذا الأسلوب مكملاً للأساليب الأخرى أو بديلاً لها . (محمد، ٢٠١٣) وقد أجرى (المومني، ٢٠١٥) دراسة هدفت إلى: قياس أثر برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى عينة من كبار السن في دور الرعاية وهدفت (دراسة الضلعان، ٢٠١٢) إلى توضيح دور الفن التشكيلي في تأهيل ذوي الإعاقة السمعية نفسياً.

ويمكن الجمع بين طريقتي العلاج بالعمل والعلاج بالفن بالتدريب على تقنية الكروشية والتي تركز على عملية تكوين نسيج من الغزل أو الخيط باستخدام إبرة تسمى إبرة الكروشية تتميز بسن خطافية الشكل ويعرف الكروشية باللغة العربية بالحبك اليدوي. (اسكندراني، ٢٠١١)

ويكون ذلك تحت مسمى العلاج بالكروشية حيث قدمت دراسة (Michelle,2018) معطيات عن دور العلاج بالكروشية في التخفيف من الأعراض النفسية المختلفة تلخصت في ما يلي:

-الكروشية يساعد في تخفيف الاكتئاب من خلال تكرار الغرز فيتم اطلاق السيروتونين وهو مضاد طبيعي للاكتئاب .
-يقلل من القلق حيث تبقى اليد مشغولة والذهن منشغل بالعد كما يقلل من القلق المرتبط بالسواس القهري وقد اثبتت تقارير مجلس الغزل الحرفية (The Craft Yarn) في دراسة للنساء الذين يعانون من فقد الشهية وجد أن الحياكة مهدنة وتقلل من القلق بنسبة ثلاثة ارباع العينة .

-يساعد على احترام الذات والتعبير عنها من خلال بناء مهارة جديدة تشعر بالانتاجية وتوفر وسيلة للعطاء نحو الآخرين .
-ساعد أيضا على الحد من الخوف من البطالة حيث نشرت المجلة البريطانية للعلاج المهني أن ٨١% من افراد العينة الذين يعانون من الاكتئاب شعرو بالسعادة بعد الحياكة .

-الكروشية يؤجل الزهايمر لدى كبار السن و يمكن ان يكون مهدئا للذين يعانون من الزهايمر حيث أجرى الباحث Yonas Geda دراسة أظهرت ان الحياكة يمكن أن تقلل من الزهايمر بنسبة ٥٠% .

المنهجية:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي والذي عرفه كلا من (زوليف والطراونة، ١٩٩٨) بأنه " تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقعة أو الظاهرة التي تكون موضوع للدراسة وملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من آثار في هذا الواقع والظاهرة". كما تتبع الدراسة المنهج الوصفي (دراسة الحالة) والذي يسمى بالبحث الحقلية وهو "ذلك النوع من البحوث التي يتم إجراؤها بواقع طبيعي غير متكلف، وبواسطة معايشة الباحث الفعلية (الملاحظة بالمشاركة) لجميع وقائع السلوك في الحقل ودونما أي نوع من الضبط المسبق أو قصر لمتغيرات بعينها دون الأخرى في البحث" (العساف، ٢٠٠٦)

مجتمع الدراسة:

المملكة العربية السعودية

عينة الدراسة:

تتمثل عينة الدراسة في عدد ٥ من مرضى الاكتئاب المتوسط من الفتيات اللاتي تتوافر فيهن الشروط المهنية فيجتزن مقياس الميول المهنية نحو الكروشية

أدوات الدراسة:

- مقياس الاكتئاب النفسي القبلي والبعدي.
- مقياس الميول المهنية نحو الكروشية.
- البرنامج التدريبي.
- الاختبار المهاري القبلي والبعدي.
- مقياس التقدير.
- بطاقة ملاحظة.
- استمارة متابعة الحالات المرضية.
- مقياس الاتجاه.

النتائج:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي لمعرفة فاعلية المتغير المستقل (البرنامج التدريبي) على المتغير التابع (مهارة الكروشية) والمتغير التابع (مرض الاكتئاب) متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي
- المتغير التابع: مهارة الكروشية
- المتغير التابع: مرض الاكتئاب

صدق وثبات أدوات الدراسة :-

اولا : صدق وثبات مقياس تقدير الاختبار المهاري :-

١) صدق مقياس التقدير :-

وقد تم التأكد من صدق مقياس التقدير بعرضه في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين , حيث قاموا بإبداء آراءهم وملاحظاتهم حول قابليته للقياس وازدادة أي ملاحظات يرونها ، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل صياغة بعض فقرات مقياس التقدير .

٢) ثبات مقياس التقدير :-

تم التأكد من ثبات مقياس التقدير وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات الخاصة بالمصححين وقد تم التصحيح عن طريق ثلاثة من المصححين هم (ع ، ن ، ش) والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الارتباط بين المصححين باستخدام معاملات ارتباط الرتب لسبيرمان

جدول رقم (١) : معاملات سبيرمان للرتب بين المصححين

المصححين	المحور الاول	المحور الثانى	المحور الثالث	المحور الرابع	الاجمالى
ع، ن	0.83**	0.81**	0.79**	0.89*	0.81**
ع، ش	0.81**	0.83**	0.77**	0.83**	0.83**
ن، ش	0.81**	0.76**	0.74**	0.79**	0.82**

**معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

من الجدول السابق يتضح ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين درجات المصححين الثلاثة وان جميعها ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) مما يشير الى ثبات الاختبار التطبيقي الذي يقيس الاداء المهاري كما انه يشير الى ثبات مقياس التقدير وهو اداة تصحيح الاختبار المهاري ثبات أداة البحث:

تم التأكد من ثبات مقياس الاتجاه العام نحو البرنامج المقترح من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي للعبارات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، معاملات ثبات التجزئة النصفية والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الثبات

جدول رقم (٢): معاملات الثبات الفا كرونباخ ومعاملات ثبات التجزئة النصفية

معامل ثبات التجزئة النصفية		معامل ثبات الفا كرونباخ
النصف الاول	النصف الثانى	
0.86	0.90	0.92

يتضح من الجدول السابق ان جميع معاملات الثبات ذات قيم عالية حيث بلغت باستخدام معامل الفا كرونباخ (٠,٩٢) اما معاملات ثبات التجزئة النصفية فقد بلغت (٠,٨٦) للنصف الاول من المقياس، (٠,٩٠) للنصف الثانى من المقياس، وتشير هذه القيم العالية من معاملات الثبات الى صلاحية مقياس الاتجاه العام نحو البرنامج المقترح للتطبيق وامكانية الاعتماد على نتائجها والوثوق بها.

نتائج فروض الدراسة :-

نتائج الفرض الاول :

ينص الفرض الاول على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح بعد التطبيق "

تم إجراء اختبار مهاري قبلي لعينة الدراسة ووجد أن الطالبات لا يعرفن أي شيء عن فن الكروشيه فيما عدا بعض الأساسيات كغرز سلسلة البداية ولم يعرفن ترجمة الباترون المرسوم ولا مسميات الغرز وقد اتضح لهم بعد البرنامج التدريبي حيث ارتفعت الدرجات في الاختبار المهاري البعدي بنسب متفاوتة.



صورة رقم (١) إنتاج العينة الأولى



صورة رقم (٢) إنتاج العينة الثانية



صورة رقم (٣) إنتاج العينة الثالثة



صورة رقم (٤) إنتاج العينة الرابعة



صورة رقم (٥) إنتاج العينة الخامسة

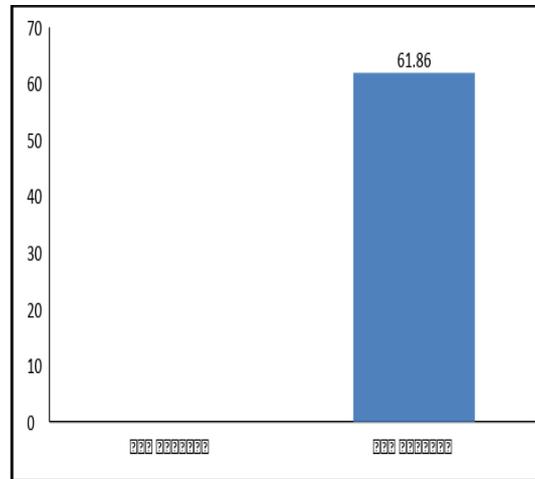
وللتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للعينات غير المستقلة (المترابطة) والذي يستخدم للتعرف على الفروق في تطبيق البرنامج قبل وبعد التطبيق والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة (قبل / بعد) البرنامج المقترح

جدول رقم (٣): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة للفروق درجات الاختبار المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج

اتجاه الدلالة	قيمة الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	
دال لصالح الاختبار المهاري البعدي	0.00	4	-15.83	صفر	صفر	قبل التطبيق
				8.73	61.86	بعد التطبيق

من الجدول السابق يتضح ما يلي :-

- ١/ المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات بعد تطبيق البرنامج المقترح = ٦١,٨٦ بانحراف معياري بلغ ٨,٧٣
- ٢/ المتوسط الحسابي لدرجات الطالبات قبل تطبيق البرنامج = صفر بانحراف معيار = صفر وذلك لعدم معرفة الطالبات أي معلومات عن فن الكروشيه .
- ٣/ بلغت قيمة (ت) المحسوبة = ١٥,٨٣ بقيمة دلالة = ٠,٠٠ وهي اقل من مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح بعد التطبيق مما يشير الى وجود تحسن في الاداء المهاري لعينة الدراسة .



شكل رقم (١) : درجة الاختبار المهاري القبلي والبعدي

ولمعرفة حجم تأثير البرنامج المقترح على زيادة فاعلية الاداء المهاري لعينة الدراسة قامت الباحثة باستخدام مربع ايتا لقياس حجم التأثير .

مربع ايتا = مربع قيمة ت المحسوبة ÷ (مربع قيمة ت المحسوبة + درجات الحرية)

قيمة (ت) = ١٥,٨٣ درجات الحرية = ٤

مربع ايتا = ٠,٩٨

ويتحدد حجم التأثير صغير او متوسط او كبير كما يلي :-

مربع ايتا = ٠,٢ حجم التأثير صغير .

مربع ايتا = ٠,٥ حجم التأثير متوسط .

مربع ايتا = ٠,٨ حجم التأثير كبير .

اتضح من نتائج حجم التأثير ان قيمة مربع ايتا للبرنامج المقترح = ٠,٩٨ وهو يقترب من الواحد الصحيح مما يشير الى ان حجم تأثير البرنامج المقترح للاداء المهاري كان تأثيراً كبيراً على تعلم مهارة فن الكروشيه لدى عينة الدراسة .

قياس فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في اكساب مهارات فن الكروشيه

لقياس فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في اكساب عينة الدراسة مهارات فن الكروشيه قامت الباحثة باستخدام معادلة معدل الكسب المعروفة باسم معادلة بلاك وهي كما يلي :-

$$\text{معدل الكسب} = (م٢م - ١) / د + (م٢م - ١) / (د - م١)$$

حيث ان :-

م٢م : متوسط الدرجات بعد التطبيق.

م١م : متوسط الدرجات قبل التطبيق .

د : القيمة العظمى للاختبار العظمى هي (٧٢) درجة .

والجدول التالي يوضح نتائج معدل الكسب للاختبار التحصيلي

جدول رقم (٤) : نتائج معدل الكسب المعدل لبلاك للاختبار المهاري

معدل الكسب	المتوسط الحسابي	المجموعة التجريبية
1.72	صفر	قبل
	61.83	بعد

معدل الكسب لبلاك في الاختبار المهاري بلغ (١,٧٢) وهو يقع في المحدد من بلاك (١,٢ - ٢,٠٠) مما يشير الى تمتع الاختبار المهاري بالفاعلية .

كما تشير هذه النتائج إلى ارتفاع درجات الطالبات بعد استخدام البرنامج التدريبي لمهارات فن الكروشيه مما يشير الى ارتفاع مستويات مهارات الطالبات في فن الكروشيه بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :-

ينص الفرض الثاني على :

"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد التطبيق لصالح بعد التطبيق"

لقياس هذا الفرض تم توزيع مقياس الاكتئاب القبلي من إعداد (نوفل، ٢٠١٨) على عينة البحث ثم تم توزيع مقياس الاكتئاب البعدي للعينة

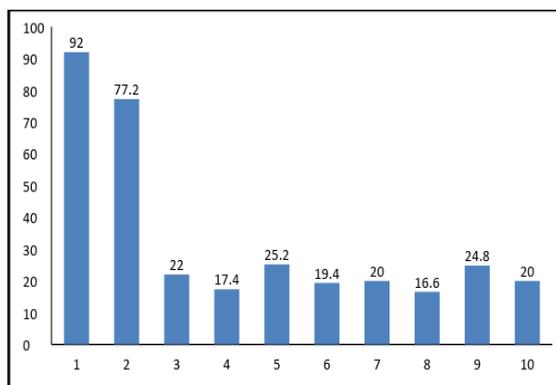
وللتأكد من صحة هذا الفرض احصائيا قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للعينات غير المستقلة (المترابطة)

والجدول التالي يوضح نتائج اختبار ت للعينات المترابطة

جدول رقم (٥): نتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة بين مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد التطبيق لصالح بعد التطبيق

من الجدول السابق يتضح ان قيم ت المحسوبة لمحاور المقياس كانت كما يلي على الترتيب (٣,٨١ - ٢,٧٤ - ٣,٥٠ - ٢,٨٥ - ٢,٦٨) بقيم دلالة هي (٠,٠١٩ - ٠,٠٣٥ - ٠,٠٢١ - ٠,٠٣١ - ٠,٠٣٨) وكانت قيم قيم الدلالة اقل من مستوى الدلالة الاحصائية وهو (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد التطبيق وبالنظر الى المتوسطات الحسابية لدرجات الاكتئاب بعد التطبيق كانت اقل من المتوسطات الحسابية لدرجات الاكتئاب قبل التطبيق مما يشير الى ان الفروق كانت لصالح الدرجات قبل التطبيق وهذه النتائج تشير الى ان البرنامج المقترح قد ساهم في انخفاض معدلات الاكتئاب لدى عينة الدراسة .

اتجاه الدلالة	قيمة الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت المحسوبة	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية		
دال لصالح بعد التطبيق	0.019	4	3.81	5.04	92.00	قبل التطبيق	درجة الاكتئاب
				8.79	77.20	بعد التطبيق	
دال لصالح بعد التطبيق	0.035	4	2.74	4.35	22.00	قبل التطبيق	المستوى المعرفي
				2.5	17.40	بعد التطبيق	
دال لصالح بعد التطبيق	0.021	4	3.50	4.41	25.20	قبل التطبيق	المستوى الوجداني
				3.57	19.40	بعد التطبيق	
دال لصالح بعد التطبيق	0.031	4	2.85	2.23	20.00	قبل التطبيق	المستوى السلوكي
				3.20	16.6	بعد التطبيق	
دال لصالح بعد التطبيق	0.038	4	2.68	3.11	24.80	قبل التطبيق	المستوى الجسمي
				5.04	92.00	بعد التطبيق	



شكل رقم (٢) مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي في الجانب المعرفي و الوجداني والسلوكي والجسمي

وبحساب الفرق بين متوسطات المقياس القبلي والبعدي لكل فقرة كانت على التوالي كما يلي:

درجة الاكتئاب ثم الوجداني ثم السلوكي ثم الجسمي ثم المعرفي

النتائج المتعلقة بالفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على " تكوين اتجاه ايجابي لدى العينة نحو البرنامج المقترح "

للتأكد من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة وكانت النتائج كما في الجدول التالي

جدول رقم (٦): نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاتجاهات افراد عينة الدراسة نحو البرنامج المقترح

المتوسط الحسابي لاتجاه عينة الدراسة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة دلالة	اتجاه دلالة
33.33	3.11	26	9.39	0.00	ايجابي

من الجدول السابق يتضح ما يلي :-

١- المتوسط الحسابي لاتجاه عينة الدراسة = ٣٣,٣٣ بانحراف معياري بلغ ٣,١١

٢- المتوسط الحسابي المعياري = ٢٥

٣- قيمة ت المحسوبة = ٩,٣٩ بقيمة دلالة ٠,٠٠ وهي اقل من مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لاتجاهات عينة الدراسة وبين المتوسط المعياري وان الفروق لصالح المتوسط الفعلي لاتجاهات عينة الدراسة مما يشير الى تكوين اتجاه ايجابي من افراد عينة الدراسة نحو البرنامج التدريبي المقترح .

المناقشة و/أو الاستنتاجات: أوضحت نتائج هذه الدراسة:

١- "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الاختبار المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح بعد التطبيق " حيث أثبتت درجة الاختبار المهاري البعدي اكتساب عينات الدراسة مهارة الكروشية من خلال تنفيذهم للقطعة المطلوبة في سؤال الاختبار كما دلت بطاقة الملاحظة اكتسابهم للتقنيات الأساسية لفن الكروشية بتنفيذ عينات من الورود المختلفة . وهذا يتفق مع دراسة (رزوقي، ٢٠١٨)، (أبو العلا، ٢٠١٦)، (سرحان، ٢٠١٥)، (محمود، ٢٠١٥)، (حلبية، ٢٠١٣)، (عبد العزيز، ٢٠١٢)، (الفيومي، ٢٠٠٩)، (يوسف، ٢٠٠٨) حيث أثبتت فاعلية استخدام البرامج التدريبية بالاستراتيجيات المختلفة كالحقية التعليمية والتعليم التعاوني باستخدام المنهج شبه التجريبي المعتمد على الاختبار القبلي والبعدي أو المجموعة الضابطة والتجريبية وذلك لهدف التدريب على مهارة أشغال الابرة ومنها الكروشية والتطريز .

٢- "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى الاكتئاب لدى العينة قبل وبعد التطبيق لصالح بعد التطبيق" وبالنظر للمتوسطات الحسابية لدرجة مقياس الاكتئاب القبلي والبعدي اتضح وجود فروقات في درجة الاكتئاب ككل فقد تم الانتقال من المستوى المتوسط للاكتئاب إلى مستوى الحد الأدنى للاكتئاب للعينات ١ و ٢ و ٤ و ٥ بينما العينة رقم ٣ لم تتغير درجة الاكتئاب لديها قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي .
وبتقسيم الاعراض إلى أعراض وجدانية وجسمية ونفسية وسلوكية ومعرفية، وبعرض نتائج مقياس الاكتئاب القبلي والبعدي لعينات الدراسة على المختصين في علم النفس والطب النفسي احتل الجانب الوجداني للاكتئاب المركز الأول في الحد منه بعد تطبيق البرنامج التدريبي حيث وجد تحسن للأعراض الوجدانية التالية :

- (الإحساس بتأنيب ووخز الضمير) للعينة رقم ١ و ٢ و ٤ و ٥

- (عدم الاستمتاع بمباهج الحياة) للعينة رقم ١ و ٢ و ٤ و ٥

- (الشعور بعدم الأهمية والتقليل والحط من قيمة الذات) للعينة رقم ١ و ٢

- (الشعور باليأس، والخوف، والقلق) للعينة رقم ١ و ٢ و ٤ و ٥

- (الشعور بالحزن) للعينة رقم ١ و ٢ و ٤ و ٥

- (سرعة الانفعال) للعيينة رقم ٥

وحيث أن الجانب الوجداني يرتبط باختيار ألوان الخيوط الملانة عند تنفيذ غرز الكروشية وعند اختيار الاشكال المختلفة للمفارش والورود فتؤثر بالتالي على اختفاء بعض الأعراض في هذا الجانب وهذا يتفق مع دراسة (اليامي، ٢٠٠٣) حيث أشار إلى أن الأشكال البصرية تسهم في العملية العلاجية بالمستوى الوجداني

وبليه الجانب السلوكي حيث وجد تحسن للاعراض السلوكية التالية:

- (عدم القدرة على القيام بالعمل) للعيينة رقم ١ و ٥

- (انعزال المريض عن المجتمع) للعيينة رقم ١ و ٤

- (الشعور بالتعب وقصور الهمة) للعيينة رقم ٢ و ٤

وبعد ذلك الجانب الجسمي حيث وجد تحسن في الاعراض الجسمية التالية:

- (اضطرابات النوم) للعيينة رقم ١ و ٤ و ٥

- (اضطرابات الشهية) للعيينة رقم ٤

والمركز الأخير هو الجانب المعرفي حيث وجد تحسن في عرض (صعوبة التركيز والتذكر) للعيينة رقم ٥ فقط.

وهذا يتفق مع ما توصلت له دراسة (Wiswell, 2018)، (Lynne Murphy, 2017)، (الفيق، ٢٠١٦)، (إسماعيل، ٢٠١٥)، (المومني، ٢٠١٥)، (عبد النبي، ٢٠٠٨)

والتي أشارت إلى فاعلية علاج الامراض النفسية ومنها الاكتئاب بطريقتي العلاج بالعمل و العلاج بالفن من خلال التقنيات المختلفة كالرسم والفروسية وأشغال التطريز كما أشارت إلى دور هذه التقنيات في ارتفاع الروح المعنوية لدى عينات الدراسة كزيادة الرضا عن الحياة .

٣- تكوين اتجاه إيجابي لدى عينة الدراسة من مرضى الاكتئاب نحو البرنامج التدريبي لفن الكروشية.

التوصيات:

-تفعيل العلاج بالأعمال اليدوية في المستشفيات لمرضى الاكتئاب .

-تدريب مرضى الأمراض المزمنة على الكروشية كتخفيف من حدة الاكتئاب المصاحب للمرض.

-إجراء دراسات أخرى عن العلاج بالفنون اليدوية المختلفة.

-فتح المجال للمرضى النفسيين وتشجيعهم ليصبحوا أيدٍ منتجة .

-استحداث وظائف لخريجي قسم الملابس والنسيج في العيادات النفسية أو مراكز الارشاد النفسي تحت مسمى مساعد اختصاصي العلاج بالعمل.

المراجع:

- إبراهيم , عبد الستار (١٩٩٨). " الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه". الكويت، عالم المعرفة.
- 'iibrahim , eabd alsataar (1998). "aliaktiaab hu adtirab fi aleasr alhadith , wafahmih waturuq eilajih". alkuayt ealam almaerifat.
- أبو العلا , هالة مصطفى محمد (٢٠١٦) . "فاعلية وحدة تعليمية مستحدثة في (فن التاتينج)-Tatting- بمقرر التصميم والتطريز والكروشيه لدى طالبات الإقتصاد المنزلي". رسالة دكتوراة . جامعة المنيا : كلية التربية النوعية ، قسم الإقتصاد المنزلي.
- 'abu aleula wahalat mustafaa muhamad (2016). "faeiliat wahdat taelimiat jaidat fi (fn alwashm) fi masar altasmim waltatriz walkurushih ladaa tulaab alaiqtisad almanzili". dukturah. jamieat alminya: kuliyyat altarbiat alnaweiat qism alaiqtisad almanzili.

- اسكندراني, بثينة محمد, (٢٠١١) "موسوعة فن الحيك التريكو والكروشية" جدة: حوارم العلمية للنشر والتوزيع.
- 'iiskandirani , buthaynat muhamad , (2011) "musueat fani alhiakat walhiakati" , jadat: khawarim aleilmi lilnashr waltawziei.
- إسماعيل, عبد السلام عمارة (٢٠١٥). الاكتئاب النفسي " الأسباب - الأعراض - أساليب العلاج " بحث منشور جامعة المرقب ، كلية التربية بالخمسة، مجلة التربوي العدد ٧
- 'iismaeil , eabd alsalam eimara (2015). bahath fi aliaktiaab alnafsii "al'asbab - al'aerad - taruq alealaji" , manshurat jamieat almuraqab , kuliyyat altarbiat bialkhums , majalat alturabiat , aleadad 7.
- الصحية المصرية، مجلد (٢٢)، العدد (١)، صفحة: ١٥٠-١٦٥.
- alsihat almisriat , almujalad (22) , aleadad (1) , alsafahati: 150-165.
- الحبيب, طارق علي, (٢٠٠٦) " مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي" الرياض، فهرسة الملك فهد الوطنية.
- alhabib , tariq eali , (2006) "mfahim khatiat ean altibi alnafsii" , alriyad , muashir almalik fahd alwatanii.
- حلبية, شيما محمد عبد الغني, (٢٠١٣) "تصميم وانتاج وحدة دراسية مبرمجة وفقا لنموذج عبد اللطيف الجزائر لتدريس مبادئ الكروشية لطالبات المرحلة الإعدادية" بحث منشور ، مجلة كلية التربية ببور سعيد ع: ١٤ ، ج ٢ .
- -halabiat shima' mahmud eabd alghani (2013) "tasmim wa'iintaj wahdat dirasiat mubarmajat wifq namudhaj eabd allatif aljazaar litaelim mabadi alkrushih litulaab almarhalat al'iiedadiati". bahth manshur , majalat kuliyyat altarbiat bibursaeid , s: 14 , j 2.
- رزوقي, بيدا أنور, (٢٠١٨). " حقيبة تعليمية في فن الكروشيه وفاعليتها في تنمية مهارات الأشغال اليدوية " بحث منشور، مجلة جامعة بغداد، ع٢٢٤.
- razuqi , bida 'anwar (2018). "haqibat taelimiat fi fani alkrushih wafaeiliatih fi tanmiat maharat alhiraf alyadawati". bahath manshur , majalat jamieat baghdad , si. 224.
- الزهراني , علي حسن صفحان (١٩٩٢) " تشخيص مرض الاكتئاب والعوامل المرتبطة به" رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة ام القرى .
- alzahranii , eali hasan safhan (1992) "tashkhis aliaktiaab waeawamiluhu" , risalat majistir , makat almukaramat , jamieat 'umi alquraa.
- زوليف والطروانة, مهدي وتحسين ١٩٩٨. "منهجية البحث العلمي" عمان، دار الفكر.
- -zulif watarwanat , mahdiun watahsin 1998. "manhaj albaath aleilmii" eamaan , dar alfikri.
- سرحان ، عزة عبد الحليم (٢٠١٥م) "برنامج تدريبي لتنفيذ وحدات من الكروشيه الايرلندي متعددة الأغراض تصلح لعمل مشروع صغير" بحث منشور مجلة التربية النوعية ع : ٤٤ شهر أكتوبر
- -sarhan eizat eabd alhalim (2015 mi) "barnamaj tadribiun litanfidh wahadat krushih ayirlandiat mutaeadiat al'aghrad munasibatan lieamal mashru'e saghiri". bahath manshur fi majalat altarbiat alnaweiati sa: 44 'uktubar
- الضلعان, محمد بن صلال نايل (٢٠١٢) " دور العلاج بالفن التشكيلي في التأهيل النفسي لذوي الإعاقة السمعية من الناحية الانفعالية " بحث منشور ، جامعة أسيوط ، مجلة كلية التربية ، مج٢٨ ع٤٤.
- aldilean , muhamad bin salal nil (2012) "dawr aleilaj bialfani altashkili fi altaahil aleatifii lidhawi al'iieaqat alsameiati". bahth manshur , jamieat 'asyut , majalat kuliyyat altarbiat , almujaladi. 28 , s. 4.
- عبد العزيز, منى عزت حامد , (٢٠١٢). "فاعلية وحدة تعليمية مقترحة لتنمية مهارات الطالبات في تصميم وتنفيذ مكملات ملابس مستوحاة من بقايا الأقمشة والكروشية" بحث منشور، مجلة كلية الاقتصاد المنزلي ، مج ٢٢ ، ع ٤٤
- eabd aleaziz , munaa eizat hamid (2012). "fealiat wahdat taelimiat muqtarihat litanmiat maharat altulaab fi tasmim watanfidh 'iiksiswarat almalabis almustawhat min baqaya al'aqmishat walkurushih" , bahth manshur , Journal of the College of Home Economics , almujalad. 22 , s. 4

- عبد النبي، سامية محمد صابر محمد، (٢٠٠٨) "فاعلية استخدام العلاج بالفن - الرسم - في التخفيف من الوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة" دراسة كLINيكية - علاجية. بحث منشور ، جامعة طنطا كلية التربية: مجلة كلية التربية ، ٣٩٤
- eabd alnabii , samiat muhamad sabir muhamad , (2008) "faeiliat aistikhdam aleilaj bialfani - alrasm - fi altakhfif min hidat alshueur bialwahdat alnafsiat ladaa eayinat min talabat aljamieati" dirasat 'iiklinikiat - eilajiatun. bahth manshur , jamieat tanta , kuliyyat altarbiati: majalat kuliyyat altarbiat , s. 39
- العساف، صالح بن حمد(٢٠٠٦). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: العبيكان.
- -aleasaaf , salih bin hamd (2006). muqadimat lilbahth fi aleulum alsulukiat. alrayadi: aleabikan.
- الفيومي ، أمل (٢٠٠٩م) فاعلية برنامج مقترح في أشغال الإبرة للضم والبكم للاستفادة به في التشغيل الذاتي
- alfayuwmi , 'amal (2009) faeiliat barnamaj muqtarah fi al'iibrat lilsumi walbukm liliastifadat minh fi aleamal alhar.
- القرني ، عائض (٢٠١٣) . لا تحزن ، ط٥٥ ، الرياض: العبيكان.
- alqarniu , eayid (2013). la tahzan , 'iid. 25 alriyad: aleabikan.
- القيق، نمر صبح محمود (٢٠١٦م) . "فاعلية استخدام العلاج بالفن في خفض الشعور بقلق الموت والوحدة النفسية لدى مرضى العضال: دراسة حالة" . بحث منشور، جامعة حلوان: كلية التربية قسم علوم التربية، مجلة بحوث في التربية الفنية والفنون ، ع٤٧٤.
- alqiq , namir subh mahmud (2016 mi). faeiliat astikhdam aleilaj bialfani fi taqlil alshueur bialqalaq min almawt walwahdat alnafsiat bayn almardaa almaywuws min shifayihim: dirasat halati. bahth manshur , jamieat hulwan: kuliyyat altarbiat , qism aleulum altarbawiat , majalat albuht fi altarbiat alfaniyat waladab , si. 47.
- المومني، فاتن محمد (٢٠١٥م) . أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى العلاج بالفن في خفض الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن في دور الرعاية. رسالة دكتوراة جامعة اليرموك .
- -almumini , fatin muhamad (2015 mi). tathir barnamaj 'iirshadiin jamaeiin yaetamid ealaa aleilaj bialfani fi taqlil alaiktiaab walqalaq waziadat alrida ean alhayaat ladaa kibar alsini fi dawr alrieayati. 'utruhat dukturah , jamieat alyrmuk.
- محمد، عادل عبد الله (٢٠١٣م) خصائص ومواصفات أخصائي العلاج بالفن للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة بحث منشور جامعة الزقايق: مجلة التربية الخاصة ع ٣ ص ١-١١
- -muhamad eadil eabd allah (2013 ma) khasayis wamuasafat almuealaj bialfani lidhawi aliaihitajat al khasat , manshur bahthiun , jamieat alzaqaziq: majalat altarbiat al khasat , si. 3 , s 1-11
- محمود، هدى خضري عبدالرحيم (٢٠١٥م) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية المعارف والمهارات لغرزة البرومستيك Broomstick لطالبات قسم الاقتصاد المنزلي. بحث منشور . جامعة المنصورة: مجلة التربية النوعية ، ع ٣٨
- -mahmud , hudaah khadraah eabd alrahim (2015) faeiliat barnamaj tadribiun litanmiat almaearif walmaharat lighurzat almiknasat litalabat qism alaiqtisad almanzili. albuht almanshurati. jamieat almansurat: majalat altarbiat alnaweiat , s. 38
- مركز دبيونو لتعليم التفكير. (٢٠١٧م) . مقاييس الاكتئاب. دبي: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- markaz altafkiir Debono. (2017 ma). tadabir alaiktiaabi. dibi: markaz dibunu litaelim altafkiri.
- نوفل، فاطمة . (٢٠١٦). الاكتئاب. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- nufal , fatima. (2016). aktiaabi. alqahirati: almaktabat al'anjilu almisriati.
- نوفل، فاطمة (٢٠١٧). العلاج المعرفي السلوكي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- nufal , fatima (2017). aleilaj alsuluki almaerifiu. alqahiratu: almaktabat al'anjilu almisriatu.

- الياي، عوض بن مبارك سعد (٢٠٠٣م). الأشكال البصرية والعلاج النفسي : نحو علاج معرفي سلوكي بالفن التشكيلي. بحث منشور. الهيئة المصرية العامة للكتاب: مجلة علم النفس , س ١٧ , ع ٦٦،٦٥.
- alyami eawad bin mubarak saed (2003 mi). al'ashkal albasariat waleilaj alnafsi: nahw eilaj sulukiin maerifiin bialfani altashkili. albuqhuth almanshurati. alhayyat almisriat aleamat lilkitabii: majalat eilm alnafs , almujaladu. 17 , s. 65 , 66.
- نوفل ، فاطمة (٢٠١٨) مقياس الاكتئاب ، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- nufal , fatima (2018) miqyas aliaktiaab , alqahirata: maktabat al'anjilul almisriati.
- يوسف، منى أسعد (٢٠٠٨م) فاعلية منهج مقترح لمقرر أشغال الإبرة في ضوء احتياجات طالبات كلية التربية الأساسية بدولة الكويت على كل من التحصيل الدراسي والأداء المهاري. بحث منشور، جامعة حلوان كلية التربية : دراسات تربوية واجتماعية مج ١٤ ، ع ١٤
- yusif munaa 'asead (2008 mu) faeiliat manhaj muqtarah lidawrat al'iibrat fi daw' aihtiajat talibat kuliyat altarbiat al'asasiat bidawlat alkuayt min kulin min altahsil aldirasii wal'ada' almahari. bahth manshur , jamieat hulwan , kuliyat altarbiati: altarbia
- Michelle Borst Polino . (٢٠١٨م) Crochet Therapy-
- Kaldo, Viktor. Occupational and Environmental (2018) Effects of internet-based cognitive behavioural therapy and physical exercise on sick leave and employment in primary care patients with depression: two subgroup analyses Medicine Volume: 75 Issue 1
- Lynne Murphy, Jacqueline Wilsonand and Stacey Greenberg(2017) .Equine-Assisted Experiential Learning in Occupational Therapy Education. American Journal of Occupational Therapy Volume: 72 Issue
- Wiswell, Sara. (2018) The effect of art therapy on the quality of life in patients with a gynecologic cancer receiving chemotherapy Gynecologic Oncology ISSN: 0090-8258 Online ISSN: 1095-6859