

دراسة إمكانية استخدام "Arm Knitting" في تحسين بعض الجوانب النفسحركية للمسنات

شيماء جلال على خلف **

أميمه رعوف محمد عبد الرحمن *

مقدمة:

تعد أشغال الإبرة مجالاً جيداً لتنمية المهارات وشغل أوقات الفراغ في تنفيذ منتجات نافعة ذات مظهر متميز، بل مجالاً جيداً للحفاظ على الصحة، وفي الواقع للتريكو والكروشيه اليدوي فوائد عديدة، فضلاً عن كونهما مهارة يدوية وطريقة للتعبير الإبداعي، يتميزان بفوائد عقلية وجسدية وانفعالية لا شك فيها، فالنساء اللواتي يمارسن فن التريكو والكروشيه يعرفن جيداً كم هما ممتعان للحصول على الاسترخاء والراحة النفسية بعد عناء يوم حافل بالجهد والإرهاق (9: 2012: Charlotte Gerlings).

وتوضح (تعريد حسنى: ٢٠١٩: ٣١٩) أن فن التريكو يعتبر من الأعمال اليدوية الجميلة التي يمكن من خلالها أن نقضي أوقات فراغنا في عمل أشياء مفيدة لنصنع قطعة فنية من إبداعنا، وعلى الرغم من ظهور ماكينات التريكو التي يمكننا من خلالها صناعة التريكو الآلي إلا أن التريكو اليدوي سيبقى له مكانة خاصة مثله مثل أي عمل مصنوع باليد، فدائماً الأعمال اليدوية تحمل قيمة عالية.

وتشير (Anne Weil: 2015: 90) أنه ظهرت أساليب حديثة لفن التريكو اليدوي ومنها تريكو الذراع وتريكو الأصابع والتريكو الجسم، ويعتبر تريكو الذراع "Arm Knitting" تقنية واسعة النطاق ومثالية للمتمرسين وكذلك للمبتدئين الذين لم يسبق لهم شغل التريكو، ويعتمد هذا الأسلوب من التريكو اليدوي على استخدام الذراع في تنفيذ أقمشة منسوجة كبيرة باستخدام الذراع بدلاً من إبر التريكو، لإنتاج بطاطين كبيرة وأوشحة وأغطية سميكة.

وأكدت (Kathryn Vercillio, 2017) في سلسلة من المقالات عن الفوائد النفسية للعمل مع أشغال الإبرة حيث تؤكد دراسة (2017) "Kapitan,L" بعنوان "يدعو فن الأشغال اليدوية إلى المشاركة في التكوين الذاتي للفرد" وذلك من خلال دمج ما بين العقل والتجارب الحسية الأمر الذي يظهر تأثيره على الجسم من الداخل والخارج، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك تأثير إيجابي للتريكو على التوتر وسلامة الحالة العامة للفرد، ومدى سلامة العلاقات الاجتماعية، وكذلك سلامة الحالة النفسية للفرد، وأوضحت دراسة (2017) "Heike Utsch" بعنوان "التريكو للحد من التوتر" والتي تهدف إلى تقديم دليل عملي خاص بالعلاقة بين التريكو والتوتر، إذ يرى الأطباء أن التريكو والعادات المتعلقة به قد تساهم في الحد من بعض حالات التوتر، وتوصلت الدراسة إلى ما يتميز به التريكو والأشغال اليدوية من فوائد صحية متعددة، فدورها لا يقتصر على كونها مجرد مهارة يدوية إبداعية، بل أنها تتميز أيضاً بفوائد جسدية وعقلية وانفعالية، وما أكدته دراسة (2016) "Lampitt Adey, Katherine Mary" على

* أستاذ الملابس والنسيج المساعد بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة المنيا
** مدرس الملابس والنسيج بقسم الاقتصاد المنزلي - كلية التربية النوعية - جامعة المنيا

استخدام التريكو اليدوي للسيدات في تشكيل هويتهم عن طريق شغل أوقات الفراغ، وتهدف الدراسة إلى تقديم طريقة للإبداع والإنتاجية والتفاعلات الاجتماعية من خلال التريكو عن طريق شغل أوقات فراغ السيدات .

وبالنسبة للجانب البدني وعظام ومفاصل اليد فوجد دراسة (Carrie Barron, and Alton ٢٠١٦) "Barron" وتهدف إلى التأكيد على أن أشغال الإبرة يمكن أن تمنع التهاب المفاصل والتهاب الأوتار فأشغال الإبرة تعتبر تدريب كبير للأصابع واليدين والساعدين، ودراسة "Herbert Benson" (2017) والتي أثبتت الدراسة أن الممارسات المهارية للأشغال اليدوية يمكن أن تخفض معدلات ضربات القلب وضغط الدم ويمكن أن تخفف من الأعراض المرتبطة بارتفاع ضغط الدم والأرق والاكئاب والقلق.

وتوضح (ريحاب حسن: ٢٠٠٨: ٦٥٢٩) أنه في السنوات الأخيرة بدأت دراسة المسنين والاهتمام بهم وبمشكلاتهم تمثل مكاناً بارزاً واهتماماً متزايداً، ويرجع ذلك إلى تزايد نسبة المسنين في الدول المتقدمة والنامية بشكل واضح.

وتشير (فريدة حرزاوي: ٢٠٠٤: ١٦٢) أن ممارسة التمرينات الحركية تعد وسيلة فعالة لحماية وتحسين صحة الإنسان حيث أثبتت البحوث أن لها تأثير إيجابي على طول العمر الوظيفي لأجهزة الجسم وأن الممارسين للرياضة من المسنين يتميزون بحيوية وقدرة جسمانية أكثر من ذويهم من غير الممارسين، كما أنها تجعلهم قادرين على مواجهة متطلبات حياتهم بأقل مجهود وسهولة وذلك بإكسابهم عادات حركية سليمة تتناسب مع ما هو مطلوب منهم من عمل دون الاحتياج إلى معونة من الآخرين.

كما أشارت (كلير فهيم: ٢٠٠٤: ١٣٩) أن المسنين أكثر أفراد المجتمع احتياجاً للرعاية نظراً للتدهور الذي يطرأ على حياتهم يتبعها الناحية النفسية والاجتماعية فالمسن لديه بعض الاحتياجات الخاصة التي قد تكون سبباً لمعاناة القائم على رعايته والتي تتمثل في المساعدة على القيام بوظائفه الحياتية وغير ذلك مما يؤثر على الحالة النفسية.

وقدمت دراسة "ريحاب حسن" (٢٠٠٨) بعنوان برنامج تدريبات حركية مقننة مع استخدام الأسلوب الإرشادي قائم على بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات البيوكيميائية وبعض المتغيرات النفسية للمسنين المقيمين بدور الرعاية، كما أشارت دراسة (2000) "Mcgain, Mosher Ashley" بعنوان الاشتراك في الأنشطة البدنية وتأثيرها عن الرضا عن الحياة لدى كبار السن بدور الرعاية والتي هدفت إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية على بعض النواحي النفسية والاجتماعية والرضا عن الحياة للمسنين داخل دور الرعاية وتوصلت إلى تحسين الرضا عن الحياة عند المسن عندما يمارس النشاط البدني الذي يختاره بطريقة ذاتية.

وتؤكد (Denise C. Park:2007:44) أن تعلم بعض الحرف اليدوية كالتريكو اليدوي والكروشيه يعزز الحالة الصحية ووظيفة الذاكرة لدى البالغين الأكبر سناً.

وكشفت دراسة (2017) "Lucie Brosseau" وصف حالة امرأة مسنة تبلغ من العمر ٨٦ عام وتستخدم يدها اليمنى فقط والتي تم تشخيص حالتها على أنها هشاشة عظام ثنائية وتوصلت الدراسة إلى أنه تم وصف برنامج منظم للتريكو اليدوي لتقليل الضغط للمسنة، كما تناولت دراسة "Reynolds,F" (2016) بعنوان "تجارب علاج المرأة المسنة من خلال ممارسة الحرف والفنون اليدوية" والتي تهدف إلى أن ممارسة الأشغال اليدوية بشكل جماعي يفتح المجال لمشاركة الأفكار، الآراء والمشاعر، وذلك من خلال مشاركة مجموعة من المسنات من بيئات وأعمار مختلفة.

وقد لاحظت الباحثتان من خلال البحث والاطلاع في الدراسات الأجنبية الاهتمام بدراسة ظاهرة تأثير التريكو اليدوي على الجانب البدني والنفسي للمشتغلين به، ومع تواجد المسن داخل دور الرعاية وإصابته ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية فتعكس على الصحة العامة له، ومن هنا تظهر وتبدأ معاناة المسنين، مما أثار شعور الباحثان بالحاجة الملحة للتعامل مع المسنين داخل دور الرعاية، فجاءت فكرة البحث الحالي في محاولة استخدام تريكو الذراع "Arm Knitting" في تحسين الجانب البدني والنفسي للمسنات.

مشكلة البحث:

بالرغم من أن التريكو اليدوي من أقدم الفنون التي مارسها الإنسان، إلا أنه لا يزال يمارس حتى الآن، ويتم توظيفه بما يتلاءم مع أحدث خطوط الموضة العالمية، ولا يقتصر التريكو اليدوي على كونه مجرد مهارة يدوية إبداعية، بل أنه يتميز أيضاً بفوائد جسدية وعقلية وانفعالية، والمسنين هم أكثر أفراد المجتمع احتياجاً للرعاية من قبل المختصين، نظراً للتدهور الذي يطرأ على الناحية الصحية ويتبعها الناحية العقلية والنفسية، فمن خلال زيارة الباحثتان لإحدى دور الرعاية للمسنات، وجدا أنهن يميلن لقلة الحركة والجلوس ومشاهدة التلفزيون والحديث أحياناً مع من حولهن، والقليل منهن يستهلك الوقت في قراءة الكتب والبعض يمارس رياضة المشي لفترات متقطعة، كما يبدو مظاهر ضعف التوافق النفسي مما ينعكس على سلوكهن بشكل عام، وهذا ما دعا الباحثتان إلى محاولة استخدام مهارة تريكو الذراع "Arm Knitting" لتحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- ١- ما المهارات الواجب إكسابها للمسنات لتنفيذ الغرزة الأساسية للتريكو الذراع "Arm Knitting" ؟
- ٢- ما فاعلية تريكو الذراع "Arm Knitting" في تحسين الجانب البدني للمسنات؟
- ٣- ما فاعلية تريكو الذراع "Arm Knitting" في تحسين الجانب النفسي والاجتماعي للمسنات؟
- ٤- ما إمكانية الاستفادة من تريكو الذراع "Arm Knitting" في إنتاج المفروشات المنزلية ؟
- ٥- ما درجة تقبل المسنات لأسلوب تريكو الذراع "Arm Knitting" والمنتجات المنفذة؟

أهداف البحث :

- ١- إعداد قائمة بالمهارات اللازمة لتنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع "Arm Knitting".
- ٢- إعداد بطاقة ملاحظة لقياس قدرة المسنات علي تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع "Arm Knitting".
- ٣- إعداد مقياس لتقدير الأداء لقياس قدرة المسنات علي تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع "Arm Knitting" والاستفادة منه في تنفيذ مفروشات منزلية.
- ٤- استطلاع رأى الأخصائي النفسي والاجتماعي والطبيب في تحسين الجانب البدني والنفسي.
- ٥- الاستفادة من تريكو الذراع "Arm Knitting" في تحسين بعض الجوانب النفسحركية للمسنات.

أهمية البحث :

- ١- إلقاء الضوء على أسلوب جديد من التريكو اليدوي.
- ٢- إثراء مجال المفروشات المنزلية بتريكو الذراع "Arm Knitting".
- ٣- المساهمة في حل بعض المشاكل النفسحركية للمسنات.
- ٤- إفادة الدارسين والباحثين والمتخصصين في مجال أشغال الإبرة لأسلوب فني جديد للتريكو اليدوي.
- ٥- أهمية فئة المسنات والأكثر أفراد المجتمع احتياجًا للرعاية من قبل المختصين.

حدود البحث :**تقتصر حدود البحث على:**

حدود موضوعية : والتي تمثلت في:

الخيوط المستخدمة:

- خيط مارينو سميك مخلوط من الأكريليك/ الصوف/ البوليستر (٤٩% صوف، ٤٩% خيوط أكريليك، ٢% بوليستر).

- خيط صوف (Alize) ٢٥% صوف / ٧٥% أكريليك بنفس لون الخيط الأساسي لتشطيب القطعة.

الأدوات المستخدمة:

- مقص صغير وحاد. - إبرة كنفاه.

حدود مكانية : تم إجراء الدراسة الميدانية في محافظة الجيزة، بدار "أهالينا لرعاية المسنين" بحدائق الأهرام
حدود زمانية : تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة من ٢٠١٩/٦/٢٠ م إلى ٢٠١٩/٨/٢٢ م، على
 المسنات بطريقة البيان العملي.

حدود بشرية : ٢٠ من المسنات التي تعاني من بعض المشاكل البدنية والنفسية والاجتماعية.

أدوات البحث :

- ١-بطاقة ملاحظة أداء المسنات للجانب المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع "Arm Knitting".
- ٢-مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع "Arm Knitting".
- ٣-استبيان لقياس فاعلية تريكو الذراع في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي من قبل الطبيب والأخصائي النفسي بدار الرعاية.
- ٤-مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي.

فروض البحث:

١. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها.
٢. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع.
٣. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع.
٤. توجد علاقة ارتباطية دالة موجبة بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري ودرجاتهم علي مقياس تقدير الأداء، ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع.
٥. يحقق استخدام تريكو الذراع درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٠) من المسنات بدار "أهالينا لرعاية المسنين" بحدائق الأهرام محافظة الجيزة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (٦٣-٧٨) سنة، ويعانيين من بعض أمراض في المفاصل وبعض الاضطرابات النفسية واللاتي ليس لديهن خبرة سابقة عن تريكو الذراع.

منهج البحث :

اتبع البحث الحالي كلاً من:

أولاً: المنهج الوصفي التحليلي:

لتحليل الأدبيات والبحوث السابقة والاستفادة منها في إعداد واختيار المهارات المراد اكتسابها وصياغتها في شكل محتوى يمكن تقديمه للمسنات، وإعداد أدوات البحث من بطاقتي الملاحظة ومقياس تقدير الأداء وصياغتهم.

ثانياً: المنهج الشبه التجريبي:

في تطبيق تجربته البحث من خلال استخدام تريكو الذراع وتطبيقه على المسنات بطريقة البيان العملي، وذلك للكشف عن صحة الفروض وقياس فاعلية استخدام تريكو الذراع "Arm Knitting" في تحسين بعض الجوانب النفسحركية للمسنات، والاستفادة منه في تنفيذ المفروشات المنزلية.

مصطلحات البحث:**تريكو الذراع Arm Knitting:**

وهو أحد أنواع التريكو اليدوي والذي يستخدم اليد (الذراع) في تنفيذه وحازت هذه الطريقة على إقبال في عام ٢٠١٤ - ٢٠١٥ م، فهي أسهل طريقة لإنتاج قطع متماسكة كبيرة الحجم حيث يمكن إنتاج غرز أكبر بكثير مما يمكن تنفيذه باستخدام الإبر التقليدية (Laura Strutt 2015:80).

المهارة Skill:

درجة من الكفاءة والجودة في الأداء من خلال التدريب المقصود والممارسة المنظمة، ومحك الحكم على التحسن الذي يظهر على الأداء يكون من حيث الكم والكيف والدقة والسرعة (حسن حسين: ٢٠٠١: ١٢).

النفسحركي Psychomotor:

عبارة عن مجال يتضمن المهارات الحركية، ويتطلب هذا النوع من المهارات التنسيق والتآزر بين العقل والحركات التي تؤديها أجزاء الجسم المختلفة، وتكتسب هذه المهارات في صورة مجموعة من الخطوات تتمثل في المحاكاة، الدقة، التطبيق، التناول والمعالجة، الترابط (رشا عبد الرحمن: ٢٠٠٥: ١).

المسن Elderly:

المسن هو الشخص الذي تتجه قدرته وحيويته إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضه للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض الشيخوخة وزيادة شعوره بالتعب والإجهاد وقلة الحركة ونقص الإنتاجية أو التقاعد عن العمل (إلهام شلبي، مدحت قاسم: ٢٠٠٧: ٢٢).

الخطوات الإجرائية للبحث:-

تسير إجراءات البحث على النحو التالي:

- ١- تجهيز الأدوات والخیوط اللازمة.
- ٢- إعداد أدوات القياس والتقويم وهی (بطاقة ملاحظة الأداء المهاري- مقياس تقدير الأداء - استمارة تقييم الجانب البدني والنفسي والاجتماعي - مقياس اتجاه المسنات نحو تريكو الذراع) .
- ٣- اختيار عينة البحث من المسنات بدار رعاية المسنين.
- ٤- اجراء التجربة على عينة البحث لإجراء التجربة من خلال طريقة البيان العملي.
- ٥- تطبيق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري على العينة المختارة (اختبار قبلي).
- ٦- تطبيق التجربة من خلال البيان العملي لعينة البحث.
- ٧- تطبيق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري على العينة المختارة (اختبار بعدي).
- ٨- استخدام مقياس تقدير الأداء لتقييم الأداء المهاري من قبل المتخصصين في مجال الملابس والنسيج.
- ٩- تطبيق استمارة تقييم الجانب البدني والنفسي والاجتماعي من قبل الطبيب المختص والأخصائي النفسي الاجتماعي بدار رعاية المسنين.
- ١٠- تطبيق مقياس اتجاه المسنات نحو تريكو الذراع.
- ١١- التحليل الإحصائي واستخلاص نتائج البحث.
- ١٢- مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها.
- ١٣- تقديم التوصيات والمقترحات بناء على النتائج التي توصل إليها البحث الحالي.

الإطار النظري:

تريكو الذراع Arm Knitting:

أشارت (Amanda Bassetti: 2015:19) أن تريكو الذراع "Arm Knitting" أصبح شائع على نطاق واسع بحكم طبيعته، ينتج تريكو الذراع غرزاً أكثر مرونة من التريكو التقليدي، ويمكن تبادى ذلك بعمل غرز أكثر اتساقاً وإبقاء الغرز قريبة من اليد قدر الإمكان والتأكد من أن كل غرزة محكمة حول الذراع (بحيث لا تكون ضيقة جداً ولا تكون واسعة).



تريكو الذراع

فهذه الطريقة من التريكو تعرف باسم الربط، حيث تعتمد على تقابل الغرز ببعضها عن طريق الأذرع لتكون مترابطة ومتماسكة ومن ثم نقل غرزة أقرب إلى الجسم على غرزة أبعد من الجسم، تستمر هذه العملية حتى يتم ربط جميع الغرز أمام الأخرى.

ولا يستخدم تريكو الذراع "Arm Knitting" سوى خيط ومقص، حيث يستخدم لتشطيب طرف الخيط، وتشير (أميمة رعوف: ٢٠٠٩: ٨٢) أن المقص الذي يستخدم في تشطيب التريكو اليدوي مقص صغير ذو سلاح رفيع أخف وزناً وأصغر حجماً من مقصات التفصيل.

استخدامات تريكو الذراع:

تستخدم أسلوب تريكو الذراع في عمل العديد من المشغولات كالأوشحة والبطاطين والسجاد وأغطية المفروشات والوسائد والملابس وغيرها.



استخدامات تريكو الذراع

www.nordicmart.blogspot.com. (4/٢/20٢٠)

الخيوط المستخدمة في تريكو الذراع "Arm Knitting":

تشير (شيماء جلال: ٢٠١٤: ٦٤) أن الخيوط تتوافر بأكثر من سمك ونوع، ولا بد من اختيار نوع الخيط الجيد الملائم لنوع الغرزة حتى تتناسب مع المنتج المنفذ وتذكر (Mary Beth: 2014: 30) أنه ليست كل الخيوط الضخمة أو السميكة تصلح لتريكو الذراع، فلا بد من استخدام خيوط أكثر سمكاً من خيوط التريكو العادية ومن أنواع هذه الخيوط:



١- خيوط طبيعية 100% صوف.

من مميزاته: جميلة وناعمة لشغل التريكو، لا تهيج الجلد، يصلح لبطانيات الأطفال.

ومن عيوبه: يتطلب عناية دقيقة في التنظيف.



٢- خيوط مخلوطة ومنها:

الأكريليك المصقول (81% أكريليك ، ١٩% نيلون).

من مميزاتة: معروف بنعومته ومثابته، قابل للغسل.

ومن عيوبه: انخفاض مقدار اليرادات يعني أن الخيوط تنتهي عدة مرات للمشاريع الكبيرة، يحتاج إلى الغسيل اليدوي.

الأكريليك / الصوف (٤٩% صوف ، ٤٩% خيوط أكريليك ، ٢% بوليستر).

من مميزاتة: النسيج أكثر كثافة، رائع لديكور المنزل مثل الوسائد .

ومن عيوبه: غير قابل للغسل في الغسالة.

• وهو الخيط المستخدم في البحث الحالي.



الأكريليك / الصوف (٧٨% أكريليك و ٢٢% صوف).

من مميزاتة: ملمس ناعم .

ومن عيوبها: خيوط ملفوفة (ملتبطة) يجد البعض أن لها تأثير

يشبه الحبل عند شغل تريكو الذراع.



الأكريليك / الصوف (50% أكريليك ، ٣٥% بولي أميد ، ١٥% صوف).

من مميزاتة: ناعم وسميك، خيط ملون.

ومن عيوبه: ضعيف الصبغة.



٣- خيوط صناعية ١٠٠% بوليستر.

من مميزاتة: إنه خفيف الوزن ورقيق للغاية، رائع للاستخدام على مدار

العام مما يضيف الأناقة والراحة إلى أي غرفة، يصلح للسجاد، الحلقات

سهلة الصنع ومتينة للغاية، سهلة العناية .

ومن عيوبه: ليست دافئة مثل الخيوط الصوف.



(Mary Beth: 2014: 31)

خطوات عمل الغرزة الأساسية لتريكو الذراع:

تشير (Alpha: 2016: 35) إلى خطوات عمل تريكو الذراع كالاتي:

خطوات عمل الغرز الأساسية لتريكو الذراع



٤- إدخال اليد اليسرى عبر الحلقة الموجودة على اليد اليمنى



٣- جعل العقدة تحت المعصم والكف في المواجهة ولف الخيط من خلف اليد على مقدمة الكف.



٢- وضع الحلقة على حول معصم اليد اليمنى.



١- ربط حلقة في بداية الخيط.



٨- وضع الخيط مرة أخرى من الجزء الخلفي من اليد على مقدمة الكف.



٧- وضع الحلقة على معصم اليد اليمنى لبناء غرزتين.



٦- السماح للحلقة بالانزلاق عن اليد اليمنى.



٥- الإمساك بالخيط وسحبه للخلف خلال الحلقة الموجودة على اليد اليسرى .



١٢- تكرار الخطوات حتى يتكون عدد الغرز المطلوب على الذراع الأيمن.



١١- وضع الحلقة على معصم اليد اليمنى لبناء ٣ غرز.



١٠- سحب الخيط للخلف خلال الحلقة التي مرت بها اليد اليسرى .



٩- إدخال اليد اليسرى عبر الحلقة الموجودة أسفل المعصم.



١٦- تمرير الحلقة التي كانت في اليد اليمنى على اليد اليسرى لبناء أول غرز في الصف



١٥- تمرير الخيط من الغرز.

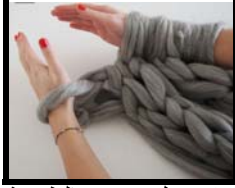


١٤- أخذ الغرز التالية.



١٣- لبناء الصف الأول لـف الخيط حول مقدمة إبهام اليد اليمنى مع الإمساك بالخيط.

تابع خطوات عمل الغرزة الأساسية لتريكو الذراع



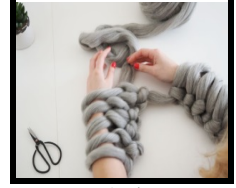
٢٠- عمل غرزة بالطريقة المتبعة في الصفوف السابقة.



١٩- لإنهاء الشغل الإمساك بالخيط في نفس اليد التي بها جميع الغرز (على اليمين).



١٨- تمرير الخيط من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى والعودة مرة أخرى حتى نهاية الشغل.



١٧- تكرار نفس الخطوات حتى الانتهاء من الصف.



٢٤- تكرار نفس الخطوات حتى انزلاق كل الغرز من الذراع الأيمن وترك حلقة واحدة للإنهاء ثم سحب الخيوط المتبقية من خلال هذه الحلقة وربطها



٢٣- انزلاق الغرزة عن اليد اليسرى وترك غرزة واحدة على اليد اليسرى.



٢٢- تمرير الغرزة الأولى فوق الجزء العلوي من الغرزة الثانية.



٢١- عمل غرزة ثانية بنفس الطريقة.

المسنين Elderly:

تذكر (فاطمة زايد، عبد السلام الطاهر: ٢٠٠٩: ٦٣) أن الإنسان يمر عبر مراحل عمره المختلفة بتغيرات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية، وقد يتزامن مع هذه التغيرات مجموعة من المشكلات المختلفة، ومن ثم فالفرد في حاجة مستمرة للتعايش مع التغيرات المصاحبة لكل مرحلة ومعرفة احتياجاتها والعمل على إشباعها.

وتشير (ريحاب حسن: ٢٠٠٨: ٦٥٣٠) إلى أهم التغيرات التي تحدث للمسنين:

- ١- تغيرات في الشكل العام للجسم كسقوط الشعر، دوالي الساقين.
- ٢- تغيرات بيولوجية وفسولوجية كتغير معدل الأيض "عملتي البناء والهدم".
- ٣- تغير معدل نشاط الغدد الصماء "هبوط معدل إفرازاتها"، وتناقص السعة الحرارية للبروتين.
- ٤- تغيرات بيوكيميائية كزيادة الكوليسترول والدهون.
- ٥- تغيرات في الحواس كضعف السمع والبصر والصوت.
- ٦- تغيرات في الأداء الحركي كضمور العضلات وخشونة المفاصل.
- ٧- تغيرات نفسية واجتماعية كالاكتئاب والقلق وعدم التوافق النفسي والاجتماعي.
- ٨- تغيرات عقلية كضعف الذاكرة.

الفوائد النفسية والاجتماعية للنشاط البدني:

١- الحالة الصحية العامة:

اهتمت العديد من الأبحاث بدراسة تأثير النشاط البدني على بعض الجوانب النفسية كالاكتئاب والقلق والتوتر، ووجدت أن هناك علاقة بين النشاط البدني والحالة الصحية بصرف النظر عن نوع النشاط البدني، ويظهر تأثير ذلك عند ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة.

٢- الاكتئاب والقلق:

أوضحت بعض الدراسات أن الاكتئاب يظهر مع تقدم العمر، وممارسة النشاط البدني بطريقة منتظمة يحد من حالة التوتر والاكتئاب، بالرغم من أن البعض الآخر من الدراسات تشير أن الاكتئاب بمستوياته المختلفة ليس من الضروري ان يرتبط بسن، وإنما يرجع إلى قلة النشاط البدني.

٣- العمل الذهني:

من المعروف علمياً أن هناك انخفاض في مستوى الأداء الفكري مع التقدم في العمر، ولكن هذا الانخفاض يتصل أيضاً ببعض المتغيرات الفكرية وما يتم ملاحظته مع التقدم في العمر، وقد وجد أن التغيرات التي تكون مرتبطة بالعمل الذهني تزداد عند القيام بواجبات تتطلب عمليات معقدة وسريعة، ولكن تكون هذه التغيرات أقل عند أداء واجبات عادية وروتينية. (ماهر عدنان: ٢٠٠٣: ٢٠٣).

الدراسة التطبيقية:

أولاً: تجهيز الأدوات والخيوط:

خيوط مارينو مخلوط من الأكريليك/الصوف/البوليستر (٤٩% صوف، ٤٩% خيوط أكريليك، ٢% بوليستر) مقص صغير وحاد.

خيوط صوف (Alize) 25% صوف / ٧٥% أكريليك، وابرة كنفاه للتشطيب.

ثانياً: الملاحظة والمقابلة الشخصية:

١- مقابلة العاملين (مديرة الدار، مشرفة الدار) داخل الدار للحصول على معلومات عامة عن المسنات داخل الدار لاختيار عينة البحث.

٢- مقابلة الطبيب المختص داخل دار الرعاية للتعرف على الملف المرضى للحالات قيد البحث وكذلك عرض لفكرة البرنامج العملي المقترح واهدافه لاستخدام تريكو الذراع لتحسين الجانب البدني.

٣- مقابلة الأخصائي النفسي والاجتماعي داخل دار الرعاية للحصول على معلومات عن ظروف المسنات وحالاتهم النفسية (العزلة والانتواء) داخل الدار قيد البحث من خلال عرض فكرة البحث لتحسين الجانب النفسي والاجتماعي.

٤- تحديد العينة من المسنات عن طريق المعلومات السابقة واللاتي ليس لديهن خبرة سابقة.

٥- الحصول على الموافقات الإدارية لتطبيق تجربة البحث.

٦- مقابلة المسنات عينة البحث وعددهم ٢٠ مسنة تتراوح أعمارهم بين (٦٣-٧٨ سنة) للتعرف عليهن وكسب ثقتهم وإقناعهن بالاشتراك في التطبيق العملي والتعرف على ميولهم ومحاولة الإجابة عن أسئلتهم.

ثالثاً: إجراء التجربة:

تم تطبيق تجربة البحث على المسنات بالتعلم بطريقة البيان العملي من خلال المقابلات والزيارات المتكررة لمدة شهرين متتاليين بواقع ٣ مرات أسبوعياً في الشهر الأول ومرة أسبوعياً في الشهر الثاني عدد ساعات الزيارة الواحدة ٤ ساعات وتم التطبيق كآلاتي:

- ١- تطبيق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري على العينة المختارة قبل البدء في التعلم.
- ٢- تطبيق بطاقة ملاحظة الأداء المهاري على العينة المختارة بعد تعلم مهارات تريكو الذراع بعد التعلم بطريقة البيان العملي.
- ٣- استخدام مقياس تقدير الأداء لتقييم الأداء المهاري (المفروشات المنزلية) من قبل المتخصصين في مجال الملابس والنسيج.
- ٤- تطبيق استمارة تقييم الجانب البدني من قبل الطبيب المختص والجانب النفسي والاجتماعي عن طريق الأخصائي النفسي والاجتماعي بدار رعاية المسنات.
- ٥- تطبيق مقياس اتجاه المسنات نحو تريكو الذراع.

أثناء التطبيق تم تدوين بعض الملاحظات والانطباعات الشخصية للباحثتان من خلال الزيارات المتكررة لدار الرعاية وأيضاً من خلال المقابلات مع مديرة دار الرعاية ومشرفة الدار والتي تمثلت في:

- ١- عدد ساعات الزيارة الواحدة كانت ٤ ساعات فقط، حيث كان هناك صعوبة في زيادة عدد الزيارات للالتزام بالمواعيد الخاصة بالزيارات.
- ٢- خلال اللقاءات الأولى في الأسبوع الأول والثاني كان التعلم بطريقة البيان العملي فردية لكل مسنة على حدة، ومن بداية الأسبوع الثالث كانت هناك مشاركة وتعاون مع بعضهن في التنفيذ وإصلاح الأخطاء وتبديل الألوان.
- ٣- حضور مشرفة الدار أثناء التعلم كنوع من المشاركة، والمتابعة اليومية في حالة وجود أي استفسارات.
- ٤- التواصل مع الباحثتان تليفونياً للاطمئنان عليهما وبعض الاستفسارات من خلال مديرة الدار.
- ٥- بعض المسنات قاما بالفك وإعادة التحسين فقط من قطع التريكو المنفذة.
- ٦- سؤال المسنات لمشرفة الدار على الباحثتان وتأكيد ميعاد الزيارة القادمة.

وفيما يلي بعض المنتجات المنفذة من قبل المسنات:

بعض المنتجات المنفذة من قبل المسنات



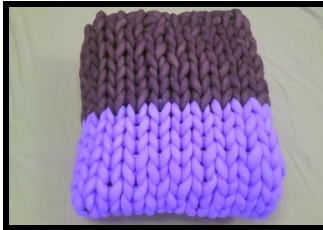
نوع المنتج: مسند انتريه
إسطوانية .
الألوان المستخدمة: مستردة،
شريط ستان أخضر.
حجم المنتج: ١.٢٠ x ٤٠ سم.



نوع المنتج: خدادية مستطيلة
الشكل.
الألوان المستخدمة: أخضر
فاتح، زيتى.
حجم المنتج: ١.٢٠ x ٦٠ سم.



نوع المنتج: بطانية.
الألوان المستخدمة: سيمون
غامق، بنى.
حجم المنتج: ١.٦٠ x ١.٦٠
سم.



نوع المنتج: خدادية مربعة
الشكل.
الألوان المستخدمة: موف،
بتنجانى.
حجم المنتج: ٨٠ x ٨٠ سم.



نوع المنتج: خدادية مستطيلة
الشكل.
الألوان المستخدمة: بمبى،
بنى.
حجم المنتج: ٤٠ x ٦٠ سم.



نوع المنتج: مسند انتريه
إسطوانية.
الألوان المستخدمة: سيمون
فاتح، شريط ستان أخضر.
حجم المنتج: ٤٠ x ٦٠ سم.



نوع المنتج: خدادية مربعة
الشكل.
الألوان المستخدمة: تركواز،
رمادى.
حجم المنتج: ٤٠ x ٤٠ سم.



نوع المنتج: مسند انتريه.
الألوان المستخدمة: أصفر،
زيتى.
حجم المنتج: ٤٠ x ٦٠ سم.



نوع المنتج: سجادة.
الألوان المستخدمة: فيروزى،
رمادى.
حجم المنتج: ٨٠ x ١٨٠ سم.

تقنين الأدوات (الصدق والثبات)

أولاً: حساب الصدق والثبات لبطاقة ملاحظة أداء المسنات للجانب المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع.

حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم دراسة بعض الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالمتغيرات التابعة للبحث لاستخلاص الأداء المهاري اللازم إكسابها لدي المسنات، كما تم استطلاع رأي السادة المتخصصين والخبراء في التخصص وبعض أساتذة المناهج وطرق التدريس الاقتصاد المنزلي حول المهارات التي ينبغي ملاحظتها وقد نظمت في صورتها الأولية في مجموعة محاور رئيسية، وتم حساب الاتساق الداخلي وصدق العبارات بطريقة معامل ألفا ل كرونباخ Alpha Cronbach وهو نموذج الاتساق الداخلي المؤسس علي معدل الارتباط البيني بين العبارات والبطاقة (ككل) وبلغ معامل الثبات الكلي وصدق العبارات للبطاقة يساوي (٠.٨٦٥) وهو معامل ثبات مرتفع. صدق ام ثبات.

اختبار ثبات بطاقة ملاحظة أداء المسنات للجانب المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع

تم حساب ثبات البطاقة Reliability باستخدام التجزئة النصفية Split - Half حيث تتمثل هذه الطريقة في تطبيق البطاقة مرة واحدة ثم يجرأ إلي نصفين متكافئين ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين النصفين وبعد ذلك يتم التنبؤ بمعامل ثبات البطاقة، وبلغ معامل الثبات الكلي للبطاقة بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براوان يساوي (٠.٨٦٧) ، فضلا عن أن معامل الثبات الكلي للبطاقة بطريقة التجزئة النصفية ل جوتمان فيساوي (٠.٨٧٦) مما يشير إلي ارتفاع معامل الثبات الكلي للبطاقة ككل.

تم تقدير زمن البطاقة في ضوء الملاحظات، ومراقبة أداء المسنات في التجريب الاستطلاعي بحساب متوسط الأزمنة الكلية من خلال مجموع الأزمنة لكل المسنات علي عددهم وضع بطاقة ملاحظة أداء المسنات للجانب المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع في الصورة النهائية للتطبيق

بعد حساب المعاملات الإحصائية، أصبحت بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في صورتها النهائية وكانت الدرجة العظمي (٨٧) وبذلك أصبحت البطاقة صالحة وجاهزة للتطبيق في شكلها النهائي كما هو موضح في جدول (١):

الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	عدد المفردات	المحور
٣٦	١٢	١٢	الأول: سطر البداية
١٨	٦	٦	الثاني: غرزة الجيرسيه
١٢	٤	٤	الثالث: إدخال لون آخر
٢١	٧	٧	الرابع: الإنهاء
٨٧	٢٩	٢٩	بطاقة الملاحظة (ككل)

ثانياً: مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع: قامت الباحثتان بإعداد مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع من قبل المتخصصين واشتمل المقياس علي تقييم (١٥) عبارة، وقد استخدم ميزان تقدير ليكرت ثلاثي المستويات بحيث تعطي الإجابة ممتاز (ثلاث درجات)، متوسط (درجتان)، ضعيف (درجة)، وكانت الدرجة الكلية للاستمارة (٤٥) درجة.

صدق محتوى مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع: صدق المحكمين:

ويقصد به قدرة مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع علي قياس ما وضع لقياسه. وللتحقق من صدق محتوى مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع تم عرضه في صورته المبدئية علي مجموعة من المحكمين من أساتذة الملابس والنسيج، وذلك لإبداء الرأي في محتواه.

جدول (٢) معامل اتفاق السادة المتخصصين علي بنود مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع

بنود التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات عدم الاتفاق	معامل الاتفاق
الصياغة اللغوية للعبارات	١٠	٠	١٠٠%
تسلسل وتنظيم العبارات	٨	٢	٨٠%
سهولة ووضوح العبارات	٩	١	٩٠%

استخدمت الباحثتان طريقة اتفاق المتخصصين البالغ عددهم (١٠) في حساب ثبات الملاحظين لتحديد بنود التحكيم التي يتم تنفيذها بشرط أن يسجل كل منهم ملاحظاته مستقلاً عن الآخر، وتم تحديد عدد مرات الاتفاق بين الملاحظين باستخدام معادلة كوبر Cooper: نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق)) × ١٠٠، وكانت نسبة الاتفاق تراوحت بين (٨٠%)، وهي نسب اتفاق مقبولة.

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس:
تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المقياس

الارتباط	العبارة
٠.٨٤٦**	الشكل العام للسطر الأول
٠.٨٤٧**	عدد غرز السطر الأول ٢٠ غرزة
٠.٨٣٨**	الاستقامة من الجانبين
٠.٨٦٦**	تماثل الصفوف العرضية
٠.٨٥٧**	تماثل الأعمدة الطولية
٠.٨٣٧**	عدم جود غرز مسلوثة
٠.٨٧٦**	عدم وجود ثقب
٠.٨٢٧**	إدخال اللون الثاني بطريقة صحيحة
٠.٨٤٤**	الشكل العام من الأمام
٠.٨٣٢**	الشكل العام من الخلف
٠.٨٤١	عدم شد الخيط
٠.٨٤١**	عدم إرخاء الخيط
٠.٨٣٣**	الإنهاء بطريقة صحيحة
٠.٨٦٤**	الشكل العام لعرز الإنهاء
٠.٨٥٤**	الشكل العام للقطعة المنفذة

يكشف الجدول (٣) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوي (٠.٠١) لاقتربها من الواحد الصحيح، ومن ثم يمكن القول أن هناك اتساق داخليا بين العبارات المكونة لمقياس تقدير الأداء ، كما انه يقاس بالفعل ما وضع لقياسه، مما يدل علي صدق وتجانس محاور لمقياس تقدير الأداء.

ثبات مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، وهو النسبة بين تباين الدرجة علي المقياس التي تشير إلي الأداء الفعلي للمفحوص، وتم حساب الثبات عن طريق

معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، وطريقة التجزئة النصفية Split – half

جدول (٤) قيم معامل الثبات لمحاور مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع

التجزئة النصفية	معامل ألفا	ثبات مقياس تقدير (ككل)
٠.٩٥٢** - ٠.٨٢٢** -	٠.٨٤٤**	

تم حساب ثبات مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع بمعامل ارتباط ألفا فكانت قيمته ٠.٨٤٤ وهي قيمة ذات دلالة عند مستوى ٠.٠١، كما تم حساب التجزئة النصفية وكانت قيمته ٠.٨٢٢ - ٠.٩٥٢ وهي قيمة ذات دلالة عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلي أن الاستمارة يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية:

تم إعداد استبيان موجه للمتخصصين بمجال الملابس والنسيج - وتتضمن الاخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية، علي أن يشتمل علي ثلاث محاور:

المحور الأول: الجانب البدني (الطبيب) وتتضمن (١٢) عبارة.

المحور الثاني: الجانب النفسي (الأخصائي الاجتماعي) وتتضمن (١٢) عبارة.

المحور الثالث: الجانب الاجتماعي (الأخصائي الاجتماعي) وتتضمن (١٢) عبارة.

وقد استخدم ميزان تقدير ليكرت ثلاثي المستويات بحيث تعطي الإجابة ممتاز (ثلاث درجات)، متوسط (درجتان)، ضعيف (درجة)، وكانت درجة المحور الأول (٣٦) درجة، والمحور الثاني (٣٦) درجة، والمحور الثالث (٣٦) درجة، وكانت الدرجة الكلية للاستمارة (١٠٨) درجة

صدق محتوى استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية: صدق المتخصصين:

ويقصد به قدرة الاستمارة علي قياس ما وضع لقياسه. وللتحقق من صدق محتوى الاستبيان تم عرضه في صورته المبدئية علي مجموعة من المتخصصين من أساتذة الملابس والنسيج، وبلغ عددهم (١٠) وذلك للحكم علي مدى مناسبة كل عبارة للمحور الخاص به، وكذلك صياغة العبارات وتحديد وإضافة أي عبارات مقترحة، وقد تم التعديل بناء علي آراء المتخصصين كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٥) معامل اتفاق السادة المتخصصين علي بنود استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية

بنود التحكيم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات عدم الاتفاق	معامل الاتفاق
الصياغة اللغوية للعبارات	٩	١	٩٠%
سهولة ووضوح العبارات	١٠	٠	١٠٠%
تناسب عدد المحاور مع الهدف	٨	٢	٨٠%
تسلسل العبارات مع كل محور	٩	١	٩٠%

استخدمت الباحثتان طريقة اتفاق المتخصصين البالغ عددهم (١٠) في حساب ثبات الملاحظين لتحديد بنود التحكم التي يتم تنفيذها بشرط أن يسجل كل منهم ملاحظاته مستقلا عن الآخر، وتم تحديد عدد مرات الاتفاق بين الملاحظين باستخدام معادلة كوبر Cooper: نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق) $\times 100$ ، وكانت نسبة الاتفاق تراوحت بين (٨٠%)، (١٠٠%)، وهي نسب اتفاق مقبولة.

الصدق باستخدام الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لاستبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية:

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان، والجدول التالي يوضح ذلك:
جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور ودرجة استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية

المحور	الارتباط
الجانب البدني (الطبيب)	٠.٨٢٨**
الجانب النفسي (الأخصائي الاجتماعي)	٠.٨٣٤**
الجانب الاجتماعي (الأخصائي الاجتماعي)	٠.٨٢٣**

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوي (٠.٠١) لاقتربها من الواحد الصحيح، ومن ثم يمكن القول أن هناك اتساق داخليا بين المحاور المكونة لهذا الاستبيان، كما انه يقيس بالفعل ما وضع لقياسه، مما يدل علي صدق وتجانس محاور الاستبيان.

ثبات استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية:

يقصد بالثبات reability دقة الاختبار في القياس والملاحظة، وعدم تناقضه مع نفسه، وهو النسبة بين تباين الدرجة علي المقياس التي تشير إلي الأداء الفعلي للمفحوص، وتم حساب الثبات عن طريق معامل

ألفا كرونباخ Alpha Cronbach

جدول (٧) قيم معامل الثبات لمحاور استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية

المحور	معامل ألفا
الجانب البدني (الطبيب)	٠.٨٦٢**
الجانب النفسي (الأخصائي الاجتماعي)	٠.٨٧٤**
الجانب الاجتماعي (الأخصائي الاجتماعي)	٠.٨٨٦**
ثبات الاستمارة (ككل)	٠.٨٥٦**

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الثبات، دالة عند مستوي ٠.٠١ مما يدل علي ثبات استبيان آراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية.

رابعاً: مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع:

تحديد صدق مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع وذلك بطريقتين:

أ- الصدق الظاهري:

وللتحقق من صدق محتوى مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع تم عرضه في صورته المبدئية علي مجموعة من المحكمين من الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس، ومجال الملابس والنسيج ، وبلغ عددهم ١٠ وذلك للحكم علي مدي مناسبة كل المفردات لما وضعت لقياسه، وصلاحيه بنود مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع ، وسلامة ووضوح تعليماته، وكذلك صياغة المفردات وتحديد وإضافة أي مفردات اختباريه، وقد تم التعديل بناء علي آراء المحكمين، ليصبح الشكل النهائي لها "ملحق (٢) "

ب- حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم التطبيق على عينة قوامها (٢٠) من المسنات، وبعد التطبيق تم حساب صدق المفردات بطريقة معامل ألفا ل كرونباخ Alpha Cronbach (حساب الثبات الكلي وصدق المفردات) وهو نموذج الاتساق الداخلي المؤسس علي معدل الارتباط البيني بين المفردات والمقياس، وبلغ معامل الثبات الكلي وصدق المفردات (٠.٨٤٦) وهو معامل ثبات مرتفع.

ت- ثبات مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع

تم حساب ثبات مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع Reliability باستخدام التجزئة النصفية Split - Half حيث تتمثل هذه الطريقة في تطبيق الاختبار مرة واحدة ثم يجرأ إلي نصفين متكافئين ويتم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين النصفين وبعد ذلك يتم التنبؤ بمعامل ثبات مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع ، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان / براوان تساوي (٠.٨٥٥) ، مما يشير إلي ارتفاع معامل الثبات الكلي لمقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع ككل.

ج- حساب زمن مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع

تم تقدير زمن مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع في ضوء الملاحظات، ومراقبة أداء المسنات في التجريب الاستطلاعي بحساب متوسط الأزمنة الكلية من خلال مجموع الأزمنة لكل المسنات علي عدد المسنات، وقد بلغ زمن مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع (٦٠) دقيقة.

د- حساب معاملات السهولة والصعوبة لمفردات مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع

تم حساب معاملات السهولة والصعوبة للاختبار ووجد أنها تراوحت ما بين (٠.١٥٧ و ٠.٨٤٨) وتفسر بأنها ليست شديدة السهولة أو شديدة الصعوبة، وبالتالي ظل الاختبار بمفرداته كما هو (٢٠) مفردة، وتم

حساب معامل التمييز لمفردات اختبار التحصيل المعرفي وتراوحت ما بين (٠.٢٠٧ و ٠.٨٩٩) وبذلك تعتبر مفردات مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع ذات قدرة مناسبة للتمييز .

ه- وضع مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع في الصورة النهائية للتطبيق

بعد حساب المعاملات الإحصائية، أصبح مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع في صورته النهائية بحيث اشتمل اختبار علي (٢٠) مفردة، كانت الدرجة العظمي للاختبار (٦٠) وبذلك أصبح مقياس اتجاه المسنين نحو تريكو الذراع صالح وجاهز للتطبيق في شكله النهائي (ملحق ٢)

مناقشة النتائج التي توصل إليها البحث:

الفرض الأول:

للتحقق من صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدى لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب (t-test لمتوسطين مرتبطين) للمقارنة بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدى لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (٨) يوضح نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين المتوسطين القبلي والبعدى لدرجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها

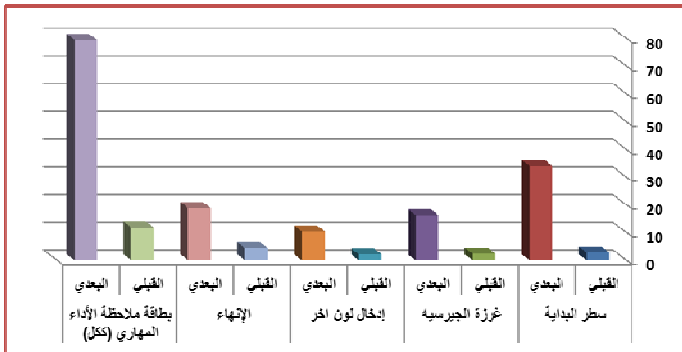
المكون	التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	معدل الكسب لبيلاك
سطر البداية	القبلي	٢.٨٥	٢.٠٨	١٩	٥١.٥٨٨	دالة	١.٨٠٥
	البعدى	٣٤.٠٠	١.٣٨				
غرزة الجيرسيه	القبلي	٢.٤٠	٠.٩٩	١٩	٥٠.٥٢٩	دالة	١.٦٥٧
	البعدى	١٦.٢٥	٠.٩٧				
إدخال لون آخر	القبلي	٢.١٥	١.٤٢	١٩	١٦.٧٩٠	دالة	١.٥٢٥
	البعدى	١٠.٤٠	١.١٠				
الإنهاء	القبلي	٤.٥٠	١.٤٠	١٩	٣٢.٨٤٢	دالة	١.٥٥٣
	البعدى	١٨.٨٥	١.٤٢				
بطاقة ملاحظة الأداء (ككل)	القبلي	١١.٩٠	٢.٩٤	١٩	٧٧.٠١١	دالة	١.٦٧٧
	البعدى	٧٩.٥٠	٢.٦٣				

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة "ت" دالة عند مستوي ≥ 0.05 وهذا الفرق دال لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها- لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (٧٧.٠١١) لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري (ككل) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 عند درجة حرية (١٩).

مناقشة الفرض الأول:

تم قبول الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي α (≥ 0.05) بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها، ويرجع ذلك إلي تأثير استخدام تريكو الذراع بكل ما تضمنه من تقسيم لبطاقة الملاحظة إلي مهارات متسلسلة ومبسطة لتنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع حيث أن تقسيم المهارات إلي خطوات صغيرة أدى إلي سهولتها ويتفق البحث الحالي في نتائجه مع دراسة (شيماء جلال: ٢٠١٤)، ودراسة (أميمة رعوف: ٢٠٠٩) السابق الإشارة إليهم في الإطار النظري.

كما يوضح نتائج الجدول (٨) أيضاً أن نسبة الكسب المعدل للمسنات في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها (١.٨٠٥، ١.٦٥٧، ١.٥٢٥، ١.٥٥٣، ١.٦٧٧) علي الترتيب وهي قيمة مقبولة لأنها أكبر من الواحد الصحيح، وبالتالي يمكن القول أن استخدام تريكو الذراع يتصف بدرجة مقبولة من الفعالية فيما يختص بتنمية الأداء المهاري (ككل) وعند كل مكون من مكوناته. فهو يحقق نسبة كسب معدل (ثابت بلاك) أكبر من (١.٠٢).



شكل (١) متوسط درجات المسنات في التطبيقين القبلي والبعدي علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها.

الفرض الثاني:

للتحقق من صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع"

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب (t-test) لمتوسطين مرتبطين) للمقارنة بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (٩) يوضح نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين المتوسطين القبلي والبعدي لدرجات المسنات علي مقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع

التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	معدل الكسب لبيلاك
القبلي	٧.٢٠	١.٣٢	٢٠	٨٩.٢٤٧	دالة	١.٦٨٢
البعدي	٤١.٧٥	١.٣٣				

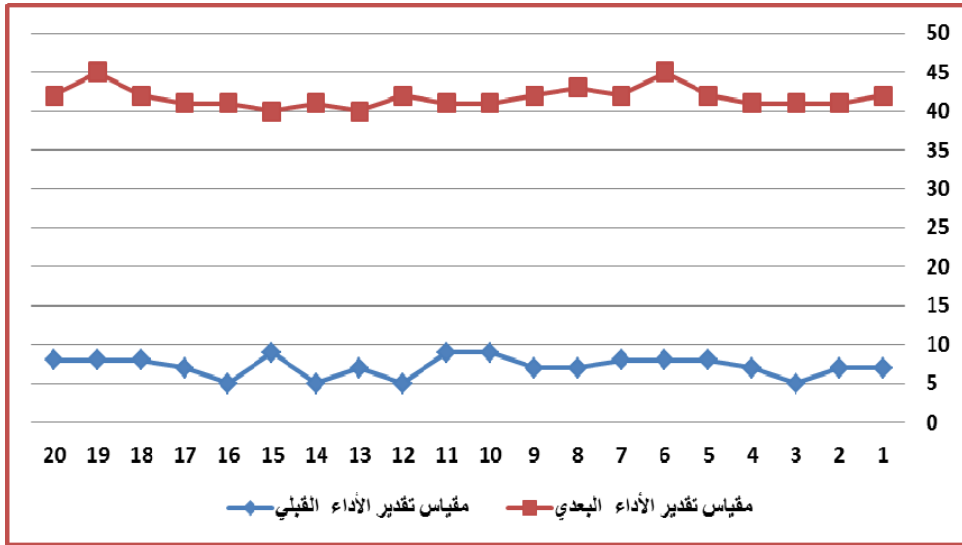
يتضح من الجدول (٩) أن قيمة "ت" دالة عند مستوي ≥ 0.05 وهذا الفرق دال لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع - لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (٨٩.٢٤٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 عند درجة حرية (١٩).

مناقشة الفرض الثاني:

تم قبول الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع، ويرجع ذلك إلي تأثير استخدام تريكو الذراع بكل ما تضمنه مهارات لتنفيذ قطع من التريكو بأسلوب تريكو الذراع وتوظيفها في المفروشات المنزلية ويتفق البحث الحالي في نتائجه مع دراسة (تغريد حسنى: ٢٠١٩)، ودراسة (شيماء جلال: ٢٠١٤)، ودراسة (أميمة رءوف: ٢٠٠٩) السابق الإشارة إليهم في الإطار النظري.

كما يوضح نتائج الجدول السابق أيضاً أن نسبة الكسب المعدل للمسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع (١.٦٨٢) علي الترتيب وهي قيمة مقبولة لأنها أكبر من الواحد الصحيح، وبالتالي يمكن القول أن استخدام تريكو الذراع يتصف

بدرجة مقبولة من الفعالية فيما يختص لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع، فهو يحقق نسبة كسب معدل (ثابت بلاك) أكبر من (١.٠٠٢).



شكل (٢) متوسط درجات المسنات في التطبيقين القبلي والبعدي علي مقياس تقدير الاداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع.

الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على: " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب (t-test) لمتوسطين مرتبطين) للمقارنة بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع ، والجدول التالي يلخص هذه النتائج.

جدول (١٠) يوضح نتائج اختبار "ت" للمقارنة بين المتوسطين القبلي والبعدي لدرجات المسنات علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع

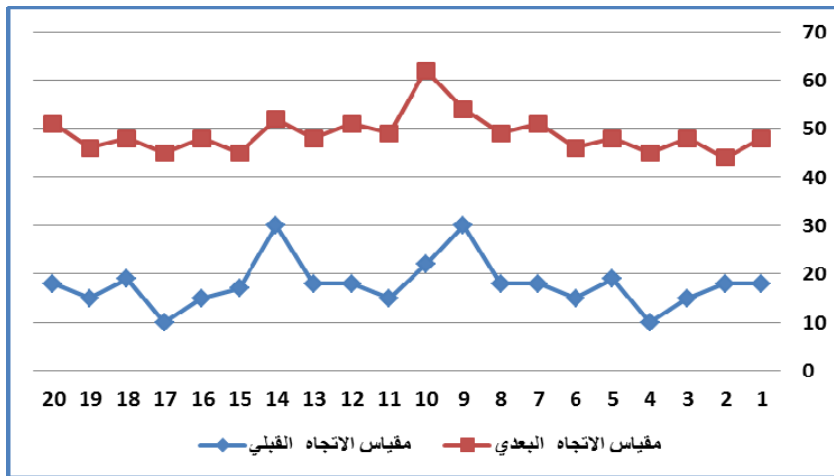
التطبيق	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوي الدلالة	معدل الكسب لبلاك
القبلي	١٧.٩٠	٥.٠٣	١٩	٣٣.٩٩٥	دالة	١.٢٥٣
البعدي	٤٨.٩٠	٤.٠٥				

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة "ت" دالة عند مستوي ≥ 0.05 وهذا الفرق دال لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع - لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (٣٣.٩٩٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (١٩).

مناقشة الفرض الثالث:

تم قبول الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي $\alpha) \geq 0.05$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع، ويرجع ذلك إلي تأثير استخدام تريكو الذراع في تخفيف بعض آلام العظام وتنشيط الذاكرة واستغلال وقت الفراغ في إنتاج مشغولات يدوية أكسبتهم دوراً فعالاً اجتماعياً ويتفق البحث الحالي في نتائجه مع دراسة (2017) "Lucie Brosseau" ودراسة (2016) "Reynolds,F" السابق الإشارة إليهم في الإطار النظري.

كما يوضح نتائج الجدول (١٠) أيضاً أن نسبة الكسب المعدل للمسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع (١.٢٥٣) علي الترتيب وهي قيمة مقبولة لأنها أكبر من الواحد الصحيح، وبالتالي يمكن القول أن استخدام تريكو الذراع يتصف بدرجة مقبولة من الفعالية فيما يختص لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع . فهو يحقق نسبة كسب معدل (ثابت بلاك) أكبر من (١.٠٢).



شكل (٣) متوسط درجات المسنات في التطبيقين القبلي والبعدي

علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع .

الفرض الرابع :

للتحقق من صحة الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري ودرجاتهم علي مقياس تقدير الأداء، ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري ودرجاتهم علي مقياس تقدير الأداء، ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) يوضح قيمة "ر" ودلالاتها الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث

الاختبار	بطاقة ملاحظة الأداء	مقياس تقدير الأداء	مقياس الاتجاه
بطاقة ملاحظة الأداء	٠.٤٥٢**	٠.٦٢٣**	
مقياس تقدير الأداء		٠.٥٦٤**	
مقياس الاتجاه			

تشير نتائج الجدول (١١) إلي:

- ١- وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة عند مستوي ٠.٠٠١ بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء ودرجاتهم علي مقياس تقدير الأداء حيث بلغت قيمة "ر" (٠.٤٥٢) وهي دالة عند مستوي ٠.٠٠١.
- ٢- وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة عند مستوي ٠.٠٠١ بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع حيث بلغت قيمة "ر" (٠.٦٢٣) وهي دالة عند مستوي ٠.٠٠١.
- ٣- وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة عند مستوي ٠.٠٠١ بين درجات المسنات علي مقياس تقدير الأداء ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع حيث بلغت قيمة "ر" (٠.٥٦٤) وهي دالة عند مستوي ٠.٠٠١.

مناقشة الفرض الرابع:

تم قبول الفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص علي "توجد علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري ودرجاتهم علي مقياس تقدير الأداء، ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع، ويمكن للباحثان القول بأن ذلك يرجع إلى استخدام أسلوب تريكو الذراع ساعد المسنات على التعلم بأسلوب سهل وممتع والتعاون مع بعضهم وإنتاج قطع من التريكو اليدوي واستخدامها في تنفيذ بعض المفروشات المنزلية (وسائد، مساند انترية، مفارش سرير، بطاطين، سجاد، شلت) مما اكسبهن شعور بالسعادة وتحسين الحالة النفسية والإقلاع عن العادات السيئة، وينفق ذلك مع نتائج دراسة (شيماء جلال: ٢٠١٤)، ودراسة (أميمة رعووف: ٢٠٠٩) المشار إليها في الإطار النظري.

الفرض الخامس:

للتحقق من صحة الفرض الخامس من فروض البحث والذي ينص على: " يحقق استخدام تريكو الذراع درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات.

لمعرفة مدى تحقيق استخدام تريكو الذراع درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات تم حساب التكرارات والنسب المئوية وقيمة كاي^٢ ودلالاتها الإحصائية كما هو موضح بالجدول (١٢):

جدول (١٢) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية علي بنود التحكيم

الوزن النسبي	المتوسط	درجة التحقق						بنود التقييم	المحور
		ممتاز		متوسط		ضعيف			
		%	ك	%	ك	%	ك		
٧٣.٣٣	٢.٢٠	٣٣.٣٣	٥	٥٣.٣٣	٨	١٣.٣٣	٢	يساعد شغل تريكو الذراع على تقوية عضلات الذراع	الجانب البدني
٧١.١١	٢.١٣	٣٣.٣٣	٥	٤٦.٦٧	٧	٢٠.٠٠	٣	يقوى شغل تريكو الذراع عضلات الأصابع	
٧٧.٧٨	٢.٣٣	٤٦.٦٧	٧	٤٠.٠٠	٦	١٣.٣٣	٢	يساعد شغل تريكو الذراع على تقوية عضلات الظهر	
٧١.١١	٢.١٣	٢٦.٦٧	٤	٦٠.٠٠	٦	١٣.٣٣	٢	يساعد شغل تريكو الذراع على تقوية عضلات الرقبة	
٧١.١١	٢.١٣	٢٦.٦٧	٤	٦٠.٠٠	٩	١٣.٣٣	٢	يرفع شغل تريكو الذراع من مرونة عظام الكوع	
٨٤.٤٤	٢.٥٣	٥٣.٣٣	٨	٤٦.٦٧	٧	٠.٠٠	٠	يزيد شغل تريكو الذراع من قوة التقصص العضلي لليد	
٧٣.٣٣	٢.٢٠	٤٠.٠٠	٦	٤٠.٠٠	٦	٢٠.٠٠	٣	يزيد شغل تريكو الذراع من التركيز	
٨٤.٤٤	٢.٥٣	٦٦.٦٧	١٠	٢٠.٠٠	٣	١٣.٣٣	٣	يساعد شغل تريكو الذراع على زيادة الانتباه	
٧٣.٣٣	٢.٢٠	٤٠.٠٠	٦	٤٠.٠٠	٦	٢٠.٠٠	٣	يساعد شغل تريكو الذراع على استرخاء الأعصاب	
٦٦.٦٧	٢.٠٠	٢٦.٦٧	٤	٤٦.٦٧	٧	٢٦.٦٧	٤	يساعد شغل تريكو الذراع على إبقاء العقل نشط	
٦٨.٨٩	٢.٠٧	٢٦.٦٧	٤	٥٣.٣٣	٨	٢٠.٠٠	٣	يخفض شغل تريكو الذراع معدلات ضربات القلب	الجانب النفسي
٦٨.٨٩	٢.٠٧	٢٦.٦٧	٤	٥٣.٣٣	٨	٢٠.٠٠	٣	يخفض شغل تريكو الذراع معدلات ضغط الدم	
٩١.١١	٢.٧٣	٨٠.٠٠	١٢	١٣.٣٣	٢	٦.٦٧	١	تشعر المسنات بالسعادة لشغل تريكو الذراع	
٨٦.٦٧	٢.٦٠	٦٦.٦٧	١٠	٢٦.٦٧	٤	٦.٦٧	١	تتغلب المسنات على اليأس من خلال شغل تريكو الذراع	
٨٦.٦٧	٢.٦٠	٦٦.٦٧	١٠	٢٦.٦٧	٤	٦.٦٧	١	تشعر المسنات بالاسترخاء والهدوء من الشغل بالتريكو الذراع	

١٠٠.٠٠	٣.٠٠	١٠٠.٠٠	١٥	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٠	يساعد شغل تريكو الذراع المسنات من التغلب على الوحدة
٨٤.٤٤	٢.٥٣	٦٦.٦٧	١٠	٢٠.٠٠	٣	١٣.٣٣	٢	يساعد شغل تريكو الذراع المسنات للتغلب من الاكتئاب
٨٤.٤٤	٢.٥٣	٦٠.٠٠	٩	٣٣.٣٣	٥	٦.٦٧	١	تشعر المسنات بأنهن أشخاص منتجة ولهن قيمة في الحياة
٨٠.٠٠	٢.٤٠	٥٣.٣٣	٨	٣٣.٣٣	٥	١٣.٣٣	٢	تشعر المسنات بالرضا عن النفس من خلال شغل تريكو الذراع
٧٣.٣٣	٢.٢٠	٢٦.٦٧	٤	٦٦.٦٧	١٠	٦.٦٧	١	تشعر المسنات بأن لديهن هدف لا بد من تحقيقه
٩٥.٦٥	٢.٨٧	٩٣.٣٣	١٤	٠.٠٠	٠	٦.٦٧	١	تتغلب المسنات على الملل عند شغل تريكو الذراع
٨٠.٠٠	٢.٤٠	٥٣.٣٣	٨	٣٣.٣٣	٥	١٣.٣٣	٢	تشعر المسنات بالحرية والاستقلالية
٨٠.٠٠	٢.٤٠	٦٦.٦٧	١٠	٦٦.٦٧	١	٢٣.٦٧	٤	يساعد شغل تريكو الذراع المسنات من التغلب على التوتر والقلق
٧٥.٦٥	٢.٢٧	٤٠.٠٠	٦	٤٦.٦٧	٧	١٣.٣٣	٢	تشعر المسنات بالثقة بالنفس
٩٣.٣٣	٢.٨٠	٨٦.٦٧	١٣	٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	تستمتع المسنات بالمشاركة مع بعضهم في شغل تريكو الذراع
٦٦.٦٧	٢٠.٠٠	١٣.٣٣	٢	٧٣.٣٣	١١	١٣.٣٣	٢	يساعد شغل تريكو الذراع المسنات على تكوين صداقات
٩٣.٣٣	٢.٨٠	٨٦.٦٧	١٣	٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	ترغب المسنات في مشاركة منتجاتهن
٩٣.٣٣	٢.٨٠	٨٦.٦٧	١٣	٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	تشارك المسنات بعضهن البعض في خطوات شغل تريكو الذراع
٨٢.٢٢	٢.٤٧	٦٦.٦٧	١٠	١٣.٣٣	٢	٢٠.٠٠	٣	تتنافس المسنات مع بعضهن في الانتهاء من شغل تريكو الذراع
٨٠.٠٠	٢.٤٠	٦٠.٠٠	٩	٢٠.٠٠	٣	٢٠.٠٠	٣	تتبادل المسنات مع بعضهن ألوان الخيوط
٩٣.٣٣	٢.٨٠	٨٦.٦٧	١٣	٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	تشجع المسنات بعضهن على العمل بتريكو الذراع
٧٥.٦٥	٢.٢٧	٣٣.٣٣	٥	٦٠.٠٠	٩	٦.٦٧	١	تتناقش المسنات مع بعضهن في تقنيات الشغل بتريكو الذراع
٨٢.٢٢	٢.٤٧	٦٠.٠٠	٩	٢٦.٦٧	٤	١٣.٣٣	٢	تتبادل المسنات مع بعضهن الآراء في اختيار الألوان وتناسقها
٩٣.٣٣	٢.٨٠	٨٦.٦٧	١٣	٦.٦٧	١	٦.٦٧	١	تتعاون المسنات مع بعضهن في إصلاح أخطاء الشغل
٨٢.٢٢	٢.٤٧	٦٦.٦٧	١٠	١٣.٣٣	٢	٢٠.٠٠	٣	تتناقش المسنات مع بعضهن في استخدامات تريكو الذراع
٨٠.٠٠	٢.٤٠	٥٣.٣٣	٨	٣٣.٣٣	٥	١٣.٣٣	٣	تتبادل المسنات مع بعضهن الآراء في القطع المنفذة بتريكو الذراع

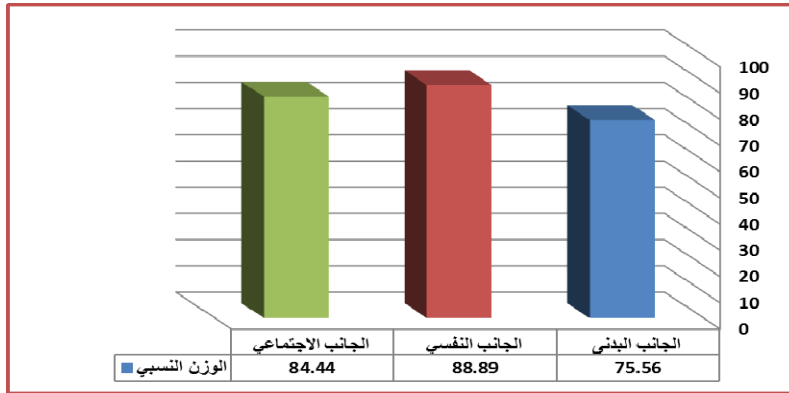
الجانب
الاجتماعي

تشير نتائج الجدول (١٢) أن الوزن النسبي لاستجابات الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية علي استمارة تحكيم استخدام تريكو الذراع درجة قبول في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات تراوح بين (٦٦.٦٧، ١٠٠) وهي قيم عالية نسبية.

جدول (١٣) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية علي بنود التحكيم

الوزن النسبي	المتوسط	درجة التحقق						المحور
		غير مناسب		مناسب الى حد ما		مناسب		
		%	ك	%	ك	%	ك	
٧٥.٥٦	٢.٢٧	٤٠.٠٠	٦	٤٦.٦٧	٧	١٣.٣٣	٢	الجانب البدني
٨٨.٨٩	٢.٦٧	٦٦.٦٧	١٠	٢٦.٦٧	٤	١٣.٣٣	٢	الجانب النفسي
٨٤.٤٤	٢.٥٣	٦٦.٦٧	١٠	٢٠.٠٠	٣	١٣.٣٣	٢	الجانب الاجتماعي

تشير نتائج الجدول (١٣) أن الوزن النسبي للمحور الثاني "الجانب النفسي" وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي (٨٨.٨٩) يليه المحور الثالث "الجانب الاجتماعي" وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي (٨٤.٤٤) يليه المحور الأول "الجانب البدني" وفقاً لأراء الطبيب بوزن نسبي (٧٥.٥٦) مما يؤكد علي أن استخدام تريكو الذراع يحقق درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات.



شكل (٤) الوزن النسبي لاستجابات الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات

تشير نتائج جدول (١٣) والشكل (٤) أن الوزن النسبي لاستجابات الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات تراوح بين (٧٥.٥٦، ٨٨.٨٩) وهي قيم عالية نسبية مما يؤكد أن استخدام تريكو الذراع يحقق درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي للمسنات، ويمكن للباحثان القول أن: استخدام تريكو الذراع بشكل متكرر ولفترة طويلة ساعد المسنات على تقوية عضلات الأصابع والذراع والظهر واسترخاء الأعصاب وزيادة الانتباه والتركيز مع إبقاء العقل نشط (الجانب البدني)، كما ساعدهن على تخفيف حالة الاكتئاب والوحدة والملل والتقليل من التوتر والقلق وشعور المسنات بأن لديهن هدف لا بد من تحقيقه (الجانب النفسي)، بالإضافة إلى أن استخدام تريكو الذراع ساعد المسنات على المشاركة مع بعضهن وتكوين علاقات صداقة للمساعدة في تنفيذ وإنهاء مشاريعهن (الجانب الاجتماعي)، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (فاطمة زايد، عبد السلام الطاهر: ٢٠٠٩)، ودراسة (ريحاب

حسن: ٢٠٠٨)، ودراسة (كاميليا زين العابدين: ٢٠٠٣)، ودراسة (هاشم عدنان، ماهر عدنان: ٢٠٠٣)، ودراسة (2000) "Mcgain, Mosher Ashley" المشار إليها في الإطار النظري.

التعليق العام على النتائج:

١- أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع (ككل) وعند كل مكون من مكوناتها، وأن قيمة "ت" دالة عند مستوي ≥ 0.05 وهذا الفرق دال لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (٧٧.٠١١) لبطاقة ملاحظة الأداء المهاري (ككل) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥.

٢- أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء، وأن قيمة "ت" دالة عند مستوي ≥ 0.05 وهذا الفرق دال لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلي وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) بالغرزة الأساسية لتريكو الذراع - لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (٨٩.٢٤٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥.

٣- أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع، وهذا الفرق دال لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (٣٣.٩٩٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥.

٤- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين درجات المسنات علي بطاقة ملاحظة الأداء المهاري ودرجاتهم علي مقياس تقدير الأداء، ودرجاتهم علي مقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع.

٥- تشير النتائج إلى أن استخدام تريكو الذراع يحقق درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني، والطبيب في تحسين النفسي والاجتماعي، فكان الوزن النسبي للمحور الثاني "الجانب النفسي" (٨٨.٨٩) يليه المحور الثالث "الجانب الاجتماعي" (٨٤.٤٤) يليه المحور الأول "الجانب البدني" بوزن نسبي (٧٥.٥٦) مما يؤكد علي أن استخدام تريكو الذراع يحقق درجة قبول وفقاً لأراء الأخصائي الاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين الجانب البدني والنفسي والاجتماعي.

التوصيات:

- ١- ضرورة التوسع في الأبحاث التي تهتم بمجال أشغال الإبرة.
- ٢- فتح سوق للعمل للمسنين وإتاحة الفرصة لهم للاندماج في المجتمع واستثمار ما لديهم من طاقات.
- ٣- الاهتمام بدور رعاية المسنين وتنوع الخدمات بها لتقديم رعاية متكاملة لهم.
- ٤- الاستفادة من هذه الدراسة في العملية التعليمية ضمن مقرر "التركيب الآلي واليدوي".

المراجع :

المراجع العربية:

- ١- إلهام شلبي، مدحت قاسم (٢٠٠٧): الصحة واللياقة لكبار السن، عالم الكتب، القاهرة، ط١.
- ٢- أميمة رعوف محمد عبد الرحمن (٢٠٠٩): موقع تعليمي بالشبكة العنكبوتية لتنمية بعض المهارات الأساسية للتركيب الآلي واليدوي، رسالة دكتوراه، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
- ٣- تغريد حسني احمد (٢٠١٩): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية معارف ومهارات التركيب اليدوي لتلميذات المرحلة الابتدائية، مجلة التصميم الدولية، يوليو، مجلد (٩)، عدد (٣).
- ٤- حسن حسين زيتون (٢٠٠١): تصميم التدريس رؤية منظومية، عالم الكتب، القاهرة، ط٢.
- ٥- حسن عوض حسن الجندي (٢٠١٤): الإحصاء والحاسب الآلي: تطبيقات IBM SPSS Statistics V21، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٦- رشا عبد الرحمن محمد والي (٢٠٠٥): التقويم في التربية الرياضية، دار الكتب، القاهرة، ط١.
- ٧- ربحاب حسن محمود عزت (٢٠٠٨): فاعلية برنامج حركي - إرشادي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية والنفسية للمسنين المقيمين بدور الرعاية، المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مجلد (٤)، مارس.
- ٨- شيماء جلال على خلف (٢٠١٤): فاعلية موقع تعليمي لتنمية بعض مهارات تنفيذ ملابس من التركيب اليدوي بأسلوب المرقعات والتوصيل الزخرفي، رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
- ٩- فاطمة زايد معمر، عبد السلام الطاهر القراد (٢٠٠٩): التكيف الاجتماعي للمسنين وعلاقته ببعض المتغيرات الصحية والنفسية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الفاتح، ليبيا.
- ١٠- فريدة حرزاوي (٢٠٠٤): نحو حياة أفضل للمسنين، دار الكتب، القاهرة، ط١.
- ١١- كلير فهم (٢٠٠٤): الرعاية الصحية والنفسية للمسنين، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٢- هاشم عدنان الكيلاني، ماهر عدنان الكيلاني (٢٠٠٣): أهمية النشاط البدني للمسنين: ملحوظة علمية، دراسات العلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، مجلد (٣٠)، عدد (١).

المراجع الأجنبية:

- 13- Alpha (2016): Arm Knitting: 30 No-Needle Projects for you and your Home, DK Published, First Published, London.
- 14- Amanda Bassetti (2015): Arm Knitting: 30 Home and Fashion Projects to Knit on Your Arms, Search Press Limited, London.

- 15-Anne Weil (2015): **Knitting Without Needles: A Stylish Introduction to Finger and Arm Knitting**, published in the united state, new York.
- 16- Carrie Barron , MD , and Alton Barron , MD, (2016) :**How to Build Happiness with Your Own Two Hands**, Toronto Sydney, New Delhi, New York.
- 17- Charlotte Gerlings (2012): **Knitting & Crochet: A Beginner's Step-by Step Guide to Methods and Techniques**, Fox Chapel Pub, published in the united state, New York.
- 18- Herbert Benson (2017): **Therapeutic Needle Theory**, The response to relaxation" , S.blog, Brand Yarn.
- 19-Heike Utsch(2017): **Knitting and Stress Reduction**,Antioch University New England .
- 20-Kathryn Vercillo (2017): **Crochet Saved My Life** , createspace independent, knitting and crochet art as therapeutic in a normal population.
- 21-Lampitt Adey , katherine Mary (2016): **knitting Identities: Creativity and Community Amongst Women Hand knitters in Edinburgh**, College of Art.
- 22-Laura Strut (2015): **Arm & Finger Knitting: 35 no-needle knits for the home and to wear**, Ryland Peters & Small, London.
- 23-Linda L . Liudenise C . Park (2007): **Medical Adherence and Aging**, Socialand Cognitive Perspectives, American Psychological Association , America.
- 24-Lucie Brosseau (2017): **Knitting as a Promising Pain Self-Management Strategy for Older Women With Osteoarthritis of the Hand**, phd, university of Ottawa,Ontario, Canda.
- 25-Lynn kapitan (2017) : **Introduction to Art Therapy Research** , Journal of the America art Therapy Association, 34 (3),
- 26-Mary Beth Temple(2014): **Arm Knitting: How to Make a 30-Minute Infinity Scarf and Other Great Projects**, an imprint of fox publishing, London.
- 27-Mc Guinn,k, Mosher Ashely (2000): **Participation in Receation Activities and its Effect on Perception of life Satisfaction in Residention Setting**, New York .
- 28-Reynolds,F,Vivat,B,&Prior,S,(2016): **womens experiences of increasing subjective well-being in cfs/me through leisure- based arts and crafts activities**: A qualitative study . Disability and Rehabilitation , London.

مواقع الانترنت :

https://en.wikipedia.org/wiki/Arm_knitting

<http://nordicmart.blogspot.com/2013/07/arm-knitting-stylish-scarf.html>

ملخص البحث

دراسة إمكانية استخدام "Arm Knitting" في تحسين بعض الجوانب النفسية

للمسنات

تهدف الدراسة إلى التعرف على أسلوب جديد من أساليب التريكو اليدوي (تريكو الذراع)، وإكساب مهارات تريكو الذراع والاستفادة منه في تحسين بعض الجوانب النفسية للمسنات، وتكمن أهمية الدراسة في إثراء مجال المفروشات المنزلية باستخدام تريكو الذراع، والمساهمة في حل بعض المشكلات الحركية والنفسية للمسنات، واتباع البحث الحالي المنهج الوصفي التحليلي والمنهج الشبه التجريبي، واشتملت أدواته على بطاقة ملاحظة أداء المسنات للجانب المهاري في تنفيذ الغرزة الأساسية لتريكو الذراع، ومقياس تقدير الأداء (المفروشات المنزلية) من المسنات باستخدام الغرزة الأساسية لتريكو الذراع، واستبيان لقياس فاعلية تريكو الذراع لتحسين الجانب البدني والنفسي من قبل الأخصائي النفسي والاجتماعي والطبيب بدار الرعاية، ومقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع في تحسين الجوانب النفسية، وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المسنات في التطبيق القبلي والبعدي لبطاقة ملاحظة الأداء ومقياس تقدير الأداء ومقياس اتجاه المسنات نحو استخدام تريكو الذراع لصالح التطبيق البعدي، ويحقق استخدام تريكو الذراع درجة قبول وفقاً لآراء الأخصائي النفسي والاجتماعي والطبيب بدار الرعاية في تحسين المهارات الحركية والنفسية والاجتماعية للمسنات، وقدم البحث مجموعة من النتائج والتوصيات يمكن من خلال تشجيع البحث العلمي والدراسات المثمرة المشاركة في تطوير قدرات المسنين وتحفيزهم بما يحقق اندماجهم اجتماعياً، ويحيوا حياة نشطة، وتوفير بيئة يستطيع المسن من خلالها ممارسة دور اجتماعي يوظف فيه كفاءته وإمكانياته وخبراته .

الكلمات المفتاحية: تريكو الذراع، الجوانب النفسية، المسنات.

ABSTRACT**Studying The Possibility of Using Arm Knitting in Improving Some Psychomotor Aspects of Older Women**

The study aims to recognize a new method in the technique of arm knitting, and impart the skills of arm knitting and make the best use of it to improve some psychomotor aspects of older women. **The importance of the study lies in** enriching the field of home furnishings using arm knitting and contributing to solving some the motor and psychological problems of older women. **The current research has followed** the descriptive-analytical method and the quasi-experimental method. **The tools of the research have included** a note card of the performance of the older women related to the skilled aspect in their implementation for the basic stitch of the arm knitting, the performance appraisal scale (home furnishings) of the older women by using the basic stitch of the arm knitting, a questionnaire to measure the effectiveness of the arm knitting in order to improve the physical and psychological aspects by the psychologist and social worker and the doctor in the nursing home, and a scale to measure the older women's attitude to use the arm knitting to improve the psychomotor aspects and **the research reached the following results:**

There are statistically significant differences between the average scores of older women in the pre and post application of the performance note card, the performance appraisal scale, and the measure of the attitude of older women towards the use of arm knitting in favor of the post application. The use of arm knitting achieves a degree of approval according to the opinions of the psychologist and social worker in the nursing home in improving the motor, psychological and social skills of older women, The research presented a set of findings and recommendations, through encouraging scientific research and fruitful studies participating in developing the capabilities of the elderly and motivating them in order to fulfill their social integration, and help them to lead an active life, and provide an environment in which the elderly can practice a social role in which he employs his competence, capabilities and experience.

Key words: Arm Knitting, Psychomotor Aspects, Older Women.