

## تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي علي الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لدى كبار السن

أ.م.د/ رحاب مصطفى مبروك محمد شاهين

أستاذ مساعد بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

يزداد عدد المسنين في البلاد المتقدمة والنامية على حد سواء، حيث وصل عددهم إلى حوالي ٦٠٠ مليون نسمة على مستوى العالم عام ٢٠٠٠ وفي مصر الآن ما يقرب من ٥ ملايين نسمة. ومن المتوقع أن يصل العدد إلى ١٥ مليون نسمة بحلول عام ٢٠١٧. وهذه الزيادة المضطردة تجعل من الضروري الاهتمام المتزايد بهذه الفئة من النواحي البدنية النفسية أسوة بالرعاية الصحية والاجتماعية. (٢:٢)

وفي مجال دراسة كبار السن يستخدم الباحثون مصطلح الشيخوخة أو التقدم في العمر للتعبير عن الفترة الزمنية التي تأتي بعد اكتمال النمو والنضج وخاصة البيولوجي وتتسم بهبوط تدريجي في القدرات الوظيفية والبنائية مع وجود مساحة الاختلاف من شخص لآخر. (٣:١٨)

وكما يتأثر شكل الجسم بتقدم العمر، تتأثر أيضا الناحية النفسية والاجتماعية لدى كبار السن وقد تنقلص علاقاتهم الاجتماعية أو تقتصر على الأصدقاء القدامى ومن يسكن بقربهم وتقل مشاركتهم الاجتماعية لضعف الصحة وصعوبة التنقل وغيرها مما قد ينتج عنه إحساس بالفراغ والعزلة وذلك نتيجة الانسحاب المتبادل بين المسن والمجتمع وشعوره بالعزلة والوحدة. (٩: ٢٤-٢٦)

ولقد عرف "جابر عبد الحميد" و"علاء الدين كفاي" (٢٠٠٢) الشعور بالاغتراب بأنه حالة من الرفض وعدم الرضا قد يعيشها الفرد في علاقته بالمجتمع أو الأسرة. (٥:٢)

ويبري "عادل عز الدين الأشول" (١٩٩٨) أنه مهما تعددت معاني الاغتراب إلا أنها تدور حول الشعور بعدم الانتماء والعجز عن التوافق سواء مع النفس مع الآخرين. (٨: ٣٥) كما توصل "سالو كنجاس" وآخرون (Salokangas et al (1991 إلى وجود ارتباط موجب ودال بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية للفرد. (٢٣: ١٦٥-١٧٠)

ويذكر "مجدي الدسوقي" (٢٠١٢) أن الرضا عن الحياة يعنى قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته، والحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد علي مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته وهذا المستوى يقرره الفرد لنفسه أي إنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته. (٨: ١٧)

ويعتقد الكثيرون أن الرقص هو فقط فن من الفنون وإنه نوع من الترفيه. ولكن أثبتت الدراسات التي أجرتها الجمعية الأمريكية للعلاج بالرقص [American Dance Therapy](http://AmericanDanceTherapy)

Academy(A.D.T.D) أن العلاج بالرقص هو وسيلة من وسائل العلاج الذي يستخدم فيها المعالجون الرقص والحركة مع الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية وذهنية وكذلك الذين يعانون من صعوبة التعبير عما في داخلهم لفظيا (٢٠:١٦) كما أن العلاج بالرقص يعمل علي تخفيف المخاوف كالوحدة والعزلة ويوفر فرص التفاعل الاجتماعي لكبار السن. (٢٤)

كما عرفته "فران جي ليفي" Fran J Livy (٢٠٠٠) بأنه علاج بدني ونفسي واجتماعي باستخدام الحركات الراقصة كعملية تساعد على التكامل النفسي والعاطفي الداخلي والاجتماعي للفرد وتحفز على إخراج الانفعالات والشحنات المكبوتة داخل الفرد والتعبير عنها عن طريق الحركة عندما يصعب على الفرد التعبير عن نفسه عن طريق الكلمات. (٢١:٢٠)

فالعلاج بالرقص يرى أن العقل والجسم متكاملان وأن الحركة تعكس الشخصية، فهو يعمل علي زيادة الثقة بالنفس وزيادة المهارات الحركية ويوفر فرص التعبير عن الذات والتفاعل الاجتماعي عن طريق الحركات التي تؤدي علي الموسيقى. (٢٥)

وتؤدي دروس العلاج بشكل جماعي مما يساعد على التعافي بسرعة أكبر وتوضح أهمية هذا في حياة كبار السن حيث يفقد الكثير منهم أدواره الاجتماعية، ومن هنا كانت أهمية البرامج والأنشطة المرتبطة باحتياجات كبار السن حيث تشجعهم من خلال مجموعات متآلفة لممارسة نشاط جماعي مما يجعلهم يشغلون أوقات فراغهم ويبتعدون عن العزلة والوحدة (١٦: ٨)

ويؤيد ذلك رأى "كمال عبدالحميد"، "محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٩) في أن كبار السن يقبلون أكثر على التمرينات الجماعية التي تؤدي على الإيقاع. (١٧:١٤)

ومن هنا جاءت فكرة البحث بتصميم برنامج للرقص العلاجي ومعرفة تأثيره على كلا من الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لدى المسنات المقيمت بدور الرعاية حيث لاحظت الباحثة من خلال زيارتها لدور المسنين القريبة من بيتها أن كثير من المسنات دائمي الجلوس إما لمشاهدة التلفزيون أو للراحة أو النوم دون القيام بنشاط حركي يذكر أو التفاعل مع الآخرين للتعبير عن أنفسهم، بالإضافة إلى قلة زيارة الأهل والأقارب لهن مما قد يؤثر على الجانب النفسي لديهن وقد يؤدي إلى الإحساس بالاغتراب وعدم الشعور بالرضا عن الحياة.

ورغم الدور الكبير الذي يلعبه الرقص العلاجي في كثير من الحالات إلا أن الباحثة لم تجد علي حد علمها دراسة تناولت تأثير الرقص العلاجي على الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لفئة كبار السن، وبذلك تم تحديد هدف البحث كما يلي:

**هدف البحث:****يهدف البحث إلى:**

معرفة تأثير برنامج الرقص العلاجي المقترح على الشعور بالاغتراب لدى عينة البحث (كبار السن من ٦٠ - ٦٥ سنة).

معرفة تأثير برنامج الرقص العلاجي المقترح على الرضا عن الحياة لدى عينة البحث (كبار السن من ٦٠ - ٦٥ سنة).

التعرف على العلاقة بين الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لدى عينة البحث.

**فروض البحث:**

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الشعور بالاغتراب لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي.

توجد علاقة عكسية بين الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لعينة البحث.

**مصطلحات البحث:**

الرقص العلاجي Dance therapy: هو أسلوب من أساليب التواصل بين العقل والجسم واستخدام الحركة للتواصل مع النفس دون كلام وكذلك التواصل مع الآخرين بحركات الجسم البسيطة. (١١: ٤٥)

الشعور بالاغتراب Alienation: هو حالة من الرفض وعدم الرضا قد يعيشها الفرد في علاقته بالمجتمع أو الأسرة. (٢: ٥)

الرضا عن الحياة Life Stat's Faction: قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته. (١٧: ٨)

كبار السن Olden People: هم فئة لا يحددون بعمر زمني معين ولكنهم أناس تخطوا مرحلة النمو والقدرة على الإنتاج وبدؤوا في الانحدار التدريجي في القدرات الفسيولوجية والبيولوجية والنفسية. (١٠: ٩)

**الدراسات المرتبطة:**

قامت "هيبرل" Heberil (١٩٩٧) بدراسة تهدف إلى وضع برنامج للرقص العلاجي، وقد اشتملت

عينة البحث على) ١٠ (سيدات تراوحت أعمارهن ما بين (٣٠-٤٠) سنة حيث ناقشت الباحثة كيفية الاستفادة من الرقص والحركة لتحسين الحالة النفسية والحالة البدنية للأفراد، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى تأكيد أهمية العلاج بالرقص والحركة على تحسين السلوك الاجتماعي بين الأفراد. (١٩ : ٢٣)

قامت "هانا جي" ل Hanna (١٩٩٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على فوائد الرقص الصحية والعلاجية، وقد اشتملت عينة البحث على ١٥ سيدة تراوحت أعمارهن ما بين (٣٥ - ٥٥) سنة حيث أشارت الدراسة إلى ارتباط الرقص بالنفس والعقل وأنه قد يحسن من الحالة النفسية للفرد عن طريق تحسين العمليات الفسيولوجية الحيوية داخل الجسم مما له من تأثير على التخلص من التوتر الزائد والإجهاد والتعب الناتج عن الضغوط الحياتية المختلفة كما قد يساعد الرقص في علاج بعض الأمراض النفسية كالاكتئاب وعدم التكيف الشخصي والاجتماعي. (٢١)

قامت "سماح صلاح الدين منصور" (٢٠٠١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج مقترح للرقص العلاجي على سلوك الطفل المحروم أسرياً، وقد بلغت عينة البحث (١٨) تلميذة تتراوح أعمارهن ما بين (٩-١٢) سنة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم (قبلي وبعدي) لمجموعة واحدة، وأسفرت النتائج على أن البرنامج له تأثير إيجابي على المتغيرات قيد البحث. (٥)

قامت "أشجان عبدالله محمد رضوان" (٢٠٠٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للرقص الإبتكاري الحديث على مستوى الاكتئاب لدي السيدات في مرحلة سن اليأس وقد بلغت عينة البحث (٢٠) سيدة) أعمارهن (٥٠ - ٥٥) سنة) وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وقد أسفرت النتائج التأثير الإيجابي على متغيرات البحث. (١)

قامت كلا من "ماجدة الجيار" و"كاميليا عبده" (٢٠٠٣) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج للرقص العلاجي على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والتكيف النفسي للأيتام واستخدمت الدراستان المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وقد أسفرت النتائج عن أهمية العلاج بالرقص لرفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وتخفيف حدة القلق وزيادة التكيف النفسي للأيتام. (١٥)

قامت "هاجر عبدالهادي السيد" (٢٠١٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير العلاج بالرقص على تحسين سلس البول والتكيف الاجتماعي لدى كبار السن، وقد اشتملت عينة البحث على (٨)

سيدات تتراوح أعمارهن ما بين (٥٠-٦٠) سنة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وأسفرت النتائج على وجود فرق دالة إحصائية يستدل بها على أن العلاج بالرقص كان له تأثير إيجابي في تحسين سلس البول والتكيف الاجتماعي لعينة البحث. (١٨)

#### الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

استعانت الباحثة بعدد ست دراسات منها دراستان أجنبيتان وأربع دراسات عربية. استخدمت الدراسات جميعها المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة إجراءات كل دراسة وهذا ما اتبعته الباحثة.

تتوعت المتغيرات النفسية التي استخدمتها الدراسات لمعرفة تأثير الرقص العلاجي عليها مثل الاكتئاب، التكيف النفسي والاجتماعي، سلوك الطفل.

تراوحت عينة البحث في الدراسات السابقة من (١٠-٢٠) فرد في العينة حتى يمكن تطبيق برنامج الرقص العلاجي بدقة.

استخدمت الدراسات السابقة أدوات جمع البيانات بما يتلاءم والقياسات المحددة والمعبرة عن مفهوم مشكلة كل بحث مستخدمة في معالجتها الأساليب الإحصائية المناسبة وقد استفادت الباحثة من تلك الدراسات في تحديد أبعاد مشكلة البحث وفي اختيار ما يناسبها من منهجية وأدوات جمع البيانات وكذا اختيار الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث لتحقيق أهدافها بأسلوب منهجي علمي سليم.

#### إجراءات البحث:

##### أولاً: منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياس (القبلي والبعدي) على مجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

##### ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المسنات المقيمات بدار أمي لرعاية المسنات بالمقطم واللاتي تتراوح أعمارهن من (٦٠ - ٦٥) سنة والبالغ عددهن ٢٤ سيدة يمثلن المجتمع الكلي للبحث.

وقد اختارت الباحثة هذه العينة لأنها رأت من خلال تردها على هذه الدار وملاحظتها لهؤلاء السيدات عدم قيامهم لأي نشاط تقريباً سوى الجلوس أو النوم، بالإضافة إلى افتقاد عدد

منهن لزيارة دورية من ذويهم وأسرههم مع إحساسهم بالعزلة والضيق.  
وقد تم استبعاد (٤) سيدات لا تنطبق عليهن شروط اختيار العينة وهي:  
عدم وجود أمراض أو إصابات تمنع مزاوله الرياضة كالجلسة أو البتر وغيرها.  
قدرة السيدة على الوقوف وأداء حركات البرنامج.  
وقد تم اخذ موافقة الطبيب المسئول عن صحة المسنات، وأصبح العدد (١٠) سيدات يمثلن العينة الأساسية للبحث.  
والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول رقم (١) توصيف عينة البحث

مجتمع البحث	استبعاد	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة التجربة الأساسية
٢٤	٤	١٠	١٠

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين السيدات (عينة البحث) في المتغيرات المختارة قيد الدراسة بعد اختيار (١٠) سيدات عشوائياً يمثلن عينة الدراسة الاستطلاعية حتى لا يتأثر معامل الالتواء لمتغيرات البحث إذا اختيرت عينة الدراسة الاستطلاعية بعد إيجاد التجانس بين أفراد عينة الدراسة الأساسية جدول رقم (٢).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
١	السن	سنة	.82٦٢	1.57	63	-0.76
٢	الطول	سم	160.43	3.31	160	-0.37
٣	الوزن	كجم	70.71	8.76	70	0.69
٤	العزلة الاجتماعية	درجة	29	6.58	28	0.64
	العجز	درجة	22.2	3.71	24	-0.31
	السلبية	درجة	16.8	1.93	18	-1.04
	اللامعنى	درجة	32.4	5.32	30	0.93
	الرفض	درجة	26.8	7.73	22	1.04
٥	المجموع الكلى لمقياس الشعور بالاغتراب	درجة	127.2	14.32	134	-0.3
	السعادة	درجة	13.9	4.68	13.5	0.18
	الاجتماعية	درجة	10.6	3.59	12	-1.51

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
	الطمأنينة	درجة	11.1	4.31	11	-0.2
	الاستقرار النفسي	درجة	6.9	1.19	6,5	1.2
	التقدير الاجتماعي	درجة	12.6	2.01	13	-0.03
	القناعة	درجة	7.7	0.48	8	-1.04
	المجموع الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	درجة	64.3	14.75	65	-0.33

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء تقع ما بين (-٢,٠، ٢,١) أي انحصرت ما بين (-٣، ٣) مما يدل على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً في هذه المتغيرات.

### ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الأدوات والاختبارات الآتية:

#### أ- أدوات القياس المستخدمة:

١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

#### ب- المقاييس المستخدمة:

١- مقياس الشعور بالاغتراب لدى المسنين إعداد "أمال مليجي أباطة" عام (٢٠٠٢) ويتكون المقياس من ٥ أبعاد هي العزلة الاجتماعية والعجز والسلبية واللامعنى والرفض، كل بعد مما سبق يحتوى على ١٦ سؤال وتقع الدرجة عليه في (٥) مستويات ابتداء من (صفر - ٤) درجات ويمكن حساب الدرجة الكلية للمقياس من مجموع الأبعاد الخمسة مرفق (٢)

٢- مقياس الرضا عن الحياة إعداد "مجدي الدسوقي" (٢٠١٢) ويقع الاختبار في ستة أبعاد ويتكون من (٣٠) عبارة والأبعاد هي السعادة والاجتماعية والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والقناعة وعلى الفرد أن يختار الإجابة المناسبة من بين خمس بدائل متدرجة الأوزان (٤،٣،٢،١،٠) والدرجة المرتفعة للاختبار تشير إلى درجة الرضا عن الحياة. مرفق (٣)

#### رابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بعد إجراء الموافقات الإدارية اللازمة لتطبيق الدراسة داخل دار أمي للمسنات بالمقطم وهذا يومي الاثنين والثلاثاء ٢١،٢٢ / ٥/٢٠١٨ على عينة قوامها (١٠) سيدات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بهدف:

١- التأكد من مناسبة المكان لتطبيق البرنامج.

٢- التأكد من ملائمة حركات البرنامج المقترح لقدرة العينة.

٣- تحديد الزمن المناسب للوحدة التدريبية ككل وزمن كل جزء فيها.

٤- تحديد الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق النهائي.

٥- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس المستخدمة.

#### خامسا: المعاملات العلمية للمقاييس

أولا / الصدق: قامت الباحثة بحساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز وذلك بإيجاد الفرق

بين الربيع الأعلى (ن = ١ = ٣ سيدات يمثلن المجموعة المميزة) والربيع الأدنى

(ن = ٢ = ٣ سيدات يمثلن المجموعة غير المميزة) للعينات الخاصة بالتجربة الاستطلاعية وعددهن ١٠

سيدات من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث. جدول (٣)

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في المتغيرات قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٣

الدالة	قيمة U	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.020	0.000	6	2	15	5	درجة	العزلة الاجتماعية	١
0.046	0.000	6	2	15	5	درجة	العجز	
0.043	0.000	6	2	15	5	درجة	السلبية	
0.043	0.000	6	2	15	5	درجة	اللامعنى	
0.046	0.000	6	2	15	5	درجة	الرفض	
0.040	0.000	6	2	15	5	درجة	المجموع الكلي لمقياس الشعور بالاعترا ب	
0.046	0.000	6	2	15	5	درجة	السعادة	٢
0.046	0.000	6	2	15	5	درجة	الاجتماعية	
0.038	0.000	6	2	15	5	درجة	الطمأنينة	
0.034	0.000	6	2	15	5	درجة	الاستقرار النفسي	
0.034	0.000	6	2	15	5	درجة	التقدير الاجتماعي	
0.025	0.000	6	2	15	5	درجة	القناعة	
0.040	0.000	6	2	15	5	درجة	المجموع الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	

الدلالة > 0.05

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في

المتغيرات قيد البحث وذلك لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق المقاييس المستخدمة.

**ثانياً / الثبات:** قامت الباحثة بتطبيق المقاييس النفسية المستخدمة على عينة التجربة الاستطلاعية وعددهن ١٠ سيدات لإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق القياس يوم الثلاثاء ٢٢ / ٥ / ٢٠١٨ وإعادة تطبيقه يوم الثلاثاء ٢٩ / ٥ / ٢٠١٨ تحت نفس الظروف والمؤثرات. جدول (٤)

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	العزلة الاجتماعية	درجة	6.62	26.86	5.38	26.43	0.93	0.000
	العجز	درجة	2.8	19.85	2.43	18.74	0.81	0.025
	السلبية	درجة	1.83	17	3.19	17.72	0.9	0.002
	اللامعنى	درجة	5.53	31.29	4.99	31.59	0.76	0.030
	الرفض	درجة	3.79	26	4.43	25.57	0.87	0.010
٢	المجموع الكلي لمقياس الشعور بالاغتراب	درجة	11.69	121	9.97	120	0.83	0.019
	السعادة	درجة	3.35	15.71	3.86	16.62	0.85	0.016
	الاجتماعية	درجة	2.51	11.43	2.88	12.56	0.77	0.041
	الطمأنينة	درجة	2.81	12.71	2.92	13.42	0.87	0.011
	الاستقرار النفسي	درجة	1.27	8.42	1.41	9	0.76	0.046
	التقدير الاجتماعي	درجة	1.81	12.42	2.29	13.5	0.96	0.001
	القناعة	درجة	0.49	7.29	1	8	0.93	0.002
	المجموع الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	درجة	8.64	68	8.47	73.15	0.79	0.035

الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٦، ٠,٩٦) مما يدل على ثبات المقاييس المستخدمة.

### برنامج الرقص العلاجي:

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء في مجال التعبير الحركي وعلم النفس في أنواع الحركات المناسبة للفئة العمرية لعينة البحث مرفق (١) بالإضافة إلى الاطلاع على عدد من الدراسات والمراجع التي تناولت مرحلة كبار السن، وتم وضع البرنامج على الأسس التالية:

- ١- تحديد هدف البرنامج بما يتلائم مع موضوع البحث وإمكانيات واحتياجات عينة البحث.
- ٢- ملائمة البرنامج مع العمر الزمني لأفراد العينة التي يطبق عليها البرنامج.

- ٣- اختيار المكان المناسب لتنفيذ برنامج الرقص العلاجي.
- ٤- توفير عامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ البرنامج.
- ٥- التدرج بالبرنامج من السهل إلى الصعب.
- ٦- تقسيم الدرس إلى أجزاء (جزء تمهيدي - رئيسي - ختامي).
- ٧- مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور.
- ٨- الإحماء الجيد لتهيئة العضلات للعمل في الجزء الرئيسي.
- ٩- احتواء البرنامج على تمارين بسيطة للتهدة والاسترخاء وبعض تمارين التنفس لتطبيقها في الجزء الختامي.
- ١٠- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.
- ١١- اختيار موسيقى متنوعة محببة إلى أفراد العينة.

### محتوى البرنامج

يتضمن البرنامج الحركات الأساسية للرقص الحديث بما يتناسب مع مرحلة كبار السن وقد حصرتها الباحثة في:

- ١- المشي: الأداء الصحيح للمشي في الرقص بفرد الأصابع وملاستها للأرض ثم باطن القدم ثم الكعب مع استرخاء الأكتاف والذراعين في حركة حرة أو مع تغيير أوضاع اليدين.
- ٢- الدوران على أمشاط أصابع القدمين ربع لفة ونصف لفة ولفة كاملة.
- ٣- المد: وهو تباعد أطراف الجسم عن الخط المركزي للجسم (مركز ثقل الجسم).
- ٤- المرجحات ومنها:

- المرجحة بدون حركة بندولية عن طريق رفع الذراعين لأعلى وخفضهما بجانب الجسم.
  - المرجحة البندولية عن طريق سقوط الذراعين أو الرجلين لأسفل بفعل الجاذبية الأرضية وليس بفعل قوة شد المفصل بالمرجحة للأمام والخلف وتتم بالذراعين والرجلين.
- وقد تدرجت الباحثة في تعليم الحركات لعينة البحث بحيث تكون الوحدة الأولى والثانية في كل أسبوع حركات جديدة والوحدة الثالثة تشتمل على حركات الوجدتين الأولى والثانية وذلك حتى منتصف البرنامج.
- التقسيم الزمني للبرنامج:**

قامت الباحثة بتقسيم البرنامج إلى (٣٠) وحدة تدريبية لمدة (١٠) أسابيع بواقع ٣ وحدات في الأسبوع بزمان قدره (٣٠) دقيقة في العشر وحدات الأولى ثم تدرج الوقت إلى (٣٥) دقيقة في العشر وحدات الثانية (من الوحدة الحادية عشر إلى الوحدة العشرون) بزيادة (٥) دقائق في الجزء الرئيسي وذلك

أيام الأحد والثلاثاء والخميس وقد تم التدريب الساعة ١٢ ظهراً بدار أمي لرعاية المسنات بالمقطم. وقد قسمت الباحثة زمن الوحدة كالتالي:

- الإحماء (٥) دقائق وقد احتوى على تمارين عامة (للرأس وللذراعين وللجذع وللرجلين) بهدف تهيئة عضلات الجسم وأجهزته الداخلية للعمل في الجزء الرئيسي. مرفق (٤)
- الجزء الرئيسي (٢٠) دقيقة في بداية البرنامج ثم تدرج إلى (٣٠) دقيقة في نهاية البرنامج وقد احتوى على الحركات الأساسية للرقص الحديث كالمرجحات والمشي والحركات الانسيابية والدوران مرفق (٥)
- الجزء الختامي (٥) دقائق وقد احتوى على تمارينات الاسترخاء والتنفس مرفق (٤)

جدول (٥) نموذج لوحدة من البرنامج

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
-المشي العادي -المد الكامل للجسم مع الوقوف على أطراف الأصابع -ثنى الجذع للجانبين وللأمام والخلف	٥ ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
١-حركات المشي: ٣، ٥ ٢-حركات الدوران: ٢، ٥ ٣-الحركات الانسيابية: ١، ٤ ٤-حركات المرجحات: ٤، ٦	٢٠ ق	الجزء الرئيسي(الحركات الأساسية للرقص الحديث)
تمارين تهدئة: ٥، ٦، ٩	٥ ق	الجزء الختامي

الدراسة الأساسية:

- أ- القياسات القبليّة: قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث (عينة البحث الأساسية) يوم الخميس ٣١ / ٥ / ٢٠١٨ على النحو التالي:
  - ١- إجراء القياسات الخاصة بالوزن والطول والسن وتسجيلها.
  - ٢- قامت السيدات بالإجابة على الاستمارات الخاصة بالمقاييس النفسية.
- ب- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج الرقص العلاجي على مجموعة البحث الأساسية من السبت ٢٠١٨/٦/٢ إلى السبت ٢٠١٨ / ٨ / ١٨ وعلى مدى ١٠ أسابيع بواقع ٣ مرات أسبوعياً وقد تدرج زمن الوحدة من (٣٠) إلى (٤٠) دقيقة وذلك أيام الأحد والثلاثاء والخميس من الساعة ١٢ ظهراً.

ج- القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث الأساسية يوم الأحد ٢٠١٨/ ٨ / ١٩ بنفس طريقة وتسلسل القياس القبلي وتحت نفس الظروف والمؤثرات.

## المعالجات الإحصائية:

تم تفرغ البيانات الخاصة بمتغيرات البحث في جداول خاصة ثم أجريت المعالجات الإحصائية لهذه البيانات عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج SPSS وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار دلالة الفروق t.test نسب التحسن ومعامل الارتباط بيرسون.

## عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الشعور بالاغتراب ن = ١٠

م	المتغيرات	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
١	العزلة الاجتماعية	-	١٠	5.5	٥٥	2.807	0.005
		+	٠	٠	٠		
		=	٠				
٢	العجز	-	١٠	5.5	٥٥	2.805	0.005
		+	٠	٠	٠		
		=	٠				
٣	السلبية	-	١٠	5.5	٥٥	2.812	0.005
		+	٠	٠	٠		
		=	٠				
٤	اللامعنى	-	١٠	5.5	٥٥	2.810	0.005
		+	٠	٠	٠		
		=	٠				
٥	الرفض	-	١٠	5.5	٥٥	2.807	0.005
		+	٠	٠	٠		
		=	٠				
٦	المجموع الكلى لمقياس الشعور بالاغتراب	-	١٠	5.5	٥٥	2.805	0.005
		+	٠	٠	٠		
		=	٠				

الدلالة > ٠,٠٥

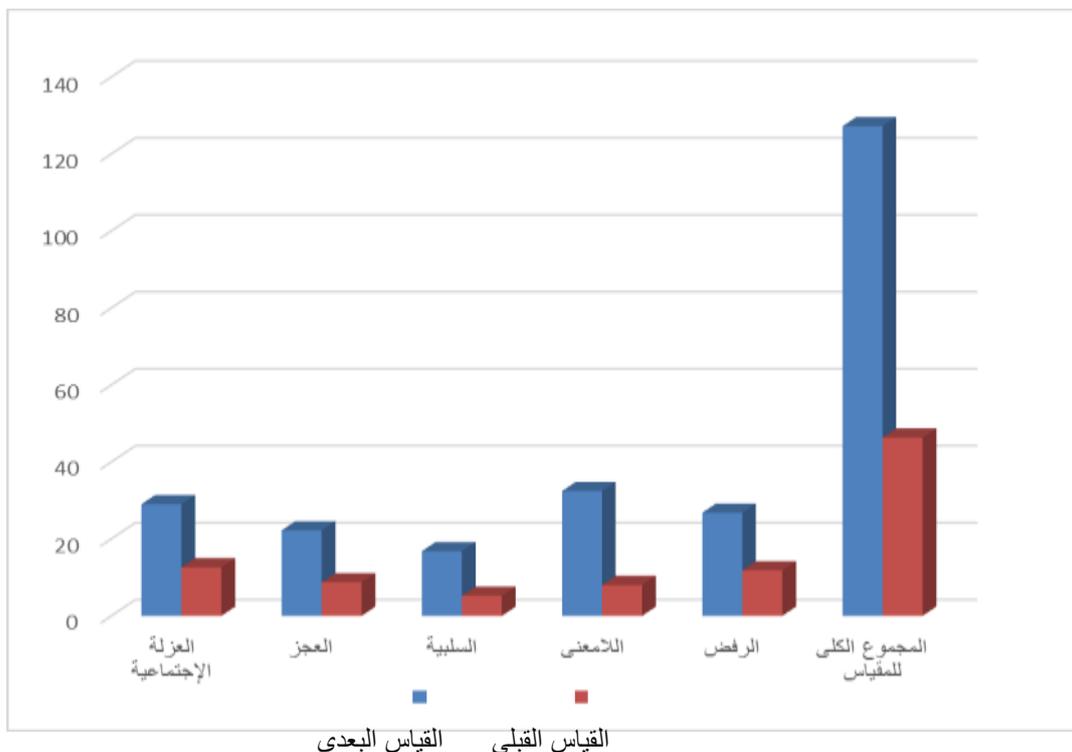
يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور

بالاغتراب لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الشعور بالاغتراب ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التغير
١	العزلة الاجتماعية	درجة	29	12.6	16.4	56.55%
٢	العجز	درجة	22.2	8.7	13.5	60.81%
٣	السلبية	درجة	16.8	5.2	11.6	69.05%
٤	اللامعنى	درجة	32.4	8	24.4	75.31%
٥	الرفض	درجة	26.8	11.8	15	55.97%
٦	المجموع الكلي لمقياس الشعور بالاغتراب	درجة	127.2	46.3	80.9	63.6%

يتضح من الجدول السابق أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالاغتراب قد تراوحت ما بين (٩٧,٥٥%, ٣١,٧٥%).



شكل (١) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالاغتراب

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة ن = ١٠

م	المتغيرات	الإشارة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة
1	السعادة	-	٠	٠	٠	2.850	0.004
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				
2	الاجتماعية	-	٠	٠	٠	2.889	0.004
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				
3	الطمأنينة	-	٠	٠	٠	2.919	0.004
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				
4	الاستقرار النفسي	-	٠	٠	٠	2.821	0.005
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				
5	التقدير الاجتماعي	-	٠	٠	٠	2.889	0.004
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				
6	القناعة	-	٠	٠	٠	2.821	0.005
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				
7	المجموع الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	-	٠	٠	٠	2.836	0.005
		+	١٠	5.5	55		
		=	٠				

الدلالة &gt; ٠,٠٥

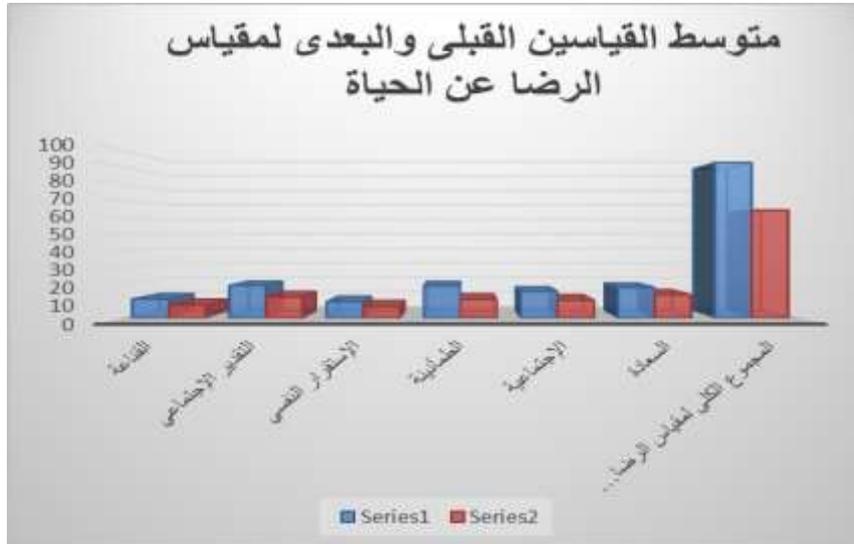
يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي.

جدول (٩) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التغير
١	السعادة	درجة	١٣.9	18.2	4.3	30.94%
٢	الاجتماعية	درجة	10.6	15.8	5.2	49.06%
٣	الطمأنينة	درجة	11.1	19.1	8	72.07%
٤	الاستقرار النفسي	درجة	6.9	9.6	2.7	39.13%
٥	التقدير الاجتماعي	درجة	12.6	19.4	6.8	53.97%

٦	القناعة	درجة	7.7	11.3	3.6	46.75%
٧	المجموع الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	درجة	64.3	92.4	28.1	43.7%

يتضح من الجدول السابق أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة قد تراوحت ما بين (٩٤,٣٠%, ٧٢,٠٧%).



شكل (٢) متوسط القياسين القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة  
جدول (١٠) معامل الارتباط بين مقياس الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة  
في القياس البعدي لدى عينة البحث ن = ١٠

المجموع الكلي لمقياس الرضا عن الحياة	القناعة	التقدير الاجتماعي	الاستقرار النفسي	الطمأنينة	الاجتماعية	السعادة	الرضا عن الحياة الشعور بالاغتراب
*.٠,٨٢٤	*.٠,٦٨٥	*.٠,٨١٩	*.٠,٦٨٢	*.٠,٦٢٢	*.٠,٧٤١	*.٠,٦٥٥	العزلة الاجتماعية
*.٠,٦٣٦	*.٠,٧١٥	*.٠,٦٥٣	*.٠,٦٩١	*.٠,٧٧٤	*.٠,٦٥٠	*.٠,٦٧٨	العجز
*.٠,٦٨٥	*.٠,٦٧٢	*.٠,٦٣٩	*.٠,٧٤٥	*.٠,٦٣٥	*.٠,٧٢٩	*.٠,٧١٢	السلبية
*.٠,٦٧٢	*.٠,٦٦٨	*.٠,٧٦١	*.٠,٦٦٣	*.٠,٦٨١	*.٠,٧٣٣	*.٠,٦٦٦	اللامعنى
*.٠,٧٣٢	*.٠,٧٣٨	*.٠,٨٢٢	*.٠,٦٥١	*.٠,٧٣٩	*.٠,٨١٤	*.٠,٦٩٣	الرفض
*.٠,٦٥٩	*.٠,٦٤٦	*.٠,٦٤٨	*.٠,٧١٣	*.٠,٧١١	*.٠,٧١٦	*.٠,٦٨٥	المجموع الكلي لمقياس الشعور بالاغتراب

° قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الشعور بالاغتراب ومقياس الرضا عن الحياة.

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الشعور بالاغتراب ولصالح القياس البعدي كما يتضح من جدول (٧) نسبة التحسن بين القياسين

القبلي والبعدي والتي بلغت (٦٣,٦ %) وتغزو الباحثة هذه النتائج إلى برنامج الرقص العلاجي المقترح الذي اشتمل على العديد من الحركات الراقصة المتنوعة والسهلة إلى جانب تمارينات الاسترخاء ومصاحبة الموسيقى كل هذا شكل مناخاً جيداً للأداء مع التشويق والمتعة وساهم في العمل المستمر دون ملل بالإضافة لتشجيع الباحثة للسيدات للعمل معا والتنافس لأفضل أداء والتفاعل الإيجابي مما أعطاهن الإحساس بالمشاركة لإنجاز هذه التمارينات والشعور بتقدير الذات والبعد عن السلبية.

ويؤكد ذلك "كمال عبد الحميد" و"محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٩) أن كبار السن يقبلون أكثر علي الحركات الراقصة التي يصاحبها الإيقاع مما يساعد في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية المختلفة. (١٤:١١٥-١٢١)

ويتفق هذا مع نتائج دراسة "هاجر عبدالهادي" (٢٠١٠) (١٨) في أن برامج الرقص العلاجي تساعد في تنمية روح المشاركة والعمل الجماعي وتحسن التكيف الاجتماعي والبعد عن العزلة والسلبية وغيرها من مشاعر الاغتراب.

كما أن استخدام الباحثة للحركات الراقصة الفردية والزوجية ساعد علي الاندماج في الأداء الحركي وأضفي على البرنامج روح المرح والتفاعل الإيجابي بين المشاركات مما خلق روح التقارب والود والاهتمام بينهن والإحساس بالانتماء للمجموعة وبالتالي تقليل الشعور بالاغتراب الذي ينتج عن نقص المودة والألفة مع الآخرين.

ويؤكد هذا "رشاد الدمنهورى" و"مدحت عبداللطيف" (١٩٩٠) (٤) أن الشعور بالاغتراب يشمل التباعد بين ذات الفرد وذوات الآخرين لنقص المودة والألفة مع الآخرين وندرة العواطف وضحالتها وضعف أواصر المحبة والروابط الاجتماعية.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه "أمل مفرج" (٢٠١٢) (٣) من خلال دراستها أن مشاركة السيدات في برنامج للرقص كعمل محبب إليهن يساعد في تكوين علاقات اجتماعية جيدة وزيادة الثقة بالنفس والتواصل الاجتماعي.

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على " وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الشعور بالاغتراب لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (٨) (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (٤٣,٧ %) وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح ما يحتويه من تمارينات وحركات سهلة الأداء تسهم في التفاعل الإيجابي مع العمل الجماعي مما يؤدي إلى الثقة بالنفس والشعور بالراحة النفسية كما إن البرنامج وما يحتويه من موسيقى متنوعة تجذب الانتباه ساعد على زيادة حماس السيدات للأداء بشكل منتظم والإقبال على الحياة وتغييرها للأحسن.

وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشارت إليه " أمل مفرج " (٢٠١٢) (٣) نقلا عن "أسامه راتب" من أن النشاط الحركي للفرد له تأثيراً إيجابياً على العديد من النواحي النفسية حيث أن الأفراد الذين يمارسون النشاط الحركي يكونون أقل عرضة للشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة، فمن خلال النشاط الحركي يحصل الفرد على الفرصة لإشباع حاجاته النفسية والتوافق السليم.

كما تتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه "على عسكر" (٢٠٠٤) من أن ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منظم يعتبر إحدى الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغيرات إيجابية في حياة الفرد. (١١: ١٧١)

وترى الباحثة أن ممارسة سيدات العينة للنشاط الجماعي ساعد في وجود مناخ من المحبة والألفة بينهن خالياً من أي انفعالات أو احتكاكات سلبية ومشاكل ومن ثم ساهم في قضاء وقت ممتع يزيد في إقبالهن على الحياة وإحساسهن بالتفاؤل والرضا عن النفس والذي بدوره ساعد على تحسين الرضا عن الحياة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " فاروق السيد " (٢٠٠١) إلى إن العلاقات الاجتماعية الناتجة عن ممارسة الأنشطة الممتعة تزيد من السعادة وتوليد البهجة للفرد مما يزيد من تحسين الإحساس بالرضا عن الحياة لديه. (١٣-١٠٧)

وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث كلياً والذي ينص على " إنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي ".

ويتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباط عكسي بين الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة أي أنه كلما قل الشعور بالاغتراب زاد الرضا عن الحياة عند عينة البحث وترى الباحثة أن شعور الفرد بوجود علاقات إيجابية بينه وبين الآخرين في المجتمع بعد انتقاد لهذه العلاقات الاجتماعية وتقبل الآخرين ومشاركتهم له إلى جانب زيادة قدرته على أداء الحركات مع الآخرين والتفاعل معهم ونجاحه في الأداء كل هذا قلل من إحساسه بالسلبية والرفض والعجز وبالتالي قلل من شعوره بالاغتراب مما أدى إلى زيادة شعوره بالارتياح والرضا عن نفسه وعن المحيطين به وهذا ما يتضمنه الرضا عن الحياة.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة "غادة ربيع" (٢٠٠٠) (١٢) والتي أشارت إلى أن الفرد يكون راضياً عن حياته حين يشعر بالارتياح تجاه حالته (الجسمية والصحية) وعلاقاته الاجتماعية.

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع كلياً والذي ينص على أنه " توجد علاقة عكسية بين الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة لعينة البحث "

## الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث وإجراءاته أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- البرنامج المقترح للرقص العلاجي يؤثر إيجابيا على خفض درجة الشعور بالاغتراب لدى كبار السن.
- ٢- البرنامج المقترح للرقص العلاجي يؤثر إيجابيا في زيادة الرضا عن الحياة لدى كبار السن.
- ٣- وجود علاقة عكسية بين الشعور بالاغتراب والرضا عن الحياة.

## التوصيات:

توصى الباحثة بما يلي:

- تطبيق البرنامج المقترح (الرقص العلاجي) على كبار السن وذلك لتأثيره الإيجابي في خفض درجة الشعور بالاغتراب وزيادة الرضا عن الحياة لهذه الفئة.
- إجراء دراسات مشابهة على عينة البحث تتضمن برامج أخرى ومشكلات أخرى تعاني منها هذه الفئة.
- زيادة الاهتمام بالنشاط الحركي لكبار السن وخاصة المقيمين بدور المسنين.

## المراجع

## أولا المراجع العربية:

- ١- أشجان عبدالله محمد: تأثير برنامج للرقص الأبتكارى الحديث على مستوى الاكتئاب لدى السيدات في مرحلة سن اليأس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٢- أمال عبدالسميع مليجي أباطة: مقياس الشعور بالاغتراب لدى المسنين، مكتبة الإنجلو المصرية، ٢٠٠٢م.
- ٣- أمل مفرج: تأثير برنامج للحركات التعبيرية على الاكتئاب والتوافق الاجتماعي لدى السيدات من سن (٤٥-٥٥)، بحث منشور، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، المجلد الثاني والأربعون، يونيو، ٢٠١٢م.
- ٤- رشاد الدمنهورى ومدحت عبداللطيف: الشعور بالاغتراب عن الذات والآخرين، مجلة علم النفس، العدد (١٢)، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٥- سماح صلاح الدين منصور: تأثير برنامج مقترح للرقص العلاجي على سلوك الطفل المحروم أسريا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- ٦- سيدة عبدالعال: فاعلية برنامج للارتجال الحركي على بعض المهارات العقلية والمشكلات النفسية للأيتام، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.

٧- صالح بشير سعد: القوام وسبل المحافظة عليه، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١١م.

٨- عادل عز الدين الأشول: علم نفس النمو، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٨م.

٩- عبداللطيف موسى عثمان: الشيخوخة، دار غريب للنشر، ١٩٩٧م.

١٠- علاء غنام: أمراض المسنين: الجمعية العامة لرعاية المسنين، العدد الحادي عشر، القاهرة، ١٩٩٢م.

١١- على عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب، الكويت، ٢٠٠٤م.

١٢- غادة ربيع: تأثير بعض الحركات الإبتكارية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكيميائية والرضا عن الحياة لدى مرضى السكر، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثاني، السنة الثانية، يناير ٢٠٠٣م.

١٣- فاروق السيد: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٤- كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رياضة الوقت الحر لكبار السن، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٩م.

١٥- ماجدة الجيار، كاميليا عبده: تأثير برنامج للرقص العلاجي على رفع كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وبعض المتغيرات النفسية للأطفال الأيتام ان بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

١٦- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م.

١٧- مجدي على الدسوقي: مقياس الرضا عن الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ٢٠١٢م.

١٨- هاجر عبدالهادي السيد: تأثير العلاج بالرقص على تحسين سلس البول والتكيف الاجتماعي لدى كبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.

ثانيا المراجع الأجنبية:

19- Dee Smith: What is dance movement therapy, Annul conference, Washington, IDTI, 2000.

20- Fran.J.Levy: Dance Movement Therapy, Washington, Eric clearing house 2000.

- 21- Hanna.J: The power of dance, Health and healing, Madison, Prospect psychiatry care, University of Wisconsin, 1998.
- 22- Salokangas, R. et al: on Determinants of Life Satisfaction in Later Middle Age: Report Of the TURVA Project Psychiatric-Fennica vol 22, 1991.
- 23- <http://www.globalaging.org/hlth/world/2006incontinece.htm>.ta.org
- 24- <http://Wikipedia.org/Dance#positive.effects>.