

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً، الاستخلاصات

في إطار ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة وتحقيقاً لأهداف البحث وفي حدود عينة البحث وإجراءاته يقدم الباحث الاستخلاصات التالية :
نسق القيم الترويجية لدى كبار السن

م	القيم الترويجية	العوامل المستخلصة	عدد العبارات	مجموع النسبة %
١	القيم الجمالية للترويج	٤	٢١	٦٢,٠٤٧
٢	قيم تحقيق الذات للترويج	٥	٢٠	٦٠,٢٩٩
٣	قيم الترويج الدينية	٣	١٨	٥٩,٧٢٨
٤	قيم الصحة وممارسة النشاط الحركي للترويج	٥	٢١	٥٩,٦٢٦
٥	قيم تحمل المسؤولية للترويج	٤	١٧	٥٨,١١٣
٦	القيم الشخصية للترويج	٣	١٤	٥٧,٠٩٩
٧	قيم الأمان للترويج	٥	١٧	٥٦,٢٦٤
٨	قيم الرضا للترويج	٤	١٧	٥٦,٢٢٠
٩	القيم الاجتماعية للترويج	٤	١٧	٥٥,٨١٣
	المجموع	٣٧	١٦٢	

استخلص الباحث إلي أن مقياس نسق القيم الترويحية لدي كبار السن، يتكون من (١٦٢) عبارة موزعين علي (٩) محاور مستقلة ،

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	القيم الجمالية للترويح
				الاستمتاع بجمال الطبيعة
				أن يكون لدي بعض الوقت للتمتع بالأداء الفني المتميز في كل لعبة
				أن يكون لدي بعض الوقت للتمتع بمشاهدة رياضات البالية المائي والجمباز
				أشعر بالاستمتاع عندما أصطاد وأشاهد البحار مع تعاقب الأمواج
				أشعر بالجمال من حولي عند صيد السمك
				أشعر بالجمال من حولي عند المبيت في خيام
				أن يكون لي مساهمة نشيطة ومقبولة في تغير صورة المجتمع إلى الأفضل
				التذوق الجمالي
				أن يتوفر لدي الوقت للتحدث عن الرياضة
				أن يتوفر لدي الوقت مشاهدة رياضات ذات الأداء الفني المتميز
				أن يكون لدي بعض الوقت للتمتع برؤية العروض الرياضية في افتتاح البطولات الدولية
				تقدير الجمال
				أشعر بالراحة النفسية للتأمل في خلق الله
				أشعر بالراحة النفسية عند الدخول لدور العبادة
				أن يكون لي مساهمة نشيطة ومقبولة في بذل الخير
				أشعر بالجمال من حولي في رحلاتي لرؤية إبداعات الخالق
				أشعر بالجمال من حولي عند التنزه في الحدائق العامة
				إدراك الجمال
				أشعر بالاستمتاع عندما أشاهد شروق الشمس
				أشعر بالاستمتاع عندما أزرع النباتات والزهور
				أن يكون لدي بعض الوقت للتمتع تنسيق الحدائق والزرع
				أشعر بالراحة النفسية لمشاهدة الغروب

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	قيم الترويح الدينية
				الالتزام الديني
				أجد نفسي قادراً علي قضاء مصالح وحوائج بعض الناس
				أشعر دوماً بأنني أرغب في زيارة الأماكن السياحية الدينية
				أجتمع دوماً مع أصدقائي في الرحلات الدينية
				أجد نفسي قادراً علي الاشتراك في رحلات دينية للمعرفة
				أشعر دوماً بأنني أفضل رحلات الخلاء للتأمل
				أجد نفسي قادراً علي المساهمة في بعض أعمال الجمعيات الدينية
				أجتمع دوماً مع أصدقائي في التفكير في نعم الله
				أشعر دوماً بأنني أرغب في الاشتراك في فرق الإنشاد الديني
				أستطيع أن أقوم بالمساهمة في نشر الوعي الديني
				أشعر دوماً بأنني أطبق ما أتعلمه من أمور ديني
				التفاعل الديني
				كلما تقدم بي السن زاد معي الإيمان
				كلما تقدم بي السن زاد معي الإحساس بالتقرب من الله
				كلما تقدم بي السن زاد معي الرضا والتوافق
				أجد نفسي قادراً علي تطبيق تعاليم الدين الحنيف في حياتي الشخصية
				القدرة علي العطاء
				أشعر بأن هناك وقتاً متسعاً في حياتي للمساهمة في المجتمع الذي أعيش فيه
				أشعر بأن هناك وقتاً متسعاً في حياتي للارتقاء بالمجتمع ومساعدته علي النهوض
				أشعر أنني قادر علي ممارسة ألوان عديدة من الرياضة
				أشعر بأن هناك وقتاً متسعاً في حياتي للعمل الجاد لأقصى حد لتحقيق مستوي معيشة متميز لأسرتي
				أعتقد أن أهم وسيلة للنجاح في الحياة هي أن اتخذ قراراتي بنفسني
				الثقافة الدينية
				أستطيع أن أقوم بتعليم أحفادي أمور دينهم
				أستطيع أن أقوم بزرع قيم أخلاقية حميدة لمن حولي
				أستطيع أن أقوم بتعليم القراءة والكتابة لمن يرغب
				أجتمع دوماً مع أصدقائي في تعلم مناهج الدين

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	قيم الصحة وممارسة النشاط الحركي للترويج اللياقة البدنية
				أبذل قصارى جهدي في ممارسة أعمال خفيفة بعد سن التقاعد
				أبذل قصارى جهدي في إقامة مشروعات خاصة بعد تقاعدي
				أشعر بالألم بعد تقاعدي لعدم سؤال زملاء العمل عني
				أبذل قصارى جهدي في سد احتياجات أسرتي لمواجهة أعباء الحياة
				أبذل قصارى جهدي في تنقيف نفسي للارتفاع بالمستوي الاقتصادي
				أشعر بالألم بعد تقاعدي لعدم ذهابي للعمل
				أشعر بالألم بعد تقاعدي لأن حياتي أصبحت بلا هدف
				الشعور بالعزلة
				أشعر براحة نفسية عند تحمل كل فرد لواجباته في الأسرة
				أشعر براحة نفسية عند قدرتي علي الإنفاق للتنزه مع الأسرة
				أشعر براحة نفسية عند إسعاد الأسرة في الرحلات
				عدم بذل المجهود والاسترخاء
				في كثير من الأحيان نمر بمواقف عصبية خلال الحياة ولكن أصعبها ما هو بعد التقاعد وذلك خوفاً من الرحيل المفاجئ
				في كثير من الأحيان نمر بمواقف عصبية خلال الحياة ولكن أصعبها ما هو بعد التقاعد وذلك لارتفاع مستوي المعيشة وانخفاض الدخل
				في كثير من الأحيان نمر بمواقف عصبية خلال الحياة ولكن أصعبها ما هو بعد التقاعد وذلك للرهبة من عدم استكمال الأبناء لتعليمهم
				الاجاز الحركي
				أشعر بأنني غير قادر علي تحمل المزيد من المسؤولية
				أشعر بأنني غير قادر علي تحمل مسئوليتي كرب أسرة
				أشعر بأنني غير قادر علي الاعتناء بنفسني
				المشاركة السلبية
				نجتمع يومياً أنا والأصدقاء لممارسة ألعاب النرد والدمينو
				نجتمع يومياً أنا والأصدقاء للجلوس علي المقاهي
				أفضل في هذه المرحلة عدم بذل مجهود والاسترخاء

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	قيم تحمل المسؤولية للترويح
				الاعتماد على النفس
				أبذل قصارى جهدي في ممارسة أعمال خفيفة بعد سن التقاعد
				أبذل قصارى جهدي في إقامة مشروعات خاصة بعد تقاعدي
				أشعر بالألم بعد تقاعدي لعدم سؤال زملاء العمل عني
				أبذل قصارى جهدي في سد احتياجات أسرتي لمواجهة أعباء الحياة
				أبذل قصارى جهدي في تثقيف نفسي للارتفاع بالمستوي الاقتصادي
				أشعر بالألم بعد تقاعدي لعدم ذهابي للعمل
				أشعر بالألم بعد تقاعدي لأن حياتي أصبحت بلا هدف
				المشاركة العائلية
				أشعر براحة نفسية عند تحمل كل فرد لواجباته في الأسرة
				أشعر براحة نفسية عند قدرتي علي الإنفاق للتنزه مع الأسرة
				أشعر براحة نفسية عند إسعاد الأسرة في الرحلات
				الأمان الاقتصادي
				في كثير من الأحيان نمر بمواقف عصبية خلال الحياة ولكن أصعبها ما هو بعد التقاعد وذلك خوفاً من الرحيل المفاجئ
				في كثير من الأحيان نمر بمواقف عصبية خلال الحياة ولكن أصعبها ما هو بعد التقاعد وذلك لارتفاع مستوي المعيشة وانخفاض الدخل
				في كثير من الأحيان نمر بمواقف عصبية خلال الحياة ولكن أصعبها ما هو بعد التقاعد وذلك للرهبة من عدم استكمال الأبناء لتعليمهم
				المسئوليات تجاه الأسرة
				أشعر بأنني غير قادر علي تحمل المزيد من المسؤولية
				أشعر بأنني غير قادر علي تحمل مسئوليتي كرب أسرة
				أشعر بأنني غير قادر علي الاعتناء بنفسني

				القيم الشخصية للترويج
أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	الطموح
				يستطيع كل إنسان خلال حياته تطبيق منهجه الفكري الخاص به
				يستطيع كل إنسان خلال حياته تطبيق التفوق طالما يخطط للأمام
				يستطيع كل إنسان خلال حياته تطبيق الاعتماد علي نفسه لتحقيق النجاح
				أشعر باهتمام شديد في تحمل مسئولية أسرتي وعائلتي
				اهتم طوال حياتي باستغلال وقت الفراغ فيما هو مثمر
				علمت أن الوصول إلي أعلى المناصب الإدارية في العمل يأتي عن طريق الديمقراطية
				أشعر أنني قد قضيت حياه حافلة في غرس النظام والطاعة في حياتي و حياة الأبناء
				علمت أن الوصول إلي أعلى المناصب الإدارية في العمل يأتي عن طريق بذل الجهد
				التطلع للمستقبل
				أن تتاح لي الفرصة في اختيار عمل آخر
				أن تتاح لي الفرصة في اكتشاف قدرات خاصة بي لم اكتشفها من قبل
				أشعر باهتمام شديد في رفع مستوي دخلي بعد المعاش
				تطوير الشخصية
				أن تتاح لي الفرصة في تعلم ما هو جديد
				أن تتاح لي الفرصة في مشاهدة أماكن جديدة
				أشعر باهتمام شديد في المواظبة علي أداء الفروض الدينية في دور العبادة

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	قيم الأمان للترويح
				الحاجة للأمان
				عند ممارسة الرياضة أشعر بخوف شديد من الإصابة
				عند ممارسة الرياضة أشعر أنني غير قادر على الأداء
				عند ممارسة الرياضة أشعر بقدرتي على عمل كل شيء
				اللياقة الصحية
				أمارس رياضة المشي يوميا لتحسين حالتي الحيوية
				أمارس رياضة المشي يوميا للتخلص من التوتر
				أمارس رياضة المشي يوميا لتحسين القدرات الوظيفية للأجهزة الحيوية
				أمارس رياضة المشي يوميا بناء على نصيحة الطبيب
				أعتقد أن أهم وسيلة لاستقرار نفسي هي ممارسة الرياضة
				الأمان الأسري
				أشعر بالطمأنينة عند نهاية دراسة أبنائي للجامعة
				أشعر باستقرار عندما أجد أبنائي حولي
				أشعر بالطمأنينة عند زواج الأبناء
				الأمان الاجتماعي
				أشعر بالقلق عندما لا أجد من يسأل عني
				أشعر بالقلق عندما لا أجد ما أفعله
				أشعر بالقلق عندما أفقد أصدقائي
				الاستقرار النفسي
				أشعر باستقرار عندما أتنزه لفترات طويلة
				أشعر باستقرار عندما أقضي الوقت في شيء مثير
				أشعر باستقرار عندما أجد أصدقاء بجانبني

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	قيم الرضا للترويج
				الرضا النفسي
				أعيش حياة هادئة تتميز براحة بالي
				أعيش حياة تتوفر فيها المعاملة الطيبة لكل من حولي
				أعيش حياة تتميز بالبساطة والهدوء
				أعيش حياة تتوفر فيها كل سبل الراحة
				أعيش حياة كريمة تتوفر لي فيها أسباب الراحة
				أعيش حياة مليئة بالمصاعب
				الإشباع الذاتي
				يتوفر لدي الوقت لمتابعة اهتماماتي الرياضية والعمل علي إشباعها
				يتوفر لدي الوقت لمتابعة كل الأعمال الأدبية التي أتذوقها
				اشعر بحالة من السرور حين أسافر لأداء رحلات سياحية
				الرضا عن الذات
				يتوفر لدي الوقت لمتابعة أسرتي بما يرضي الله
				اشعر بحالة من السرور حين أودي زكاة المال للفقراء
				اشعر بحالة من السرور حين أجد من حولي راضيين عني
				أشعر بأنني في أتم صحة وأحسن حال
				التوافق النفسي
				أشعر بسعادة حين تتطابق أفكاري مع تصرفاتي ومواقفي في الحياة
				أشعر بسعادة حين أجد نفسي قادر علي إيجاد كل متطلباتي
				أعيش حياة تتوفر فيها كثير من الوقت لتحقيق ما أصبو إليه
				اشعر بحالة من السرور حين أمارس بعضا من هواياتي

أبدا	نادرا	أحيانا	دائما	القيم الاجتماعية للترويج
				مفهوم الصداقة
				الصداقة الحقيقية هي التي تدعو إلي المشاركة في حل المشكلات الأسرية
				الصداقة الحقيقية هي التي تدعو إلي التعاون والمحبة
				الصداقة الحقيقية هي التي تدعو إلي النصح المتبادل
				الصداقة الحقيقية هي التي تدعو إلي العطاء أثناء المحن
				الصداقة الحقيقية هي التي تدعو إلي وجود الأصدقاء
				التفاعل الاجتماعي
				أعتقد أن أهم ما يحتاجه كبار السن هو العمل
				أعتقد أن أهم ما يحتاجه كبار السن هو المشاركة الاجتماعية
				أعتقد أن أهم ما يحتاجه كبار السن هو أن يكون قدوة للآخرين
				أعتقد أن أهم ما يحتاجه كبار السن هو العطف
				التآلف مع الجماعة
				أشعر بمتعة شديدة حين أتعاون مع الجيران
				أشعر بمتعة شديدة بوجود زملاء العمل بعد المعاش
				أشعر بمتعة شديدة حين أقرب وجهات النظر بين المحيطين حولي
				أشعر بمتعة شديدة عند زيارة الأقارب
				أشعر بمتعة شديدة عند زيارة الأهل بمسقط رأسي
				الترايط الأسري
				أعتقد إن المهمة الأساسية لي في حياتي هي اهتمامي بأسرتي وعائلتي
				أعتقد إن المهمة الأساسية لي في حياتي هي قضاء بعض الحوائج لأسرتي
				أعتقد إن المهمة الأساسية لي في حياتي هي حب من حولي

مشروع البحث

الاسم: مقياس نسق القيم الترويحية لدي كبار السن

الهدف من المشروع:

- تحديد مجموعه من القياسات متباينة للقيم الترويحية، يمكن أن يستفيد منها واضعي ومصممي برامج الترويح لدي كبار السن.
- التأكيد علي تثبيت بعض القيم لدي كبار السن.

السياسات العامة للمشروع

تستند السياسات العامة للمشروع للقواعد العامة التي تضعها الجهة الإدارية المسؤولة عن دور وأندية المسنين.

الاهتمام بكبار السن من جميع الجوانب (البدنية، الصحية، الوجدانية،...) (التباين في الأنشطة المقدمة لكبار السن (الثقافية، البدنية، الفنية،) استثارة دافعيه كبار السن نحو ممارسة الأنشطة المقدمة إليهم بحيث تحقق التزايد في إعداد الممارسين.

محتوى المشروع

- ◆ يضم المشروع عدد (٩) محاور محددة، كأداة متكاملة لئسق القيم الترويحية ويبلغ عدد العبارات للمقياس (١٦٢) عبارة.
- ◆ يمكن استخدام كل محور علي حده لقياس حاجات واهتمامات الأفراد لأنشطة هذا المحور. (المقياس من ١٣٤ - ١٤٢)

أساليب التنفيذ للمشروع

يتم تنفيذ هذا المشروع عند وضع البرامج الترويحية لدي كبار السن، وذلك علي النحو التالي:

يمكن تقسيم المقياس علي أكثر من يوم لمراعاة ظروف كبار السن الزمن الذي يستغرقه المقياس من حوالي (٤٥ حتى ٦٠ دقيقة).

تقويم المشروع

إن جوهر التقويم هو المطابقة بين الواقع الفعلي المنفذ بالواقع المفترض أن يكون طبقاً للمستهدف منه وهو مساعدة المسن على التوافق الاجتماعي والرضا عن الحياة.. مدي إقبال المسنين علي البرامج الموضوعية وكيفية استثارتهم للمشاركة. وتقويم الممارسة من خلال مؤثرات الحالة الصحية والبدنية واختبارات الكفاءة البدنية ومقاييس الحالة النفسية ومقاييس التوافق الاجتماعي و مؤشر الرضا عن الحياة .

أساليب التقويم :

مقياس القيم الترويحية لدى كبار السن المقدم في هذه الدراسة.

التوصيات

أمكن في ضوء نتائج البحث واستخلاصاته وما توصل إليه الباحث من مشروع للبحث من عرض للتوصيات علي النحو الآتي :

أ- وزارة التضامن الاجتماعي

ب- المجلس القومي للرياضة (الإدارة المركزية للرياضة للجميع)

أ- وزارة التضامن الاجتماعي

بناءً علي مقياس نسق القيم الترويحية لدي كبار السن يمكن وضع إستراتيجية للترويج بدور وأندية المسنين وذلك من خلال ترسيخ النظر إلي المسنين من منظور تنموي، لا علي أنهم مشكلة وإنما كطاقة إنتاجية لا يصح أن تهدر.

▪ الاسترشاد بنتائج مقياس نسق القيم الترويحي لدي كبار السن عند تصميم البرامج العامة علي مستوي الجمهورية.

▪ منح الموافقات وتسهيل عمل الباحثين في قطاع كبار السن بما يتيح لهم تطبيق مزيد من البحوث وخاصة في مجال الترويج.

ب- المجلس القومي للرياضة (الإدارة المركزية للرياضة للجميع)

- زيادة عدد الأندية ومراكز الشباب المشاركة بمشروع الرواد علي مستوي الجمهورية.
- منح الهيئات الرياضية جزء من التبرعات المخصصة لهم علي شكل أدوات وأجهزة ليمارسوا عليها الأنشطة المفضلة لديهم.
- عمل دليل إرشادي يوضح أهم القيم الترويحية لكبار السن استناداً علي نتائج هذا البحث ويدعم بالجوانب المعرفية المتصلة بكبار السن للتوعية.
- الاهتمام بإنشاء أندية مشهورة لرياضات المسنين علي حدة .
ما يثيره البحث من دراسات مستقبلية
- بناء مقاييس للقيم الترويحية لدي المراحل العمرية المختلفة.
- بروفيل الأخصائي الترويحي لدي كبار السن.
- دراسات تتبعيه للقيم الترويحية لمراحل عمرية مختلفة.
- إستراتيجية لبرامج الترويح بدور وأندية المسنين.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الأجنبية

قائمة المراجع

أ) المراجع باللغة العربية :

١. إبراهيم محمد الشافعي (١٩٧١)، "الاشتراكية العربية لفلسفة التربية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢. ابن منظور (١٩٥٦)، "لسان العرب"، المجلد العاشر، دار صادر، بيروت.
٣. إحسان محمد الدمرداش (١٩٨٠)، "تقبل الطفل لدور الأم في التنشئة الاجتماعية وعلاقته بالتوافق النفسي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.
٤. أحمد أنور محمد سيد (١٩٩٢)، "أنساق القيم الاجتماعية وتأثيرها بالتغيرات الاقتصادية والاجتماعية دراسة لحالة مصر في الستينيات والسبعينيات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، ١٩٩٢.
٥. أحمد حسين اللقاني (١٩٩٥)، "المناهج بين النظرية والتطبيق"، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
٦. أحمد محمد حسن (١٩٩٤)، "فاعلية التعاطف وعلاقتها ببعض المتغيرات الأسرية لدى طفل رياض الأطفال" المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد العاشر.
٧. أحمد محمد عبد السلام (٢٠٠١)، "تقويم برامج الترويح بدور وأندية المسنين بمحافظة القاهرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضة بالهرم، جامعة حلوان.
٨. أحمد مختار مكي (١٩٩١)، "بعض القيم الأخلاقية والسياسية في قصص صحافة الأطفال"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسوان.
٩. إسحق الفرحان (١٩٩٩)، "القيم والتربية في عالم متغير من منظور إسلامي"، مؤتمر القيم والتربية في عالم متغير، جامعة اليرموك، الأردن، ١٩٩٩.

١٠. أشرف محمد عطية (١٩٩٩)، "دور بعض العوامل النفسية والاجتماعية في فاعلية بعض الوظائف لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين"، المؤتمر الدولي للمسنين، جامعة عين شمس.
١١. الأمام محمد ابن أبي بكر الرازي (١٩٧٧)، "مختار الصمام"، دار المعارف، القاهرة.
١٢. الياس أنطوان الياس (١٩٨٧)، "قاموس الياس المصري"، مطبعة دار العالم العربي، القاهرة.
١٣. آمال أحمد صادق، فؤاد أبو حطب (١٩٩٠)، "تمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحل المسنين"، ط ٢، القاهرة الانجلو المصرية.
١٤. أمنية علي كاظم (١٩٨٥)، "التحضر وأنساق القيم في المجتمع القطري دراسة لمدينة الدوحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
١٥. أميل دور كايم (١٩٦٦)، "دور علم الاجتماع والفلسفة" ترجمة أنيس حسين، الانجلو المصرية، القاهرة.
١٦. أمين أنور الخولي (١٩٩٥)، "الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. أمين أنور الخولي وآخرون (١٩٩٩)، "بناء وحدات نموذجية للرياضة للجميع لكبار السن"، الجزء الثاني، وزارة الشباب، الإدارة العامة للبحوث الرياضية.
١٨. أمين أنور الخولي وآخرون (٢٠٠٥)، "دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٩. بثينة محمد فاضل (١٩٩٠)، "دراسة تأثير الرياضة علي النسق القيمي للشخصية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٢٠. بلال عبد العزيز سيد (١٩٩٩)، "بناء مقياس للقيم الحلقية لممارس النشاط الكشفي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٢١. بلال عبد العزيز سيد، وليد أحمد عبد الرازق (٢٠٠٤)، "التحديات التي تواجه كبار السن في ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بالأندية، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
٢٢. تهناني عبد السلام محمد (١٩٩٣)، "أسس الترويح والتربية الترويحية"، دار المعارف.
٢٣. ----- (٢٠٠١)، "الترويح والتربية الترويحية"، دار الفكر العربي.
٢٤. جابر عبد الحميد سليمان (١٩٦٨)، "التعليم الجامعي في العراق وتغير القيم"، المجلة الاجتماعية القومية، المجلد الخامس، العدد الأول، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.
٢٥. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧)، "علم النفس الاجتماعي"، ط٤، عالم الكتاب، القاهرة.
٢٦. ----- (١٩٩٨)، "التوجيه والإرشاد النفسي"، ط٣، عالم الكتاب، القاهرة.
٢٧. حسن عمر منسي (٢٠٠١)، "العلاقة بين القيم المتصورة ودرجة انطباقها علي السلوك الفعلي لدي الطلبة الجامعيين في كلية العلوم التربوية الأردن"، المؤتمر الثامن مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
٢٨. حسن محمد الحيارى (١٩٩٩)، "ما هيه القيم وأنواعها إسلامياً"، مؤتمر القيم والتربية في عالم متغير، جامعة اليرموك، الأردن.
٢٩. حسن مصطفى عبد المعطي (١٩٩٣)، "ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، العدد ١٩، جامعة الزقازيق.

٣٠. حسنيه غنيمي عبد المقصود (١٩٩٢)، "برنامج مقترح لتنمية بعض القيم الاجتماعية لأطفال الروضة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

٣١. حلمي أحمد الوكيل، محمد أمين المفتي (١٩٨٢)، "أسس بناء المناهج وتنظيمها"، مطبعة حسان، القاهرة.

٣٢. حميدة عبد العزيز إبراهيم (١٩٨٧)، "القيم الأخلاقية وتعليمها في ضوء نمط التعليم في الإسلام"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية.

٣٣. رشاد احمد عبد اللطيف (٢٠٠١)، "في بيتنا مسن مدخل اجتماعي متكامل"، المكتب الجامعي الحديث.

٣٤. زكى نجيب محمود، وآخرون (١٩٧٦)، "فلسفة القيم"، وزارة التربية والتعليم، القاهرة.

٣٥. سعاد السيد إبراهيم (٢٠٠١)، "فاعلية برنامج تربية حركية مقترح في تنمية بعض القيم الأخلاقية لدى مرحلة ما قبل المدرسة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

٣٦. سهير عبد الحميد عثمان (١٩٩٣)، "دراسة تحليلية لمضمون مسرحيات الأطفال وقياس مدى فاعلية برنامج مسرحي مقترح في تنمية بعض القيم الأخلاقية في مرحلة الطفولة المبكرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.

٣٧. سيد محمد عبد العال (١٩٧٧)، "ديناميية العلاقة بين القيم ومستوي الطموح في ضوء المستوي الاقتصادي والاجتماعي، نماذج من المجتمع المصري"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

٣٨. سيد محمد عبد العال وآخرون (١٩٩٦)، "تقويم أندية المسنين"، المركز القومي للبحوث الاجتماعية، القاهرة.

٣٩. صلاح الدين خليل الناقوري(١٩٩٥)، البناء العاملي للقيم الخلقية لدي ضباط الشرطة الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
٤٠. صلاح محمد قنصوة(١٩٨١)،"نظرية القيمة في الفكر المعاصر"، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة.
٤١. صموئيل مقاريوس(١٩٩٤)،"الصحة النفسية والعمل المدرسي"، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
٤٢. ضياء محمد زاهر(١٩٨٤)،"القيم في العملية التربوية"، مؤسسة الخليج العربي،سلسلة معالم تربوية.
٤٣. عادل موسي جوهر(١٩٨٠)،"دراسة المشكلات الفردية التي تواجه المسنين وأساليب رعايتهم اجتماعيا بالمؤسسات الإيوائية"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية.
٤٤. عاطف محمد غيث(١٩٦٣)، "علم الاجتماع"، دار المعارف، القاهرة.
٤٥. عبد الحميد محمد شاذلي(١٩٩٠)،"توافق المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
٤٦. -----(٢٠٠١)، "التوافق النفسي للمسنين"، المكتبة الجامعية.
٤٧. عبد الرازي إبراهيم محمد(١٩٨٩)،" موقع القيم من بعض الفلسفات"، دراسات تربوية، القاهرة، رابطة التربية الحديثة، مجلد ٤ .
٤٨. عبد الرحمن عبد الله العصيان(٢٠٠٦) ، "أثر التحول في القيم الشخصية والأسرية علي السلوك العنيف لدي مرتكبي جرائم العنف من الشباب بمدينة الرياض"،رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية،كلية الدراسات العليا ، قسم العلوم الاجتماعية.
٤٩. عبد الرحمن عيسوي محمد(١٩٨٧)،"سيكولوجية النمو"، دراسة في نمو الطفل المراهق ، بيروت ، دار النهضة العربية للنهضة والنشر.

٥٠. عبد العزيز السيد محمد, عبد المطلب أمين(١٩٩١), "دراسة للقيم السائدة لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض متغيرات البيئة الدراسية", مجلد علوم وفنون, جامعة حلوان, رقم ٣ العدد ٢, القاهرة.
٥١. عبد الفتاح عثمان, عبد الكريم عفيفي(١٩٩٤), "خدمة الفرد التحليلية بين النظرية والتطبيق", ط٢, مكتبة عين شمس.
٥٢. عبد اللطيف محمد خليفه(١٩٩٢), "ارتقاء القيم "دراسة نفسية, العدد ١٦٠, المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب, الكويت.
٥٣. -----(١٩٩٧), دراسات في سيكولوجية المسنين, دار غريب للنشر, القاهرة
٥٤. عبد الله عبد الحي موسى(١٩٨٠), "دراسة الاتجاهات التربوية للمعلمين في المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالتوافق النفسي", رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية الآداب, جامعة الزقازيق.
٥٥. عبد الله محمد الصالح(١٩٩٩), "دور القيم الإسلامية في توجيه السلوك", مؤتمر القيم والتربية في عالم متغير, جامعة اليرموك, الأردن.
٥٦. عبد الله محمد خليفة(١٩٩٩), "المفارقة القيمية لدى عينات مختلفة من المجتمع المصري", مؤتمر القيم والتربية في عالم متغير, جامعة اليرموك, الأردن.
٥٧. عفاف عبد المنعم درويش, محمد جابر بريقع(٢٠٠٠), "الحركة وكبار السن دعوة للمشاركة البدنية النفسية العقلية الاجتماعية, الإسكندرية, منشأة المعارف.
٥٨. علي محمد الديب(١٩٩٤), "مقياس التوافق لدى المتقاعدين بسبب الشيخوخة", بحوث في علم النفس, الجزء الأول, الهيئة المصرية العامة.
٥٩. علي يحي إبراهيم (٢٠٠٢), "دراسة تحليلية للخدمات والاحتياجات الصحية للمسنين بالمراكز الرياضية لكبار السن", رسالة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.

٦٠. عماد الدين سلطان وآخرون (١٩٧٢)، "صراع القيم بين الآباء والأبناء"، المجلة الاجتماعية القومية، المجلد التاسع.
٦١. فاطمة فوزي عبد الرحمن (٢٠٠٠)، "تأثير برنامج تروحي مقترح علي الإحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظة الإسكندرية، المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين، الجزء الثاني، جامعة حلوان.
٦٢. فاطمة محمد محمد (١٩٩٧)، "الأنساق القيمية للقيادة النسائية ودورها في البناء التنظيمي للعمل"، دراسة مقارنة في بعض المصانع بمنطقة سوهاج والبحيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
٦٣. فائزة يوسف عبد الحميد (١٩٨٠)، "التنشئة الاجتماعية للأبناء وعلاقتها ببعض سماتهم الشخصية وأنساقهم القيمة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
٦٤. فتحي محمد الجندي (١٩٩٥)، "التوافق الاجتماعي والمشكلات الاجتماعية التي يتعرض لها مدرس التربية الرياضية بمحافظة الشرقية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٦٥. فوزية محمد دياب (١٩٦٦)، "القيم والعادات الاجتماعية"، بحوث ميداني لبعض العادات الاجتماعية في جمهورية مصر العربية، القاهرة، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر.
٦٦. كمال درويش، أمين الخولي (١٩٩٠)، "أصول الترويح وأوقات الفراغ"، دار الفكر العربي.
٦٧. ----- (٢٠٠١)، "أصول الترويح وأوقات الفراغ"، مدخل العلوم الإنسانية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦٨. كمال درويش، أمين الخولي، محمد الحماحي، "اتجاهات حديثة في الترويح"، مكتب عادل لطباعة الأوفست والرسائل العلمية، القاهرة، د.ت
٦٩. كمال درويش، محمد الحماحي (١٩٨٦)، "الترويح وأوقات الفراغ"، مكة المكرمة.

٧٠. ----- (١٩٨٧)، "الترويج في المجتمع المعاصر"،
مكتبة الطالب الجامعي، العزيزية، مكة المكرمة.
٧١. ----- (١٩٩٠)، "الترويج وأوقات الفراغ في المجتمع
المعاصر"، ط٢، القاهرة.
٧٢. كمال درويش، محمد الحماحي (٢٠٠٤)، "رؤية عصرية للترويج وأوقات
الفراغ"، مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة.
٧٣. ليلى عبد العزيز زهران (٢٠٠٣)، "الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في
التربية الرياضية"، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
٧٤. ماجدة القفص (١٩٩٨)، الندوة العلمية "المسنون في مصر الواقع والمستقبل"،
القاهرة، أكتوبر.
٧٥. مجدي احمد محمود (١٩٨٢)، "القيم واختلاف الأجيال دراسة مقارنة للقيم
الاجتماعية لطالبات الجامعة وأمهاتهن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
الآداب، جامعة عين شمس.
٧٦. محمد الكيلاني إبراهيم (١٩٨٨)، "تأثير برنامج نشاط رياضي مقترح لتنمية
بعض المهارات المعرفية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية لطفل
ما قبل المدرسة" بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية
للبنين جامعة المنيا، المجلد الأول، العدد الثالث.
٧٧. محمد الهادي عفيفي (١٩٧٤)، "الأصول الفلسفية للتربية"، دار الفكر العربي.
٧٨. محمد حسن علاوي (١٩٨٨)، "موسوعة الألعاب الرياضية"، الطبعة الثالثة، دار
المعارف، القاهرة.
٧٩. محمد سيد فهمي، نورهان منير حسن (١٩٩٥)، "الرعاية الاجتماعية للمسنين"،
المكتب الجامعي الحديث.
٨٠. محمد عادل حاجي (١٩٨٨)، "تغير القيم والتوافق النفسي"، دراسة مقارنة،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

٨١. محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٨٩)، "الأطفال مرآة المجتمع، النمو النفسي والاجتماعي للطفل في سنواته التكوينية"، عالم المعرفة، العدد ٩٩، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
٨٢. محمد كمال السمودي (١٩٩٤)، "أثر ممارسة بعض الأنشطة والهوايات الترويحية على القيم الخلقية لدى طلاب جامعة أسيوط"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
٨٣. محمد لبيب النجيجي (١٩٦٧)، "مقدمة في فلسفة التربية"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
٨٤. محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز (١٩٩٨)، "الترويح بين النظرية والتطبيق"، ط ٢، مركز الكتاب للنشر.
٨٥. محمد محمد الخولي (١٩٩٤)، "القيم لدى فئات إكلينيكية مختلفة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
٨٦. محمد محمد الزلباني (١٩٧٣)، "القيم الاجتماعية مدخل للدراسات الأنثروبولوجية"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٨٧. محمد محمد أمين (٢٠٠٦)، "بناء مقياس لاتجاهات كبار السن نحو الترويح الرياضي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٨٨. محمود السيد أبو النيل (١٩٧٨)، "علم النفس الاجتماعي"، دراسات مصرية وعالمية، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، القاهرة.
٨٩. مراد صالح مراد (١٩٩١)، "دور التربية في تنمية القيم الأخلاقية لطفل القرن العشرين"، المؤتمر السنوي الرابع للطفل المصري (٢٧-٣٠) أبريل، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس.
٩٠. مصطفى الحوامدة (١٩٩١)، "التنشئة الاجتماعية للأبناء وعلاقتها باتساقهم القيمية"، دراسة مقارنة بين الذكور والإناث لدى عينة من طلاب الأردن،

رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

٩١. مصطفى حسين باهي (١٩٩٩)، "المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٩٢. مصطفى حسين باهي (١٩٩٩)، "الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٩٣. مصطفى حسين باهي، مني الأزهرى (٢٠٠٦)، "أدوات التقويم في البحث العلمي"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٩٤. مصطفى خليل عبد الحميد (١٩٨٠)، "التوافق الاجتماعي والشخصي والمهني وعلاقته بالاتجاهات التربوية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

٩٥. ممدوح عبد الرحيم الجعفري (١٩٩٢)، "التربية الأخلاقية لأطفال مؤسسات تربية ما قبل المدرسة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة أسيوط.

٩٦. مني كمال فوده (١٩٩٥)، "التعرف علي دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية بعض القيم الخلقية لدي بعض المعاقين حركياً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٩٧. مني مختار المرسي (١٩٩٩)، "بناء مقياس دافعية إنجاز لدي الناشئين الرياضيين"، دراسة تحليلية مقارنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضة بالهرم، جامعة حلوان.

٩٨. منير البعلبكي (١٩٨٥)، "المورد"، ط ٧، بيروت، دار العلم للملايين. ١٠٢٢

٩٩. ميرفت عبد الحليم (١٩٨٤)، "صراع الدور لدي بعض المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

١٠٠. نانسي عبد العزيز عطية (١٩٩٨)، "دراسة النسق القيمي للمرشحات بالمرحلة الثانوية بمحافظة الغربية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٠١. نبيل محمد الفحل (١٩٩٨)، "دراسة الفروق بين الاستجابات لبعض أعراض الاكتئاب لدى المسنين المصريين والسعوديين من الجنسين"، دراسة عبر ثقافية، المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
١٠٢. نيفين حنفي عبد الخالق (٢٠٠١)، "برنامج حركات تعبيرية للحكاية الشعبية وأثره علي تنمية القيم الأخلاقية لدي طفل ما قبل المدرسة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
١٠٣. هاشم عدنان الكيلاني (٢٠٠١)، "أهمية النشاط البدني لكبار السن"، ندوة المدينة والمسنون، القاهرة.
١٠٤. هشام محمد إبراهيم، عمرو رفعت عمر (١٩٩٩)، "فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق الموت لدى المسنين المبصرين والمكفوفين"، المؤتمر السنوي الثامن، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
١٠٥. وسام الدين احمد كيلاني (١٩٩٥)، "القيم الخلقية لدى الرياضيين"، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٠٦. يوسف ميخائيل سعد (١٩٩٧)، "رعاية الشيخوخة"، مكتبة غريب، القاهرة.

المراجع باللغة الأجنبية

107. Christopher R. Edginton & other (1995), "Leisure and Life Satisfaction Foundational Perspectives" by wm. C. Brown Communications, Inc. Library of Congress catalog card number 94-71286.
108. "Dictionary of University Press" (1997), New York – Oxford
109. Ediger & Marlow, (1995) A study of values, clearing house, v69, N1].56-58, Sep-Oct, U.S.A.

110. Good, C, V (1973), **"Dictionary of Education"**, New York, Groh ill book Company.
111. Gravelle, F.Pare,C and laurencelle (1997),**" Attitude and enduring involvement of older adults in structured programs of physical activity**, Journal of perceptual and motor skills,85(1),67-71
112. Higgins & Ann (1995), **"Teaching as a moral Activity, Listening to teachers in Russia and the U.S.A"**, journal of Moral Education , V.24, n.2,p. 143-158.
113. James f.keller & George A.Hvghston (1981), **"Counseling Elderly, A Systems Approach"**, New York: Harper & Row, publishers.
114. Kraus, R (1994), **"Leisure in a Changing America"**, New York Macmillan.
115. McNeil, k. (et al.) (1986), **"Measurement of Psychological Hardiness in older adults"**, Canadian Journal of Aging, vol.5 (1)43-48.
116. Niemann Yalanda and Romero Andrea (2000), **"Effects of Cultural Orientation on the perception conflict between relationship and education goals for Mexican American colleges' students"**, Hispanic Journal of behavior Sciences, vol, 22, Issue1.
117. Oconnor.p.(1993)" **Physical Activity and depression in the elderly**, journal of Aging and physical Activity,No(1),34-58.
118. Palmore, E (1985), **"Predictors of functions among the (old - old)"**, Journal Gerontology, vol , 40(2)244- 250.
119. Shepperd James and Taylor Kerin (1999), **"Social Leafing Expectancy Value Theory"**, personality and social psychology bulletin, vol , 25, issue 9.
120. Stasy, C. (et al.) (1985), **"Simple cognitive and behavior fitness in persons over (50 years) of age"**, Canadian Journal of Aging, vol.4 (2) 397-787.
121. Tinsley, H. (et al.) (1985), **"A system of classifying leisure activities in term of psychological benefits"**, Journal Gerontology, vol.40 (2)172-178.