الوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين بمصر (دراسة تحليلية مقارنة)

*أ.م.د/ إبراهيم عبد العزيز إبراهيم

مشكلة البحث وأهميته :

يعد موضوع المسنين من أهم القضايا الإنسانية التي أكدت عليها كافة الرسالات السماوية وكذلك القوانين الوضعية لحقوق الإنسان ، وشريحة المسنين من شرائح المجتمع التي تضم أناساً قد أمضوا حياتهم في خدمة المجتمع دون كلل أو ملل وخاصة فئة الرياضيين ، حيث برامج التدريب الشاق والاشتراك في المنافسات الرياضية من أجل الفوز ورفع اسم الوطن أو التمثيل المشرف في مختلف المحافل الدولية بجانب العمل المدني أو العسكري داخل الوطن ، ومع ذلك نلاحظ أن هذه الفئة في مصر تعاني من قصور في الرعاية والاهتمام على جميع المستويات وعدم توفير الخدمات الضرورية لها في شتى المجالات .

وإذا كان الإحالة إلى المعاش للعاملين بالوظائف المدنية والعسكرية يحدث مرة واحدة في العمر ـــ سن الستين لمعظم المدنيين وما بين الخمسين والستين تقريباً للعسكريين ـــ فإن كثيراً من الرياضيين يحدث لهم هذا إضافة إلى التقاعد الإجباري قبل ذلك وفي سن مبكرة ـــ من٣٠ إلى ٤٠ سنة تقريباً ـــ عند اعتزال اللعب نتيجة لبعض الأسباب ، كعدم القدرة على الأداء الجيد لتقدم السن أو ضعف المستوى أو بسبب الإصابات الرياضية وغير ذلك من الأسباب الخارجة عن إرادتهم

وهذان الحدثان ـــ الاعتزال والتقاعد ـــ يؤثران في حياة الفرد الرياضي نفسياً واجتماعياً ، لأنهما لا يعنيان عدم الاستمرار في اللعب أو الانقطاع عن العمل فقط إنما يتضمن ذلك تغيراً في بعض الأدوار الاجتماعية والمكانة والأهمية ، مما ينعكس على صحتهم النفسية وظهور بعض المشكلات مثل القلق والاكتئاب وتقلص العلاقات الاجتماعية وعدم التوافق النفسي والاجتماعي نتيجة للشعور بالوحدة النفسية وفقد الحنان والرعاية والعطف من جانب الأسرة والمجتمع .

---

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس – كلية التربية الرياضية ببورسعيد – جامعة قناة السويس

وهذا ما أشار إليه خير الدين عويس وعصام الهلالي (١٩٩٧) إلى أن ما قد يحدث للاعبي المستوى الرفيع Top Level بعد الاعتزال يعتبر قضية هامة يجب أن نأخذها بجدية شأنها شأن إحالة الموظف إلى المعاش سواء في الآثار الاقتصادية والاجتماعية الناجمة عنها أم في آثارها الحادثة في تركيب هوية الفرد وفكرته عن ذاته (٧: ٢٩) .

إن أهمية رعاية المسنين في كل فئات المجتمع ــ ومنها فئة الرياضيين ــ تأتي من مسلمة واضحة وهي أنها مرحلة عمرية حتمية لابد أن يعيشها كل فرد إذا طال عمره ، كما أن شباب اليوم هم كبار المستقبل ، وهذا تصحيح للفكر الخطأ لدى معظم الناس وهو أنهم يعتبرون تلك الفترة العمرية مرحلة النضوب الفكري والصحي والأداء الاجتماعي ، وبالتالي فهي مرحلة غير مجدية بالدراسة والبحث ، ولكن المسن هو شخص له طاقاته وقدراته التي يمكن الاستفادة منها إذا ما أحسن توجيهها واستثمارها (11 : ٤٥) .

إن موضوع هذا البحث له أهمية ليس فقط لمن بلغوا سن الاعتزال وسن الستين ولكن للذين لم يبلغوا ذلك على أنه قادم لا محالة . حيث يذكر إبراهيم خليفة (٢٠٠٠) أن أحد التوجهات البحثية المستقبلية في مجال الرياضة والصحة النفسية يجب أن تتجه لدراسة أساليب الرعاية النفسية لكبار السن في مجال الرياضة والصحة النفسية (١ : ٦٩) .

والشعور بالوحدة النفسية من المشكلات الكبيرة في حياة الإنسان بصفة عامة ، فتعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي يعانيها ويعايشها ويشكو منها ، حيث يترتب عليها صنوف الضجر والضيق لدى كل من يشعر بها ، ويقصد بالوحدة النفسية في معجم اللغة العربية الانفراد والبعد عن الأصحاب والانقطاع عنهم وعدم مخالطة الناس ، أما في معجم اللغة الأجنبية فإن مصطلح وحدة نفسية Loneliness يشتق من الصفة Lone وهي صفة يقصد بها (منفرد ، وحيد ، من غير رفيق ، ليس عضواً متفاعلاً في جماعة)، وأن الوحدة النفسية هي تلك الحالة التي يشعر فيها الفرد بالعزلة عن الآخرين ، وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد من ضروب الوحشة Lonesome والاغتراب Alienation من جراء الإحساس بكونه وحيداً (٢ : ٥) .

والوحدة النفسية تحدث ليس لكون الفرد منعزلاً عن الآخرين فحسب ، ولكن بسبب عدم وجود العلاقة الاجتماعية المطلوبة أو الارتباط العاطفي بالآخرين ، وتصنف

الوحدة النفسية إلى نوعين أولها: الوحدة النفسية الانفعالية Emotional Lonely والتي تحدث نتيجة نقص في العلاقات القوية والودودة بالآخرين ، وثانيها : الوحدة النفسية الاجتماعية Social Lonely والتي تحدث نتيجة نقص في المهارات والعلاقات الاجتماعية (١٨) . ويشعر الفرد بالوحدة عندما لا يجد أحد يشاركه في مشاعره أو يشعر بأنه منفصل عن البيئة المحيطة به ، كما أن الوحدة تجعل الفرد يشعر بأنه غير مرغوب فيه اجتماعياً ، وبالتالي فإن هذا الإحساس يمكن أن يتسبب في خفض القيمة الذاتية أو الاحترام الذاتي للفرد (١٧)

كما يذكر باركر Barker,S. (١٩٨٢) أن نتائج بعض الدراسات قد أثبتت أن درجات الاكتئاب وصلت حداً عالياً في أعقاب التقاعد مباشرة ثم انخفضت بعد ذلك ثم عادت للارتفاع ، كما يشكو المتقاعد من الأرق وفقد الاهتمام وعدم الاتصال بالآخرين والضيق والملل ، أما الحزن فيرتبط بالوحدة والعزلة ، كذلك يرتبط القلق بتكرار حوادث الوفاة لأشخاص ينتمون إلى نفس المرحلة العمرية وخاص الأصدقاء أو الزملاء منهم (١٦) .

ويذكر عبد الحليم محمود وآخرون (١٩٩٠) أن التوافق Adjustment كما جاء في قاموس إنجلش إنجلش له عدة معاني : أنه توازن ثابت بين الكائن الحي والأشياء المحيطة به ، أو هو عملية إحداث التغيرات المطلوبة في الشخص ذاته أو في بيئته للحصول على التوافق النسبي ، وحيث أن السلوك البشري يتصف بطبيعته الديناميكية وذلك نتيجة أن ظروف الحياة في تقلب وتغير دائمين ، لهذا فإن الكائن الحي يضطر إلى أن يعدل استجاباته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها ، وقد تكون عملية التوافق في بعض الأحيان أمراً سهلاً يقوم به الكائن الحي دون مشقة ، وقد تكون في كثير من الأحيان الأخرى أمراً شاقاً ، لذا يجب أن يتصف الفرد بالمرونة والقابلية للتغيير وإلاّ تعرض للاضطراب النفسي والمعاناة من مشاعر الإحباط والفشل (١٠: ٦٧١ــ٦٧٥)

ويشير سيد صبحي (٢٠٠٣) إلى أن الإحباط يأتي نتيجة لأن الإنسان يواجه في حياته مجموعة من العوائق التي قد تتدخل وتقف حجر عثرة أمام الشخص فتمنعه من إشباع دوافعه وتحد من رغباته فيشعر بانفعال خاص يشعره بالعجز وقلة الحيلة (٩ : ٥٤) . ويضيف أمين الخولي (١٩٨٤) أن التوافق هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع

الآخرين مثمرة وممتعة وتتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء وكذلك القدرة على العمل المنتج الفعَّال الذي يجعل الفرد شخصاً نافعاً في محيطه الاجتماعي (٥ : ٣٧٦) .

ويتفق حامد زهران (١٩٩٤) وزين العابدين درويش وآخرون (١٩٩٣) على أن التوافق النفسي عملية ديناميكية تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته ، ويتحدد أبعاد التوافق بما يلي :

- التوافق الشخصي : ويتضمن الرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية ، والفسيولوجية الثانوية والمكتسبة .
- التوافق الاجتماعي : ويتضمن السعادة مع الآخرين ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي

(٦ : ٢٩) ، (٨ : ٢٢٧)

وقد كشفت نتائج بعض الدراسات التي تصدت للكشف عن علاقة التقاعد بالكثير من المتغيرات أن التوافق الناجح يرتبط بحالة الشخص الصحية والاقتصادية والاجتماعية ومستوى التعليم ومدى تنوع وعمق علاقاته الاجتماعية (٤ : ١٣١)

وتتحدد مشكلة هذا البحث في النقاط التالية :

١. لقد تحمس الباحث لتلك الفئة من الرياضيين لاعتبارين أساسيين أولها : المشاعر الخاصة تجاههم وذلك بعد المشاهدة في إحدى البرامج التلفزيونية لبعض الحالات المحبَطة والبائسة من قدامى الرياضيين الذين كان لهم نجوميتهم وسمعتهم الرياضية المحلية والدولية سابقاً ، وما قرأه الباحث على صفحات الجرائد عن البعض الآخر ، وكذلك الحالات التي تم مقابلتها شخصياً ، وثانيها: الإحساس بأن المسنين بصفة عامة وقدامى الرياضيين بصفة خاصة لم يحظوا بالاهتمام الواجب من قبل المجتمع .

٢. وجود نقص في المعرفة النفسية عن قدامى الرياضيين في مصر لعدم وجود الدراسات التي تعين الباحث على تلمس خطاهم .

٣. صعوبة الوصول إلى هذه الفئة وخاصة الغير مشتركين في نادى قدامى الرياضيين أو أعضاء في أي نادي رياضي آخر ، وكذلك عدم معرفة أحد من زملائهم السابقين عن

مكان إقامتهم ، أو عدم وجود بيانات حديثة عنهم في سجلات الاتحادات الرياضية التي كانوا يتبعونها .

وعلى الرغم من تسليم المشتغلين بالصحة النفسية بمضار شعور الفرد بالوحدة النفسية والعواقب المَرَضية لمثل هذا الشعور ، إلاّ أن الدراسات والبحوث التي تصدت لهذه المشكلة تعتبر ليست بالكثير وخاصة في المجال الرياضي ــ وعلى حد علم الباحث ــ تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في التصدي لموضوع الصحة النفسية لقدامى الرياضيين في مصر .

ويعزي الباحث عدم تصدي الباحثين لهذا المجال قد يكون بسبب افتقادهم لأداة مقننة تصلح للاستخدام في قياس هذا الجانب النفسي المهم لقدامى الرياضيين ، لذا قام الباحث بهذه الدراسة محاولاً توفير مقياسين مقننين لقياس الشعور بالوحدة النفسية وكذلك التوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين الدوليين والمحليين في مصر ثم المقارنة بينهما في هذين المتغيرين ، ويأمل الباحث أن يكون لهذه الدراسة صدى وأهمية لدى المسئولين عن الرياضة في مصر والنظر إلى تلك الفئة من الرياضيين باهتمام ورعايتهم .

أهداف البحث : يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

١ . العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين الدوليين .

٢ . العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين المحليين .

٣ . الفروق بين متوسط درجات كل من قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية .

٤ . الفروق بين متوسط درجات كل من قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي .

تساؤلات البحث

١ . ما مدى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين الدوليين ؟

٢ . ما مدى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين المحليين ؟

٣ . هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ؟

٤. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات كل من قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ؟

مصطلحات البحث :

استخلص الباحث من التعريفات السابقة لعينة البحث ومتغيراته ما يلي :

١ ــ قدامي الرياضيين الدوليين : هم الفئة من الرياضيين الذين وصلوا للمستوى الدولي أو الأوليمبي قبل اعتزال اللعب وبلغوا سن الستين .

٢ ــ قدامى الرياضيين المحليين : هم الفئة من الرياضيين الذين وصلوا لمستوى الجمهورية فقط قبل اعتزالهم اللعب وبلغوا سن الستين .

٣ ــ الصحة النفسية : أحد مكونات الصحة المتكاملة للفرد ، وتعني حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع بيئته ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة (١ :٥٣).

٤ ــ الوحدة النفسية : هي إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الأشخاص الآخرين يشعر معها بافتقاد الود والحب وعدم القدرة على ممارسة دوره في المجتمع الذي يعيش فيه .

٥ ــ التوافق النفسي والاجتماعي : هو قدرة الفرد على المرونة والقابلية للتغير حتى يمكنه إشباع دوافعه وإقامة علاقات اجتماعية مثمرة وممتعة مع الآخرين وأن يكون نافعا في محيطه الاجتماعي

الدراسات المرتبطة :

١ ــ دراسة أسماء إبراهيم (٢٠٠٣) (٤) بهدف الوقوف على تصور الحياة بعد التقاعد عن العمل لدى عينة من العاملين بالحكومة والقطاع العام في ضوء بعض المتغيرات مثل الجنس والسن ومستوى التعليم ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٢٩)

شخصاً من الذكور والإناث الذين يعملون في أعمال ثابتة في الحكومة والقطاع العام وسيحالون إلى التقاعد عند سن الستين ، وقد تم تقسيم العينة إلى مستويين عمريين الأول بعيداً عن التقاعد (٤٠ – ٥٠) سنة وعددهم (١١٥) شخصاً والثاني قريب من التقاعد (فوق ٥٠) سنة وعددهم (١١٤) شخصاً ، ومن أهم نتائج الدراسة أن تصور نوعية الحياة بعد التقاعد عن العمل قد أختلف باختلاف الجنس والسن ومستوى التعليم ، حيث أن العمل بالنسبة للإناث في عينة الدراسة يمثل عباً ومصدراً للضغوط النفسية تسعى للتخلص منها ، في حين أنه يمثل للذكور مصدراً للهوية وتقدير الذات ، أما عن المقارنة على أساس التعليم فقد تبين أن فئة التعليم المتوسط هي التي تشعر بأزمة التقاعد أكثر من غيرها وذلك لأنهم يمارسون أعمالاً إدارية كتابية مما تحد من فرص العمل بعد التقاعد وهذا يدفعهم إلى التفكير في التقاعد بصورة أكبر من غيرهم ، كما بينت الدراسة أن الأشخاص الأصغر سناً يتصورون حياتهم بعد تقاعدهم على أنها استمرار لما يقومون به حالياً من حيث العمل وتحقيق الأهداف .

٢ ــ دراسة م.هول ، ب. هفينس **M.Hall&B.Havens** (٢٠٠٣) (١٩) بعنوان تأثير العزل الاجتماعي والوحدة على صحة النساء المسنات ، وتهدف هذه الدراسة إلى اكتشاف الاختلافات الجنسية المتعلقة بالعزل الاجتماعي والوحدة الاجتماعية لدى الرجال والنساء المسنين في منيتوبا بكندا ، وكان من أهم النتائج أن النساء أكثر حساسية للوحدة مقارنة بالرجال بسبب أنهم أطول عمراً ، وأن النساء أكثر من الرجال في العزل الاجتماعي وذلك بسبب ضعف الحالة الصحية لديهم وبقاؤهم في المنزل معظم الأوقات وعدم قدرتهم على الخروج .

٣ــ دراسة فهد الربيعة (١٩٩٧) (١٤) بعنوان "الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة" وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب كلية التربية بجامعة الملك سعود بالرياض ، واستخدم الباحث لذلك مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد رسل 1982 Russell الذي قننه على البيئة السعودية خضر والشناوي (١٩٨٨) ، ومقياس المساندة الاجتماعية من إعداد السمادوني (١٩٩٧) ، ومن أهم نتائج البحث عدم

وجود فروق دالة بين متوسطات درجات طلاب وطالبات الجامعة ، وأيضاً بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين ، وكذلك بين الطلاب الذين يسكنون في سكن الجامعة الداخلي والذين يسكنون مع أسرهم على مقياس الشعور بالوحدة النفسية .

٤ــ دراسة على الديب (١٩٩٤) (١١) وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في درجة التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة بين المسنين المستمرين في العمل بعد بلوغ سن الستين وبين المسنين الذين يحالون إلى التقاعد نتيجة بلوغهم سن الإحالة على المعاش وهو (٦٠) عاماً ، وتم تطبيق هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠٦) منهم (٦٧) ذكور ، (٣٩) إناث من مدينة القاهرة والفيوم تتراوح أعمارهم ما بين ٦٠-٧٠ عاماً من مستويات اجتماعية وثقافية متقاربة واستخدم الباحث اختبار التوافق لدى المتقاعدين بسبب الشيخوخة من إعداده ومؤشر الرضا عن الحياة لنيوجارتن Neugarten ، ومن أهم نتائج الدراسة أن أفراد عينة البحث الذين مازالوا يزاولون العمل بعد سن الستين أكثر توافقاً وأكثر رضا عن الحياة من أفراد العينة الذين أوقفوا عن مزاولة العمل بسبب الإحالة إلى المعاش حينما بلغوا سن التقاعد وهو ٦٠ عاماً .

٥ ــ دراسة محمد عبد الحميد (١٩٨٧) (١٢) بهدف معرفة اتجاهات الزوجة والأبناء نحو تقاعد الزوج وعلاقة ذلك بالتوافق الأسري ، وتم تطبيق الدراسة على (٣٥) أسرة تضم كل واحدة منها زوجاً متقاعداً وزوجته وأحد الأبناء ، وقد استخدم الباحث خمس أدوات هي : ــ مقياس اتجاهات الزوجة نحو تقاعد الزوج ــ مقياس اتجاهات الأبناء نحو تقاعد الأب ــ مقياس اتجاهات الزوجة والأبناء نحو التقاعد كما يدركها الزوج ــ اختبار المناخ الأسري ــ اختبار التوافق الأسري ، ومن أهم النتائج البحث أن اتجاهات الزوجات نحو تقاعد الزوج قد غلب عليها السلبية في جملتها ، أما اتجاهات الأبناء نحو تقاعد آبائهم فهي في معظمها تتسم بالإيجابية ، كما توصل الباحث إلى أن الإحالة للتقاعد تؤثر سلبياً على المناخ والتوافق الأسري .

٦ــ دراسة قام بها إبراهيم قشقوش (١٩٧٩) (٢) بهدف وضع مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات ، وتم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٠٧) طالب وطالبة من عدة جامعات (عين شمس ، حلوان ، المنوفية) ، واستخدم الباحث لحساب

الثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ، ولحساب الصدق استخدم صدق التكوين والصدق العاملي ، وقد توصل الباحث إلى أداة مقننة تصلح للاستخدام في قياس مدى إحساس الطلاب الجامعيين بالوحدة النفسية .

إجراءات البحث

ـ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التحليلي لمناسبته لطبيعة البحث .

ـ مجتمع البحث : الرياضيين الدوليين والأوليمبيين في مختلف الألعاب الرياضية والمسجلين بنادي قدامى الرياضيين بمصر وعددهم حوالي (٤٠٠) رياضي ، وكذلك الرياضيين المحليين ، ولا يوجد بيانات إحصائية في أي جهة رسمية عنهم .

ـ عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٦٠ إلى ٧٠ عاماً ، وقد بلغ عددهم (١٦٠) رياضياً موزعين كالتالي : (٨٠) رياضي مستوى دولي وأوليمبي ، حيث استفاد الباحث من انعقاد الجمعية العمومية لنادي قدامى الرياضيين في شهر سبتمبر ٢٠٠٤م والذي حضره كثير من قدامى الرياضيين من أنحاء الجمهورية ، (٨٠) رياضي مستوى محلي (مستوى الجمهورية) الذين أمكن للباحث مقابلتهم بصفة شخصية حسب ما سمحت به ظروف وإمكانات الباحث ، ويوضح ذلك الجدول رقم (١) .

جدول (١)

عدد عينة البحث الأساسية لقدامى الرياضيين الدوليين والمحليين

العينة	العدد
قدامى الرياضيين الدوليين	٨٠
قدامى الرياضيين المحليين	٨٠
إجمالي	١٦٠

أدوات جمع البيانات

ـ استرشد الباحث بمقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد رسل Russell,1982 وقد قام بتقنينه على البيئة السعودية خضر والشناوي ١٩٨٨م (١٥ : ٣٩) ، وكذلك مقياس الإحساس بالوحدة النفسية من إعداد إبراهيم قشقوش (٢ : ٤٦) وذلك لوضع

عبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لقدامى الرياضيين ، وقام الباحث بتعديلهم ثم تقنين مقياسه على عينة بحثه .

ـ واسترشد الباحث بمقياس التوافق من إعداد على محمد الـديب (١١ : ١٧٣) وقـام الباحث بتعديله ووضع عبارات مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لقدامى الرياضيين ثم تقنينه على عينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار (٣٠) رياضياً بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ـ مـن غـير العينـة الرئيسية ـ لإجراء المعاملات العلمية لأدوات البحث (مقياس الشعور بالوحدة النفـسية ، مقياس التوافق النفسي والاجتماعي) ، حيث تم أولاً استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإجابات عينة التقنين على مقياس الـشعور بالوحـدة النفـسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (٢) .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإجابات عينة التقنين (ن = ٣٠)

	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	الالتواء
مقياس الشعور بالوحدة النفسية	٣٠,٠٣	٤,٦٢	- ٠,٩٧٦
مقياس التوافق النفسي والاجتماعي	٦٩,٢٣	٨,٧٣	- ٠,٦١٠

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الالتواء يقع ما بين + ٣ ، - ٣ وهذا يعني تجـانس العينة ومتغيرات البحث موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تقنين المقاييس المستخدمة في البحث :

تم عرض المقاييس المستخدمة في البحث بعد تعديلها مبدئياً ـ مرفق (١) ـ على بعض الخبراء المتخصصين ـ مرفق (٣) ـ وتم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة البعض الآخر بناء على آرائهم ، ثم تم تطبيق المقياسين على عينة التقنين (٣٠) رياضياً من قـدامى الرياضيين الدوليين والمحليين من غير العينة الرئيسية للبحث

١ــ الثبات : تم حساب الثبات لمقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي بطريقة التجزئة النصفية (لجيتمان) ووجد أنه يساوي ٠,٧٧ ، ٠,٧٥ على التوالي ، وهي قيم تدل على أن المقياسان يتمتعان بثبات عالٍ .

٢ ــ الصدق : تم حساب الصدق لكل مقياس بطريقتين : صدق الاتساق الداخلي وصدق التمايز ، وهذا ما توضحه الجداول (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦)

جدول (٣)

الاتساق الداخلي بين كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية (ن=٣٠)

ارقام العبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
لشعور بالوحدة النفسية	٠,٥٢٤*	٠,٤٤٦*	٠,٦٧٨*	٠,٤٠٢*	٠,٦٦٣*	٠,٥٢٨*	٠,٥٣١*	٠,٥٧١*	٠,٥٧٢*	٠,٤٧٩*	٠,٤٤٤*	٠,٦٢٧*

* الدلالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٣) أن جميع العبارات ذات ارتباط دال بينها وبين المجموع الكلي للمقياس عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله .

جدول (٤)

صدق التمايز لإجابات عينة التقنين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية (ن=٣٠)

	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة الضعيفة	٢٣,٨٧	٣,٧٢	١٠,٦١	دال	٠,٠٥
المجموعة القوية	٣٤,٧٥	١,٠٣			

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٥

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وهي ذات دلالة ، وهذا يعني أن المقياس يستطيع التمييز بين المجموعة الضعيفة والمجموعة القوية .

جدول (٥)

الاتساق الداخلي بين كل عبارة ومحورها وبين المحاور والمجموع الكلي

لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي (ن=٣٠)

العبارات / المحاور	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	المجموع الكلي
المحور الأول	٠,٦٠٩*	٠,٧٠٣*	٠,٦٩٢*	٠,٧٥٣*	٠,٧٢٠*	٠,٥٦٧*	—	—	—	٠,٨٣٨*
المحور الثاني	٠,٦٢٠*	٠,٧٥٨*	٠,٥٩٨*	٠,٤٧١*	٠,٥٦٥*	٠,٤٩٦*	٠,٦١٧*	—	—	٠,٨٧٢*
المحور الثالث	٠,٦٥١*	٠,٤٧٣*	٠,٥٣٩*	٠,٧٨٩*	٠,٨٠٩*	٠,٥٩٤*	—	—	—	٠,٤٩٠*
المحور الرابع	٠,٤٠٢*	٠,٥٨١*	٠,٥٦٥*	٠,٤٥٠*	٠,٤٦٤*	٠,٧٤٣*	٠,٥٥٨*	٠,٣٧٩*	٠,٦١٣*	٠,٧٢٣*

* الدلالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٥) أن جميع عبارات كل محور من محاور المقياس ذات دلالـــه مع محورها عند مستوى ٠,٠٥ وكذلك يتضح من الجدول أن جميع المحاور ذات دلاله مع المجموع الكلي للمقياس ، وهذا يدل على أن المقياس صادق في قياس ما وضع من أجله .

جدول (٦)

صدق التمايز لإجابات عينة التقنين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (ن=٣٠)

	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
المجموعة الضعيفة	٥٧,٢٥	٤,٥٥	٢٠,٣٣	دال	٠,٠٥
المجموعة القوية	٧٨,٦٢	١,٨٤			

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٧٥

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية وهي ذات دلالة ، وهذا يعني أن المقياس يستطيع التمييز بين المجموعة الضعيفة والمجموعة القوية .

وصف مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومفتاح التصحيح : يحتـــوي المقيـــاس في صورته النهائية ـــ مرفق(٢) ـــ على ١٢ عبارة تقيس الشعور بالوحدة النفسية لدى قدامى

الرياضيين ، مقسمين بالتساوي إلى عبارات إيجابيـــة وأرقامهـــا ١ ، ٢ ، ٤ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، وعبارات سلبية أرقامها ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ـــ وذلك على ميزان تقدير ثلاثـــي (نعم ـــ أحياناً ـــ لا) بحيث تمنح الإجابة للعبارات الإيجابية الدرجات ٣ ـــ ٢ ـــ١ وتمنح الإجابة للعبارات السلبية ١ ـــ ٢ ـــ ٣ ، والمقياس له درجة كلية (٣٦) درجة فكلمـــا اقتربت درجة الفرد من الدرجة النهائية دل ذلك على عدم الشعور بالوحدة النفسية .

وصف مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ومفتاح التصحيح : يحتوي المقياس في صورته النهائية ـــ مرفق (٢) ـــ على ٢٨ عبارة تقيس التوافق النفسي والاجتماعي لدى قدامى الرياضيين ، ويشتمل المقياس على أربعة أبعاد :

الأول (البعد الصحي) ٦ عبارات أرقام ١ ـــ ٢ ـــ ٣ ـــ ٤ ـــ ٥ ـــ ٦

الثاني (البعد النفسي) ٧ عبارات أرقام ٧ ـــ ٨ ـــ ٩ ـــ ١٠ ـــ ١١ـــ ١٢ ـــ١٣

الثالث (البعد الأسري) ٦ عبارات أرقام ١٤ ـــ١٥ ـــ١٦ ـــ١٧ ـــ١٨ ـــ١٩

الرابع (البعد الاجتماعي) ٩ عبارات أرقام ٢٠ ـــ ٢١ ـــ ٢٢ ـــ ٢٣ ـــ ٢٤ ـــ ٢٥ ـــ ٢٦ ـــ ٢٧ ـــ ٢٨

وذلك على ميزان تقدير ثلاثي (نعم ـــ أحياناً ـــ لا) بحيث تمنح العبارة الإيجابية الدرجات ٣ ـــ ٢ ـــ١ وتمنح العبارة السلبية الدرجات ١ ـــ ٢ ـــ ٣ ، والمقياس له درجة كليـــة (٨٤) درجة ، فكلما اقتربت درجة الفرد من الدرجة النهائية دل ذلك على التوافق .

عرض النتائج :

للإجابة على تساؤلات البحث تم تطبيق المقياسين في صورتهما النهائية على عينة البحث الأساسية لقدامى الرياضيين الدوليين والمحليين ، وهذا ما توضحه الجداول(٧) ،(٨) ،(٩) ، (١٠) التالية.

جدول (٧)

مصفوفة معامل ارتباط بيرسون بين إجابات قدامى الرياضيين الدوليين

على مقياس الوحدة النفسية وإجاباتهم على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي(ن=٨٠)

	مقياس الشعور بالوحدة النفسية	البعد الأول لمقياس التوافق	البعد الثاني لمقياس التوافق	البعد الثالث لمقياس التوافق	البعد الرابع لمقياس التوافق	مجموع مقياس التوافق النفسي
مقياس الشعور بالوحدة النفسية		٠,٤٩٧*	٠,٥٦١*	٠,٤٠٧*	٠,٦٣٦*	٠,٧٥٦*
البعد الأول لمقياس التوافق			٠,٤٢٨*	٠,١٢٤	٠,٢٣٣*	٠,٦٤٢*
البعد الثاني لمقياس التوافق				٠,٣٥٨*	٠,٥٢١*	٠,٨٢١*
البعد الثالث لمقياس التوافق					٠,٣١٣*	٠,٥٤٠*
البعد الرابع لمقياس التوافق						٠,٧٩٢*

* الدلالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٧) أنه يوجد ارتباط دال بين مقياس الشعور بالوحدة النفسية وكل من أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والمجموع الكلي عند مستوى ٠,٠٥ وكذلك يوجد ارتباط دال بين أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ،وبينها وبين المجموع الكلي للمقياس عند مستوى ٠,٠٥ ، ولا يوجد ارتباط دال بين البعد الأول والبعد الثالث

جدول (٨)

معامل ارتباط بيرسون بين إجابات قدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وإجاباتهم على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي (ن=٨٠)

	مقياس الشعور بالوحدة النفسية	البعد الأول لمقياس التوافق	البعد الثاني لمقياس التوافق	البعد الثالث لمقياس التوافق	البعد الرابع لمقياس التوافق	المجموع الكلي لمقياس التوافق
مقياس الشعور بالوحدة النفسية		٠,٣٩٢*	٠,٥٩٤*	٠,٣٣٩*	٠,٥٠٧*	٠,٦٨٠*
البعد الأول لمقياس التوافق			٠,٤١٧*	٠,٢١٥*	٠,١١٠	٠,٦٤٦*
البعد الثاني لمقياس التوافق				٠,٣٠٥*	٠,٤٠٥*	٠,٨٢٨*
البعد الثالث لمقياس التوافق					٠,٣٧٢*	٠,٥٨٥*
البعد الرابع لمقياس التوافق						٠,٦٨١*

* الدلالة عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٨) أن هناك ارتباط دال بين مقياس الشعور بالوحدة النفسية وكل من أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي والمجموع الكلي عند مستوى ٠,٠٥ وكذلك يوجد ارتباط دال بين أبعاد مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ، وبينها وبين المجموع الكلي عند مستوى ٠,٠٥ ، ولكن لا يوجد ارتباط دال بين البعد الأول والبعد الرابع .

جدول (٩)

دلالة الفرق بين متوسطات إجابات قدامى الرياضيين الدوليين

وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية(ن١=ن٢= ٨٠)

	قدامى الرياضيين الدوليين		قدامى الرياضيين المحليين		قيمة (ت)
	م١	ع١	م٢	ع٢	
مقياس الشعور بالوحدة النفسية	٤٩,٥٨	٦,٩٨	٢٩,٧٧	٤,٩٠	٢٠,٨٣٧

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٧

يتضح من الجدول (٩) أنه يوجد فروق دالة بين متوسطات إجابات عينة الدراسة بين قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية والفرق هنا يشير نحو قدامى الرياضيين الدوليين .

جدول (١٠)

دلالة الفرق بين متوسطات إجابات عينة البحث قدامى الرياضيين الدوليين

وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي(ن١=ن٢= ٨٠)

	قدامى الرياضيين الدوليين		قدامى الرياضيين المحليين		قيمة (ت)
	م١	ع١	م٢	ع٢	
مقياس التوافق النفسي والاجتماعي	٧٠,٤٥	٩,٤١	٦٩,٣٦	٧,٥٠	٠,٨٤٣

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٧

يتضح من الجدول (١٠) أنه لا يوجد فروق دالة بين متوسطات إجابات عينة الدراسة (قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين) على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، والفرق هنا يشير نحو قدامى الرياضيين الدوليين .

مناقشة النتائج

مناقشة الإجابة عن التساؤل الأول الذي ينص على : ما مدى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة البحث من قدامى الرياضيين الدوليين ؟

يتضح من الجدول (٧) أن هناك ارتباط دال بين عدم الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الرياضيين الدوليين ، ويعزي الباحث ذلك لأن عينة البحث من الرياضيين ، حيث يتمتعون برصيد صحي جيد طوال حياتهم الرياضية ، كما أنهم أقدر على المحافظة على تلك الصحة الجيدة حتى بعد اعتزالهم الرياضة التنافسية ، أو أن ممارسة الرياضة أصبحت عادة عندهم ويستطيعون ممارسة الرياضة في صورتها الترويحية ، حيث يذكر محمد علاوي (٢٠٠٢) أن التدريب الرياضي يؤثر في أسلوب حياة اللاعب ومعيشته بدرجة كبيرة ، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية وغيرها (١٢ : ٢٢) ، كما يذكر إبراهيم خليفة (٢٠٠٠) أن البحوث العلمية التي أجريت للتعرف على ممارسة الرياضة وأثرها على الحالة الانفعالية وخفض التوتر والحالة المزاجية للفرد قد أشارت إلى أن هناك علاقة بين الحالة الانفعالية الإيجابية وإدراك الرضا نحو الحياة وأن الأشخاص الأكثر انتظاماً في ممارسة الرياضة يتمتعون بدرجة أكثر من السعادة والتخلص من ضغوط الحياة وخفض التوتر والقلق والاكتئاب نتيجة الحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي إلى جانب تحسن الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة (١ : ٦٢ ، ٦٣) ، كما يتضح من الجدول أنه لا يوجد ارتباط بين البعد الأول (البعد الصحي) والبعد الثالث (البعد الأسري) ويرجع الباحث ذلك لأن العلاقات الأسرية تحكمها العواطف والترابط الأسري ، فلا يصح أن تكون هذه العلاقات مبنية على المصالح الشخصية أو المنفعة فقط بل إن الأسرة تتقبل أفرادها على كل الأحوال سواء في حالة صحية جيدة أم غير ذلك .

مناقشة الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على : ما مدى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والإحساس لدى قدامى الرياضيين المحليين ؟

يتضح من الجدول (٨) أن هناك ارتباط دال بين عدم الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الرياضيين المحليين ، كما يتضح من الجدول أنه لا يوجد

ارتباط بين البعد الأول (البعد الصحي) والبعد الرابع (البعد الاجتماعي) ويعزي الباحث ذلك لأن ممارسة الرياضة وخاصة التنافسية تكسب الفرد سمة الاجتماعية حيث الاحتكاك والتعاملات مع الآخرين عديدة ومتنوعة في أشكالها ، ومن ناحية أخرى فإن اكتساب الرياضي الثقة بالنفس تجعله قادراً على التفاعل الاجتماعي سواء كان هذا التفاعل في محيط الأسرة والأقرباء أو في محيط الزملاء والأصدقاء .

وهذا ما أكده محمد علاوي (١٩٩٨) أن اللاعب الرياضي يتسم بسمة الثقة بالنفس فيصبح لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتصف بالصدق والواقعية ويتقبل النقد من الآخرين بصدر رحب ، كما يكتسب اللاعب سمة الاجتماعية وتظهر في قدرته على التكيف مع الآخرين والتفاعل معهم والتقرب للناس وسرعة عقد الصداقات واتساع دائرة معارفه والتميز بروح المرح والحيوية وعدم تفضيل الوحدة والانفراد بالنفس(١٣: ١٦٨) . ويضيف أسامة راتب (١٩٩٥) أن العديد من نتائج البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية قد أظهرت أن الرياضيين يتميزون بسمة الثقة بالنفس وسمة الانبساطية(٣ : ٤٣)

مناقشة الإجابة على التساؤل الثالث الذي ينص على : هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط إجابات قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ؟

يتضح من الجدول (٩) أن الرياضيين الدوليين يشعرون بالوحدة النفسية أكثر من الرياضيين المحليين ، ويعزي الباحث تلك النتيجة لأن الدوليين كانوا نجوماً في وقت ممارستهم للرياضة وكانوا معروفين لدى عامة الناس وتهتم وسائل الإعلام المختلفة بالكتابة عنهم ومقابلتهم ، ويحظون بشعبية الجماهير التي تحبهم وتشجعهم أكثر من الرياضيين المحليين ، ولكن بعد الاعتزال فقدوا كل هذه الاهتمامات وبالتالي تأثرت صحتهم النفسية ، حيث يذكر خير الدين عويس وعصام الهلالي (١٩٩٧) أن ما يفقده الرياضي كثير وعميق ، فهو يفقد الشهرة حتى ولو على محيط أقاربه وجيرانه أو الحي الذي يعيش فيه أو زملاؤه في عمله الوظيفي ، كما يفقد إحساسه بالحيوية والنشاط، وأيضاً يفقد العديد من الصداقات والمهارات الاجتماعية التي تدعم سلوكه وعلاقاته خارج المجال الرياضي ، ويفقد القدرات والفرص الاجتماعية التي كانت تساعده على الحراك الاجتماعي الأفقي أو الصاعد، وهذا

كله أمر وارد خاصة في رياضات الطبقة الدنيا كالمصارعة والملاكمة ورفع الأثقال وكـــرة القدم وغيرها من الأنشطة الرياضية التي يزاولها كثير من أصحاب الطبقـــات الاجتماعيـــة الدنيا والمتوسطة الدنيا (٧: ١٥٠) .

مناقشة الإجابة عن التساؤل الرابع الذي ينص على : هل توجد فـــروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحلـــيين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ؟

يتضح من الجدول (١٠) أنه لا يوجد فروق دالة بين قدامى الرياضيين الـــدوليين والمحليين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي ، ويعزى الباحث تلك النتيجـــة بـــأن الرياضي سواء كان على المستوى الدولي أو المحلي قد اكتسب القدرة على التكيف مـــع نفسه ومع بيئته ومجتمعه الذي يعيش فيه ويتوافق معها ، فأثناء فترة ممارسة الرياضة كـــان يتعرض لخبرات نجاح في أوقات معينة وخبرات فشل في أوقات أخرى وكان لزامـــاً عليـــه التحكم في مشاعره وأحاسيسه وانفعالاته في كلتا الحالتين ، بل كان عليه أن يتغلب علـــى خبرات الفشل لكي يستطيع مواصلة التدريب الشاق والمشاركة في المنافسات من أجـــل الفوز ، وهذا ما ذكره محمد علاوي (٢٠٠٢) أن المنافسات الرياضية مصدراً لكثير مـــن المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفـــشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أوالهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافـــسة الرياضـــية الواحدة (١٢ : ٣٣).

الاستنتاجات : في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وكذلك في ضـــوء عينـــة البحـــث والإجراءات الإحصائية المستخدمة استنتج الباحث ما يلي :

١. أن هناك ارتباط دال بين عدم الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتمـــاعي لدى عينة البحث من قدامى الرياضيين الدوليين .

٢. أن هناك ارتباط دال بين عدم الشعور بالوحدة النفسية والتوافق النفسي والاجتمـــاعي لدى عينة البحث من قدامى الرياضيين المحليين .

٣. أنه يوجد فروق دالة بين عينة البحث من قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس الشعور بالوحدة النفسية والفرق يشير نحو قدامى الرياضيين الدوليين .

٤ .أنه لا يوجد فروق دالة بين عينة البحث من قدامى الرياضيين الدوليين وقدامى الرياضيين المحليين على مقياس التوافق النفسي والاجتماعي .

التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

١. تعاون الجهات المختلفة (وزارة الشباب – وزارة الصحة – وزارة الشئون الاجتماعية – الأندية – الاتحادات الرياضية – نقابة المهن الرياضية) للاهتمام ورعاية كل رياضي يصل إلى هذه المرحلة السنية من الناحية المادية والاجتماعية والصحية لكي يعيش هو وأسرته حياة طيبة وكريمة .

٢. اهتمام وسائل الإعلام المختلفة بالتوعية بقضايا قدامى الرياضيين ومشكلاتهم وإلقاء الضوء عليهم وذلك بتذكير الشباب بإنجازاتهم السابقة.

٣. الاستفادة من خبرات قدامى الرياضيين وذلك بإشراك القادر منهم مع الأجهزة الفنية للفرق الرياضية المختلفة أو ضمن لجان انتقاء الناشئين .

٤. وضع برامج تأهيل نفسي للرياضيين لمواجهة مشكلات تلك المرحلة السنية مستقبلاً .

٥. التقدير المعنوي لقدامى الرياضيين ، وذلك بدعوتهم كضيوف شرف في المناسبات الرياضية المختلفة .

المراجع العربية

١.إبراهيم عبد ربه خليفة : (٢٠٠٠) "الرياضة والصحة النفسية" ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي–الإصدار الثاني–كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ".

٢.إبراهيم زكي قشقوش :(١٩٧٩) "مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات" (كراسة التعليمات) ، مكتبة الأنجلو المصرية .

٣.أسامة كامل راتب : (١٩٩٥) علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي .

٤.أسماء عبد المنعم إبراهيم :(٢٠٠٣) " تصور نوعية الحياة بعد التقاعد عن العمل لدى عينة من العاملين بالحكومة والقطاع العام " ، المؤتمر السنوي العاشر ، مركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

٥.أمين أنور الخولي :(١٩٨٤) "عوامل الاغتراب في الرياضة وتأثير وسائل الإعلام" بحوث المؤتمر (٢) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

٦.حامد عبد السلام زهران : (١٩٩٤) ، الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط٢ ، عالم الكتب .

٧.خيرالدين علي عويس ، عصام الهلالي : (١٩٩٧) ، الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي .

٨.زين العابدين درويش وآخرون :(١٩٩٣) ، علم النفس الاجتماعي (أسسه وتطبيقاته) مطابع زمزم ، مدينة العاشر من رمضان .

٩.سيد صبحي :(٢٠٠٣) ، الإنسان وصحته النفسية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب

١٠.عبد الحليم محمود السيد وآخرون :(١٩٩٠) ، علم النفس العام ، ط٣ ، مكتبة غريب .

١١.علي محمد الديب :(١٩٩٤)، بحوث في علم النفس، ج١ ،الهيئة المصرية العامة للكتاب .

١٢.محمد حسن علاوي :(٢٠٠٢)،علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي .

١٣.محمد حسن علاوي : (١٩٩٨) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر .

١٤.محمد نبيل عبد الحميد : (١٩٨٧) ، العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي ، الدار الفنية للنشر والتوزيع .

١٥.فهد بن عبد الله الربيعة : (١٩٩٧) "الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة " الهيئة المصرية العامة للكتاب .

المراجع الأجنبية

16- Parker,S.(1982) :Work and Retirement,London, George Allen&Unwin.

17- University of Cambridge Counselling Service (1999) : Loneliness.
http://www.Counselling.cam.ac.uk/index.htm

18- Sidney Langston (1991) : Loneliness ,El Rophe Center,Inc.
http://hometown.aol.com/elrophe/articles.htm

19- M.Hall&B.Havens (2003) :The Effect of Isolation & Loneliness on the Health of older Women ,Cnada.
http://www.pwhce.ca/effectsociall solation.htm