

فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين عن العمل

يحيى محمود النجار
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة الأقصى - غزة
Ym.alnajar@alaqsa.edu.ps

Received: 14 Jun. 2014
Revised: 9 Nov. 2014, Accepted: 9 Nov. 2014
Published online: 1 Apr. 2015



فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين عن العمل

يحيى محمود النجار

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة الأقصى - غزة

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على مستويات فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥١) متقاعداً عن العمل، (٢١٠ ذكور، ٤١ إناث)، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم مقياسا الدراسة وهما: مقياس فاعلية الذات، ومقياس الوحدة النفسية، وهما من إعداد الباحث، وأظهرت نتائج الدراسة أن فاعلية الذات حصلت على الدرجة الكلية بنسبة (٧٩,٧٦٪)، وقد حظي بعد المجهود على المرتبة الأولى بدرجة (٨٢,٠٢٪)، بينما حظي بعد المبادرة على المرتبة الأخيرة، وكما أظهرت النتائج أن الشعور بالوحدة النفسية حصلت على الدرجة الكلية بنسبة (٨٣,٤١٪)، وقد حظي بعد العلاقات الأسرية بالمرتبة الأولى بدرجة (٨٤,٨٢٪)، بينما حظي بعد العلاقات الاجتماعية على الدرجة الأخيرة بدرجة (٨٢,٣٠٪)، وبينت النتائج وجود علاقة طردية بين الوحدة النفسية وفاعلية الذات لدى المتقاعدين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس فاعلية الذات تبعاً لمتغيرات الدراسة ما عدا متغير الجنس، ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مقياس الوحدة النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة ما عدا متغير مستوى الدراسة لصالح حملة درجة الدبلوم، ومتغير الجنس لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: فاعلية الذات، الوحدة النفسية، المتقاعدون عن العمل.



Self-efficacy and its Relationship With Loneliness Among Palestinians Retired From Work

Yahya Alnajjar

Aqsa Universtiy - Gaza

Abstract

The study aimed to identify levels of self-efficacy and their relations with psychological loneliness among the retired. The study sample consisted of (251), (210) of whom were males, and (41) were females. The researcher constructed and used self-efficacy, and psychological loneliness scales. The findings revealed the level of self-efficacy as measured by the overall of the scale was (79.76%), the effort dimension came first with (82.02) whereas the psychological loneliness level as measured by the overall scale was (83.41), the dimension of family relations came first with a percentage of (84.82), while the domain of social relations came last with. (82.30%). Besides, the findings uncovered a proportional direct relationship between self-efficacy and psychological loneliness among the subjects. Additionally, there were no statistically significant differences in the dimensions of self-efficacy scale attributed to the study variables with the exception of sex and in favor of males, and there were no statistically significant differences in the dimensions of psychological loneliness scale attributed to the study variables with the exception of the educational level in favor of diploma holders and sex and in favor of males.

Keywords: Self-efficacy, Psychological Loneliness, Retired.

فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين عن العمل

يحيى محمود النجار

قسم علم النفس - كلية التربية

جامعة الأقصى - غزة

المقدمة:

أصحابها إلى التشاؤم، وعندما يزداد معتقد الفرد بامتلاكه سلوكيات توافقية من أجل القدرة على حل المشاكل التي تواجهه بطريقة عملية من حيث السلوك وفعاليتها (Schawrze, 1999).

فمن مظاهر فاعلية الذات المرتفعة يتعامل الفرد مع المواقف الجديدة بطريقة مناسبة، وبغير من نفسه وأهدافه وفق ظروف البيئة بشكل مرن، وإيجابي، بحيث يكون قادراً على مواجهة المشكلات غير المألوفة، ويكون قادراً على إدراك الأسلوب المناسب لحل مشكلاته، كما يتقبل الأساليب والأفكار الجديدة في أداء المهام (صديق، ١٩٨٦).

ولعل فاعلية الذات من أهم الميكانيزمات القوية للشخصية، حيث إنها تمثل مركزاً هاماً في دافعية الفرد للقيام بأي عمل، أو نشاط، لأنها تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة التي تعترض أدائه في مجالات الحياة المختلفة (بدوي، ٢٠٠١).

تقوم نظرية فاعلية الذات على أساس الأحكام الصادرة من الفرد عن قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ولأن الفاعلية الذاتية ليست مجرد مشاعر عامة، ولكنها تقوم من جانب الإنسان ذاته عما يستطيع القيام به، ومدى مثابرتة للجهد الذي يبذله أمام المواقف الجديدة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة التي يواجهها وتحديه للصعاب، ومقاومته للفشل بطرق متعددة، وصولاً للتغلب على هذه المواقف الصعبة (Bandura, 1989).

تشير فاعلية الذات إلى اعتقاد الفرد من الناحية الشخصية، لقدرته على إنجاز أهدافه، والأعمال المطلوب منه القيام بها، كما تكمن أهم العوامل المؤثرة في سلوك الفرد، وتحديدًا خلال قيامه بمهامه الحياتية، ولعله كلما زادت فاعلية الذات لديه تزداد قدرته على المثابرة في تحقيق أهدافه، وتعطيه القدرة على مواجهة الصعوبات التي تعترضه، حيث يزيد ذلك من ثقته بنفسه.

تعتبر قوة الشعور بفاعلية الذات عن المثابرة، والقدرة العالية لدى الفرد، والتي يمكن من خلالها معرفة الأنشطة التي سوف تؤدي مستقبلاً إلى النجاح، حيث إنه في حالة تنظيم الذات سوف يتحكم الفرد بثقته في أداء الأنشطة بشكل منظم خلال فترة زمنية مناسبة، كما أن أصحاب المعتقدات الضعيفة يعبرون عن فاعلية الذات عند الفرد، بأنه أكثر تأثراً وشعوراً بالفشل في أداء أية مهمة في حياته بشكل عام (Bandura, 1997).

كما تتمثل فاعلية الذات في قناعات الفرد الذاتية من خلال التغلب على المشاكل الصعبة، التي تواجه الفرد أثناء تصرفاته الذاتية، وأن توقعات فاعلية الذات لها مهمة في توجيه السلوك، فتقدم على الاستعداد، وضبط التخطيط الواقعي له، لأن ذلك يؤثر على الطريقة التي يشعر ويفكر بها الفرد، لأنها ترتبط على المستوى الانفعالي بصورة سلبية مع مشاعر القلق، والقيمة الذاتية المنخفضة تؤثر على المستوى المعرفي، حيث يميل

الدور أو المكانة إلا أن تصور الفرد لذاته لا يتغير بنفس السرعة وبالتالي فإن الانتقال من العمل وما يتصل به من مكان وأدوار إلى التقاعد قد ينشأ عنه بعض المشكلات النفسية، كما يتوقف نجاح سنوات العمل في التوافق مع مرحلة التقاعد على وجود اهتمامات جديدة واستمرار اهتمامات سابقة، وما يصاحب ذلك من شعور المتقاعد بوجود هدف أو معنى للحياة (إبراهيم، ١٩٩٦).

ولأن التقاعد لا يعني التقاعد عن العمل فحسب، بل قد يتعداه إلى حدوث تغيرات جذرية في الأدوار الاجتماعية للمتقاعد، لأنه عندما يفقد المتقاعد دوره في العمل وتتأثر بقية الأدوار الأخرى الذي يؤديها على اعتبار مشكلة المتقاعدين الأساسية هي فقدان أدوارهم ومكانتهم السابقة نتيجة للوصول إلى سن التقاعد؛ مما يؤدي إلى مشاعر الانسحاب والعزلة وعدم الأهمية لديهم حيث يطلب منهم التخلي عن مكانتهم وإخلاء الطريق لمن يليهم في السلم الوظيفي، ومن ثم الانزواء والتفوق على هامش الحياة، لذلك يعتبر التقاعد أمراً بالغ الخطورة في حياة المتقاعد، وبالمجتمع بصفة عامة لما يترتب عليه من تغيرات أساسية وجذرية في الحياة الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، وغالباً ما يترتب عليه فقدان للمكانة الاجتماعية وتقليص دائرة العلاقات الاجتماعية، وفي بعض الأحيان اضطرابات في العلاقات الأسرية بالإضافة إلى الشعور بالوحدة والانعزال عن المحيط الذي يعيشون فيه وتزداد هذه المشاعر بانخفاض الدخل مع زيادة الأعباء المعيشية وتضاؤل القدرات والنشاط خارج الأسرة (أبو عجلية، ٢٠٠٧).

وعليه يعتبر الشعور بالوحدة النفسية خبرة عامة يمكن لأي فرد أن يشعر بها وفقاً لتعرضه لظروف حياتية متباينة، وفي أوقات مختلفة، إذ إن الفرد يواجه كل يوم مواقف جديدة تتطلب منه قدرة نفسية عالية على مواجهة التحديات، والتأقلم مع المتغيرات البيئية التي تطرأ على حياته وتكون بمثابة معوق في سبيل تحقيق اندماجه مع

وتظهر معتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية، والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة، كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في مواقف البيئة من خلال السلوكيات، والطرق التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالقدرات والإمكانات التي يحملها الفرد لمواجهة ضغوط الحياة اليومية (Bandura, 1982).

ويشير مفهوم فاعلية الذات بناءً على ما سبق إلى قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الجديدة بما يتناسب مع ظروف البيئة التي يعيشها، والتحديات التي تفرض عليه بطريقة مرنة وقدرة عالية من الإيجابية، وهذا يؤهله للتعامل مع المشكلات التي يمكن أن يواجهها في حياته، وخاصة بعد التقاعد عن العمل، والتي تعتبر تغييراً كبيراً في حياته، وحينما يتعرض الفرد المتقاعد عن العمل إلى ضعف في فاعلية الذات يمكن أن يكون عرضة للمشاكل النفسية، وقد يكون أصعبها الشعور بالوحدة النفسية بسبب العزلة عن الآخرين من أفراد المجتمع الذي يعيش فيه.

ولعل الاهتمام بشريحة المتقاعدين والعمل على دمجهم في مكونات المجتمع يكون عاملاً مهماً في تنمية المجتمع، وخطته التنموية المستقبلية، والتي يجب أن توضع على أساس المشاركة الفعالة لهذه الشريحة، والتي تسهم في زيادة الحالة التكيفية والإنتاجية لهم.

وأن الاهتمام بالمتقاعدين أمر تفرضه ظروف المجتمع وسعية للتنمية، ووضع البرامج والخطط التي تهتم بالمتقاعدين لأنه لا يعود نفعها مباشرة على المتقاعدين فقط بل يعود على الشباب أنفسهم، لأن الشباب عندما يشعر أن المجتمع لن ينساه مستقبلاً سيعمل بجهد واجتهاد، وقد وضع له البرامج التي تكفل له حياة كريمة فيزيد اهتمامه بعمله وتقديره لمجتمعه (علام، ١٩٩٥).

وقد يكون للتقاعد عن العمل أثر سلبي على حياة المتقاعد، وذلك لما ينطوي عليه من تغير في

كما يمثل كبار السن ثروة بشرية قيمة بفعل خبراتهم، ونشاطهم، وإنتاجهم في مرحلة شبابهم في أي مجتمع كان، ولعلمهم بحاجة إلى الوقوف على احتياجاتهم بشتى أنواعها في مرحلة كبر سنهم، وذلك من أجل تليتها، وكذلك الاستفادة منهم بشكل مستمر، وبناء على تلك الخبرات، والطاقت التي يصعب تعويضها بمجرد إضافة أعداد من الطاقات الجديدة في حين أن العناية بهذه الفئة العمرية المهمة انطلاقاً من اعتبارات دينية، وأخلاقية، ووطنية، وقومية من جهة أخرى، ولما لهذه الفئة من نضج عقلي، وعلمي غزير، وإثراء فكري كبير تستثمره الدول، لتحقيق ثروة معلوماتية لتطوير المستقبل بشتى الاتجاهات (الفقي، ٢٠٠٨).

يوجد العديد من الدراسات والجهود السابقة التي تركز على موضوع البحث، وقد تناولها الباحث من جانبين كالتالي:

دراسات تناولت فاعلية الذات لدى المسنين المتقاعدین عن العمل مثل دراسة «هوين وويلي» (Hyun & wiley, 2013) التي هدفت إلى معرفة أثر مرحلة الشيخوخة على فاعلية الذات، والسلوكيات المؤثرة على الصحة لدى المسنين المتقاعدین عن العمل، أظهرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر وكبير على المعتقدات المرتبطة بالشيخوخة على السلوكيات المؤثرة للصحة من خلال فاعلية الذات لدى المسنين المتقاعدات عن العمل.

كما قام الشترى (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى التركيز على معرفة أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المتقاعدون في المجتمع السعودي، وبينت أن التقاعد قد أثر على العلاقات بالأصدقاء حيث أصبح بعض المتقاعدین لا يرون أصدقائهم إلا نادراً، والبعض الآخر يراهم أقل مما كان عليه الوضع قبل التقاعد، ومنهم من لا يعتبر له أصدقاء، ودراسة المرعب (٢٠١٠) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عند

الآخرين في مختلف الأنشطة الحياتية والعلاقات الاجتماعية (مخيمر، ١٩٩٦).

وتشير الوحدة النفسية إلى وجود فجوة تباعده بين الفرد وبين الأفراد والموضوعات في المجال النفسي إلى درجة يشعر فيها الفرد بافتقار التقبل والحب من جانب الآخرين، ويترتب على ذلك حرمانه من إمكانية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي من الأفراد والمواقف المتعددة داخل الوسط الذي يعيش فيه (قشموش، ١٩٨٨).

كما وينتج عن الشعور بالوحدة النفسية الألم الناتج عن تجربة خاصة من شدة الحساسية، وشعور الفرد بأنه غير مرغوب فيه ومنعزل عن الناس، وهذا الشعور ناتج عن الغياب المدرك للعلاقات الإنسانية المشبعة لهذا الإحساس، ويترتب عليه تعرض الفرد إلى الضغوط النفسية والتي تؤثر على جميع مناحي حياة الفرد (Rokach, 1988).

ولعل من أهم العواقب النفسية والاجتماعية للشعور بالوحدة النفسية أن يصبح الفرد أكثر استهدافاً للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل: الاكتئاب، والقلق، ومشاعر الملل، وانخفاض تقدير الذات، كما يعاني من التوتر والخلل الشديد عند التصرف الكفاء، إضافة إلى العديد من المشكلات السلوكية وذلك لرغبته في لفت أنظار الآخرين نظراً لشعوره بالتجاهل، والوحدة والانعزال (تفاحة، ٢٠٠٥).

إن التوافق الناجح مع التقاعد يرتبط بحالة الفرد الصحية، والاقتصادية والاجتماعية والزوجية وكونه ذكراً أو أنثى ومستوى تعليمه، ومدى تنوع وعمق علاقاته الإنسانية، ومدى اقترابه، أو ابتعاده عن سن التقاعد وتقديره لذاته ومدى رضاه عن الحياة واتجاهاته نحو التقاعد وما يمارسه من هوايات وأنشطة وأهدافه وطموحاته وخبراته السابقة ونوع العمل الذي يقوم به وغير ذلك من عوامل تتداخل وتشكل توافقه مع التقاعد (David, 1983).

فروقاً جوهرية في مقياس التشاؤم بالنسبة لعلاقة التفاؤل والتشاؤم تعزى للمستوى التعليمي، والطبقة الاجتماعية، والعمر.

أما إبراهيم (٢٠٠٣) فقد أجرى دراسة هدفت إلى الوقوف على تصور الحياة بعد التقاعد لدى عينة من العاملين في ضوء متغيرات الجنس، والسن، ومستوى التعليم، وأظهرت نتائج الدراسة أن الفرد كلما اقترب من سن التقاعد زاد قلقه، وأن الوعي بالتقاعد لدى فئة تعليم متوسط كان أفضل من فئة الأمي، والتعليم العالي وبينت الدراسة عدم وجود فروق لصالح الجنس.

وأجرى «فزونج وآخرون» (Fuzhong, et al., 2002) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية الذات كوسيط بين الخوف والقدرة الذاتية لدى المتقاعدين عن العمل، وأظهرت نتائج الدراسة أن انخفاض مستويات الخوف كانت مرتبطة بشكل كبير بمستويات فعالية الذات، كما قام "بول، بريجيرسون، ومازور" (Paul, Prigerson, & Mazure, 2000) بدراسة هدفت إلى تقدير آثار الأحداث الضاغطة في الحياة على فعالية الذات، وتأثيرها على أعراض الاكتئاب لدى المتقاعدين عن العمل، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتقاعدين الذين يعانون من أعراض اكتئاب قبل التقاعد نتيجة الضغوط الحياتية أظهروا تأثيراً سلبياً على فعالية الذات، أما الذين لا يعانون من أعراض اكتئاب من قبل التقاعد لم يظهر لديهم تأثير على فعالية الذات بعد التقاعد.

وفي دراسة «بوسشر، دار، داستر، ديج، وسميث» (Smit, Bosscher, Van, Van, Deeg, 1995) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأداء البدني، ومعتقدات الفعالية الذاتية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل، وبينت النتائج أن معظم مؤشرات الأداء البدني تدنت بعد سن (٧٥) سنة لدى المتقاعدين، وأن معتقدات المسنين حول فعالية الذات لم تظهر تدنن، وأظهرت النتائج أن كبار السن من الذكور أكثر سلبية من معتقدات فعالية الذات لدى كبار السن من المسنات.

المسنين المتقاعدين عن العمل، وأظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد أثر إيجابي للبرنامج الإرشادي على عينة المسنين المتقاعدين على تسمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لديهم.

أما أحمد (٢٠٠٩) فقد قام بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين متغيرات المستوى الاجتماعي والاقتصادي (الجنس، الحالة الاجتماعية، مستوى التعليم، والمهنة قبل التقاعد، دخل الأسرة، مدة الزواج، عدد الأبناء) على محاور مشكلات التقاعد، ومحاور الرضا عن الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وجود مشكلات التقاعد تبعاً للجنس لصالح الذكور، بينما كانت لصالح الإناث في مقياس الرضا عن الحياة، ووجود فروق تبعاً للحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، وللمهنة قبل التقاعد، ومستوى الدخل، ومدة الزواج، وبينت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين محاور مشكلات مرحلة التقاعد وأبعاد الرضا عن الحياة.

من جانب آخر قام كل من «جيمس، وكريستينسون، وميلدوف، وهولستس، وجاكوبسون» (James, Kristensoon, Mildov, Holsts, & Jakobsson, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على تجربة المسنين، وآثار التقاعد عن العمل على نوعية الحياة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين طبيعة العمل، والأسرة التي ينتمي إليها المتقاعد، والعمل والمجهود بخصوص تفضيلات التقاعد، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين حول آثار التقاعد على نوعية الحياة.

وفي دراسة أجراها اليحفي في (٢٠٠٤) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين بعد التقاعد، وأظهرت نتائج الدراسة أن المسنين المتقاعدين بعد سن التقاعد كانوا أكثر تفاؤلاً، وأقل تشاؤماً من نظرائهم المتقاعدين قبل سن التقاعد، وتبين أنه كلما ارتفعت درجة التدين وزاد عدد الأصدقاء زاد مستوى التفاؤل لدى المتقاعدين، ولم تظهر

وغير العاملين من المعلمين المتقاعدين في الشعور بالوحدة النفسية، وبينت وجود دلالة إحصائية بين المتقاعدين بين معلمي الحكومة والوكالة في مستوى الوحدة النفسية لصالح المتقاعدين من معلمي الحكومة، وأشارت النتائج إلى أن اتجاهات الأسرة نحو المتقاعدين كانت أكثر تفسيراً للشعور بالوحدة النفسية، ثم مكان العمل السابق.

في حين قام مخيمر (١٩٩٦) بدراسة هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبين فترة التقاعد عن العمل لدى المسنين، والشعور بالوحدة النفسية بعد سن التقاعد، وبين المسنين الذين لا يعملون بعد سن التقاعد، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين كل من الشعور بالوحدة النفسية وطول فترة التقاعد لدى المسنين غير العاملين بعد سن التقاعد، وبينت وجود تأثير دال لكل من متغيرات الجنس، والعمل، والتفاعل بينهما في الشعور بالوحدة النفسية كما بينت النتائج وجود فروق بين المسنين العاملين وغير العاملين بعد التقاعد لصالح المسنين العاملين.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في جوانب عدة أهمها: في تحديد مشكلة، ومتغيرات، وعينة الدراسة، واستخدام منهج الدراسة، والأساليب الإحصائية مع دراسة كل من: (Hyun & wiley, 2013; James, Kristensoon, Mildov, Holsts, & Jakobsson, 2009; Bosscher, Van, Van, Deeg, & Smit, 1995) والشجري (٢٠١١).

وقد اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في عينة، وأدوات، ونتائج الدراسة مع دراسة كل من: (إبراهيم، ٢٠٠٣؛ جودة، ٢٠٠٦؛ حمادة، ٢٠٠٢)، و(Brittng & Rook, 2006).

وتتفرد هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي: بأنها تناولت فئة المتقاعدين عن العمل، وخاصة أنها فئة مهمشة بالبيئة الفلسطينية، وقد تكون الدراسة الأولى - حسب علم الباحث -

وهناك أيضاً دراسات تناولت الوحدة النفسية لدى المتقاعدين مثل دراسة «الفرنج، كيان، بيتكورت، وواندرلي» (Alvarenga, Kiyan, Bitencourt, & Wanderley, 2009) التي هدفت إلى التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل، وأظهرت نتائج الدراسة أن نصف أفراد العينة يشعرون بالوحدة النفسية في كثير من الأحيان وأظهرت المسنات الأرامل، واللواتي يعشن لوحدهن أنهن أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية، وارتبط شعورهن بالوحدة النفسية بكل من المواقف المادية، والنفسية، والاجتماعية في حياتهن.

ودراسة «بريتنج وروك» (Brittng & Rook, 2006) التي هدفت إلى التعرف على مدى الشعور بالوحدة النفسية، والاجتماعية بين كبار السن المتقاعدين، وكيفية تقييم الأداء والحياة الزوجية لديهم، وبينت النتائج أن تزايد الوحدة النفسية لدى النساء في الزواج الثاني، وأن الوحدة الاجتماعية هي سمة كبار السن من الرجال الذين يعيشون مع الزوجات ذوات الاحتياجات الخاصة.

أما جودة (٢٠٠٦) فقد أجرى دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، وأظهرت نتائج الدراسة أن المسنين يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووجود علاقة ارتباط سلبية دالة إحصائية بين أساليب المواجهة والوحدة النفسية، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيرات الجنس، والإقامة، والعمر، والمستوى التعليمي، ووجود فروق في متوسطات مقياس الوحدة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وأجرى حمادة (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على بعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل من معلمي الحكومة، ووكالة الفوت، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين العاملين

الباحث لإجراء الدراسة الحالية كمحاولة لمعرفة فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة.

يمكن تحديد مشكلة البحث بالتعرف على فاعلية الذات لدى عينة من المتقاعدين عن العمل ومن ثم الكشف عن دلالة العلاقة بينها وبين الشعور بالوحدة النفسية لديهم، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل؟
- ما مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل؟
- هل توجد علاقة ارتباط عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى فاعلية الذات ومستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل؟
- هل توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري)؟
- هل توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات ما بعد التقاعد، والراتب الشهري)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل، كذلك معرفة دلالة الفروق في مستوى فاعلية الذات، والوحدة النفسية بين المتقاعدين عن العمل تبعاً لمتغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري.

حول هذه الشريحة في المجتمع الفلسطيني، إعداد أداتين جديدتين تناولتا فاعلية الذات، والوحدة النفسية قد يستفيد منها الباحثون في الدراسات السلوكية اللاحقة، والوصول إلى نتائج وتوصيات نفسية، ومجتمعية يستفيد منها الدارسون في تناول متغيرات سيكولوجية أخرى.

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكلة الدراسة من نتائج دراسات سابقة اطلع عليها الباحث مثل دراسة الشكري (٢٠١١) والتي بينت نتائجها أن التقاعد يؤثر على الحياه النفسية، والاجتماعية عند المتقاعدين، ودراسة «بريتنج وروك» (Britting & Rook, 2006) والتي أشارت إلى تزايد الوحدة النفسية لدى كبار السن المتقاعدين عن العمل، كما انبثقت مشكلة الدراسة من حيث فاعلية الذات تعتبر من أهم الركائز التي يجب الاهتمام بها لشريحة المتقاعدين، والتي تؤثر على مناحي حياتهم، وتعمل على الاستمرار في نمو شخصيتهم خاصة في هذه المرحلة المهمة في حياتهم، حيث يظهر دورها جلياً في توافق المتقاعدين الشخصي، والاجتماعي وذلك لاعتبارات أهمها: وجود الشعور بالقيمة الذاتية، وأن ما يواجههم أثناء هذه المرحلة يمكنهم التغلب عليه، ومساعدتهم على الانخراط بالمجتمع في جميع الأنشطة، وهذا يجد من الشعور بالوحدة النفسية والتي تعتبر مشكلة مؤثرة بأشكالها ومظهرها، وأساليبها المختلفة على حياة المتقاعدين عن العمل، وقد تسبب أنواعاً من المشاكل النفسية التي تؤثر على حياتهم، وتنعكس على سلوكهم، مما يؤثر على مستوى صحتهم النفسية، والمتبع لواقع المتقاعدين في المجتمع الفلسطيني يجد أن هذه الشريحة ينقصها الكثير من الاهتمام من قبل القائمين على المؤسسات الاجتماعية من أجل الاستمرار في تقديم الخدمات المتنوعة لهم وخاصة النفسية والاجتماعية، ولطبيعة الرعاية النفسية التي يجب أن تمنح لهم في ظل حالة التشابك مع باقي شرائح المجتمع، ويظهر أثر ذلك بوضوح على بنائهم النفسي أثناء حياتهم على الصعيد الأسري، والاجتماعي، ومستقبلهم. وهذا ما دفع

المكلف بها“ (Bandura, 1982, p 192). ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المتقاعدون عن العمل في أبعاد مقياس فاعلية الذات موضع الدراسة.

الوحدة النفسية: Loneliness: "هي إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين موضوعات مجاله النفسي إلى درجة يشعر معها باقتتاد التقبل والود والحب من جانب الآخرين بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهليته للانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي أشخاص، وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله" (قشقوش، ١٩٨٨، ص ١٩). ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المتقاعدون عن العمل في أبعاد مقياس الوحدة النفسية موضع الدراسة.

المتقاعد عن العمل: ويعرفه الباحث حسب النظام الفلسطيني الفرد الذي يعمل في عمل حكومي تابع للسلطة الوطنية الفلسطينية، ويخضع لنظام التأمين والمعاشات بحيث يقتطع من راتبه الشهري نسبة محددة أثناء الخدمة الفعلية، وعليه يحق له بعد مرور سنوات محددة من هيئة التأمين والمعاشات أن يحصل على راتب تقاعدي وفق نسبة محددة لهذا الغرض سواء كان الانتهاء من العمل بالاختيار أو حدث ما يمنعه من العمل كعجز صحي كلي أو جزئي.

محددات الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالمتغيرات التي تتناولها، وهي فاعلية الذات والوحدة النفسية، وبالمنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، وبالعينة المستخدمة والبالغ عددها (٢٥١) متقاعداً عن العمل من المترددين على جمعية المتقاعدين الفلسطينية، ممن تتراوح أعمارهم من (٦٠) عاماً إلى (٧٥) عاماً، والمقيمين في محافظتي خان يونس، ورفح جنوب قطاع غزة، خلال النصف الأول من عام (٢٠١٤). وبالأدوات المستخدمة وهي مقياس فاعلية الذات، ومقياس الوحدة النفسية من إعداد الباحث، وبأساليب

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية فيما يلي:

- الشح الواضح في مثل هذه الدراسات في المجتمع الفلسطيني حيث إنه - حسب علم الباحث - لا توجد دراسات سابقة محلية تناولت فاعلية الذات وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل في البيئة الفلسطينية.

- إضافة أدوات نفسية جديدة للتراث النفسي الفلسطيني، يستفاد منها في دراسات نفسية لاحقة.

- لفت أنظار القائمين على تقديم الخدمات للمتقاعدين عن العمل للاهتمام بهذه الشريحة، وتوفير فرص الرعاية النفسية والاجتماعية والترفيهية لهم.

الأهمية التطبيقية:

كما تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية فيما يلي:

- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية القائمين على وزارة الشؤون الاجتماعية الفلسطينية في وضع الخطط والبرامج الإرشادية اللازمة لمساعدة المتقاعدين عن العمل في التغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجههم بعد التقاعد عن العمل.

- إتاحة الفرصة للباحثين المهتمين بهذه الشريحة ووضع برامج إرشادية وقائية، ونمائية، وعلاجية لمساعدتهم على التكيف السليم مع مرحلة التقاعد ومتطلباتها.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

تشتمل الدراسة على المصطلحات التالية:

فاعلية الذات: self-efficacy: "هي مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة، وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة لإنجاز المهام

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٥١) متقاعدًا عن العمل منهم (٢١٠) متقاعدًا، و(٤١) متقاعدة، وهم مسجلين بجمعية المتقاعدين الفلسطينيين بمحافظات قطاع غزة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، بطريقة القرعة من خلال تحديد أسماء عناصر المجتمع الأصلي، وتم وضعهم في أوراق مطوية ثم خلطها واختيار (٢٠٠) من أسماء المتقاعدين كعينة للدراسة، وبعد ذلك تم إبعاد (٤٩) أسما لصعوبة التواصل معهم أثناء التطبيق. والجدول (١) يوضح خصائص عينة الدراسة.

الإحصائية المستخدمة، وهي: المتوسط الحسابي والنسب المئوية، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: اتبع الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي.

المجتمع الأصلي للدراسة: يضم جميع المتقاعدين عن العمل في محافظتي خان يونس ورفح والبالغ عددهم (١٢٤١) متقاعدًا بجمعية الموظفين المتقاعدين، والمسجلين بجمعية الموظفين المتقاعدين بغزة (دليل جمعية الموظفين المتقاعدين بقطاع غزة: ٢٠١٤).

جدول رقم (١): توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري

المجموع	أنثى	ذكر	الجنس			
٢٥١	٤٠	٢١٠	العدد			
%١٠٠	%١٦,٣	%٨٣,٧	النسبة المئوية			
	أرمل	يعيش مع الزوج	الحالة الاجتماعية			
٢٥١	٢٨	٢٢٣	العدد			
%١٠٠	%١١,٢	%٨٨,٨	النسبة المئوية			
	صعوبة بالمشي	قلب	جلطة	سكر	ضغط	الحالة الصحية
٢٥١	٥٢	١٦	٨	٣٤	٣٠	١١١
%١٠٠	%٢٠,٧	%٦,٤	%٣,٢	%١٣,٥	%١٢,٠	%٤٤,٢
	دكتوراه	ماجستير	المؤهل العلمي			
٢٥١	١١	٢٨	٥٩	١٥٣	العدد	
%١٠٠	%٤,٤	%١١,٢	%٢٣,٥	%٦١,٠	النسبة المئوية	
	أكثر من ١١ سنة	١٠-٦ سنوات	عدد سنوات بعد التقاعد			
٢٥١	١٠٢	٧٠	العدد			
%١٠٠	%٤٠,٦	%٢٧,٩	النسبة المئوية			
	٢١٠٠ شيكل فأكثر	١٦٠٠-٢٠٠٠ شيكل	الراتب الشهري			
٢٥١	١٢٩	٦٧	العدد			
%١٠٠	%٥١,٤	%٢٦,٧	النسبة المئوية			

أداتا الدراسة:

١. مقياس فاعلية الذات من إعداد الباحث.

- الاطلاع على الأدب السيكلوجي الخاص بفاعلية الذات، والعوامل المؤثرة فيها.

وقد تم التوصل إلى بناء المقياس بصورته النهائية عبر المراحل التالية:

- الاطلاع على دراسات سابقة حول المسنين المتقاعدين عن العمل، ومشاكلهم النفسية، والأسرية، والاطلاع على الأدوات المستخدمة.

- إعداد المقياس في صورته الأولية وتكونت أبعاده من التالي: بعد المشاعر النفسية، وبعد العلاقات الأسرية، وبعد العلاقات الاجتماعية.

- تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس في الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة من أجل التحكيم، وتم تعديل العبارات التي تحتاج إلى تعديل.

- أعد الباحث بناءً على الخطوات السابقة مقياس الوحدة النفسية، ويتكون من (٣٦) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات وهي: مجال المشاعر النفسية (١٢) فقرة، ومجال العلاقات الأسرية (١٢) فقرة، ومجال العلاقات الاجتماعية (١٢) فقرة.

وتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي حيث يختار المتقاعد المبحوث بين إحدى ثلاث فقرات تعطى فقرة ثلاث درجات، وفقرة محايد درجتان، وفقرة معارض درجة واحدة للعبارة الإيجابية، وتدل الدرجة المرتفعة انخفاض الشعور بالوحدة النفسية، والدرجات المنخفضة تدل على ارتفاع الشعور بالوحدة النفسية من وجهة نظر أفراد العينة، أما العبارات السالبة تعطى فقرة موافق درجة واحدة، وفقرة محايد درجتان، وفقرة معارض ثلاث درجات، وتدل الدرجات السلبية المرتفعة تدني معدل الشعور بالوحدة النفسية، والدرجات المنخفضة تدل على ارتفاع معدل الشعور بالوحدة النفسية.

الخصائص السيكومترية للمقياسين موضع الدراسة:

الثبات والصدق:

قام الباحث باستخراج معاملي الثبات للمقياس فاعلية الذات بطريقتي كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية وكانت النتائج كما يلي:

- إعداد المقياس في صورته الأولية والذي تكونت أبعاده من التالي: بعد المبادرة، وبعد الجهود، وبعد المناورة.

- تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس في الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة من أجل التحكيم، وتم تعديل العبارات التي تحتاج إلى تعديل.

- أعد الباحث بناءً على الخطوات السابقة مقياس فاعلية الذات، ويتكون من (٣٦) فقرة، موزعة على ثلاثة مجالات وهي: مجال المبادرة (١٢) فقرة، ومجال الجهود (١٢) فقرة، ومجال المناورة (١٢) فقرة.

وتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج ثلاثي حيث يختار المتقاعد بين إحدى ثلاث فقرات تعطى فقرة موافق ثلاث درجات، وفقرة محايد درجتان، وفقرة معارض درجة واحدة للعبارة الإيجابية، وتدل الدرجة المرتفعة على وجود فاعلية للذات، والدرجات المنخفضة تدل على تدني مستوى فاعلية الذات من وجهة نظر أفراد العينة، أما العبارات السالبة تعطى فقرة موافق درجة واحدة، وفقرة محايد درجتان، وفقرة معارض ثلاث درجات، وتدل الدرجات السلبية المرتفعة تدني فاعلية الذات، والدرجات المنخفضة تدل على فاعلية الذات.

٢. مقياس الوحدة النفسية من إعداد الباحث. وقد تم التوصل إلى بناء المقياس بصورته النهائية عبر المراحل التالية:

- الاطلاع على الأدب السيكولوجي الخاص بالوحدة النفسية، والعوامل المؤثرة فيها.

- الاطلاع على دراسات سابقة حول المسنين المتقاعدين عن العمل، ومشاكلهم النفسية، والأسرية، والاطلاع على الأدوات المستخدمة.

أولاً: اثبات: استخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس فاعلية الذات:

الجدول رقم (٢)

المقياس	العدد	معامل ألفا كرونباخ
فاعلية الذات	٣٦	٠,٨٤

ويتضح من خلال جدول رقم (٢) أن المقياس يتمتع بثبات عالٍ.

استخدام التجزئة النصفية لمقياس فاعلية الذات:

الجدول رقم (٣)

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سييرمان بروان
فاعلية الذات	٠,٧٨٤	٠,٨٧٩

ثانياً: الصدق:

باستخدام صدق الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد المتعلق بالمبادرة لمقياس فاعلية الذات:

الجدول رقم (٤): يوضح قيمة معامل الارتباط بين

الفقرة والمجال المتعلق بالمبادرة

الرقم	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	أفضل الابتعاد عن المشاكل التي تواجهني.	٠,٦٦٥	**
٢	أحب أن أضع لنفسني أهدافاً في حياتي.	٠,٧٩٩	**
٣	يصعب علي مساعدة الآخرين عندما تواجههم مشاكل.	٠,٦٥٢	**
٤	أتمتع بإمكانيات أستطيع تحمل مسؤولياتي.	٠,٧٧٤	**
٥	أرغب في مواجهة الصعاب في حياتي.	٠,٥٤٥	**
٦	أفضل الابتعاد عن كل ما هو جديد.	٠,٧٦٥	**
٧	يصعب علي القيام بأي طريقة تبدو معقدة في حياتي.	٠,٤٩٩	**
٨	أشعر بأنني بحاجة للمساعدة من قبل الآخرين.	٠,٨٧٦	**
٩	عندما أرغب في عمل شيء ما أقوم مباشرة به.	٠,٦٧٤	**
١٠	أتخوف من الفشل في حياتي.	٠,٤٩٥	**
١١	يصعب علي القيام بأعمال تطوعية لخدمة المجتمع.	٠,٦٩٥	**
١٢	أشعر بأنني أتمتع بقدرات تؤهلني على الاستمرار في حياتي.	٠,٧٩٨	**

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥ ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١ *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

الجدول رقم (٥): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الفقرة
والمجال المتعلق بالمجهود لمقياس فاعلية الذات

الرقم	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١٣	أشعر بالمتعة عند حل مشكلة يصعب على الآخرين حلها.	٠,٦٦٥	**
١٤	أستطيع العمل على مواجهة المواقف الصعبة في حياتي.	٠,٦٦٥	**
١٥	أمارس طرق متعددة لحل المشاكل التي أتعرض لها.	٠,٧٢٨	**
١٦	توجد لدي المقدرة على إقناع الآخرين بوجهة نظري.	٠,٧٧٣	**
١٧	يسهل علي أن أجد حلاً مناسباً لمشكلة تواجهني.	٠,٨٥٥	**
١٨	أشعر بأن قدراتي على التعامل مع المشاكل التي تواجهني في حياتي محدودة.	٠,٥٧٤	**
١٩	أسعى بطرق متعددة من أجل تحقيق أهدافي.	٠,٦٥٤	**
٢٠	أستطيع التعامل مع المعوقات التي تواجهني في حياتي.	٠,٦٥٤	**
٢١	أبتعد عن الأعمال الصعبة التي تتطلب إمكانيات عالية.	٠,٥٥٣	**
٢٢	لدي القدرة على التفكير من أجل حل مشاكل الآخرين.	٠,٧٤٥	**
٢٣	أسعى إلى التواصل مع الآخرين.	٠,٧٥٧	**
٢٤	أشارك في المناسبات المجتمعية.	٠,٧٦٤	**

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥ ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١ *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

الجدول رقم (٦): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الفقرة
والمجال المتعلق بالمتابعة لمقياس فاعلية الذات

الرقم	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢٥	أشعر بأنه من الأفضل للفرد التخطيط التفصيلي لحياته.	٠,٦٦٦	**
٢٦	أستطيع تحقيق أهدافي التي أطمح لها.	٠,٥٧٨	**
٢٧	أفضل الاستمرار بالمحاولات من أجل الوصول إلى الهدف.	٠,٦٧٧	**
٢٨	أجد صعوبة في تحقيق أهداف هامة في حياتي.	٠,٧٧٣	**
٢٩	لدي القدرة على الاستمرار في العمل حتى إنجازه.	٠,٥٥٨	**
٣٠	أشعر بأنني لا أمتلك الإمكانيات والقدرات للقيام بأي شيء.	٠,٥٥١	**
٣١	أفضل التخلي عن الهدف عندما تواجهني صعوبة.	٠,٦١٨	**
٣٢	عندما أواجه صعوبة أحاول بطريقة أخرى للوصول للهدف.	٠,٥٦٧	**
٣٣	أفضل عدم تكرار محاولة فشلت فيها.	٠,٦٦٥	**
٣٤	أسعى إلى تطوير إمكانياتي وقدراتي الحياتية.	٠,٦٦٨	**
٣٥	أفضل تنظيم حياتي بطريقة لائقة.	٠,٦٨٧	**
٣٦	عندما أقوم بأي عمل أشعر بأنني سوف أفشل فيه.	٠,٥٦٣	**

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥ ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١ *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

الجدول رقم (٧): يوضح قيمة معامل الارتباط المجال مع المجال
والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات

المتغيرة	المجهود	المبادرة	الدرجة الكلية
المتغيرة	٠,٧٦٣ (**)	٠,٥٧٦ (**)	٠,٩٣٣ (**)
المجهود	١	٠,٤٢٦ (**)	٠,٨٩٨ (**)
المبادرة	٠,٤٢٦ (**)	١	٠,٧٠٧ (**)
الدرجة الكلية	٠,٨٩٨ (**)	٠,٧٠٧ (**)	١

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥ = ** دالة إحصائية عند ٠,٠١ = *** غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

يؤكد أن المقياس يتميز بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي ويدلل على أن المقياس على درجة عالية من الاتساق.

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات كل بعد دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١، وأيضاً بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس فاعلية الذات دالة إحصائية عند ٠,٠١ وهذا

٢- الثبات والصدق لمقياس الوحدة النفسية:

ثبات مقياس الوحدة النفسية:

- استخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الوحدة النفسية:

الجدول رقم (٨)

المقياس	العدد	معامل ألفا كرونباخ
الوحدة النفسية	٣٦	٠,٨٩

يتضح من الجدول رقم (٨) أن المقياس يتمتع بثبات عال.

- استخدام التجزئة النصفية لمقياس الوحدة النفسية:

الجدول رقم (٩)

المقياس	معامل الارتباط	معادلة سييرمان بروان
الوحدة النفسية	٠,٧٤٨	٠,٨٥٢

يتضح من الجدول رقم (٩) أن المقياس يتمتع بثبات عال.

صدق مقياس الوحدة النفسية:

صدق الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد المتعلق بالمشاعر النفسية لمقياس الوحدة النفسية:

الجدول رقم (١٠): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الفقرة والمجال المتعلق بالمشاعر النفسية لمقياس الوحدة النفسية

الرقم	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٢٧	ينتابني الشعور بالخوف من كل ما هو جديد.	٠,٦٧٥	**
٢٨	أشعر بالندم على ما حققته من إنجازات في حياتي .	٠,٥٩٥	**
٢٩	أشعر بالضيق والقلق عند الذهاب للنوم .	٠,٦٩٥	**
٤٠	تسيطر علي أفكار اليأس على ما تبقى من عمري .	٠,٦٢٥	**
٤١	أشعر بأن قدراتي العقلية تأخذ بالتدني .	٠,٦٨٨	**
٤٢	أشعر بأنني لا أستحق الحياة .	٠,٦١١	**
٤٣	أتمنى أن أموت حتى أتخلص من الحياة .	٠,٦٨٩	**
٤٤	أشعر بالخوف على حماية نفسي.	٠,٥٤٣	**
٤٥	أشعر بأنني لا أجد احترام من حولي من الناس .	٠,٦٧٥	**
٤٦	يصعب علي السيطرة على انفعالاتي مع الآخرين .	٠,٥٩٥	**
٤٧	ينظر الناس لي على أنني عبء على المجتمع .	٠,٧٩٥	**
٤٨	يصعب علي التعامل مع ضغوط الحياة .	٠,٦٦٨	**

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥, ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١, *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

الجدول رقم (١١): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الفقرة والمجال

المتعلق بالعلاقات الأسرية لمقياس الوحدة النفسية

الرقم	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٤٩	أشعر بأن زوجتي تبتعد عني .	٠,٧٦٥	**
٥٠	يحرص أبنائي على إرضائي .	٠,٥٦٥	**
٥١	يتجاهل أبنائي وجودي في الأسرة .	٠,٧٢٨	**
٥٢	أفضل الجلوس بعيداً عن أسرتي .	٠,٦٥٣	**
٥٣	يصعب علي التدخل لحل مشاكل أسرتي .	٠,٦٧٥	**
٥٤	يحترم أفراد أسرتي توجيهاتي الأسرية .	٠,٦٦٥	**
٥٥	يفرح أفراد أسرتي حين أبتعد عنهم .	٠,٦٥٤	**
٥٦	أحرص على الاستمرار في تماسك أفراد أسرتي .	٠,٧٥٤	**
٥٧	أشعر بأنني مهمل من أسرتي .	٠,٧٧٣	**
٥٨	أشعر بعدم قدرتي في التأثير على أسرتي .	٠,٦٥٥	**
٥٩	يصعب علي حل المشاكل التي تواجه أسرتي .	٠,٦٧٧	**
٦٠	أجد صعوبة في التخطيط لمستقبل أبنائي .	٠,٦٧٦	**

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥, ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١, *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

الجدول رقم (١٢): يوضح قيمة معامل الارتباط بين الفقرة والمجال
المتعلق بالعلاقات الاجتماعية لقياس الوحدة النفسية

الرقم	الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٦١	١- أشعر بأنني أفتقد الأصدقاء .	٠,٥٤٢	**
٦٢	٢- أستطيع نسج علاقات اجتماعية مع الآخرين .	٠,٧٦٨	**
٦٣	٣- علاقتي الاجتماعية مع الآخرين سطحية .	٠,٦٤٨	**
٦٤	٤- يصعب على الآخرين معرفتي بشكل لائق .	٠,٧٤٤	**
٦٥	٥- أفضل الانسحاب عندما أقابل الناس .	٠,٤٩٩	**
٦٦	٦- أجد صعوبة في الحديث مع الأشخاص الغرباء .	٠,٧٦٥	**
٦٧	٧- يصعب علي مشاركة الناس في المناسبات الاجتماعية .	٠,٨٢١	**
٦٨	٨- أشعر بأن من حولي يبتعد عني .	٠,٦٧٧	**
٦٩	٩- أشعر بأنني منبوذ من الناس .	٠,٦٧٨	**
٧٠	١٠- يصعب على من حولي أن يفهمني .	٠,٥٦٧	**
٧١	١١- أشعر بالخجل عندما أواجه الناس .	٠,٥٧٧	**
٧٢	٢١- يصعب علي المشاركة في المناسبات الوطنية و الدينية	٠,٥٨٩	**

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥ ، ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١ ، *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

الجدول رقم (١٣): يوضح قيمة معامل الارتباط مع المجال
والدرجة الكلية لقياس الوحدة النفسية

	الدرجة الكلية	المشاعر	الأسرية	الاجتماعية
الدرجة الكلية	١	٠,٨٩١ (**)	٠,٨٤٩ (**)	٠,٨٨١ (**)
المشاعر	٠,٨٩١ (**)	١	٠,٦١١ (**)	٠,٦٩٦ (**)
الاسرية	٠,٨٤٩ (**)	٠,٦١١ (**)	١	٠,٦٣١ (**)
الاجتماعية	٠,٨٨١ (**)	٠,٦٩٦ (**)	٠,٦٣١ (**)	١

* = دالة إحصائية عند ٠,٠٥ ، ** = دالة إحصائية عند ٠,٠١ ، *** = غير دالة إحصائية عند ٠,٠١

إحصائياً عند ٠,٠١ وهذا يؤكد أن المقياس يتميز
بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي يدل على أن
المقياس على درجة عالية من الاتساق .

يتضح من الجدول السابق أن جميع فقرات
كل بعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ ،
وأيضا بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية دالة

نتائج الدراسة ومناقشتها:

السؤال الأول: ينص السؤال الأول على أنه: ما مستوى مقياس فعالية الذات لدى المتقاعدين عن العمل؟

الجدول رقم (١٤): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس فعالية الذات

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	المبادرة	٢,٢٩	٠,٢٨	٧٦,١٨	٢,٠٢٢	*٠,٠٤٤
٢	المجهود	٢,٤٦	٠,٣٦	٨٢,٠٢	٩,٤٠٩	*٠,٠٠٠
٣	المثابرة	٢,٤٢	٠,٣٥	٨١,٠٧	٨,٢١٨	*٠,٠٠٠
	الدرجة الكلية	٢,٣٩	٠,٢٧	٧٩,٧٦	٨,٣٠٢	*٠,٠٠٠

* دالة إحصائياً عند ٠,٠٥

ثم جاء بالمرتبة الأخيرة مستوى بعد المبادرة بوزن نسبي (٧٦,١٨٪) ويعزو الباحث ذلك إلى أن بعض المتقاعدين يفضلون الابتعاد عن مواجهة المشاكل التي يتعرضون لها، ويصعب عليهم مساعدة الآخرين عندما تواجههم معيقات في حياتهم، وأنهم يفضلون الابتعاد عن المواقف والأحداث الحياتية الصعبة، ويشعرون بأنهم بحاجة الآخرين ليقدموا لهم المساعدة، وينبع ذلك من تخوفهم من الفشل في مواجهة هذه المواقف والخاصة بهذه المرحلة، ويتعدون عن الأعمال التطوعية لخدمة المجتمع، لأن قدراتهم لا تؤهلهم في الانخراط بهذه الأنشطة.

ويؤكد باندورا (Bandura, 1989) أن الفرد يسعى من خلال المواقف الجديدة لبذل الجهد وصولاً إلى مرونة في التعامل مع المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، ومقاومته للفشل بطرق متعددة من أجل التغلب على المواقف الصعبة في حياته.

السؤال الثاني: ينص السؤال الثاني على أنه: ما مستوى مقياس الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل؟

يتضح من جدول (١٤) أن مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل مرتفع وفق مستوى افتراضي (٦٠٪) أبوغالي (٢٠١٢)، وفي الدرجة الكلية في أبعاد مقياس فاعلية الذات الثلاثة، وأن أكثر مستوى في مجالات مقياس فعالية الذات شيوعاً هو بعد المجهود حيث حصل على وزن نسبي (٨٢,٠٢٪)، ويعزو الباحث إلى أن المتقاعدين عن العمل يحاولون أن يتغلبوا على المشاكل التي تواجههم، وخاصة المواقف الحياتية الصعبة، والتي من خلالها يحاولون الوصول إلى الحلول المناسبة من خلال إقناع الآخرين بأفكارهم حول التعامل مع هذه المشكلات، وأنهم يسعون ويطرق متعددة من أجل تحقيق أهدافهم المستقبلية، وتعاملهم بحكمة مع هذه المعوقات التي تواجههم، وأنهم يسعون وبشكل واضح لمساعدة الآخرين من الناس داخل الأسرة وخارجها لمساعدتهم لحل مشاكلهم وتحقيق أهدافهم الحياتية، ويسعون بشكل لائق إلى التواصل الاجتماعي مع شرائح المجتمع وخاصة في المناسبات الدينية، والاجتماعية، والوطنية.

الجدول رقم (١٥): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس الوحدة النفسية

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	المشاعر	٢,٤٩	٠,٤٦	٨٣,١١	٨,٣٧٧	٠,٠٠٠*
٢	الأسري	٢,٥٤	٠,٤٥	٨٤,٨٢	١٠,٤٥٠	٠,٠٠٠*
٣	الاجتماعي	٢,٤٧	٠,٤٩	٨٢,٣٠	٧,٠٣٣	٠,٠٠٠*
	الدرجة الكلية	٢,٥٠	٠,٤١	٨٣,٤١	٩,٧١٦	٠,٠٠٠*

الصعب المصاحب لهذه المرحلة في حياتهم. ثم جاء بالمرتبة الأخيرة البعد الاجتماعي وحصل على وزن نسبي (٨٢,٣٠٪)، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم قدرة المتقاعدين على التواصل مع زملائهم، وأصدقائهم أو حتى نسج العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، ويشعرون بأن علاقاتهم مع الآخرين من أفراد المجتمع سطحية، وأن الناس يبتعدون عنهم، وينتج عن ذلك صعوبة في التفاعل مع الآخرين أو مشاركتهم في المناسبات المجتمعية، ويشعرون بأنهم غير مرحب بهم من قبل الآخرين، وهذا يعزز لديهم الخجل من مقابلة، أو مشاركة الآخرين مما يعزز لديهم الشعور بالوحدة النفسية. السؤال الثالث: ينص السؤال الثالث على أنه: هل توجد علاقة ارتباط عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى فاعلية الذات ومستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل؟

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الوحدة النفسية منخفض لدى المتقاعدين عن العمل كمستوى افتراضي (٦٠٪)، وفي الدرجة الكلية في أبعاد مقياس الوحدة النفسية، وأن أكثر مستوى أبعاد مقياس الوحدة النفسية شيوعاً جاء بالمرتبة الأولى بعد العلاقات الأسرية وحصل على وزن نسبي (٨٤,٨٢٪) ويعزو الباحث ذلك إلى أن المتقاعدين يشعرون بأن زوجاتهم يبتعدن عنهم في هذه المرحلة، وأن أبناءهم يتزوجون وينتقلون إلى مساكن حياتية جديدة وبذلك يقل تواصلهم مع آبائهم، وفي بعض الأحيان يشعرون بأن أبناءهم يتجاهلون وجودهم، وبذلك يفضلون الجلوس بعيداً عنهم لأنهم يشعرون بأنهم مهملون داخل الأسرة، وأنهم لا يمتلكون القدرة على التأثير داخل الأسرة، أو المساهمة في حل المشاكل التي تواجه الأسرة، وبناء على ذلك يتجه المتقاعدون نحو العزلة عن الأسرة والمجتمع هرباً من هذا الواقع

الجدول رقم (١٦): علاقة الارتباط بين مقياسي فاعلية الذات

والوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل

	الدرجة الكلية للذات	المبادرة	المجهود	المتابعة	الدرجة الكلية للوحدة	المشاعر	الأسرية	الاجتماعية
الدرجة الكلية للذات	١	٠,٧٣١ (**)	٠,٨٩٢ (**)	٠,٨٥٠ (**)	٠,٦٥٩ (**)	٠,٦٢٦ (**)	٠,٤٧٤ (**)	٠,٦٣٦ (**)
المبادرة	٠,٧٣١ (**)	١	٠,٥١٣ (**)	٠,٣٩٤ (**)	٠,٤٠٣ (**)	٠,٣٩٩ (**)	٠,٢٨٠ (**)	٠,٣٨٣ (**)
المجهود	٠,٨٩٢ (**)	٠,٥١٣ (**)	١	٠,٦٦٢ (**)	٠,٦١٩ (**)	٠,٥٩١ (**)	٠,٤٥٧ (**)	٠,٥٨٤ (**)
المتابعة	٠,٨٥٠ (**)	٠,٣٩٤ (**)	٠,٦٦٢ (**)	١	٠,٥٩٠ (**)	٠,٥٤٦ (**)	٠,٤٢١ (**)	٠,٥٨٨ (**)
الدرجة الكلية للوحدة	٠,٦٥٩ (**)	٠,٤٠٣ (**)	٠,٦١٩ (**)	٠,٥٩٠ (**)	١	٠,٨٦٤ (**)	٠,٨٧٨ (**)	٠,٩٠٣ (**)
المشاعر	٠,٦٢٦ (**)	٠,٣٩٩ (**)	٠,٥٩١ (**)	٠,٥٤٦ (**)	٠,٨٦٤ (**)	١	٠,٦٢٥ (**)	٠,٦٦٤ (**)
الأسرية	٠,٤٧٤ (**)	٠,٢٨٠ (**)	٠,٤٥٧ (**)	٠,٤٢١ (**)	٠,٨٧٨ (**)	٠,٦٢٥ (**)	١	٠,٧٠٩ (**)
الاجتماعية	٠,٦٣٦ (**)	٠,٣٨٣ (**)	٠,٥٨٤ (**)	٠,٥٨٨ (**)	٠,٩٠٣ (**)	٠,٦٦٤ (**)	٠,٧٠٩ (**)	١

نتائج السؤال الرابع: ينص السؤال الرابع على أنه: هل توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري)؟

لاختبار السؤال استخدم الباحث تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة MANOVA وذلك باستخدام اختبار ولكس لامبدا Wilks Lambda حيث يبين الجدول (١٧) المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري لمتغير الجنس، بينما يبين الجدول (١٨) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة.

جدول رقم (١٨) يوضح تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة MANOVA وذلك باستخدام اختبار ولكس لامبدا Wilks Lambda لمقياس فاعلية الذات.

هل توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري)؟ وللإجابة عن هذا السؤال حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الأداة للمجالات، وقد تم ملاحظة عدم وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري) ما عدا في الجنس للمجهود والمثابرة وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق في متوسطات الأداء على مجالات مقياس خدمات فاعلية الذات، تم استخدام تحليل التباين المتعدد بدون تفاعلات (Six Way MANOVA)، والجدول (١٧) يبين نتائج التحليل.

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة طردية بين الوحدة النفسية وفاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل سواء في الأبعاد والدرجة الكلية، أي كلما زادت فاعلية الذات قل الشعور بالوحدة النفسية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن فاعلية الذات المرتفعة لدى المتقاعدين عن العمل ينتج عنها تقبلهم لذواتهم، وقدرتهم على وضع أهداف لحياتهم، وتحملهم المسؤوليات، ومواجهة الصعاب في حياتهم، وانخراطهم في الأعمال التعبدية، والمجتمعية التطوعية، وذلك من خلال المساهمات الذاتية النابعة من قدراتهم على التواصل في تنمية مؤسسات المجتمع، ويساهمون في حل المشاكل التي تواجه الآخرين، وتعاملهم بحكمة مع المعوقات التي تواجههم وقدرتهم على التفكير العميق والمتزن أمام المشاكل الحياتية، وتواصلهم مع الآخرين في المناسبات المجتمعية، وهذا يساعدهم على التخطيط المناسب لحياتهم الأسرية، وسعيهم الناجح لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم، ويسعون إلى تطوير قدراتهم للتعامل مع المشاكل الحياتية، وتنظيم حياتهم بطريقة لائقة تناسبهم، وبذلك يتمكنون من مواجهة الشعور بالوحدة النفسية المصاحبة لهذه المرحلة، وخاصة مواجهة الشعور بالخوف، والقلق، والندم، واليأس، والسيطرة على انفعالاتهم مع الآخرين، وضغوط الحياة، والتعامل مع المشاكل الأسرية بطرق ناجحة، وهذا يعزز وجودهم داخل أسرهم، وتنمية قدرتهم على التواصل مع الزملاء، والأصدقاء، والأقارب في المناسبات المجتمعية، وقدرتهم على التأثير في الآخرين، ومناقشتهم بطريقة لائقة ومؤثرة في الإقناع الفكري لأرائهم وأفكارهم، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Fuzhong, et al., 2002) التي أظهرت أن انخفاض مستوى الخوف لدى المتقاعدين كانت مرتبطة بشكل كبير بمستوى فاعلية الذات لديهم، وتتفق مع نتيجة دراسة (Hyun & wiley, 2013) والتي أشارت إلى وجود تأثير كبير على المعتقدات المرتبة بمرحلة الشيخوخة على السلوكيات المؤثرة على الصحة من خلال فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل.

الجدول رقم (١٧): يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد بدون تفاعلات
لاستجابات أفراد عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المجال	مصدر التباين
٠,١٢٦	٢,٣٦٠	٠,١٦٤	١	٠,١٦٤	المبادرة	الجنس هوتلنج = ٠,٠٤٩
٠,٠٠٤*	٨,٤٣٩	٠,٩٨٨	١	٠,٩٨٨	المجهود	Hotelling's Trace الاحتمالية = ٠,٠١
٠,٠٠١*	١٠,٣٢٧	١,١٧٥	١	١,١٧٥	المتابرة	الحالة الاجتماعية
٠,٧١٦	٠,١٣٣	٠,٠٠٩	١	٠,٠٠٩	المبادرة	Wilks' Lambda = ٠,٩٩٨
٠,٨٩٣	٠,٠١٨	٠,٠٠٢	١	٠,٠٠٢	المجهود	الاحتمالية = ٠,٩٢٧
٠,٦٧٤	٠,١٧٨	٠,٠٢٠	١	٠,٠٢٠	المتابرة	الحالة الصحية
٠,٠٩٣	١,٩١٣	٠,١٣٣	٥	٠,٦٦٥	المبادرة	Wilks' Lambda.936 الاحتمالية = ٠,٤٠٢
٠,٨٤٩	٠,٣٩٩	٠,٠٤٧	٥	٠,٢٣٤	المجهود	
٠,٤٠٠	١,٠٣١	٠,١١٧	٥	٠,٥٨٦	المتابرة	المؤهل العلمي
٠,٠٥٠	٢,٦٣٦	٠,١٨٣	٣	٠,٥٥٠	المبادرة	Wilks' Lambda = ٠,٩٥٧ الاحتمالية = ٠,٣٢٤
٠,١٥٩	١,٧٤١	٠,٢٠٤	٣	٠,٦١١	المجهود	
٠,٤١٥	.٩٥٥	٠,١٠٩	٣	٠,٣٢٦	المتابرة	سنوات بعد التقاعد
٠,٤٠٩	.٨٩٧	٠,٠٦٢	٢	٠,١٢٥	المبادرة	Wilks' Lambda = ٠,٩٧٨
٠,٣٧٤	.٩٨٧	٠,١١٦	٢	٠,٢٣١	المجهود	الاحتمالية = ٠,٥١٨
٠,١٢٨	٢,٠٧٢	٠,٢٣٦	٢	٠,٤٧٢	المتابرة	الراتب
٠,٠٥٠	٣,١	٠,٢٢٥	٢	٠,٤٤٩	المبادرة	Wilks' Lambda = ٠,٩٦٣
٠,٢٥٩	١,٣٥٩	٠,١٥٩	٢	٠,٣١٨	المجهود	الاحتمالية = ٠,١٧٥
٠,٠٩٧	٢,٣٦٠	٠,٢٦٩	٢	٠,٥٣٧	المتابرة	
		٠,٠٧٠	٢٣٦	١٦,٤٠٣	المبادرة	
		٠,١١٧	٢٣٦	٢٧,٦٣١	المجهود	الخطأ
		٠,١١٤	٢٣٦	٢٦,٨٥٢	المتابرة	
			٢٥١	١٣٣٠,٢١٦	المبادرة	
			٢٥١	١٥٥١,٥١٨	المجهود	
			٢٥١	١٥١٥,٩٦٢	المتابرة	الكلية

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

(الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري) تم استخدام تحليل التباين المتعدد بدون تفاعلات (Six Way ANOVA)، والجدول (١٨) يبين ذلك:

يتضح من الجدول (١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0,05$) في أبعاد فعالية الذات في الجنس للمجهود والمتابرة تبعاً لمتغيرات الجنس لصالح الذكور وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الأداء على مقياس فاعلية الذات ككل، وحسب مستويات متغيرات:

الجدول رقم (١٨): نتائج تحليل التباين الرباعي عديم التفاعل لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الأداة ككل وحسب متغيرات: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	٠,٦٨٦	١	٠,٦٨٦	١٠,٥٢٣	٠,٠٠١*
الحالة الاجتماعية	٠,٠٠١	١	٠,٠٠١	٠,٠١٤	٠,٩٠٥
الحالة الصحية	٠,٣٤٧	٥	٠,٠٦٩	١,٠٦٧	٠,٣٧٩
المؤهل العلمي	٠,٤٥٩	٣	٠,١٥٣	٢,٣٤٨	٠,٠٧٣
سنوات بعد التقاعد	٠,٢٤٧	٢	٠,١٢٤	١,٨٩٩	٠,١٥٢
الراتب	٠,٤٠٥	٢	٠,٢٠٣	٣,١١١	٠,٠٠٥
الخطأ	١٥,٣٧٥	٢٣٦	٠,٠٦٥		
الكلية	١٤٥٥,٨٩٦	٢٥١			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)

في زيادة التواصل معهم في هذه المرحلة الحساسة من العمر رغم صعوبات الحياة والتزامات العمل، ويجعلهم ملتزمين بمتابعتهم من الناحية النفسية، والصحية التي تحتاج عند البعض منهم إلى متابعة دورية بسبب تراجع الحالة الصحية في هذا العمر، وبذلك يشعر الآباء بأنهم محل اهتمام ومتابعة من أبنائهم فيعزز لديهم الرضا الذاتي، والرضا عن الآخرين، مما يسهم في زيادة الأمل نحو الحياة، فيجعلهم يقبلون على المشاركة الاجتماعية، وممارسة الشعائر الدينية والوطنية، ويسهم ذلك في تواصلهم المستمر نحو تطوير إمكانياتهم في الانخراط بالمؤسسات المجتمعية، واستغلال أوقاتهم بطريقة تؤدي للرضا عن النفس، ويجعلهم أكثر إنتاجية في هذه المرحلة على الصعيد الأسري والمجتمعي، وهم بذلك ينظرون للحياة بطريقة تفاؤلية بعيدة عن التشاؤم والإحباط لأنهم يدركونها بطريقة صحيحة ومناسبة، ويساعد ذلك حصولهم على راتب تقاعدي شهريا بشكل منتظم يلبي متطلبات حياتهم اليومية، وذلك حسب سنوات عملهم بمؤسسات السلطة الوطنية الفلسطينية وفق فلسفة هيئة التأمين والمعاشات التابعة للسلطة الوطنية بشرط مرور خمسة عشر عاما على الأقل بشكل متواصل قبل التقاعد حتى

يتضح من الجدول (١٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) في أبعاد فعالية الذات تبعا لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الحالة الصحية، متغير سنوات بعد التقاعد، الراتب) ماعدا الجنس لصالح الذكور ويمكن إيعاز ذلك إلى عدم تأثر أبعاد فعالية الذات والوحدة النفسية بعامل الحالة الاجتماعية والحالة الصحية ومتغير سنوات بعد التقاعد والراتب، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المتقاعدين يعيشون في المجتمع الفلسطيني في جو أسري يساعدهم على الاستمرار في التواصل مع متطلبات الحياة، وخاصة من خلال تمسكهم بعلاقاتهم الزوجية بشكل يسوده جو من الألفة والعطف، وخاصة بعد خروج الأبناء للعمل والسكن خارج البيت، ويسعون إلى تذليل العقبات التي تواجههم في حياتهم، ويزداد هذا التوجه من خلال حرصهم على الاستمرار في تقديم يد العون لأبنائهم من الناحية المعنوية والمادية من أجل مساعدتهم على تحقيق أهدافهم في الحياة، ويدعم هذا التوجه طبيعة التربية في البيئة الفلسطينية من خلال تعزيز القيم الدينية والمجتمعية عند الأبناء خلال مراحل التربية لهم مما يعزز الانتماء لدى الأبناء نحو والديهم، ويسهم ذلك

عن زميلاتهن وصدقتهن بالعمل، ويفضّلن العزوف عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة "جيمس" (James, Kristensoon, Mildov, Holsts, & Jakobsson, 2009) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين حول آثار التقاعد عن العمل، ومع دراسة إبراهيم (٢٠٠٣) التي بينت عدم وجود فروق في المشاكل الآتية تواجه المتقاعدين عن العمل تبعاً لمتغير الجنس.

نتائج السؤال الخامس: ينص السؤال الخامس على أنه: هل توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري)؟

هل توجد فروق عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0,05$) بين مستوى الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري)؟ وللإجابة عن هذا السؤال حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الأداة ككل، وحسب مستويات متغير (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص، والمستوى التحصيلي)، وقد تم ملاحظة عدم وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مستوى فاعلية الذات لدى المتقاعدين عن العمل تبعاً للمتغيرات الآتية: (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات بعد التقاعد، والراتب الشهري) ما عدا في الجنس والمؤهل العلمي في الاجتماعية والمؤهل العلمي في الدلالة الإحصائية للفروق في متوسطات الأداء على مجالات مقياس الوحدة النفسية، تم استخدام تحليل التباين المتعدد بدون تفاعلات (Six Way MANOVA)، والجدول (١٩) يبين نتائج التحليل.

يتسنى لهم الاستفادة من التأمين والمعاشات، وبعدم وفاة المتقاعد يستفيد أفراد أسرته من جزء من راتبه التقاعدي وهو للزوجة، والأبناء حتى نهاية المرحلة الجامعية، والإناث حتى الزواج إن لم تعمل بوظيفة، وكذلك الآباء المصابين بأمراض مزمنة بشرط إثبات من وزارة الصحة الفلسطينية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة المرعب (٢٠١٠) التي أظهرت نتائج إيجابية للمتقاعدين الذين يعيشون مع أفراد أسرهم، ومع دراسة أحمد (٢٠٠٩) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتقاعدين الذين يعيشون مع أفراد أسرهم، ومع دراسة (Paul, et al, 2000) التي أشارت إلى أن المتقاعدين الذين لا يعانون من مشاكل صحية بعد التقاعد لديهم شعور بفاعلية الذات في المواقف الحياتية التي تواجههم.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة إبراهيم (٢٠٠٣) التي أشارت إلى أن المتقاعدين كلما اقتربوا من سن التقاعد تقل فاعليتهم الذاتية، ومع دراسة أحمد (٢٠٠٣) التي أشارت إلى وجود فروق تبعاً لمتغير الراتب التقاعدي.

وبخصوص متغير الجنس أوضحت نتيجة جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الذكور من المتقاعدين يمكنهم التواصل مع مؤسسات مجتمعية في البيئة الفلسطينية من خلال خبراتهم العملية السابقة والتي تؤهلهم للاستمرار في ممارسة أعمال تخصصية بمؤسسات خاصة بعد التقاعد، وكذلك مقدرتهم على التواصل مع أفراد العائلة والأقارب من خلال المناسبات الاجتماعية والدينية، والوطنية، ومن خلال استثمار أوقاتهم بشكل دوري، وهذا يساهم في البحث عن ذواتهم، ويجعلهم بعيدين عن العزلة الاجتماعية، أما المتقاعدات عن العمل في البيئة الفلسطينية غالباً ما يتجهن إلى العزلة الاجتماعية من خلال الجلوس بالبيت والاهتمام بالأولاد والأحفاد والقيام ببعض المهام الأسرية وفق الحالة الصحية لهن وبذلك يكن أكثر ملازمة للجلوس بالبيت مما يجعلهن في عزلة اجتماعية عن الآخرين وخاصة

الجدول رقم (١٩): يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد بدون تفاعلات لاستجابات أفراد عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة

مصدر التباين	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج = ٠,٠٩٩	المشاعر	٣,٣٩٩	١	٣,٣٩٩	٢١,٠٥٤	*٠,٠٠٠
	الأسرية	٢,٤٩٠	١	٢,٤٩٠	١٤,٥٥٤	*٠,٠٠٠
Hotelling's Trace الاحتمالية = ٠,٠٠٠	الاجتماعية	٢,١٧١	١	٢,١٧١	١٠,٦٢٤	*٠,٠٠١
	المشاعر	٠,٠٧٣	١	٠,٠٧٣	٠,٤٥٢	٠,٥٠٢
Wilks' Lambda = ٩٩٥٠. الاحتمالية = ٠,٧٨١	الأسرية	٠,٠٣٢	١	٠,٠٣٢	٠,١٨٥	٠,٦٦٧
	الاجتماعية	٠,٠٠٤	١	٠,٠٠٤	٠,٠١٩	٠,٨٩٠
الحالة الاجتماعية	المشاعر	١,١١١	٥	٠,٢٢٢	١,٣٧٧	٠,٢٢٤
	الأسرية	١,٨٨٧	٥	٠,٣٧٧	٢,٢٠٦	٠,٠٥٥
Wilks' Lambda = ٠,٩٢١ الاحتمالية = ٠,١٩٦	الاجتماعية	١,٦١٩	٥	٠,٣٢٤	١,٥٨٥	٠,١٦٥
	المشاعر	٢,٨٧٧	٣	٠,٩٥٩	٥,٩٤٠	*٠,٠٠١
المؤهل العلمي Wilks' Lambda = ٠,٩٠١ الاحتمالية = ٠,٠٠٣	الأسرية	١,٠٤٨	٣	٠,٣٤٩	٢,٠٤٢	٠,١٠٩
	الاجتماعية	٢,٨٤٧	٣	٠,٩٤٩	٤,٦٤٤	*٠,٠٠٤
سنوات بعد التقاعد Wilks' Lambda = ٠,٩٨٣ الاحتمالية = ٠,٦٧٤	المشاعر	١٥٧.	٢	٠,٠٧٩	٠,٤٨٧	٠,٦١٥
	الأسرية	٠,٠٣٢	٢	٠,٠١٦	٠,٠٩٣	٠,٩١٢
الراتب Wilks' Lambda = ٠,٩٧١ الاحتمالية = ٠,٣٢٩	الاجتماعية	٠,١٦٠	٢	٠,٠٨٠	٠,٣٩١	٠,٦٧٧
	المشاعر	٠,٨٨٤	٢	٠,٤٤٢	٢,٧٣٧	٠,٠٦٧
الخطأ	الأسرية	٤٠,٣٧٨	٢٣٦	٠,١٧١	١,٧٨٧	٠,١٧٠
	الاجتماعية	٤٨,٢٢٠	٢٣٦	٠,٢٠٤	١,٧٦٦	٠,١٧٣
الكلية	المشاعر	٢٨,١٠١	٢٣٦	٠,١٦١		
	الأسرية	١٦١٣,٢٨٩	٢٥١			
	الاجتماعية	١٦٧٥,٤٥١	٢٥١			
	الاجتماعية	١٥٩٠,٦٦١	٢٥١			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

بعد التقاعد، والراتب الشهري) تم استخدام تحليل التباين المتعدد بدون تفاعلات (Six Way ANOVA)، والجدول (٢٠) يبين ذلك.

وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات الأداء على مقياس الوحدة النفسية ككل، وحسب مستويات متغيرات (الجنس، والحالة الاجتماعية، والحالة الصحية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات

الجدول رقم (٢٠): يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد عديم التفاعل لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الأداة ككل وحسب متغيرات

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠٠	٢٠,٢٩٨	٢,٦٥٤	١	٢,٦٥٤	الجنس
٠,٧١٩	٠,١٢٩	٠,٠١٧	١	٠,٠١٧	الحالة الاجتماعية
٠,٠٨٢	١,٩٨١	٠,٢٥٩	٥	١,٢٩٥	الحالة الصحية
٠,٠٠٢	٥,٠٧٨	٠,٦٦٤	٣	١,٩٩٢	المؤهل العلمي
٠,٩٠٤	٠,١٠١	٠,٠١٣	٢	٠,٠٢٦	سنوات بعد التقاعد
٠,٠٦٨	٢,٧١٩	٠,٣٥٦	٢	٠,٧١١	الراتب
		٠,١٣١	٢٣٦	٣٠,٨٥٩	الخطأ
			٢٥١	١٦١٤,١٥٤	الكلية

الاقتصادي للأسرة وتحقيق أهدافهم المستقبلية، فيجعلهم يطورون منها من خلال تخصصاتهم وخبراتهم ومثابرتهم واجتهادهم، وهذا يسهم في تعزيز مشاركتهم الاجتماعية، والتفاعل المستمر مع الآخرين، ويظهر ذلك بشكل واضح في السنوات الأولى بعد التقاعد لأنهم يشعرون بامتلاك الطاقات والإمكانيات التي تؤهلهم في الاستمرار والتفاعل مع الآخرين داخل البيت وخارجه، وخاصة أن المجتمع الفلسطيني يهتم بالعلاقات الاجتماعية وفق معايير مجتمعية متفق عليها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة برينتي وروك (Brittng & Rook, 2006) التي أوضحت أن الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين عن العمل أقوى منه لدى المسنين الذين يعانون من مشاكل صحية بعد التقاعد، ومع دراسة مخيمر (١٩٩٦) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية وطول فترة التقاعد.

ويظهر جدول (٢٠) فروقاً لمتغير الجنس لصالح المتقاعدين الذكور، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المتقاعدين من الذكور لديهم القدرة على التواصل المجتمعي بعد التقاعد أكثر من المتقاعدات، وذلك من خلال سعيهم لإيجاد بدائل للعمل بمؤسسات خاصة أو أعمال حرة للعمل بها

يتضح من الجدول (٢٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) في أبعاد مقياس الوحدة النفسية تبعاً لمتغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، الحالة الصحية، متغير سنوات بعد التقاعد، الراتب) ماعدا مستوى الدراسة، والجنس ويمكن تفسير ذلك إلى عدم تأثر أبعاد مقياس الوحدة النفسية بعامل الحالة الاجتماعية، ويعزو الباحث ذلك إلى أن المتقاعدين الذين يعيشون مع أزواجهم يظهرون قدرة عالية من فاعلية الذات بسبب الاستمرار المركز في التواصل الوجداني مع بعضهم، وخاصة شعورهم نحو الاهتمام المتبادل في هذه المرحلة العمرية الحساسة أكثر من السابق بسبب الإحساس بالضعف الجسدي مما يزيد من حالة الوفاء لهم على اعتبار أن كل منهم يحتاج الآخر، ويجعلهم ينظرون إلى أبنائهم بطريقة تختلف عن الماضي، وخاصة بعد زواج الأبناء، واستقرارهم بالحياة الأسرية الجديدة وما يترتب عليها من التزامات اتجاههم مما يعزز اهتمام الأبناء بهم، وخاصة أن التربية في المجتمع الفلسطيني تركز على بناء منظومة القيم التي تؤدي إلى الإخلاص للوالدين في جميع مراحل العمر، وخاصة في مرحلة الشيخوخة، وهي منبثقة من القرآن الكريم، ولأن المتقاعدين عن العمل موظفون لديهم استقرار وظيفي يجعلهم يستمرون في عملية البناء

درجة الدبلوم أوضحوا أن لديهم قدرة مرتفعة على الابتعاد عن الوحدة النفسية، والتي توضح من خلال مقدرتهم على التعامل مع متغيرات مرحلة ما بعد التقاعد، ويسعون إلى البحث عن بدائل أخرى من أجل استغلال وقت فراغهم بما يسمح لهم حسب وضعهم الصحي، وخاصة أن وضعهم المادي أقل من غيرهم من المتقاعدين أصحاب المؤهلات العليا، ولعل ذلك يساعدهم على الانخراط بأي أنشطة عملية، أو مجتمعية دون حساسية مثل أصحاب المؤهلات العلمية العليا بسبب طبيعة المؤهل العالي، وطبيعة العمل السابق قبل التقاعد، وهذا قد يكون سبباً في توجه بعض المتقاعدين نحو العزلة الاجتماعية، ويجعلهم أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة جودة (٢٠٠٦) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى التعليمي لدى المسنين.

التوصيات:

- العمل على توفير جو مجتمعي يسهم في تعزيز ثقافة المبادرة لدى المتقاعدين عن العمل.
- تسهيل وتعزيز المشاركة المجتمعية للمتقاعدين عن العمل.
- توفير مؤسسات مجتمعية خاصة للمتقاعدين وفق فلسفة تتناسب مع مرحلة ما بعد التقاعد.
- إعداد برامج تسهم في دمج المتقاعدين في الأنشطة المجتمعية المناسبة لهم.
- بناء مراكز ثقافية وترفيهية تناسب المرحلة العمرية للمتقاعدين.

دراسات مقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية فعالية الذات لدى المتقاعدين عن العمل.
- فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من آثار الوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل.
- العوامل المؤدية لتنمية الصلابة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل.

بما يتناسب مع تخصصاتهم وقدراتهم، وحالتهم الصحية، وكذلك الاستمرار في تقديم الخدمات المادية لأفراد أسرهم من احتياجاتهم الحياتية، وخاصة أن بعض المتقاعدين لديهم رأس مال يؤهلهم ليسهم في تعزيز هذا التوجه لديهم، أما المتقاعدين فهن أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية لأنهن يعتمدن على أزواجهن في تحقيق متطلبات الحياة، وبسبب انقطاعهن عن العمل، وعن زميلاتهن، وصعوبة التواصل معهن وينصب تركيزهن على أفراد أسرهن وخاصة الأحفاد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة "بريتني وروك" (Brittng & Rook, 2006) التي بينت تزايد الشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين عن العمل بعد التقاعد. وتختلف مع دراسة جودة (٢٠٠٦) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

ولمعرفة لصالح من كانت تلك الفروق في الوحدة النفسية للمشاعرو الاجتماعية تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، أشارت نتائج الاختبار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوحدة النفسية للمشاعرو لدى المتقاعدين من حملة متوسطات الدبلوم (٢,٢٦٦) أفضل من متوسطات الماجستير (١,٩٨٢) وكذلك متوسطات بكالوريوس (٢,٤١٣) أفضل من متوسطات دبلوم (٢,٢٦٦) ومتوسطات ماجستير (١,٩٨٢)، وفي الاجتماعية متوسطات دبلوم (٢,٢٢٢) أفضل من متوسطات ماجستير (٢,٠٩٠)، وأيضاً متوسطات بكالوريوس (٢,٥٠٥) أفضل من متوسطات دبلوم (٢,٢٢٢) وماجستير (٢,٠٩٠)، أيضاً ولمعرفة لصالح من كانت تلك الفروق في الأداة ككل تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، أشارت نتائج الاختبار إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات دبلوم (٢,٢٢٠) أفضل من متوسطات ماجستير (٢,١٠٢)، وأيضاً متوسطات بكالوريوس (٢,٤٥٨) أفضل من متوسطات دبلوم (٢,٢٢٠) ومتوسطات ماجستير (٢,١٠٢). ويعزو الباحث ذلك إلى أن المتقاعدين حملة المؤهل العلمي من

تفاحة، جمال. (٢٠٠٥). الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة ٢(٥٨)، الصفحات ١٢٥-١٥٢.

جودة، آمال. (٢٠٠٦). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، ٧، الصفحات ٦٥-١٠٨.

حمادة، محمد. (٢٠٠٢). دراسة لبعض العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة النفسية لدى المتقاعدين من معلمي القطاع الحكومي ووكالة الغوث، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

دليل جمعية الموظفين المتقاعدين (٢٠١٤). صوت المتقاعدين الفلسطيني بقطاع غزة، مجلة أجيال، غزة، فلسطين، ١٦، الصفحات ٢-٣.

الشكري، عبد العزيز. (٢٠٠٤). بعض المشكلات الاجتماعية للمتقاعدين عن العمل، دراسة ميدانية لعينة من المتقاعدين في مدينة الرياض، مجلة الإمام محمد بن سعود- للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٠، الصفحات ١٧-٩٥.

صادق، عمر الفاروق. (١٩٨٦). الفاعلية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى قطاعات من الشباب المصري، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

علام، محمد. (١٩٩٥). المظاهر الاجتماعية والديمغرافية والنفسية للمسنين، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، العراق.

الفقي، مصطفى. (٢٠٠٨). رعاية المسنين بين العلوم الوضعية والتطور الإسلامي، المكتب الجامعي الحديث للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

قشقوش، إبراهيم. (١٩٨٨). مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

- التوافق النفسي والاجتماعي لدى المتقاعدين عن العمل.

- جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المتقاعدين عن العمل.

المراجع:

المراجع باللغة العربية:

إبراهيم، أسماء. (٢٠٠٣). تصور نوعية الحياة بعد التقاعد عن العمل لدى عينة من العاملين بالحكومة والقطاع العام، المؤتمر السنوي العاشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية، ٢ ديسمبر ٢٠٠٣م.

إبراهيم، هشام. (١٩٩٦). الوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين العاملين وغير العاملين، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٢(٢).

أبو عجلية، صالحين. (٢٠٠٧). مشكلات المتقاعدين لبلوغ سن الشيخوخة ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح، طرابلس، ليبيا.

أبو غالي، عطف (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، (٢٠)، الصفحات ٦١٩-٦٥٤.

أحمد، إيمان. (٢٠٠٩). مشكلات المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، ١٤، الصفحات ٩٥-١٢٥.

بدوي، منى. (٢٠٠١). أثر برنامج تدريبي في الكفاءة الأكاديمية للطلاب على فعالية الذات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩، الصفحات ١-٣٠.

- Bosscher, R. J., Van, D. A., Van, D. M., Deeg, D., & Smit, J. (1995). **Physical Performance and Physical Self - Efficacy in the Elderly. *Again Health*, 7(4), pp. 459-475.**
- Brittng, S., & Rook, S. (2006). **Emotional and Social Loneliness in Later Life. *Social and Personal Relationships*, 30 (6), pp. 813 – 832.**
- David, E. (1983). Psychological adjustment to loss of work to retirement A study of retired men (60) years and older. ***Diss abstract international*, 43(9), pp. 2890-2891.**
- Fuzhong, L., Mcauley, E., Fisher, K., Harmer, P., Chaumenton, N., & Wilson, N. (2002). Self-Efficacy as A mediator Between Fear of Falling and Functional Ability in the Elderly. ***Again Health*, 14(4), pp. 452-466.**
- Hyun, Y., & wiley, J. (2013). Association Among Ageing -Related Stereotypic Beliefs, self - Efficacy and Health Promoting Behaviors in Elderly Korean Adult. ***Clinical Nursing*, 23(9-10), pp. 1365-1373.**
- James, E., Kristensoon, J., Mildov, P., Holsts, J., & Jakobsson, U. (2009). Loneliness Among Older People: Results from the Swedish National Study. *Gerontology series B: Psychological Science and Social Science*, pp. 497 – 506.
- مخيمر، هشام. (١٩٩٦). "الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدين العاملين وغير العاملين"، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٢، الصفحات ١١-٣٥.
- المرعب، أسماء. (٢٠٠٣). فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي، مجلة دراسات تربوية ونفسية، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية، ٦٩، الصفحات ٢٥٧-٣٠٨.
- اليحفيوي، نجوى. (٢٠٠٤). التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٣(٤)، الصفحات ١١-٤٠.
- المراجع باللغة الأجنبية:
- Alvarenga , L., Kiyam , L., Bitencourt, B., & Wanderley, K. (2009). The impact of retirement on the quality of life of the elderly. ***Rev Esc Enferm USP*, 34(4), pp. 796-802.**
- Bandura, A. (1977). **self- Efficacy: Toward Aunifying Theory of Behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), pp. 191-215.**
- Bandura, A. (1982). **Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), pp. 122-147.**
- Bandura, A. (1989). **Self-Efficacy conception of Anxiety. *Anxiety Research*, 1, pp. 77-98.**
- Bandura, A. (1997). **self-efficacy. The Exercise of control. control**, New York: W.H.ffreeman.



Rokach, A. (1988). The Experience of Loneliness: Atri-Level Model. *The Journal of Psychology*, **122**(6), pp. 531-544.

Schawrze, R. (1999). **General. Perceived Self-Efficacy inly Cultures.** Wachington D C: Hemisphere.

Paul, K., Prigerson, H., & Mazure, C. (2000). Self-Efficacy as Ameditor Between Stressful Life Events and Depressive Symptoms, Differences Based on History of Prior Depression. *The British Journal of Psychiatry*, **176**, pp. 373-378.