

الخلاصة

وليدة، نور عيني دوي. 2013. العلاقة بين الإرهاق والكفاءة الذاتية للمتقاعدين. البحث. قسم علم النفس، من الجامعة الإسلامية

الحكومية – مولنا مالك إبراهيم- مالنج.

مشرف البحث: محمد جبال الدين مأمون M.Si.

مصدر الكلمة: الإرهاق أو الضغط، والكفاءة الذاتية.

وقت التقاعد هو حياة جديدة يعيشها العمال جميعهم حتى يعرضون نفوسهم للضغط. ومن أسباب الضغط لبعض المتقاعدين هي تغيرات الاقتصادية والمادية أو الجسدية والنفسية والاجتماعية. يرتبط تقدير الحالة بمفهوم الكفاءة الذاتية ارتباطاً وثيقاً، وهي ثقة أو اعتقاد الشخص على نفسه على أنه يمكن أن يتصرف حسب الحاجة ليحصل على شيء ما يريده. والشخص الذي لديه الكفاءة الذاتية العالية فله الثقة والإيمان في قدرته أما الشخص الذي لديه الكفاءة الذاتية المنخفضة، فهو عارض للإجهاد والاكتئاب. ومن أغراض هذه الدراسة هي (1) معرفة مستوى إجهاد المتقاعدين، (2) معرفة مستوى الكفاءة الذاتية للمتقاعدين، (3) معرفة العلاقة بين الإجهاد والكفاءة الذاتية للمتقاعدين.

وكانت طريقة أخذ العينات المستخدمة هي purposive sampling من 33 عينة من المتقاعد، وتعدّ من هذه العينات أن المتقاعدين يكابدون بادرة من بوادر الإجهاد، والكفاءة الذاتية للذين يعيشون في RW XIV قرية Kebonsari kulon ، منطقة Kanigaran، مدينة Probolinggo. فطريقة جمع البيانات هي باستخدام الملاحظة والمقابلات والاستبيانات. وللبحث عن مستوى الإجهاد ومستويات الكفاءة الذاتية هو باستخدام صيغة معيار الانحراف، وأما للبحث عن صلاحية المقياس يُستخدم تقنية حساب *product moment*، والبحث عن مقياس الموثوقية يُستخدم تقنيات Alpha Chronbach وطريقة تحليل البيانات هي باستخدام تحليل الارتباط *pearson product moment* بمساعدة برنامج الكمبيوتر SPSS.

وبعد التحليل باختبار ارتباط الإحصائي (Product Moment Pearson)، يمكن أن يأخذ علماً أن من ثلاثة وثلاثين متقاعداً، يبين أن مستوى الضغط التي يملكها المتقاعد أعلاها في الفئة المتوسطة بـ 79٪ (اثنين وثمانين في المائة)، وفي الفئة العالية بـ 6٪ (خمسة في المائة)، وفي الفئة المنخفضة بـ 15٪ (ثلاثة في المائة)، وهذا يدلّ على أن معظم المتقاعدين لديهم مستويات الإجهاد المتوسط. أما مستوى الكفاءة الذاتية على المعاش أعلاها هو في الفئة المتوسطة بـ 79 ٪ (سبعين في المائة)، وفي الفئة المرتفعة بـ 15 ٪ (خمسة عشر في المائة)، وفي الفئة المنخفضة بـ 6٪ (خمسة عشر في المائة)، وهذا يدلّ على أن معظم المتقاعدين لهم الكفاءة الذاتية المتوسطة. فنتائج هذين المتغيرين يدلّ على حاصل الارتباط $r_{xy} = -0.696$ وهو يدلّ على جهة سلبية، وبهذا يُعرف أنه كلما ارتفع الإجهاد الذي يصيب به المتقاعدون انخفضت كفاءتهم الذاتية، وعلى العكس كلما انخفض الضغط، ارتفعت كفاءتهم الذاتية.