اليقظة العقلية وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير

Mindfulness and Its Relationship with Occupational Hardiness among Security men in Asir region

إعداد

علياء هادي علي العسيري

ماجستيرفي علم النفس - التوجيه والإرشاد النفسي

منسقة إدارية بإدارة مرورمنطقة عسير

Doi:10.33850/ajahs.2021.140332

الاستلام : ٦ / ١١ /٢٠٢٠ القبول : ٢٣ / ١١ /٢٠٢٠

المستخلص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، والكشف عن الفروق فيهما باختلاف سنوات الخبرة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) فردًا من رجال الأمن بمنطقة عسير، متوسط أعمارهم الزمنية (٣٤,١٤) سنة وانحراف معياري قدره (٥,٥٩). تم اختيارهم بطريقة متيسرة من رجال الأمن بمرور منطقة عسير بجنوب المملكة العربية السعودية، واستخدمت الدراسة استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية من ترجمة (البحيري وآخرين، ٢٠١٤)، واستبيان الصلابة الوظيفية من ترجمة (صفحي والضبع، ٢٠١٦). وأشارت النتائج إلى أن رجال الأمن بمنطقة عسير يظهرون مستوى مرتفعًا في كل من: اليقظة العقلية، والصلابة الوظيفية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية لديهم، وأظهرت النتائج وجود أثر لسنوات الخبرة على الصلابة الوظيفية، ولم يظهر هذا الأثر على اليقظة العقلية.

* **الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية-الصلابة المهنية-الصلابة الوظيفية-رجال الأمن.

Abstract:

The current research aimed to: (1) investigate the levels of mindfulness and occupational occupational among Security men in Asir region, (2) identifying the relationship between

mindfulness and occupational occupational and (3) investigate the differences in mindfulness and occupational occupational among research sample according to experience. The sample consisted of (150) from Security men, (Mage= 34.14 ± 5.59). The researcher applied the following tools: the five facets of mindfulness questionnaire (translated by Albehairy, et al., 2014, and occupational occupational questionnaire (translated by Shfhi & EL-Dabee, 2016). The results of the research indicated to: (1) there were high levels in both mindfulness and occupational occupational among research sample, (2) there were significant statistical positive correlation between mindfulness and occupational occupational among research sample, (3) there were no significant statistical differences in mindfulness according to years of experience (4) there were significant statistical differences in occupational occupational according to years of for experience in fovar old.

Key words: Mindfulness, Occupational Hardiness, Security men.

المقدمة والإطار النظري:

تعدُّ الحاجة إلى الأمن من أهم الحاجات الإنسانية؛ حيث يحتاج الإنسان إلى أن يعيش حياة آمنة مستقرة حتى يستطيع أن يمارس شؤون حياته، ويعمل وينتج ويبتكر، ويساهم في تقدم ورقي وطنه. ولا يتحقق ذلك إلا برجال خصَّهم الله بتحمل هذه المسؤولية، وهم رجال الأمن تلك العيون الساهرة على حفظ الأمن، وحماية الوطن والمواطن. ولا أحد ينكر الدور الكبير الذي يقوم به رجال الأمن من أجل إرساء الطمأنينة والأمان، دون أن يشعروا أحدًا بالامتنان عليه في أداء هذا الواجب. وقد ورد في فضلهم ما رواه عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (عَيْنَانِ لَا تَمَسُّهُمَا النَّارُ: عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ خَشْيَةِ الله، وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ الله) رواه الترمذي.

ويعد العمل في قطاع الأمن والخدمات الأمنية من أكثر المهن ضغطًا؛ حيث تؤدي الضغوط التنظيمية والتشغيلية إلى تعرض الصحة البدنية والنفسية لرجال الأمن للخطر. وغالبًا ما تحدث هذه الضغوط في سياق الغضب المفرط؛ مما يقلل من

رفاهيتهم، وينعكس بالتأثير سلبًا على رفاهية الجمهور المتعاملين معهم أيضًا (Bergman, Christopher & Bowen, 2016).

ويعني ذلك أن رجال الأمن معرضون بشكل خاص لخطر الإجهاد والضغوط عند مقارنتهم بالأشخاص في الفئات المهنية الأخرى، ويميل رجال الأمن إلى استخدام استراتيجيات عديدة للتعامل مع هذه الضغوط، وتشير الدلائل إلى أن استراتيجيات التجنب، والقبول، واليقظة العقلية والوعي الانفعالي، هي طرق أكثر فعالية للتكيف، وترتبط بكل من الصحة النفسية والفعالية الشخصية (Williams, Ciarrochi, & Patrick Deane, 2010).

ومن المعروف أن معظم العاملين في جهاز المرور تقع عليهم مسؤوليات عظيمة في سبيل راحة الآخرين، وتوفير أقصى درجات الأمن والطمأنينة لهم، والمحافظة على أرواحهم، ويعد عمل المرور من الأعمال الشاقة؛ لما يزخر به من الأعباء والمسؤوليات والمطالب بشكل مستمر، هذا بالإضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن مشاكل العمل والأعباء الإدارية التي تقع على عاتق العاملين مما قد يعوقهم عن أداء عملهم في جو مرح نفسيًا (العنزي، ٢٠٠٤).

وفي ضوء ما سبق يمكن القول إن العمل في الأمن كغيره من المهن، يتعرض خلاله الأفراد لمجموعة من الضغوط، ويتوقف التوافق مع العمل على ما يتسمون به من سمات شخصية وقدرات تمكنهم من العمل الذي يقومون به. ويتصف العامل الجيد بعدد من السمات، ومنها الفطنة والصلابة والصبر والكفاءة الانفعالية والذكاء الوجداني واليقظة ودافعية الإنجاز في العمل.

وتزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بمفهوم اليقظة العقلية الذي يعد من مفاهيم علم النفس الإيجابي؛ حيث أصبح موضوعًا للعديد من الدراسات في المجالات العلاجية والتربوية والصحة النفسية. وفرض هذا المفهوم نفسه بقوة على ساحة البحث في مجال علم النفس المعاصر؛ حيث شهدت السنوات العشرين الأخيرة نموًا متزايدًا في بحوث اليقظة العقلية، سواء في التطبيقات الإكلينيكية أو في المواقف التربوية، أو المجتمعية كشكل من أشكال الممارسة التأملية Meditative Practice الشخصية تسمح للأفراد بالتعايش مع مطالب الحياة وضغوطها وتحدياتها بمستوى أقل من القلق، وتعددت التوجهات في تعريفاتها؛ فتارةً يُنظر إليها على أنها قدرة معرفية، أو سمة مستقرة في الشخصية، أو خاصية للوعي، أو أسلوب معرفي، أو حتى توجه للحياة، وتارة أخرى يُشار إليها على أنها عملية، أو حالة مؤقتة، أو نوع من الممارسة التأملية، أو تدخل علاجي (الضبع، ٢٠١٦).

وذكر ألوفلين وفرير وزكريمان O'Loughlin, Fryer, & Zuckerman (2019) أن جذور اليقظة العقلية ترجع إلى التقاليد الدينية الشرقية، وتمَّ إدراجه في وعي علم النفسي باعتباره مفهومًا موثوقًا به يشير إلى وعي الفرد بأفكاره وانفعالاته،

وسلوكياته، والانتباه لما يشعر به، والاعتراف بالمشاعر وتقبلها دون الدخول في دائرة الأحكام التقييمية.

وتعرف اليقظة العقلية بأنها الوعي الناشئ عن توجيه الانتباه للخبرة التي تحدث في اللحظة الحالية، وتقبلها دون إصدار أحكام تقييمية عليها (Kabat-Zinn, 2003).

وتُعَرَّف اليقظة العقلية بأنها عملية من الإدراك العمدي للخبرات والأحداث التي يتعرض لها الفرد، دون التسرع في إصدار أحكام تقييمية عليها، مع تقبل الفرد لأفكاره ومشاعره الموجودة في اللحظة الحالية من خلال التفكير والتأمل فيها بدلاً من الاستجابة المباشرة لها (DaPaz & Wallander, 2017)

واليقظة العقلية مفهوم متعدد الأبعاد؛ حيث تتكون من خمسة أبعاد فرعية، هي: الملاحظة Observing: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح، والوصف Describing: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات، والتصرف بوعي Acting with Awareness: يعني ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شئ آخر، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية Nonjudging: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية Nonreactivity: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة (البحيري والضبع وطلب والعواملة، ٢٠١٤).

وتتمثل أهمية اليقظة العقلية في أنها ترتبط بعلم النفس الإيجابي، ويمكن اعتبارها منبئًا قويًا بمخرجات الصحة النفسية، ولها تأثير قوي في الأداء والتوافق، وحاجزًا ضد الضغوط النفسية، كما أنها يمكن أن تستخدم وقائياً ضد المرض، كما أنها تساعد الأفراد على السيطرة على تركيزهم في المهمات المطلوبة، وزيادة مشاعر الكفاية الذاتية، وتسهيل الانفتاح على الخبرات، كما تسهم في علاج العديد من الاضطرابات النفسية مثل خفض أعراض الاكتئاب والقلق والضغوط (الضبع وطلب، ٢٠١٣؛ والطوطو ورزق، ٢٠١٨).

وفي الآونة الأخيرة، بدأ يتزايد الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية لتعزيز الصحة الوظيفية لدى العاملين، وذلك من منطلق أهميتها وأثرها الإيجابي على تحسين الأداء في العمل، وبدأت المؤسسات والمنظمات المختلفة بالاهتمام بالتدريبات القائمة على اليقظة العقلية لتعزيز رفاهية الموظفين، وخفض الآثار السلبية المترتبة على ضغوط العمل التي تواجههم (Reb, Allen, & Vogus, 2020).

ولا شك في أن اليقظة العقلية وتركيز الانتباه على الخبرة في اللحظة الحالية يساعد الموظفين على التفكير والشعور والتصرف بشكل أفضل، وتساعدهم على أن يكونوا أكثر إبداعًا، ويتخذوا القرارات بشكل أفضل، كما يتمتع الموظفون اليقظون بحالات مزاجية أفضل لأنهم أقل تفاعلًا عاطفيًا. وبالتالي ليس من المستغرب أن اليقظة العقلية تزيد من النتائج المرغوبة في مكان العمل، بما في ذلك الأداء الوظيفي والعلاقات بين الأشخاص. وقد ثبت أن اليقظة العقلية، على وجه الخصوص، تزيد الرضا الوظيفي والاندماج في العمل، وتقِّلل الشعور بالاحتراق الوظيفي (Roche, et al., 2019).

وأكدت نتائج الدراسات السابقة على أهمية اليقظة العقلية لدى الموظفين في مهن ووظائف مختلفة؛ حيث توصلت نتائج دراسة الرويلي (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمرونة النفسية والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في منطقة طريف؛ كما توصلت نتائج دراسة بدر (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية؛ وتوصلت نتائج دراسة الهاشم (٢٠١٧) إلى وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية وسلوك المواطنة التنظيمية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان.

وتظهر أهمية اليقظة العقلية لدى رجال الأمن؛ حيث إن الضباط ذوي اليقظة العقلية يحددون مشاعرهم، ولا يقمعون الأفكار التي تظهر أعراض اكتئاب (Williams, Ciarrochi, & Patrick Deane, 2010). وقد أكدت نتائج دراسة جلافينا وجيلاس وباكلات ومانيت (Glavina Jelaš, Pačelat, & Mahnet, 2020) على أن ضباط الشرطة الذين حصلوا على درجات أقل في سمة اليقظة العقلية لديهم صحة نفسية وجسدية أقل، وكانوا أكثر اكتئابًا وقلقًا وانهاكًا عاطفيًا وكان لديهم المزيد من الأعراض الاكتئابية وتعرضوا لمزيد من الضغوط.

ويعد متغير الصلابة النفسية Psychological Hardiness من أهم متغيرات الوقاية النفسية من الآثار السلبية للأزمات والصدمات، وقد تناوله كوبازا Kobasa من خلال دراسة الأبعاد المختلفة له، والمتغيرات التي يمكن أن ترتبط به، واستهدفت من سلسلة دراساتها معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط المختلفة (في: مخيمر، ٢٠١١).

وقام بيناكوبا ومورينو-جيمنيز (Peñacoba & Moreno-Jiménez,1998) بتوظيف مفهوم الصلابة النفسية في المجال المهني والوظيفي لتعرف قدرة العاملين على تحدي ومواجهة الضغوط النفسية في بيئة العمل، وأطلق

عليها الصلابة الوظيفية، وتتحدد بثلاثة أبعاد أو خصائص تميز شخصية الموظف الذي يستطيع مقاومة ضغوط العمل، وهي:

-الالتزام الوظيفي occupational commitment: يشير إلى تمسك الفرد بمجموعة من القيم والمبادئ والأهداف في العمل، والالتزام بها؛ حيث إن هذا الالتزام ييسر له التوافق في العمل، وأن يكون له معنى وقيمة بالنسبة له.

-التحدي الوظيفي occupational challenge: يشير إلى القدرة على إدراك التغيير على أنه تحدٍ، وذلك من أجل المحافظة على الهدف، واستعداد الفرد الدائم لمواجهة الضغوط المهنية، والمهام الصعبة التي تتطلب نوعًا من الابتكار والجهد الكبير بقوة وعزيمة ومثابرة.

- التحكم الوظيفي occupational control: يشير إلى اعتقاد الموظف في القدرة على السيطرة الشخصية في التعامل مع أحداث الحياة، وضغوط المهنة، والتنبؤ بها (McCalister, et al, 2006, P. 184).

وعرَّف بالوتانبيجان وآخرون (Balotanbegan, et al., 2015) الصلابة الوظيفية بأنها مجموعة من الإمكانات والسمات الشخصية التي تشكل مصدرًا للمقاومة والحماية من الأحداث الضاغطة في بيئة العمل.

ويرى لاتيف (Latif, 2010) أن طبيعة الضغوط المرتفعة التي قد تتميز بها بيئة العمل تؤثر سلبيًا على النمو المهني للأفراد، وسعادتهم الوظيفية Career Well-Being، وأن مثل هذه البيئة المليئة بالتحديات تتطلب شعورًا قويًا بالصلابة، والتي يمكن أن نطلق عليها الصلابة الوظيفية، والتي تشير إلى مجموعة من الخصائص والوظائف الشخصية التي تعد بمثابة مصادر للصمود لمواجهة أحداث الحياة عامة، وضغوط المهنة بشكل خاص.

وتتحدد الصلابة الوظيفية بقدرة الموظفين على تحدي المهام والصعوبات الإدارية بكافة أنواعها، ومحاولة الموظف في إدارة موقعه الوظيفي بشكل جيد رغم الضغوط التي يواجهها في العمل مثل كثرة المتطلبات الوظيفية، والخلافات التي تحدث بين الزملاء، والتغيرات السريعة في بيئة العمل، والاستجابة لخدمات الزبائن والمراجعين (Kim& Mueller, 2011).

وتعمل الصلابة الوظيفية على استثمار قدرات وجهود الموظفين في مواجهة المستويات العالية للضغوط، ومنحهم القدرة على التركيز من أجل إبقاء جهودهم الفاعلة في الخدمة الوظيفية، والحفاظ على صحة الموظف النفسية والجسدية، وتتوسط بين قدرة الموظف على مواجهة الضغوط الوظيفية والشعور بفعالية الذات (Jennifer, 2015).

مشكلة الدراسة:

يمكن تحيد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية، وهي:

١-ما مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير؟

٢-ما مستوى الصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير؟

٣-ما العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير؟

٤-هل هناك فروق في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ترجع إلى سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات)؟

٥-هل هناك فروق في الصلابة الوظفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ترجع إلى سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات)؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

١-الكشف عن مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير.

٢-الكشف عن مستوى الصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير.

٣-تعرف العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية والصلابة المهنية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير.

٤-الكشف عن الفروق في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير باختلاف سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات).

٥-الكشف عن الفروق في الصلابة المهنية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير باختلاف سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات).

أهمية الدراسة:

يمكن تحديد أهمية الدراسة في جانبين وهما:

أ-الأهمية النظرية:

١-تقديم إطار نظري عن متغيري الدراسة: اليقظة العقلية، والصلابة الوظيفية، وعلاقاتهما الارتباطية بما يشكل فهم أعمق للصلابة الوظيفية، والعوامل المسهمة فيها.

٢-تركيز الدراسة على بعض المتغيرات والخصائص الإيجابية في الشخصية، وذلك مسايرةً لتوجهات علم النفس الإيجابي، ومن هذه المتغيرات: اليقظة العقلية، والصلابة الوظيفية كمتغير نوعي للصلابة النفسية، وحداثة دراسة هذه المتغيرات النوعية في البيئة العربية تفتح الطريق أمام الباحثين لتكرار دراستها لدى الأفراد في مهن ووظائف مختلفة.

٣-أهمية عينة الدراسة من رجال الأمن العيون الساهرة على حماية الوطن، وندرة الدراسات في البيئة السعودية التي تهتم بهذه الفئة وبخصائصهم النفسية، وخاصة أن طبيعة عملهم تتطلب توافر السلوك اليقظ، وزيادة اليقظة لديهم.

٤-ندرة الدراسات العربية، وخاصة في البيئة السعودية التي تناولت العلاقة بين متغيري الدراسة بشكل مباشر؛ حيث وجدت دراسات تناولت اليقظة العقلية والصلابة النفسية كمفهوم عام، وليس الصلابة في مجال العمل، وخاصة لدى رجال الأمن.

ب-الأهمية التطبيقية:

١-لفت نظر الباحثين في الدراسات النفسية إلى أهمية الاهتمام بالمتغيرات والخصائص النفسية لدى رجال الأمن.

٢-لفت نظر رجال الأمن إلى أهمية ممارسة اليقظة العقلية لتحسين أدائهم في العمل، وتخفيف الضغوط التي يعانون منها.

٣-يمكن أن تساعد القائمين على الإدارة العامة للمرور على العمل لتخفيف الأعباء التي تسبب الضغوط لرجل المرور.

٤-إعداد برامج إرشادية تعتمد على العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية من أجل تنمية الصلابة الوظيفية لدى رجال المرور.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

اليقظة العقلية Mindfulness:

عرفها كارداسيتو وهربرت وفورمان وموبترا وفارو Cadaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow (2008) بأنها المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحالية أكثر من الانشغال بالخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية، وتقبل الخبرات، والتسامح معها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي في الواقع، وبدون إصدار أحكام تقييمية عليها.

وعرفها البحيري وآخرون (٢٠١٤) بأنها مفهوم متعدد الأبعاد من ملاحظة، ووصف، وتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية. وتتبنى الباحثة تعريف البحيري وآخرين (٢٠١٤) لليقظة العقلية؛ لأنه التعريف الذي يقوم عليه المقياس المستخدم في البحث الحالي. وتقاس-إجرائيًا-

بأنها الدرجة التي يحصل عليها رجل الأمن على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

الصلابة الوظيفية Occupational Hardiness:

تعد الصلابة الوظيفية مفهومًا نوعيًا للصلابة النفسية، وتوظيفًا لها في المجال الوظيفي، وتعرف بأنها سمة من سمات الشخصية تمكن الفرد من الصمود ومواجهة الضغوط الوظيفية التي تواجهه في بيئة العمل، وذلك من خلال التزامه بقيم العمل، وإدراكه لتلك الضغوط على أنها مثيرة للتحدي، وقدرته على التحكم فيها والسيطرة عليها بما يضمن له التوافق الوظيفي، وتتضمن ثلاثة أبعاد، وهي: التحدي، والالتزام والتحكم (صفحي والضبع، ٢٠١٦). وتقاس–إجرائيًا-بأنها الدرجة التي يحصل عليها رجل الأمن على مقياس الصلابة الوظيفية المستخدم في الدراسة الحالية.

رجال الأمن police officers:

هم ضباط وأفراد القطاعات المختلفة التابعة للأمن العام بوزارة الداخلية بالمملكة العربية السعودية.

حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

-حدود موضوعية: اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية.

-حدود بشرية: رجال الأمن.

-حدود مكانية: منطقة عسير.

-حدود زمانية: ١٤٤١هـ.

دراسات سابقة:

يمكن عرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة في محورين:

أولاً: دراسات تناولت اليقظة العقلية لدى رجال الأمن.

قامت دراسة ويليام وشياروشي وباتريك وديانى (Williams, Ciarrochi, & Patrick Deane, 2010) بدراسة تتبعية لعدد (٦٠) فردًا من ضباط الشرطة المتدربين من مرحلة التجنيد في مكان العمل لتحديد العوامل المنبئة بالصحة النفسية أكثر إيجابية ورفاهية لدى المجندين بعد عام واحد من الخدمة. وقد أشارت النتائج إلى اليقظة العقلية تنبأت بانخفاض الاكتئاب، بينما تنبأت مهارة تحديد الانفعالات بالصحة النفسية العامة. وتشير هذه النتائج إلى أن ضباط الشرطة ومنظمات الشرطة قد يستفيدون من التدخلات التي تهدف إلى تطوير وتعزيز اليقظة العقلية وتحديد الانفعالات.

وهدفت دراسة شوبكو وشواترز (Chopko, & Schwartz, 2013) العلاقة بين الأبعاد المختلفة لليقظة العقلية وأعراض إجهاد ما بعد الصدمة بين ضباط الشرطة في الخدمة الفعلية، وتكونت العينة من (١٨٣) فردًا من ضباط الشرطة،

وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة بين اليقظة العقلية والأحداث الضاغطة.

وهدفت دراسة برجمان وكريستوفر وبوين (Bergman, Christopher, & Bowen, 2016) إلى تعرف ما إذا كان تحسين مستوي اليقظة العقلية قد يؤدي إلى انخفاض الضغوط المرتبطة بمهنة الشرطة، وقد أظهرت النتائج أن جوانب اليقظة العقلية هي سبب التباين الكبير في الحد من الضغوط المؤسسية، والضغوط التشغيلية، والغضب.

وهدفت دراسة ترومبكا (Trombka, 2018) إلى الكشف عن فعالية التدخل القائم على اليقظة العقلية لدي عينة مكونة من (١٦٠) ضابطًا شرطيًا، في تحسين نوعية الحياة وتقليل أعراض الصحة النفسية السلبية لدى ضباط الشرطة، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية اليقظة العقلية خفض الاحتراق النفسي والقلق والاكتئاب والضغوط.

وهدفت دراسة إيدي وكابلان وجورلينج وكريستوفر (Eddy, Bergman, Kaplan, Goerling, & Christopher, 2019) إلى التقييم النوعي لتجربة التدريب على الصمود القائم على اليقظة العقلية بين ضباط الشرطة. والتدريب على الصمود القائم على اليقظة العقلية لمدة (٨) أسابيع مصمم لتعزيز مرونة ضباط الشرطة في سياق الضغوطات الحادة والمزمنة المتأصلة في عمل الشرطة. وتكونت العينة من (٥) ضباط الشرطة أكملوا مقابلة فردية شبه منظمة للتدريب على المرونة واليقظة، وأظهر تدريب المرونة القائم على اليقظة الذهنية فعالية أولية في تقليل العدوان، والضغوط، وتعاطي الكحول، واضطراب النوم، وتحسين تفاعل الكورتيزول، والمرونة النفسية، وعدم التفاعل.

وهدفت دراسة جلافينا وجيلاس وباكلات ومانيت (Glavina Jelaš, Pačelat, & Mahnet, 2020) إلى فحص ارتباط سمة اليقظة مع الضغوط، والاحتراق، والقلق، والاكتئاب، والصحة النفسية والبدنية بين ضباط الشرطة. وتم إجراء المسح على (١١٦) ضابط شرطة من (٣) مراكز شرطة مختلفة، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطًا كبيرًا بين سمة اليقظة العقلية وكل المتغيرات التي تم فحصها، وأن ضباط الشرطة الذين حصلوا على درجات أقل في سمة اليقظة العقلية لديهم صحة نفسية وجسدية أقل، وكانوا أكثر اكتئابًا وقلقًا وانهاكًا عاطفيًا وكان لديهم المزيد من الأعراض الاكتئابية وتعرضوا لمزيد من الضغوط.

وهدفت دراسة كريك وفيلف (Krick, & Felfe, 2020) إلى بحث فعالية التدخلات القائمة على اليقظة العقلية على الجوانب الفسيولوجية والنفسية لدى عينة من ضباط الشرطة، وقد تم اختيار (٢٦٧) ضابطًا من ضباط الشرطة بطريقة عشوائية. وأظهر تحليل القياسات المتكررة للتغير تأثيرًا إيجابيًا على تقلب معدل ضربات القلب

وانخفاضًا أقوى في الضغط النفسي والشكاوى الصحية والتأثير السلبي، بالإضافة إلى زيادة التحسن في الحالة النفسية والرعاية الذاتية في مجموعة التدخل بالمقارنة مع مجموعة التحكم.

ثانيًا: دراسات تناولت الصلابة الوظيفية لدى العاملين:

هدفت دراسة بالوتانبيجان وآخرين (Balotanbegan, et al., 2015) إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين الصلابة الوظيفية وبعض المتغيرات النفسية لدى الممرضات، والتحقق من صدق وثبات استبيان الصلابة المهنية من إعداد (Moreno-Jimenez, et al., 2014) في البيئة الإيرانية، وتكونت العينة من (٢٠) ممرضة، وأشارت النتائج إلى أن الصلابة الوظيفية ترتبط إيجابيًا بتقدير الذات (ر=٠,٢٨)، والاكتئاب (-٠,٣١)، وأن المقياس في نسخته الإيرانية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات؛ حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٧٨).

وهدفت دراسة صفحي والضبع (٢٠١٦) إلى تعرف مستوى فاعلية الذات المهنية وعلاقتها بالصلابة المهنية لدى معلمي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية في ضوء متغيرات: النوع، والتخصص، والخبرة التدريسية، وفئة المعلم. وتكونت عينة الدراسة من (٩٤ معلمًا ومعلمة، متوسط أعمارهم الزمنية (٣٤,١٢) سنة وانحراف معياري قدره (٦,٥١). تم اختيارهم بطريقة مقصودة من معلمي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية بمنطقتي: جازان وعسير بجنوب المملكة العربية السعودية. وتم تطوير مقياسين لأغراض الدراسة، وهما: فاعلية الذات المهنية، ومقياس الصلابة المهنية. وأشارت النتائج إلى أن معلمي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية يظهرون مستوى متوسطًا في فاعلية الذات المهنية، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين فاعلية الذات المهنية والصلابة المهنية لدى معلمي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في فاعلية الذات المهنية، وأظهرت النتائج أيضًا وجود أثر للتخصص، والخبرة على فاعلية الذات المهنية.

وهدفت دراسة فيصل وصالح (٢٠١٧) الى تعرف استراتيجيات ماوراء تنظيم المزاج وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى موظفي كلية الآداب في جامعة القادسية، وقد اختار الباحثان (٦٠) موظفًا وموظفة بالطريقة العشوائية لقياس الهدف، وتم بناء مقياس استراتيجيات ماوراء تنظيم المزاج ومقياس الصلابة الوظيفية، وتوصلت النتائج الى أن موظفي جامعة القادسية لديهم مستوى مرتفع من الصلابة الوظيفية، كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات ماوراء تنظيم المزاج والصلابة الوظيفية.

وهدفت دراسة مفضل (٢٠١٧) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة المهنية والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي التربية الرياضية بمدارس التربية الخاصة بمحافظة قنا، وتم إجراء الدراسة على (٢١) معلمًا من العاملين بمدارس التربية الخاصة بمحافظة قنا، واستخدمت الدراسة مقياس الصلابة المهنية من تعريب الباحث، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للرضا الوظيفي والدرجة الكلية للصلابة المهنية وأبعادها الفرعية، وأن الدرجة الكلية للرضا الوظيفى تفسر (٣١,٣%) من التباين في الصلابة المهنية.

وهدفت دراسة السحمة (٢٠١٩) الى تعرف العلاقة بين الذكاء الروحي والصلابة المهنية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وتكونت العينة من (٢٣٥) معلمًا ومعلمة بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الرين، واستخدم الدراسة مقياس الذكاء الروحي من إعداد (الضبع، ٢٠١٢)، واستبيان الصلابة المهنية من إعداد (Moreno-Jimenez, et al., 2014)، وترجمة الباحث، وتوصلت النتائج الى ارتفاع مستوى الصلابة المهنية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الروحي والصلابة المهنية، بالإضافة الى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في الصلابة المهنية ترجع إلى النوع، وسنوات الخبرة لصالح الذكور، وفئة سنوات الخبرة أكثر من خمس سنوات، وأن الذكاء الروحي يسهم في التنبؤ بالصلابة المهنية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.

وأجرى الحربي (٢٠٢٠) دراسة كان من بين أهدافها الكشف عن مستوى الصلابة النفسية، وتعرف العلاقة بين بينها وبين الجمود الفكري والمرونة لدى رجال الأمن والسلامة بمدينة الرياض، وتكون مجتمع الدراسة من رجال الأمن بمدينة الملك سعود الطبية، ومستشفى الملك سلمان، ومستشفى الملك سعود للصدرية، ويتكون عددهم من (٣٠٢) رجل، وقد تم اختيار عينة قدرها (١٥٠) رجلاً بالطريقة العشوائية، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى رجال الأمن بمدينة الرياض مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الجمود الفكري، وأبعاد الصلابة النفسية لدى رجال الأمن والسلامة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة والصلابة النفسية.

فروض الدراسة:

١-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير على استبيان اليقظة العقلية.

٢-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير على استبيان الصلابة الوظيفية.
٣-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والصلابة المهنية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير.
٤-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ترجع إلى سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات).
٥-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ترجع إلى سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات).

المنهج والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن؛ نظرًا لأنها تهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية لدى رجال الأمن بمنطقة عسير، والتعرف على الفروق في اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية باختلاف سنوات الخبرة في العمل.

ثانيًا: مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة من رجال الآمن العاملين بمرور منطقة عسير بمختلف شعب المنطقة البالغ عددها (٢٣) شعبة. ومن هذا المجتمع تم اختيار عينة استطلاعية بلغ عددها (٤٤) فردًا، وتمثل الهدف منها في التحقق من مدى ملاءمة أدوات الدراسة للتطبيق على العينة، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بطرق مختلفة، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٥٠) فردًا من رجال الآمن العاملين بمرور عسير، متوسط أعمارهم الزمنية (٣٤,١٤) سنة بانحراف معياري (٥,٥٩)، ويوضح جدول (١) توزيع أفراد العينة على سنوات الخبرة.

جدول (١) توزيع أفراد العينة من رجال المرور على سنوات الخبرة.

سنوات الخبرة	العدد	النسبة المئوية
أقل من سنة	٢١	% ١٤
ما بين سنة وخمس سنوات	٤٥	% ٣٠
أكثر من خمس سنوات	٨٤	% ٥٦
المجموع	١٥٠	% ١٠٠

ثالثًا: أدوات الدراسة:

١-استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية ترجمة وتعريب (البحيري وآخرون، ٢٠١٤):

أعدَّ بيير وآخرون (Bear, et al., 2006) النسخة الأصلية لاستبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية، وتتكون من (٣٩) فقرة موزعة على خمسة عوامل، وهي:

أ-الملاحظة: يتكون من (٨) فقرات تقيس الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

ب-الوصف: يتكون من (٨) فقرات تقيس وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

ج-التصرف بوعي: (٨) فقرات تقيس ما يقوم به الشخص من أنشطة في لحظة ما، وإن اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وإن كان يركز انتباهه على شيء آخر.

د-عدم الحكم على الخبرات الداخلية: (٨) فقرات تقيس عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

هـ -عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: (٧) فقرات تقيس الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو ينشغل بها، وتفقده تركيزه في اللحظة الحاضرة.

ويتمتع المقياس بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت قيم ألفا كرونباك بين (٠٧٥، ٠,٩١)، كما تراوحت الارتباطات البينية بين العوامل الخمسة بين (٠,١٥، ٠,٣٤).

وتتم الإجابة عن عبارات الاستبيان من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمامًا-لا تنطبق تمامًا)، حيث تحصل الإجابة "تنطبق تمامًا" على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة "لا تنطبق تمامًا" على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح في حالة العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة اليقظة العقلية أو درجة الصفة التي يقيسها البُعد الفرعي.

وقد قام البحيري وآخرون (٢٠١٤) بترجمة وتقنين الاستبيان للغة العربية، حيث طبقوه على ثلاث عينات عربية: مصرية وسعودية وأردنية، وقد تمتعت الصورة المعربة من الاستبيان بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، حيث تراوحت معاملات اتساق الأبعاد الخمسة مع الدرجة الكلية للاستبيان بين (٠,٤٨٠ – ٠,٧٩٠)

للعينة المصرية، وبين (٠,٤٥٢ – ٠,٧٠٦) للعينة السعودية، وبين (٠,٤٤٣ – ٠,٧١٥) للعينة الأردنية. كما تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباك للأبعاد والاستبيان ككل بين (٠,٥٢٧ -٠,٨٣٧) للعينة المصرية، وبين (٠,٥١٦ -٠,٧٩٩) للعينة السعودية، وبين (٠,٥٥٩-٠,٨٠٦) للعينة الأردنية. كما أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي عززت نتائج الاتساق الداخلي من انتظام البنية العاملية المستخلصة في خمسة عوامل وتشبع الفقرات على العوامل المنتمية إليها -لدى العينات الثلاثة-وفق الاستبيان الأصلي لـ .Bear, et al. (2006)

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق وثبات الاستبيان واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٤٤) من رجال الأمن بمنطقة عسير.

أ-الصدق التمييزي:

تمَّ الاعتماد على الصدق التمييزي بهدف استخراج القوة التمييزية للاستبيان لتقرير أنه يميز بين الأقوياء والضعاف في اليقظة العقلية، ونظرًا لصغر حجم الأفراد في كل مجموعة، فقد تم الاعتماد على الإحصاء اللابارامتري، واستخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في مجموع درجات فقرات الاستبيان. وجاءت النتائج كما في جدول (٢).

جدول (٢) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد الواقعين ضمن المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على استبيان اليقظة العقلية

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة
الملاحظة	المجموعة العليا (ن=١٠)	١٨,٥٠	١٨٥,٠٠	**٤,٠٥
	المجموعة الدنيا (ن=١٣)	٧,٠٠	٩١,٠٠	
الوصف	المجموعة العليا (ن=١٣)	١٧,٠٠	٢٢١,٠٠	**٤,٠٨
	المجموعة الدنيا (ن=١٠)	٥,٥٠	٠,٥٥	
التصرف بوعي	المجموعة العليا (ن=١١)	١٨,٠٠	١٩٨,٠٠	**٤,٠٧
	المجموعة الدنيا (ن=١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	

عدم الحكم على الخبرات الداخلية	المجموعة العليا (ن=١١)	١٦,٠٠	١٧٦,٠٠	**٣,٨٩
	المجموعة الدنيا (ن=١٠)	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	المجموعة العليا (ن=١٢)	١٨,٥٠	٢٢٢,٠٠	**٤,١٨
	المجموعة الدنيا (ن=١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	
الدرجة الكلية	المجموعة العليا (ن=١١)	١٧,٠٠	١٨٧,٠٠	**٣,٩٨
	المجموعة الدنيا (ن=١١)	٦,٠٠	٦٦,٠٠	

**دالة عند (١.,.)

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة العليا والدنيا على استبيان اليقظة العقلية، وهذه الفروق في اتجاه المجموعة ذي المتوسط الأعلى، وهذا يعني أن الاستبيان له قوة تمييزية بين المجموعتين، مما يشير إلى أن الاستبيان صادق بصورة مقبولة.

ب-الاتساق الداخلي للاستبيان:

تمَّ حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على الاستبيان، والارتباطات البينية بين أبعاد الاستبيان، كما هو موضح في جدولي (٣، ٤).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد استبيان اليقظة العقلية

الملاحظة		الوصف		التصرف بوعي		عدم الحكم		عدم التفاعل	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٨	٢	**٠,٦٢	٥	**٠,٦٤	٣	**٠,٣٢	٤	**٠,٧٤
٦	**٠,٧١	٧	**٠,٦٦	٨	**٠,٣٩	١٠	**٠,٥٣	٩	**٠,٧٣
١١	**٠,٣٧	١٢	**٠,٥٨	١٣	**٠,٧٤	١٤	*٠,٤٩	١٩	**٠,٤٤
١٥	**٠,٦٨	١٦	**٠,٦١	١٨	**٠,٦٩	١٧	**٠,٤٥	٢١	**٠,٧٤
٢٠	**٠,٥٨	٢٢	**٠,٥٠	٢٣	**٠,٦٨	٢٥	**٠,٥٣	٢٤	**٠,٥٨
٢٦	**٠,٦٩	٢٧	**٠,٤٦	٢٨	**٠,٦٤	٣٠	**٠,٦١	٢٩	**٠,٦٨

٣١	**٠,٥٣	٣٢	**٠,٤٥	٣٤	**٠,٦٨	٣٥	**٠,٥١	٣٣	**٠,٦٩
٣٦	**٠,٦٠	٣٧	**٠,٤٨	٣٨	**٠,٦٤	٣٩	**٠,٦٠	-	-

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (الملاحظة) تراوحت ما بين (٠,٠,٣٧، ٠,٧١)، وللبعد الثاني (الوصف) تراوحت ما بين (٠,٤٦، ٠,٦٦)، وللبعد الثالث (التصرف بوعي) تراوحت ما بين (٠,٣٧، ٠,٧٤)، وللبعد الرابع (عدم الحكم) تراوحت ما بين (٠,٣٢، ٠,٦١)، وللبعد الخامس (عدم التفاعل) تراوحت ما بين (٠,٤٤،٠,٧٤)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠١,.).

جدول (٤) معاملات الارتباطات بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية والارتباطات البينية لاستبيان اليقظة العقلية

الأبعاد	الدرجة الكلية	(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)
الملاحظة (١)	**٠,٥٥	-	-	-	-	-
الوصف (٢)	**٠,٦١	**٠,٣٣	-	-	-	-
التصرف بوعي (٣)	**٠,٦٧	**٠,٣٤	**٠,٣٦	-	-	-
عدم الحكم (٤)	**٠,٤١	**٠,٣٨	**٠,٤٢	**٠,٤٠	-	-
عدم التفاعل (٥)	**٠,٥٧	**٠,٣٦	**٠,٤٣	**٠,٣٩	**٠,٤٢	-

** دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباطات بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لاستبيان اليقظة العقلية؛ حيث ارتبطت الأبعاد ببعضها ارتباطًا إيجابيًا، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٣، ٠,٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠). وتؤكد هذه النتائج على تمتع الاستبيان بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي بين أبعاد الاستبيان.

ج-ثبات الاستبيان:

للتحقق من ثبات الاستبيان تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥) معاملات ثبات استبيان اليقظة العقلية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية.

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			طريقة جتمان	طريقة سبيرمان-براون
١	الملاحظة	٠,٧٢	٠,٦٩	٠,٧٠
٢	الوصف	٠,٦٠	٠,٥٨	٠,٥٨
٣	التصرف بوعي	٠,٧٧	٠,٦٣	٠,٦٣
٤	عدم الحكم	٠,٦٠	٠,٦٣	٠,٦٤
٥	عدم التفاعل	٠,٧٨	٠,٧٤	٠,٧٥

الدرجة الكلية لليقظة العقلية	٠,٧٩	٠,٧٦	٠,٧٦

تشير النتائج الواردة في جدول (٥) إلى أن معاملات الثبات الخاصة **استبيان اليقظة العقلية** سواء على الدرجة الكلية، أو الأبعاد الفرعية بطريقتي ألفا وكرونباخ والتجزئة النصفية كلها قيم مقبولة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات هذا الاستبيان. ومما سبق، يمكن القول إن **استبيان اليقظة العقلية** يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة الدراسية الحالية، مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على العينة الأساسية للدراسة.

٢-استبيان الصلابة الوظيفية:

أعد مورينو-جيمنيز وآخرون (Moreno-Jiménez, et al., 2014) استبيان الصلابة الوظيفية Occupational Hardiness Questionnaire، وذلك لتقدير الصلابة الوظيفية كبعد نوعي للصلابة النفسية بشكل عام. ويتكون المقياس من (١٥) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، بواقع (٥) مفردات لكل بعد، والأبعاد هي: التحدي Challenge، والتحكم Control، والالتزام :Commitment ويجاب عن مفردات المقياس في ضوء تدرج خماسي (لا أوافق، أوافق قليلاً، أحيانًا، أوافق كثيرًا، أوافق تمامًا). والمفردات كلها تسير في الاتجاه الإيجابي، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤،٥) على الترتيب، وتشير الدرجة المرتفعة على الاستبيان إلى الإحساس بالصلابة المهنية. وقد تمتع الاستبيان من خلال تطبيقه على (١,٦٤٧) مشاركًا من العاملين في القطاعات الصحية بخصائص سيكومترية جيدة من حيث صدق التحليل التوكيدي، والاتساق الداخلي، كما تمتع المقياس بصدق بنائي جيد من خلال ارتباطاته الإيجابية أو السلبية والدالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بكل من السعادة النفسية، وتقدير الذات، والأعراض السيكوسوماتية، واستخدمت في الثبات طريقة إعادة التطبيق، وبلغت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين: الأول، والثاني (٠,٤٤ ، ٠,٤٣ ، ٠,٥٤) بترتيب الأبعاد، كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق حساب معاملات ألفا كرونباخ وبلغ (٠,٨٦) للدرجة الكلية، وتراوح بين (٠,٧٤ ، ٠,٨١) للأبعاد الفرعية. وتمت ترجمة الاستبيان من قبل صفحي والضبع (٢٠١٦) إلى اللغة العربية، والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة من معلمي الطلبة ذوي الإعاقة البصرية بمنطقة عسير.

وفي الدراسة الحالية تمَّ التحقق من صدق وثبات الاستبيان واتساقه الداخلي بعد تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٤٤) من رجال الأمن بمنطقة عسير.

أ-الصدق التمييزي:

تم استخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في مجموع درجات عبارات استبيان الصلابة الوظيفية. وجاءت النتائج كما في جدول (٦).

جدول (٦) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات رتب درجات الأفراد الواقعين ضمن المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على استبيان الصلابة الوظيفية

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة
التحدي	المجموعة العليا (ن=١٤)	١٨,٥٠	٢٥٩,٠٠	**٤,٢٧
	المجموعة الدنيا (ن=١١)	٦,٠٠	٦٦,٠٠	
التحكم	المجموعة العليا (ن=١١)	١٦,٠٠	١٧٦,٠٠	**٤,٠٥
	المجموعة الدنيا (ن=١٠)	٥,٥٠	٥٥,٠٠	
الالتزام	المجموعة العليا (ن=١٠)	١٧,٥٠	١٧٥,٠٠	**٤,١٨
	المجموعة الدنيا (ن=١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	
الدرجة الكلية	المجموعة العليا (ن=١٠)	١٧,٥٠	١٧٥,٠٠	**٣,٩٧
	المجموعة الدنيا (ن=١٢)	٦,٥٠	٧٨,٠٠	

**دالة عند (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة العليا والدنيا على استبيان الصلابة الوظيفية، وهذه الفروق في اتجاه المجموعة ذي المتوسط الأعلى، وهذا يعني أن الاستبيان له قوة تمييزية بين المجموعتين، مما يشير إلى أن الاستبيان صادق بصورة مقبولة.

ب-الاتساق الداخلي للاستبيان:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ككل، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

التحدي		التحكم		الالتزام	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٧٣	٢	**٠,٨٢	٣	**٠,٧٨
٤	**٠,٦٩	٥	**٠,٧٥	٦	**٠,٦٢
٧	**٠,٥٣	٨	**٠,٦٧	٩	**٠,٦٥
١٠	**٠,٦٠	١١	**٠,٧٨	١٢	**٠,٦٩

١٣	**٠,٦٩	١٤	**٠,٧٢	١٥	**٠,٧٦

** دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (التحدي) تراوحت ما بين (٠,٠,٥٣، ٠,٧٣)، وللبعد الثاني (التحكم) تراوحت ما بين (٠,٧٢، ٠,٨٢)، وللبعد الثالث (الالتزام) تراوحت ما بين (٠,٧٨،٠,٦٢)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (٠١,.).

جدول (٨) معاملات الارتباطات بين درجة كل بعد والدرجة الكلية على الاستبيان، والارتباطات البينية بين أبعاد الاستبيان

الأبعاد	الدرجة الكلية	التحدي	التحكم	الالتزام
التحدي	**٠,٩٠	-	-	-
التحكم	**٠,٩٥	**٠,٧٨	-	-
الالتزام	**٠,٩١	**٠,٧١	**٠,٨٢	-

** دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١).

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائيًا بين الأبعاد والاستبيان ككل، وكذلك بين الأبعاد وبعضها البعض، وهذا يعني الاتساق بين الأبعاد والاستبيان في قياس الهدف منه.

ج-ثبات الاستبيان:

للتحقق من ثبات الاستبيان تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، ويوضح جدول (٩) نتائج ذلك.

جدول (٩) معاملات ثبات استبيان الصلابة الوظيفية بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			طريقة جتمان	طريقة سبيرمان-براون
١	التحدي	٠,٦٤	٠,٥٧	٠,٦١
٢	التحكم	٠,٧٩	٠,٧٦	٠,٨٢
٣	الالتزام	٠,٧٣	٠,٧٣	٠,٧٧
الدرجة الكلية للصلابة الوظيفية		٠,٨٩	٠,٨٢	٠,٨٢

تشير النتائج الواردة في جدول (٩) إلى أن معاملات الثبات الخاصة **استبيان الصلابة** الوظيفية سواء على الدرجة الكلية، أو الأبعاد الفرعية بطريقتي ألفا وكرونباخ والتجزئة النصفية كلها قيم مقبولة ومرتفعة، مما يشير إلى ثبات هذا الاستبيان. ومما سبق، يمكن القول إن **استبيان الصلابة الوظيفية** يتمتع بخصائص

سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات، وذلك على عينة الدراسية الحالية، مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على العينة الأساسية للدراسة.

نتائج الدراسة:

نتائج التحقق من الفرض الأول:

نصَّ هذا الفرض على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ".

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة سواء على أبعاد استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية، أو الدرجة الكلية. وتم حساب المتوسط الفرضي على المقياس؛ حيث تم حساب المتوسط الفرضي للاستبيان من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) يكون مجموعها (١٥)، وعددها (٥)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، وعند ضرب عدد فقرات المقياس (٣٩)، يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للاستبيان (١١٧)، وهكذا بالنسبة للأبعاد الفرعية).

وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي في استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية. ويوضح جدول (١٠) نتائج ذلك.

جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير (ن=١٥٠)

الأبعاد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (T)	المستوى
الملاحظة	٢٦,٤٢	٧,٦٤	٢٤	**٣,٨٨	مرتفع
الوصف	٢٦,١٧	٦,٤٧	٢٤	**٤,١١	مرتفع
التصرف بوعي	٢٧,٢٩	٦,٤٩	٢٤	**٦,٢١	مرتفع
عدم الحكم	٢٤,٨٢	٦,٦٢	٢٤	١,٥٢	متوسط
عدم التفاعل	٢١,٧٨	٥,٢٣	٢١	١,٨٣	متوسط
الدرجة الكلية	١٢٦,٤٩	١٧,١٩	١١٧	**٦,٧٦	مرتفع

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من النتائج الواردة في جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة

الدراسة في الدرجة الكلية لليقظة العقلية، وأبعاد: الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وكانت هذه الفروض لصالح المتوسط التجريبي، وعدم وجود فروق بينهما في بعدي: عدم الحكم، وعدم التفاعل، وتعني هذه النتيجة ارتفاع مستوى الدرجة الكلية لليقظة العقلية والأبعاد الثلاثة لدى أفراد عينة أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير، وأن مستوى البعدين الآخرين: عدم الحكم، وعدم التفاعل كان متوسطًا.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد الله (٢٠١٣)، ودراسة المعموري وهادي، (٢٠١٨)، ودراسة شاهين وريان (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع لليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وكذلك نتائج دراسة عودة (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن موظفي مديرات التربية والتعليم العالي لديهم مستوى مرتفع لليقظة العقلية.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة الهاشم (٢٠١٧) التي أظهرت مستوى متوسط لليقظة العقلية لدى مديري المدارس، وكذلك نتائج دراسة الوليدي (٢٠١٧) التي تمت على طلبة الجامعة؛ وكذلك نتائج الطوطو ورزق (٢٠١٨) التي تمت على طلبة الدراسات العليا.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن بيئة العمل غنية بالمثيرات والأحداث الضاغطة والمليئة بالمخاطر والشرود الذهني وما يترتب عليها من أعباء جسمية ونفسية كالتوتر والقلق وذهنية كقلة الانتباه والشرود الذهن، ورجال الأمن يحتاجون إلى كثير من الجهد والتفكير والانتباه ليتمكنوا من إنجاز المهام الموكلة إليهم بشكل جيد، لذا ينبغي أن يتمتعوا بالهدوء والصفاء الذهني، وقوة الملاحظة، والقدرة على التصرف الواعي في المواقف المختلفة.

ويتفق هذا مع ما ذكره عبد الله (٢٠١٣) بأن المستوى المرتفع من اليقظة العقلية يساعد الأفراد على انتقاء المثيرات المناسبة من البيئة الخارجية، وتجعلهم قادرين على توجيه انتباههم للمثيرات الجديدة وغير العادية، ويكونون واعين بشكل كامل بالبيئة التي يعملون فيها، ويعلمون ما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود ذهني.

ومن ثم يمكن القول إن طبيعة عمل رجال الأمن ومهامهم اليومية تتطلب توافر السلوك اليقظ، وزيادة اليقظة لديهم.

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

نصَّ هذا الفرض على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير على استبيان الصلابة الوظيفية ".

ولاختبار صحة هذا الفرض، تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة سواء على أبعاد استبيان الصلابة الوظيفية، أو الدرجة الكلية. وتم حساب المتوسط الفرضي على الاستبيان؛ حيث تم حساب المتوسط الفرضي للمقياس من خلال جمع بدائل المقياس الخمسة، وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وبالتالي فإن أوزان البدائل هي (٥، ٤، ٣، ٢، ١) يكون مجموعها (١٥)، وعددها (٥)، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل (٣)، وعند ضرب عدد فقرات الاستبيان (١٥)، يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للاستبيان (٤٥)، وهكذا بالنسبة للأبعاد الفرعية).

وتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي في استبيان الصلابة الوظيفية. ويوضح جدول (١١) نتائج ذلك.

جدول (١١) نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين درجة المتوسط التجريبي والمتوسط الفرضي في الصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير (ن=١٥٠)

الأبعاد	المتوسط التجريبي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (T)	المستوى
التحدي	١٦,١٨	٣,٤٧	١٥	**٤,١٦	مرتفع
التحكم	١٦,٥٣	٣,٤٥	١٥	**٥,٤١	مرتفع
الالتزام	١٦,٧٨	٣,٢٨	١٥	**٦,٦٥	مرتفع
الدرجة الكلية	٤٩,٤٩	٨,٠٩	٤٥	**٦,٨٠	مرتفع

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من النتائج الواردة في جدول (١١) أنَّ مستويات أبعاد الصلابة الوظيفية والدرجة الكلية جاءت مرتفعة، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين المتوسط الفرضي والمتوسط التجريبي لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبيان الصلابة الوظيفية وأبعاده الفرعية، وكانت هذه الفروض لصالح المتوسط التجريبي، وتعني هذه النتيجة ارتفاع مستوى الصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الجندي وعمرو (٢٠١٨) التي توصلت إلى مستوى مرتفع للصلابة النفسية بشكل عام لدى منتسبي الأجهزة الأمنية الفلسطينية؛ وكذلك نتائج دراسة فيصل وصالح (٢٠١٧) التي توصلت إلى أن موظفي الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الصلابة الوظيفية؛ ووكذلك نتائج دراسة السحمة (٢٠١٩) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى الصلابة الوظيفية لدى المعلمين؛ وكذلك

نتائج دراسة الحربي (٢٠٢٠) التي توصلت أن رجال الأمن والسلامة بمدينة الرياض لديهم مستوى مرتفع من الصلابة النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن رجال الأمن لديهم سمات شخصية تمكنهم من الصمود ومواجهة الضغوط الوظيفية التي تواجههم، وأنهم يلتزمون بالأهداف والقيم الوظيفية في العمل، ويدركون الضغوط على أنها فرصة للتحدي الذي يظهر من خلال إرادتهم وعزيمتهم في إنجاز واجباتهم الوظيفية على أكمل وجه.

نتائج التحقق من الفرض الثالث:

نصَّ هذا الفرض على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين اليقظة العقلية والصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير على استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية)، ودرجاتهم على استبيان الصلابة الوظيفية (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية)، ويوضح جدول (١٢) نتائج ذلك.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية)، ودرجاتهم على استبيان الصلابة الوظيفية (الدرجة الكلية-الأبعاد الفرعية) (ن=١٥٠)

المتغيرات		الصلابة الوظيفية			
		التحدي	التحكم	الالتزام	الدرجة الكلية
اليقظة العقلية	الملاحظة	**٠,٥٣	**٠,٦١	**٠,٤٨	**٠,٦١
	الوصف	**٠,٦٤	**٠,٧٤	**٠,٦٦	**٠,٧٧
	التصرف بوعي	**٠,٦٧	**٠,٧٥	**٠,٥٢	**٠,٧٤
	عدم الحكم	**٠,٤٩	**٠,٤٥	**٠,٤١	**٠,٥٠
	عدم التفاعل	**٠,٤٤	**٠,٤٧	*٠,٤٥	**٠,٥٢
	الدرجة الكلية	**٠,٦٧	**٠,٧٠	**٠,٦٨	**٠,٧٣

* دالة عند مستوى ٠,٠٥، ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من النتائج الواردة في جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد اليقظة العقلية وأبعادها الفرعية وجميع أبعاد الصلابة الوظيفية ودرجتها الكلية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (٠,٤١، ٠,٧٧)، وقد كانت جميع هذه القيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١). وتعني هذه النتيجة أنه كلما ارتفع مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن ارتفع تبعًا لذلك مستوى الصلابة الوظيفية لديهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كيي وبدجيون (Keye & Pidgeon, 2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصمود النفسي؛ وكذلك نتائج دراسة العكايشي (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية؛ وكذلك نتائج دراسة قاسمي كاجباف (Ghasemi, & Kajbaf, 2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والصلابة النفسية؛ وكذلك نتائج دراسة برجمان وآخرين (Bergman, et al., 2016) التي توصلت إلى أن اليقظة العقلية تسهم في التنبؤ بمستوى منخفض من الضغوط والغضب لدى رجال الأمن.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اليقظة العقلية تفيد في أنها تمنح الفرد مزيدًا من التركيز، فعند تركيز الانتباه يكتسب الفرد كثيرًا من القوة والثقة والسيطرة على جميع جوانب الحياة ومجالاتها؛ وهذا التركيز يؤدي إلى أعلى مستويات الأداء في العمل، كما أنها تعزز من شعور الفرد بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط، كما أنها تحسن من شعور الفرد بالتماسك، لأن الوعي لحظة بلحظة ربما يسهل الانفتاح على الخبرات والإحساس بها، وتعزز من شعور الفرد بمعنى الحياة واستكشاف معناها (Mace, 2008). وذكرت العكايشي (٢٠١٩) أن اليقظة العقلية تعد مؤشرًا على تمتع الفرد بالصلابة النفسية كونها تعمل على خفض نسبة الضغوطات النفسية، وتزيد من قدرة الفرد على معالجة وإدارة الأحداث الضاغطة.

نتائج التحقق من الفرض الرابع:

نصَّ هذا الفرض على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ترجع إلى سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات)".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبيان اليقظة العقلية وفقًا لمتغير سنوات الخبرة. وتوضح جداول (١٣) نتائج ذلك.

جدول (١٣) تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد العينة على استبيان اليقظة العقلية وفقًا لمتغير لسنوات الخبرة

مصدر التباين	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الملاحظة	بين المجموعات	٦٥,٨٠٠	٢	٣٢,٩٠٠	٠,٥٦
	داخل المجموعات	٨٦٢٠,٧٤٠	١٤٧	٥٨,٦٤٤	
	المجموع	٨٦٨٦,٥٤٠	١٤٩		

الوصف	بين المجموعات	١١٦,٤٤٢	٢	٥٨,٢٢١	١,٤٠
	داخل المجموعات	٦١٢١,٠٥٢	١٤٧	٤,٦٤٠	
	المجموع	٦٢٣٧,٤٩٤	١٤٩		
التصرف بوعي	بين المجموعات	٩٨,٣٦٦	٢	٤٩,١٨٣	١,١٧
	داخل المجموعات	٦١٨٦,٧٢٨	١٤٧	٤٢,٠٨٧	
	المجموع	٦٢٨٥,٠٩٤	١٤٩		
عدم الحكم	بين المجموعات	٦٣,٩٨٤	٢	٣١,٩٩٢	٠,٧٣
	داخل المجموعات	٦٤٥٢,١٥٦	١٤٧	٤٣,٨٩٢	
	المجموع	٦٥١٦,١٤٠	١٤٩		
عدم التفاعل	بين المجموعات	٣٩,٤٥٠	٢	١٩,٧٢٥	٠,٥٣
	داخل المجموعات	٤٠٣٤,٢٩٠	١٤٧	٢٧,٤٤٤	
	المجموع	٤٠٧٣,٧٤٠	١٤٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٤٦٦,١٦١	٢	٢٣٣,٠٨١	٠,٧٩
	داخل المجموعات	٤٣٦٥٩,٣١٢	١٤٧	٢٩٦,٣٩٠	
	المجموع	٤٤٠٣٥,٤٧٣	١٤٩		

يتضح من جدول (١٣) أن قيم (ف) غير دالة إحصائيًا سواء على الدرجة الكلية لليقظة العقلية، أو الأبعاد الفرعية. وهذا يشير إلى عدم وجود فروق بين المجموعات الثلاث في اليقظة العقلية وأبعادها. وهذا يعني أن عامل سنوات الخبرة لا يؤثر في اليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الرويلي (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق في اليقظة العقلية ترجع إلى عامل الخبرة لدى المرشدين الطلابيين؛ وكذلك دراسة بدر (٢٠١٩) التي توصلت إلى عدم وجود تأثير للخبرة على اليقظة العقلية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وتختلف مع نتائج دراسة الهاشم (٢٠١٧) التي أشارت وجود تأثير للخبرة الأقدم على اليقظة العقلية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في عمان؛ وكذلك نتائج دراسة عودة (٢٠١٨) التي أشارت وجود فروق في اليقظة العقلية لصالح العاملين الذين خبرهتم تزيد عن (١٠) سنوات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى اليقظة لدى رجال الأمن لا يخضع لفروق بين الأكثر أقدمية في العمل مقارنة بنظرائهم الأقل أقدمية، هذا لأن رجال الأمن يتلقون تكوينًا من طرفًا متخصص في الأمن والحماية داخل المنظمة، الأمر الذي يقلل من عامل الأقدمية ومدى مساهمتها في مستوى اليقظة، بالإضافة الى العمل الجماعي الذي يتميز به العمال، وكذلك نوع العمل (تشابه المهام) في المنظمة يقلل من دور الأقدمية في العمل (سعيدان، ٢٠١٩).

وهذا يعني أن رجال الأمن تتشابه مهامهم اليومية، ويعملون في بيئة واحدة؛ أي أنهم يشتركون في البيئة التنظيمية، ويتعرضون لتجارب وخبرات متشابهة، وأنهم اكتسبوا نفس الخبرات والمهارات من خلال تكوينهم، وأن طبيعة الأعمال الموكلة إليهم في حماية الموارد المادية والبشرية وتوفير الأمن للجميع تتطلب السلوك اليقظ، والتمييز والتصرف الواعي، وملاحظة كل الأحداث بدقة من أول يوم ينخرطون فيه في العمل؛ مما يؤدي إلى عدم وجود أثر لعامل الخبرة في اليقظة العقلية.

نتائج التحقق من الفرض الخامس:

نصَّ هذا الفرض على أنه: **"**توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة الوظيفية لدى أفراد عينة الدراسة من رجال الأمن بمنطقة عسير ترجع إلى سنوات الخبرة (أقل سنة/ ما بين سنة إلى خمس سنوات/ أكثر من خمس سنوات)".

ولاختبار مدى صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد عينة الدراسة على استبيان الصلابة الوظيفية وفقًا لمتغير سنوات الخبرة. وتوضح جداول (١٤) نتائج ذلك.

جدول (١٤) تحليل التباين الأحادي لاستجابات أفراد العينة على استبيان الصلابة الوظيفية وفقًا لمتغير لسنوات الخبرة

مصدر التباين	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
التحدي	بين المجموعات	٤١٨,٠٦٧	٢	٢٠٩,٠٣٣	**٢٢,٣٠
	داخل المجموعات	١٣٧٨,٠٧٣	١٤٧	٩,٣٧٥	
	المجموع	١٧٩٦,١٤٠	١٤٩		
التحكم	بين المجموعات	٦٨٧,٩٢٣	٢	٣٤٣,٩٦١	**٤٦,٤١
	داخل المجموعات	١٠٨٩,٤٧١	١٤٧	٧,٤١١	
	المجموع	١٧٧٧,٣٩٤	١٤٩		
الالتزام	بين المجموعات	١٧٣,٥٠٧	٢	٨٦,٧٥٤	**٨,٩٣

	داخل المجموعات	١٤٢٨,٢٣٣	١٤٧	٩,٧١٦	
	المجموع	١٦٠٦,٧٤٠	١٤٩		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٣٥٦١,٣٢١	٢	١٧٨٠,٦٦٠	**٤٢,٣٥
	داخل المجموعات	٦١٨٠,١٥٢	١٤٧	٤٢,٠٤٢	
	المجموع	٩٧٤١,٤٧٣	١٤٩		

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٤) أن قيم (ف) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) للدرجة الكلية على استبيان الصلابة الوظيفية وأبعاده الفرعية. وهذا يشير إلى وجود فروق بين المجموعات الثلاث في اليقظة العقلية، مما يحتم إجراء اختبار إحصائي لبيان أي المجموعات كانت سببًا لهذه الفروق، وقد استخدم اختبار "شيفيه" **Scheffe** للمقارنات البعدية، ويوضح جدول (١٥) نتائج ذلك.

جدول (١٥) دلالة الفروق بين متوسط المجموعات باستخدام اختبار شيفيه

المتغيرات	مجموعات المقارنة	متوسط الدرجات	فروق المتوسطات ودلالة شيفيه		
			١	٢	٣
التحدي	أقل من سنة (١)	١٣,٧٦	.....	٠,٤٤-	*٤,٨٨-
	ما بين سنة وخمس سنوات (٢)	١٤,٢٠	....	....	*٤,٤٥-
	أكثر من خمس سنوات (٣)	١٨,٦٥	....	....	.....
التحكم	أقل من سنة (١)	١٢,٨٦	.....	١,٣٦-	*٦,٠٠-
	ما بين سنة وخمس سنوات (٢)	١٤,٢٢	.....	.....	*٤,٦٤-
	أكثر من خمس سنوات (٣)	١٨,٦٨	.....	.....	.....
الالتزام	أقل من سنة (١)	١٥,٢٩	.....	٠,٤٢-	*٢,٤٤-
	ما بين سنة وخمس سنوات (٢)	١٥,٧١	.....	.....	*٢,٠٢-
	أكثر من خمس سنوات (٣)	١٧,٧٣	.....	.....	.....
الدرجة الكلية	أقل من سنة (١)	٤١,٩٠	.....	٣,٢٣-	*١١,٨١-
	ما بين سنة وخمس سنوات (٢)	٤٥,١٣	.....	.....	*٨,٥٨-

	أكثر من خمس سنوات (٣)	٥٣,٧١	.....	.....	.....

توضح النتائج الواردة في جدول (١٥) وجود وفروق في الصلابة الوظيفية ترجع للأقدمية وسنوات الخبرة، وأن الفروق لصالح سنوات الخبرة الأعلى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (صفحي والضبع، ٢٠١٦؛ والسحمة، ٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود تأثير للخبرة على الصلابة الوظيفية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء بأن رجال الأمن مع ازدياد سنوات الخبرة في العمل واستقرارهم فيه يكتسبون الثقة في أنفسهم وفي قدراتهم، ويتخلصون من الصعوبات والمشكلات التي واجهتهم في البداية، ويكتسبون تدريجيًا القدرة على تفهم ظروف وطبيعة العمل في المرور وإدارة أمن الطرق. وهذا يعني أن رجال الأمن الجدد المنخرطين حديثًا في العمل قد يكونون أكثر شعورًا بالاحتراق النفسي؛ وذلك لأنهم يعانون من صدمة البداية، وأنهم مازالوا في مرحلة التجريب والاكتشاف لأدوارهم المهنية المتوقعة منهم في بيئة العمل، وبالتالي قد يستغرقون وقتًا أطول في أداء المهام المطلوبة منهم، ويشعرون بالعجز تجاه كثير من المشكلات، كما أنهم يشعرون بالضغوط المهنية بصورة أكبر من رجال الأمن ذوي الخبرة الوظيفية الكبيرة.

التوصيات والمقترحات:

لا شك في أن جهاز شرطة المرور من الأجهزة الرئيسة في أي مجتمع، ومن ثم يجب الاهتمام بأداء العاملين بها، وتشجيعهم وتهيئة المناخ الملائم لهم، وذلك من منطلق أن كفاءة هذا الجهاز وتمتع العاملين به بالصلابة الوظيفية لا تنعكس فقط على الجهاز وحده، وإنما يتعدى ذلك إلى الجمهور من خلال المحافظة على أرواحهم واستقرار المجتمع والمحافظة على ثرواته ومكتساته، ولذا يمكن تقديم التوصيات التالية:

١-الاهتمام بتعزيز اليقظة العقلية لدى رجال الأمن العاملين في حفظ الأمن بشكل عام وحفظ أمن الطرق بشكل خاص.

٢-الاهتمام بالعمل على قياس مستويات الصلابة المهنية لدى رجال الأمن بصورة دورية.

٣-إخضاع الأفراد الذين يتم توزيعهم على وحدات قوات المهمات والواجبات الخاصة، لاختبار الصلابة النفسية، لتحديد مدى ملاءمة تكوينهم الشخصي لهذه المهمة، ومدى توفر خاصية الصلابة النفسية لديهم.

٤-إنشاء إدارة نفسية في مديريات شرطة المناطق، تهتم بالجوانب النفسية والمعنوية، وتعمل على رفعها وتنميتها لدى رجال الأمن.

مراجع الدراسة:

الحديث الشريف.

إدريس، عصام عبد الرزاق (٢٠٠٩). ضغوط العمل لدى العاملين بشرطة مرور ولاية الخرطوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

البحيري، عبد الرقيب أحمد؛ والضبع، فتحي عبد الرحمن؛ وطلب، أحمد علي؛ والعواملة، عائدة أحمد (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٩، ١٢٠-١٦٨.

بدر، أميرة محمد (٢٠١٩). اليقظة العقلية فى التدريس والتفاؤل الأكاديمى لدى معلمى المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣٠ (١١)، ٣٩٩-٤٨٢.

الجندي، نبيل جبرين؛ وعمرو، حافظ علي (٢٠١٨). درجات ومصادر الصلابة النفسية لدى منتسبي الأجهزة الأمنية الفلسطينية. مجلة البحوث الأمنية، مركز البحوث والدراسات، كلية الملك فهد الأمنية، ٢٤ (٦٢)، ١٩٧-٢٣١.

الحربي، ماجد سالم، (٢٠٢٠). الجمود الفكري وعلاقته بالمرونة والتصلب والصلابة النفسية لدى رجال الأمن والسلامة: نحو بناء نموذج سببي منظم للعلاقة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

الرويلي، النشمي بشير (٢٠١٩). اليقظة العقلية والمرونة والتدفق النفسي لدى المرشدين الطلابيين في محافظة طريف بالمملكة العربية السعودية-دراسة مقارنة بين المرشدين الجدد والقدامى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث، فلسطين، ٣ (٧)، ١١٤-١٣٠.

السحمة، حمود بن عبد الرحمن (٢٠١٩). الذكاء الروحي وعلاقته بالصلابة المهنية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، المجلة السعودية للعلوم النفسية (جستن)، ٦٣، ٦٥-٩٢.

سعيدان، فاطمة الزهراء، (٢٠١٩). اليقظة العقلية لدى أعوان الأمن بالمؤسسة الوطنية الكبرى للأشغال العمومية. رسالة ما جستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة، الجزائر.

شاهين، محمد عبد الفتاح؛ وريان، عادل عطية (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل

المشكلات. المجلة الفسلطينية للتعليم المفتوح والتعليم الإلكتروني، جامعة القدس المفتوحة، ٨ (١٤)، ١-١٣.
صفحي، محمد بن يحيي؛ والضبع فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). فاعلية الذات المهنية وعلاقتها بالصلابة المهنية لدى معلمي التربية الخاصة (دراسة ميدانية على عينة من معلمي الطلاب ذوي الإعاقة البصرية). مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، جامعة أسيوط، ٢١ (١)، ١٢١-١٥٦.
الضبع، فتحي عبد الرحمن (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدى عينة من الأطفال من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ٩٢، ٣٢٥-٣٦٦.
الضبع، فتحي عبد الرحمن؛ وطلب، أحمد علي (٢٠١٣). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١-٧٥.
الطوطو، رانيه موفق؛ ورزق، أمينة (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طلبة جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث، سوريا، ٤٠ (٤)، ١١-٤٥.
عبد الله، أحلام مهدي (٢٠١٣). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ-كلية ابن رشد للعلوم الإنسانية، ٢ (٢٠٥)، ٣٤٢ – ٣٦٦.
العكايشي، بشرى أحمد (٢٠١٩). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية في تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة طلبة جامعة الشارقة. المجلة الدولية للأبحاث التربوية، ٤٣ (٣)، ٢٦٢-٢٩٠.
العنزي، عياش سمير (٢٠٠٤). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
عودة، مرام رسمي (٢٠١٨). اليقظة الذهنية وعلاقتها بالإبداع التنظيمي لدى موظفي مديريات التربية والتعليم العالي في محافظتي الخليل وبيت لحم. رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين.
فيصل، سناء مجول؛ وصالح، علي عبد الرحيم (٢٠١٧). استراتيجيات ماوراء تنظيم المزاج وعلاقتها بالصلابة الوظيفية لدى موظفي الجامعة، متاح على الرابط التالي:
http://proceedings.sriweb.org/akn/index.php/art/article/view/29
مخيمر، عماد (٢٠١١). دليل استبيان الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المعموري، علي حسين؛ وهادي، سلام محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بغداد، ٢٥ (٣)، ١-١٩.

مفضل، حمدي أبو المجد سليمان (٢٠١٧). الصلابة المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لمعلمي التربية الرياضية بمدارس التربية الخاصة بمحافظة قنا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

الهاشم، أماني عبد الله عقله (٢٠١٧). درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

الوليدي، علي محمد (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، ٢٨، ٤١-٦٨.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27–45.

Balotanbegan, A., Rezaei, A., Mohammady, M., & Najafi, M. (2015). Psychometric Properties of Occupational Hardiness Questionnaire Short form among Nurses, Journal of Nursing, 28 (93), 55-65.

Bergman, A. L., Christopher, M. S., & Bowen, S. (2016). Changes in facets of mindfulness predict stress and anger outcomes for police officers. Mindfulness, 7(4), 851-858.

Cadaciotto, L., Herbert, T., Forman, E., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present– moment awareness and acceptance: the Philadelphia mindfulness scale. Assessment, 15, 204-223.

Chopko, B., & Schwartz, R. (2013). The relation between mindfulness and posttraumatic stress symptoms among police officers. Journal of Loss and Trauma, 18(1), 1-9.

Da Paz, S. N., & Wallander, J. L. (2017). Interventions that target improvements in mental health for parents of children with autism spectrum disorders: A narrative review. Clinical Psychology Review, 51, 1–14.

Eddy, A., Bergman, A. L., Kaplan, J., Goerling, R. J., & Christopher, M. S. (2019). A Qualitative Investigation of the Experience of

Mindfulness Training Among Police Officers. Journal of Police and Criminal Psychology,1, 1-9.

Glavina Jelaš, I., Pačelat, J., & Mahnet, K. (2020). Relationship between Mindfulness Trait and Mental and Physical Health in Croatian Police Officers. Policija i sigurnost, 29(1-2/2020.), 5-22.

Ghasemi, Z., & Kajbaf, M. (2019). The Relationship of Mindfulness, Psychological Hardiness and Spirituality with Depression in Mothers. Social Behavior Research & Health (SBRH), 3(1), 287-297.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 144-56.

Keye, M. & Pidgeon, A. (2014). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. Open Journal of Social Sciences, 1(6), 1-4.

Kim, S., & Mueller, C. (2011). Occupational and Organizational Commitment in Different Occupational Contexts the Case of South Korea. Work and Occupations, 38 (1) 3-36.

Krick, A., & Felfe, J. (2020). Who benefits from mindfulness? The moderating role of personality and social norms for the effectiveness on psychological and physiological outcomes among police officers. Journal of occupational health psychology, 25(2), 99.

Jennifer, C. (2015). Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship between Occupational Stress and Self-Efficacy among Georgia School Psychologists, WALDEN UNIVERSITY, 224 pages.

Latif, J. (2010). An investigation into the moderating effects of hardiness between performance monitoring and life satisfaction in a call centre environment (Unpublished master's dissertation). University of Witwatersrand, Johannesburg, South Africa.

Mace, C. (2008). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon. Oxford shire: Rutledge.

McCalister, K., Dolbier, C., Webster, J., Mallon, M., & Steinhardt,, M. (2006). Hardiness and Support at Work as Predictors of Work

Stress and Job Satisfaction. American Journal of Health Promotion, 3(2), 183-191.

Moreno-Jiménez, B., Odríguez-Muñoz, A., Hernández, E. G., & Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. Psicothema, 26 (2), 207-214.

O'Loughlin, R., Fryer, J., Zuckerman, M. (2019). Mindfulness and stress appraisals mediate the effect of neuroticism on physical health. Personality and Individual Differences, 142, 122–131.

Peñacoba, C., & Moreno-Jimenez, B. (1998). The concept of hardiness. Theoretical considerations and practical applications. Psychology Bulletin, 58, 61-96.

Reb, J., Allen, T., & Vogus, T. (2020). Mindfulness arrives at work: Deepening our understanding of mindfulness in organizations. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 159, 1-7.

Roche, M., Good, D., Lyddy, C., Tuckey, M., Grazier, M., Leroy, H., & Hülsheger, U. (2019). A Swiss army knife? How science challenges our understanding of mindfulness in the workplace. Organizational Dynamics. 1, 1-9.

Trombka, M., Demarzo, M., Bacas, D. C., Antonio, S. B., Cicuto, K., Salvo, V., ... & Rocha, N. S. (2018). Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers the POLICE study. BMC psychiatry, 18(1), 151.

Williams, V., Ciarrochi, J., & Patrick Deane, F. (2010). On being mindful, emotionally aware, and more resilient: Longitudinal pilot study of police recruits. Australian Psychologist, 45(4), 274-282.