Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies No – (43) .December 2023
https://journals.qou.edu/index.php/nafsia
E-ISSN: 2307-4655 / P-ISSN: 2307-4647

Psychological Wellness and its Relationship to Mindfulness among Female Members of the Security Services in Palestine

Dr. Mona Abdel Qader Belbeisi[1], Ms. Wafa Hussein Abu Hamid[2]*

1Assistant Professor, Faculty of Educational Sciences, Al-Quds Open University, Salfit branch, Palestine.
2Civil Police, Ministry of Interior, Yatta City, Palestine.

Orcid No: 0000-0002-0730-5603
Email: mbalbeesi@qou.edu

Oricd No: 0009-0008-0887-3646
Email: wfaabwhmyd8@gmail.com

Received: 5/05/2023

Revised: 13/05/2023

Accepted: 22/07/2023

***Corresponding Author:** mbalbeesi@qou.edu

Citation: Belbeisi , M. A. Q., & Abu Hamid, W. H. Psychological Wellness and its Relationship to Mindfulness among Female Members of the Security Services in Palestine. Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies, 14(43). https://doi.org/10.33977/1182-014-043-007
2023©jrresstudy. Graduate Studies & Scientific Research/Al-Quds Open University, Palestine, all rights reserved.

- **Open Access**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Abstract

The current study aims to reveal the level of psychological wellness to mindfulness among female employees of the security services in Palestine, from their point of view, according to several variables, and adopted the predictive descriptive approach. Affiliate for the year 2022.

The study sample consisted of 329 female students, who were selected using the accessible sample method, and the psychological wellness scale and the Mindfulness scale were used as study tools and enjoyed high stability values, reaching respectively 0.81, .860, and one of the most important findings of the study was a high level of psychological wellness as well as the level of mindfulness among the female members of the security services in Palestine from their point of view, and that there is a direct positive correlation between the variables of psychological wellness and mindfulness. Where the value of the Pearson correlation coefficient was 0.715, and the results indicated that there is a statistically significant effect of psychological wellness on mindfulness; Where the value of the explained variance was 2R 0.511, and there were differences between the arithmetic means of the psychological wellness scale due to the age variable in favor of each of the age groups 20-30 years and 31-40 years. And the variable of marital status in favor of single and married, and the educational level variable in favor of those who hold Bachelor's, Master's and higher degrees.

One of the recommendations of the study was the need for security institutions to provide psychological support programs for female members over 40 years of age, and to provide them with positive working conditions.

Keywords: Psychological wellness, mindfulness, female members of the security services.

العافية النفسية وعلاقتها باليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين

د. منى عبد القادر بلبيسي[1]، أ. وفاء حسين أبو حميد[2]*

[1] أستاذ مساعد، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس المفتوحة، فرع سلفيت، فلسطين.

[2]الشرطة المدنية، وزارة الداخلية، مدينة يطّا، فلسطين.

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مستوى العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، وفقاً لعدة متغيرات، واعتمدت المنهج الوصفي التنبؤي، وتكوّن مجتمع الدراسة من منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، والبالغ عددهن حسب إحصائيات وزارة الداخلية الفلسطينية "2200" منتسبة للعام 2022. وتكونت عينة الدراسة من (329) منتسبة، اختارن بطريقة العينة المتيسرة، واعتمدت مقياس العافية النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية أداتان للدراسة، وتمتعت بقيم ثبات مرتفعة؛ إذ بلغت على التوالي (.81، 86.)، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ارتفاع مستوى العافية النفسية ومستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، ووجود علاقة ارتباط طردية موجبة بين متغيري العافية النفسية واليقظة الذهنية؛ إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.715)، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للعافية النفسية على اليقظة الذهنية؛ إذ بلغت قيمة التباين المفسر R2= (.511)، وتبين وجود فُروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية تعزى إلى متغير العمر، وذلك لصالح كل من الفئات العمرية من (20–30عام) و(31–40 عام). ومتغير الحالة الاجتماعية، وذلك لصالح كل من (عزباء، متزوجة)، ومتغير المستوى التعليمي، وذلك لصالح من يحملون درجة (بكالوريوس، وماجستير فأعلى).

وكان من توصيات الدراسة ضرورة أن تعمل المؤسسات الأمنية على تقديم برامج للدعم النفسي للمنتسبات لها ممن هنَّ بعمر (40)عام فأكثر، وتوفير ظروف عمل إيجابية لهن.

الكلمات المفتاحية: العافية النفسية، اليقظة الذهنية، منتسبات الأجهزة الأمنية.

المقدمة

يعود مصطلح العافية إلى ما قبل ألفي عام حين كان أرسطو يبحث في تفسير الصحة والمرض وتحديد نموذج للصحة الجيدة، وعرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها "حالة كاملة من الرفاه الجسدي والعقلي والاجتماعي وليست غياب الأمراض والاعتلالات فقط، وبأنها حالة إيجابية من الحياة الهانئة التي تمتد كسلسلة متصلة يتراوح مداها من المرض على طرف، والصحة في الوسط، وأعلى مستوى من العافية على الطرف الآخر" (الحربي، 2014 : 83).

ويمكن تعريف العافية النفسية على أنها: "مفهوم مكون من العمليات العاطفية والجسدية والمعرفية والشخصية والاجتماعية، وعلى وجه الخصوص، العمليات الروحية، وتشير العافية إلى مدى شعور الأفراد أن لديهم سيطرة ذات مغزى على حياتهم وأنشطتهم"(Narimani.et al, 2014:112).

وتعرف أيضا بأنها: "مؤشرا عاما لصحة الفرد الانفعالية والاجتماعية والنفسية من خلال مجموعة من العوامل التي تحدد درجة العافية، منها: التوازن في الحالة الوجدانية العامة، والتقييمات المعرفية للحياة بشكل عام، مباهجها ومنغصاتها، ونوع الحياة التي يعيشها الفرد، والعلاقات الاجتماعية والسمات الشخصية" (الحربي، 2014 :46).

ومن خلال الاهتمام المتزايد بتطبيق علم النفس الإيجابي في جميع مجالات الحياة، حاول الباحثون مؤخراً دراسة العافية الذاتية في مجال العمل، وهو ما يطلق عليه بالعافية الذاتية الوظيفية، وتظهر أهمية دراسة العافية في مجال العمل في ضوء أن العمل جزء حيوي في حياة الأفراد، وهو بدوره يشغل جزءاً كبيراً من التأثير في الرفاهية والعافية لديهم، وذلك لاختلاف مواقف العمل بشكل كبير عن مواقف الحياة العامة (أبو حلاوة ، 2014).

ويصف جاب الله (2018: 56) العافية الذاتية بأنها: "حالة انفعالية وجدانية تعكس مستوى مرتفع من الهناء أو السعادة الانفعالية والذهنية للفرد، وهى مفهوم معقد يتضمن عناصر ومكونات ذاتية من المعرفة والوجدان والتي تسهم في الهناء والسعادة والاستقرار، كما أنها لا تعتمد على الأحداث الخارجية بقدر اعتمادها على كيفية تفسيرها، فتعلم الفرد لكيفية ضبط انفعالاته والتحكم بها ذاتيا يزيد من قدراته وكفاءته الذاتية على التحكم الفعلي بانفعالاته وسلوكه".

وهي "مفهوم مركب من العديد من الإنفعالات الوجدانية والإيجابية تتمثل في إحساس الفرد بالطمأنينة والسكينة والإنشراح والرضا، وترتكز على مجموعة من الأساليب المعرفية التي يستخدمها الفرد منذ الصغر، وبعض العوامل الفطرية، وهي سمة مستقرة استقرارا متوسطاً تبعاً لتحقيق الأهداف" (Pidgeon & Keye, 2014 :82).

وحسب شند وآخرون (2016) يمكن تحديد أهم أبعاد العافية النفسية في: تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، المعنى في الحياة والنضج الشخصي. بينما يرى الدسوقي (2013) أن للعافية النفسية أربعة أبعاد، هي :الرضا عن الحياة، تقبل الذات، الإيجابية والقناعة.

أما الباحثتان، فتعرفان مفهوم العافية النفسية بأنه:" خبرة ذاتية داخلية متعددة الأبعاد لدى الفرد تتسم بالإيجابية والثبات النسبي".

وهنا من الملائم التفريق بين المفاهيم المتقاربة التي قد يعتقد البعض أن لها نفس المعنى لمفهوم العافية النفسية Wellness، ومنها مفهوم الرفاهية النفسية Well-being، التي تعني: مجموعة المؤشرات السلوكية والإنفعالية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن حياته بشكلٍ عام. أما السعادة النفسية Psychological happiness فهي المشاعر التي تنشأ نتيجة الرفاهية النفسية التي يحياها الفرد، ومن اجتماع عاملي الرفاهية النفسية والسعادة لدى الفرد تنشأ العافية النفسية لديه. وتشترك هذه المفاهيم الثلاثة في كونها تدور حول معاني إيجابية في الحياة.

ويعد إدوارد دينير "Edward Denyer" أول من استخدم مفهوم العافية النفسية، والذي أشار في "نظريته المعرفية الإنفعالية" إلى أن العافية الشخصية أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية، إذ يتحدد مفهوم العافية على أنها تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد تجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي، حيث يشعر الناس بالهناء والعافية حينما يشعرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة، إذ تنعكس انفعالات الناس وعواطفهم وردود أفعالهم تجاه الأحداث التي يمرون بها، وهناك عدد من المكونات للعافية وهي: الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي وغياب الوجدان السلبي (الشاذلي، 2011).

وهناك نظرية حرية الإرادة، وهذه النظرية تعلو بأهمية المصادر الداخلية في نمو الشخصية وتنظيم الذات السلوكي، كما تفحص الميول الوراثية للأفراد والحاجات النفسية الفطرية التي تكون ضرورية للدافعية الذاتية وتكامل الشخصية من مثل الحاجة للمكافأة، الحاجة للترابط والحاجة للاستقلال، هذه الحاجات تبدو أساسية للنمو الاجتماعي البناء والتكامل وللهناء والعافية النفسية، كما تهتم هذه النظرية بالتقصي عن الشروط الأساسية التي تُعجل نمو العمليات الإيجابية، كما تعدّ موجِّهاً للباحثين من خلالها لفحص العوامل البيئية التي تعوق الدافعية الذاتية والنشاط والعافية النفسية (Ryan & Deci, 2001).

وهناك نموذج رايف (Ryff, 2008)؛ حيث حددت به ستة أبعاد أساسية للعافية النفسية، تتمثل في: "السيطرة على البيئة، تقبل الذات، الاستقلالية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الغرض من الحياة، وتم استخدام هذا التصور لدراسة العافية النفسية في عدة دراسات، وفي تصميم مقياسا– وثبتت كفاءته– لقياس العافية النفسية مشتملا على الأبعاد الستة" (الحربي، 2014 : 112).

أما اليقظة الذهنية، فتتمثل بإدراك الفرد لما يحدث بداخله ومن حوله، وهي وسيلة تساعد على إدارة الأفكار والمشاعر، وزيادة الملاحظة والإنتباه للأحداث المحيطة به (الزبيدي، 2012 :16).

وقام كابات زين (KabatZinn, 2005) بوضع نموذج لليقظة العقلية مستنداً على ثلاث حقائق، هي: (القصد والانتباه، والاتجاه)، وهذه الحقائق ليست منفصلة عن بعضها،إنما هي متداخلة في عملية واحدة تحدث في وقت واحد.

كما طورت لانجر بيك (Langer Beck, 2000) وهي اخصائية في علم النفس التربوي– في نظريتها لليقظة الذهنية، مفهوم اليقظة الذهنية، وقدمت أعمالاً تتعلق بهذا المجال، واستعملت المفهوم بصورة واضحة، وذلك من خلال الانفتاح على وجهات نظر الآخرين وإعطائهم قيمة في التعبير، ورؤيتها بأن لليقظة الذهنية القدرة على التداخل مع الأفق النفسي للفرد، الذي يشير إلى بناء المعاني والدوافع الكامنة وراء أفكار الفرد وسلوكاته وفهمها، فاليقظة الذهنية وفقاً للانجر تعني؛ القدرة على خلق فئات جديدة، واستقبال المعلومات الجديدة، والانفتاح على وجهات نظر مختلفة، والسيطرة على السياق، والتأكيد على النتائج، وبعبارة أخرى فاليقظة الذهنية حسب لانجر هي القدرة على النظر للأشياء بطرق جديدة ومدروسة.

وتعد اليقظة الذهنية "من المتغيرات التي يعوَّل عليها بنطاق واسع لغرس المهارات الذهنية خلال ممارسة التأمل، وهي ذات تأثير إيجابي إذ استخدمت لعلاج الكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية، كالإجهاد، الهلع، الاكتئاب، فالفرد يكون قادراً على توجيه حياته بطريقة لا يكون مُنساقاً فيها للآخرين من حوله، ومن ثم فهو يستخدم عقله ويساعد الآخرين على الاعتماد على ذواتهم وتوجيهها التوجيه المناسب" (Langer, 2002 :221).

وقد أوضحت "لانجر" بأن السلوك الواعي ذهنياً يتكون من خمس طرق للتفاعل مع العالم، هي: (تكوين فئات جديدة وتحديث الفئات القديمة، تعديل السلوك التلقائي، تقبل الأفكار الجديدة، تأكيد العملية بدلاً من النتيجة وتقبل الشك). فالتدخلات القائمة على اليقظة الذهنية توظف في تطبيقات عديدة، منها: القلق، والاتجاهات، والتعاطف، ومشكلات الذات، والوعي بالذات، وكراهية الذات، كما تساهم اليقظة الذهنية في خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية في سياقات علاجية مختلفة لدى عينات إكلينيكية، مثل ذوي الأمراض المزمنة وذوي الإضطرابات النفسية (الوليدي، 2017). ويمكن إيجاز أهم أبعادها فيما يأتي:التمييز اليقظ، الإنفتاح على الجديد، التوجه نحو الحاضر، الوعي بوجهات النظر المتعددة (مهدي، 2013).

خصائص اليقظة الذهنية

أشارت الهاشم، (2017) إلى أن أهم خصائص اليقظة الذهنية تتمثل في:

- الموافقة ، وتعني أنّ الفرد متفتح لرؤية ومعرفة الأشياء كما هي في اللحظة الحاضرة والموافقة لا تعني السلبية بل تعني فهم الحاضر بحيث يكون الشخص اكثر فاعلية في الاستجابة.
- التعاطف، وتعني أنّ الفرد يتصف بالمشاعر يفهم مواقف الآخرين في اللحظة الحاضرة وفق منظورهم وانفعالاتهم وردود افعالهم وربط ذلك مع الشخص.
- التفتح، ويعني أنّ الفرد يرى الاشياء كما لو أنه يراها لأول مرة يخلق لديه احتمالات جديدة من خلال التركيز في كل التغذية الراجعة الواردة إليه.

وهدفت دراسة الجندي (2020) إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين كل من التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (120) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة الخليل، وطبق مقياس التسويف الأكاديمي لـــ (أبو غزال، 2012)، ومقياس

العافية النفسية المعرب الذي عربه (الجندي وتلاحمة، 2020)، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين التسويف الأكاديمي والعافية النفسية، كما بينت الدراسة أن درجة كل من التسويف الأكاديمي والعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل جاءت متوسطة. في حين جاءت دراسة عبد الفتاح (2019) لمعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات معلمي التربية الخاصة في التوجه نحو الحياة، ومتغيري العافية النفسية، ووجهة الضبط. والفروق بينهم في ضوء متغيري (الجنس، والخبرة التدريسية)، ومدى إمكانية التنبؤ بالتوجه نحو الحياة لديهم، وكذلك مدى إمكانية اشتقاق نموذج بنائي للعلاقات بين متغيرات البحث، واعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي، وطبق مقاييس (التوجه نحو الحياة، والعافية النفسية، ووجهة الضبط)، على عينة ضمت (200) من معلمي التربية الخاصة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (30–45) عاماً، وأشارت النتائج إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة، ودرجاتهم في مقياسي العافية النفسية، ووجهة الضبط، وأن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات معلمي التربية الخاصة في التوجه نحو الحياة، وفقاً لمتغيري الجنس، والخبرة التدريسية، وأنه يمكن التنبؤ بالتوجه نحو الحياة من خلال متغيري العافية النفسية، ووجهة الضبط. وأمكن اشتقاق نموذج بنائي للعلاقات بين أبعاد التوجه نحو ومتغيري العافية النفسية، ووجهة الضبط وبعض أبعادهما. وجاءت دراسة ستروت وهووارد(Strout & Howard, 2015) بهدف فحص العلاقة بين أبعاد العافية المتعددة والإدراك لدى كبار السن معتمدة على المنهج التحليلي، إذ تكونت عينة الدراسة من (560) شخصاً بسن (60) عاماً فأكثر، متوسط أعمارهم (82) عام، ممن يعيشون في مراكز الإيواء في (24) ولاية من الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم أداة تقييم العافية، تضمنت (22) فقرة لقياس خمسة أبعاد للعافية، هي: الاجتماعية، والذهنية، والجسمية، والانفعالية والروحانية، ولقياس مستوى الإدراك لدى كبار السن استخدم مقياس الأداء الذهني، وأشارت النتائج إلى أن متوسطات أبعاد العافية كانت أعلى بشكل دال إحصائياً لدى كبار السن الذين يتمتعون بمستوى إدراك صحي مقارنة بمن لديهم مشكلات في الإدراك، إذ كانت العافية الانفعالية الأكثر ارتباطاً بالحالة الادراكية لكبير السن، تليها العافية الجسمية والعافية الروحانية، ولا توجد فروق دالة احصائياً على بعدي العافية الاجتماعية والعافية الذهنية. وأجرت العبيدي(2016) دراسة هدفت إلى تعرف الحكمة وعلاقتها بالعافية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، وتعرف الفروق في الحكمة والعافية النفسية حسب متغير النوع ومتغير المرحلة الدراسية، فضلاً عن الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الحكمة والعافية النفسية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (365) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً، وبعد تطبيق مقياسي البحث، مقياس الحكمة ومقياس العافية النفسية، أظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بالحكمة وفق متغير النوع والمرحلة الدراسية، وكذلك بينت النتائج عدم وجود فروق في العافية النفسية لدى الطلبة وفق المرحلة الدراسية الأولى والرابعة، وكانت الفروق لصالح طلبة المرحلة الرابعة، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الحكمة والسعادة النفسية. وهدفت دراسة سيركولا وأرسلان (Saricaolua & Arslan, 2013) إلى التحقق من العلاقة بين العافية النفسية وسمات الشخصية ومستويات الرأفة بالذات، ومعرفة ما إذا كانت السمات الشخصية ومستوى الرأفة بالذات تتنبأ بشكل كبير بالعافية النفسية، معتمدة على المنهج التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (636) طالباً اختيروا عشوائياً، منهم (405) من الإناث و(231) من الذكور من كلية التربية، جامعة (أهي إيفران). وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً كبيراً بين جميع الفروع النفسية والعافية النفسية، بينما هناك ارتباط سلبي بين العافية النفسية والعصبية والعلاقة الإيجابية بين العافية النفسية والسمات الشخصية الأخرى، وقد وجد أن أهم مؤثر للعلاقات الإيجابية مع الآخرين للعافية النفسية هو الإنبساط. وسَعَت دراسة حمد (2019) إلى تعرف درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم، واعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (291) مديراً ومديرة، يعملون في هذه المدارس، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان كانت متوسطة، وأن الثقة التنظيمية في المدارس الحكومية في محافظة عمان كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية ومستوى الثقة التنظيمية، وأن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغيري الخبرة والمؤهل العلمي. كما هدفت دراسة الربيع (2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك– دراسة تحليلية– تكونت عينة الدراسة من (420) طالباً وطالبة، منهم (165) طالباً، و(255) طالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستُخدِم مقياس اليقظة الذهنية الذي طورته الزبيدي (2012)، ومقياس الذكاء الانفعالي الذي طوره الربيع (2007)، وأشارت نتائج الدراسة إلى

وجود مستوى متوسط من اليقظة الذهنية، ومستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وفي مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، بين طلبة السنة الثانية والرابعة، وكانت لصالح طلبة السنة الثانية، بينما لم تكشف الدراسة عن فروق دالة إحصائيا في مستوى اليقظة الذهنية تعزى إلى متغيري التخصص، ومستوى التحصيل. وأجرى غيج (Gage, 2016) دراسة هدفت إلى وضع عدد من المقاييس التي يمكن اعتمادها في قياس اليقظة الذهنية لدى العاملين في المدارس المتوسطة في ولاية اوهايو الأمريكية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (75) من العاملين في المدارس المتوسطة، واستخدمت الاستبانة وسيلة لجمع بيانات الدراسة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين درجة تمكين الهيكل التنظيمي للمدرسة ودرجة اليقظة الذهنية لدى العاملين في المدارس المتوسطة، فضلاً عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الفاعلية التنظيمية واليقظة الذهنية في هذه المدارس. وهدفت دراسة تريسي (Tracy, 2014) إلى اختبار اليقظة الذهنية وتمكن الهيكل المدرسي كمؤشرين للتنبؤ بدرجة فاعلية المدرسة، وتكونت عينة الدراسة من (1330) معلماً، اختيروا عشوائياً من (112) مدرسة ابتدائية كاثوليكية في الشمال الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع بيانات الدراسة، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والتمكين المدرسي، وبين اليقظة الذهنية والفاعلية المدرسية.

وأجرى آشور وسيجمان (Asheur & Sigman, 2011) دراسة هدفت إلى معرفة فاعلية كل من اليقظة الذهنية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم وتأثيرهما في أداء الامتحان عند طلبة الجامعة، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية بلغ عددها (56) طالباً وطالبة، وتضمنت طلبة من تخصصات الإحصاء والأحياء، وأجريت الدراسة في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، وخلصت إلى إن هناك تأثيرات لكل من اليقظة الذهنية وممارسات الاسترخاء ومهارات التعلم في أداء الطلبة في الامتحان، وتبين أن طلبة الجامعة كانوا أكثر يقظة ونشاطاً، واظهروا أداء أفضل في القدرات المعرفية.

وهدفت دراسة الحسين (2020) إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية والعافية النفسية، والكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء من الأبعاد الخمسة لليقظة، وتكونت عينة الدراسة من (400) معلماً ومعلمة، من معلمي المرحلة الأساسية بمحافظة جدة، اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطبق مقياس الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية ترجمة وتعريب البحيري وآخرون، ومقياس الهناء الذاتي من إعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية وجميع أبعاد الهناء الذاتي، وأن الأبعاد الخمسة لليقظة الذهنية تسهم في التنبؤ بالهناء ما عدا بعدي: الملاحظة وعدم الحكم، وتفسر أبعاد: الوصف، والتصرف الواعي، وعدم التفاعل (22%) من التباين في الهناء الذاتي. كما هدفت دراسة خشبة (2018) إلى فحص العلاقة بين اليقظة الذهنية وكل من الشفقة بالذات والعافية النفسية لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن إسهام اليقظة بالعافية النفسية، وقد اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقياس الدراسة (من إعداد الباحث) على عينة تكونت من (500) طالبة من طالبات كلية الدراسات الانسانية من جامعة القاهرة وجامعة الأزهر، تراوحت أعمارهن ما بين (18–23) عاماً، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية وكل من الشفقة بالذات لعافية النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة في الرفاهية النفسية ترجع إلى الفرقة الدراسية والتخصص. كما هدفت دراسة كاجبافينزهاد وآخرون (Kajbafnezhad et al., 2017) إلى التنبؤ باليقظة الذهنية من خلال الهناء النفسي ومكوناته، واعتمدت الدراسة على المنهج التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (216) طالبة، اخترن من خلال عينة عشوائية متعددة المراحل، وطبق مقياس الهناء النفسي واليقظة الذهنية ، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً قوياً بين الهناء النفسي واليقظة الذهنية، كما وجد أن اليقظة الذهنية ترتبط بشكل إيجابي وكبير بأبعاد الهناء النفسي، وأن الهناء النفسي لديه القدرة على التنبؤ باليقظة الذهنية. وجاءت دراسة بوردبار وآخرون (Bordbar et al., 2011) بهدف التحقق من علاقة العافية النفسية باليقظة الذهنية والمتغيرات الديموغرافية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالباً من جامعة "بيام نور" في شيراز، أكملوا مقياس العافية النفسية من إعداد رايف، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين العافية النفسية واليقظة الذهنية، كما كشفت نتائج تحليل التباين أنه يوجد اختلاف في العافية النفسية باختلاف الجنس والحالة الاجتماعية، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والعلاقة الإيجابية والسيطرة على البيئة والعافية النفسية.

واختلفت الدراسة الحالية عن هذه الدراسات من حيث الهدف والعينة، وتشابهت في طبيعة مقياس العافية النفسية واليقظة الذهنية. وامتازت عن الدراسات السابقة في الكشف عن العلاقة ما بين متغيري العافية النفسية واليقظة الذهنية، ولم تتناول متغيراً واحداً منها، كما ورد في معظم الدراسات السابقة.

وقد استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد صياغة المشكلة وتحديد أهدافها وأهميتها، بما يتناسب مع التطور في الدراسات اللاحقة، وفي تطوير مقياسيْ الدراسة الحالية (مقياس العافية النفسية، ومقياس اليقظة الذهنية)، وفي تحديد مجتمع الدراسة والعينة ممن لم تتناوله تلك الدراسات.

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

الأهمية النظرية: تناولت الدراسة الحالية متغيرين من المتغيرات المهمّة التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، وهما العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى المنتسبات للأجهزة الأمنية في فلسطين باعتبارهما من المفاهيم التي لها تأثيرات إيجابية في حياة الإنسان، بالإضافة لذلك تكمن أهمية الدراسة الحالية في ضرورة وجود المرأة في العديد من المهمات الأمنية، كما تعدّ هذه الدراسة إضافة معلومات لأدبيات المكتبة العربية وفتح الآفاق أمام دراسات أخرى حول منتسبات الأجهزة الأمنية، ودرجات العافية، واليقظة الذهنية.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في معرفة مستويات العافية النفسية واليقظة الذهنية والعلاقة الإرتباطية والتنبؤية بينهما لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، وقد تسهم نتائج هذه الدراسة في إثارة اهتمام المسؤولين وأصحاب القرار في الأجهزة الأمنية الفلسطينية لتسليط الضوء على أهمية العافية النفسية للمنتسبات في الأجهزة الأمنية، كما أنها قد تسهم في تطوير برامج إرشادية متخصصة في رفع مستوى كلٍ من العافية النفسية واليقظة الذهنية، وإعداد مقاييس خاصة بالبيئة الفلسطينية عن العافية النفسية، واليقظة الذهنية.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

للعافية النفسية مكانة بارزة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، ويسعى الجميع إليها بوصفها هدفا أسمى للحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وتقدير الذات وتحقيقها، فهي لا تتطلب من الأفراد أن يشعروا بالرضا طوال الوقت لأن تجربة المشاعر المؤلمة أو السلبية أمر ضروري للعافية على المدى الطويل، ولكن قد تتعرض العافية النفسية للخطر عندما تكون المشاعر السلبية متطرفة أو طويلة الأمد وتتدخل قدرة الشخص على الأداء في حياته اليومية (الدسوقي، 2013).

إضافة الى أنّ ممارسات اليقظة الذهنية تحظى بالعديد من الفوائد الحركية والجسمية والذهنية، وتشير الأدلة إلى فاعليتها في الأداء المعرفي والوعي الإنفعالي، كما أنها تعزز وتزيد من قدرة الفرد على الإنتباه وتنظم السلوك وتزيد الهناء الكلي والرضا عن الحياة والعافية النفسية والإستقرار النفسي، وزيادة الإنفعالات الإيجابية وتحسين التركيز على أداء المهام.

وبإحساس الباحثتين فإنّ المنتسبة للأجهزة الأمنية تعايش الظروف الضاغطة التي تتعرض لها المنتسبات أكثر من زملائهن الذكور؛ إذ يتحمّلنَ ضغوط وأعباء العمل داخل المؤسسة وفي دائرة العمل الميداني، إضافة لمسؤولياتهن داخل الأسرة وما يقع عليهن من مسؤولية تجاه الزوج والأبناء، وكذلك تحملهن لجزء من الأعباء الاقتصادية الأسرية وللظروف الاجتماعية ولظروف العمل الضاغطة، من هنا جاءت مشكلة هذه الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

- **هل توجد علاقة بين العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين؟**

وسعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الفرعية الآتية:

- **السؤال الأول:** ما مستوى العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن؟
- **السؤال الثاني:** ما مستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن؟
- **السؤال الثالث:** هل توجد فروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة في مستوى العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى لمتغير: (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)؟
- **السؤال الرابع:** هل توجد فروق في تقديرات أفراد عينة الدراسة في مستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى لمتغير: (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)؟

- **السؤال الخامس:** هل توجد علاقة ارتباط بين متغيريْ العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين؟
- **السؤال السادس:** هل توجد قدرة تنبؤيّة لمتغير العافية النفسية على متغير اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين؟

فرضيات الدراسة

- **الفرضية الأولى:** لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير العمر.
- **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.
- **الفرضية الثالثة:** لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.
- **الفرضية الرابعة:** لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير العمر.
- **الفرضية الخامسة:** لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.
- **الفرضية السادسة:** لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.
- **الفرضية السابعة:** لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) بين متغيريْ العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.
- **الفرضية الثامنة:** لا يوجد أثرٌ دالٌّ إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) للقدرة التنبؤية لمتغير العافية النفسية على متغير اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الى تحقيق الأهداف الآتية:

1. معرفة مستوى العافية النفسية ومستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.
2. معرفة مستوى العافية النفسية ومستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن وفقاً لمتغير (العمر، الحالة الاجتماعية والمؤهل التعليمي).
3. الكشف عن طبيعة علاقة الارتباط ما بين كلٍ من متغير العافية النفسية ومتغير اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.
4. تفسير القدرة التنبؤية لمتغير العافية النفسية على متغير اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

حدود الدراسة:

طبقت هذه الدراسة في نطاق الحدود الآتية:

- **الحدود المكانية:** جرت الدراسة الحالية في مديريات ومقرات الأجهزة الأمنية الفلسطينية في المحافظات الجنوبية (الخليل، بيت لحم).
- **الحدود البشرية:** المنتسبات للأجهزة الأمنية في فلسطين.
- **الحدود الزمانية:** جرت الدراسة في العام 2022.
- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على مفهومي العافية النفسية واليقظة الذهنية لمنتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

محددات الدراسة:

اقتصرت على أدوات الدراسة الحالية ومعاملات صدقها وثباتها، وعلى عينةِ الدراسة وخصائصها والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها.

التعريفات لمتغيرات الدراسة

العافية النفسية: تعرف بأنها "طريقة للحياة موجهة نحو الصحة والرفاه، وتتمثل في اندماج الجسد والروح للوصول للصحة المثلى" (Palmer & Keye, 2014 : 43).

وتتحدد إجرائياً في هذه الدراسة: بالدرجة الكلية التي حصلت عليها المنتسبات للأجهزة الأمنية وفقا لمقياس العافية النفسية الذي تم تطويره بالاعتماد على الأدب السابق، وبما ينسجم مع أهداف وأغراض هذه الدراسة.

اليقظة الذهنية: "درجة وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت بها دون إصدار الأحكام، إذ ينظر الفرد إلى اليقظة الذهنية على أنها حالة بالإمكان القيام بتنميتها من خلال الممارسات والأنشطة مثل التفكير والتأمل" (الهاشم،2017: 17).

وتتحدد إجرائياً في هذه الدراسة: بالدرجة الكلية التي حصلت عليها المنتسبات للأجهزة الأمنية وفقا لمقياس اليقظة الذهنية الذي جرى تطويره بالإعتماد على الأدب السابق، وبما ينسجم مع أهداف وأغراض هذه الدراسة.

الأجهزة الأمنية: "يتألف القطاع الأمني من الجهات الرئيسة المكلفة بتوفير الأمن والعدالة، والمؤسسات التي تمارس الرقابة عليها، وهي الجهة المكلفة بتنفيذ القانون والعدالة" (أبو رحمة، 2013: 9).

وتعرف إجرائياً بأنها جميع الأجهزة المسؤولة عن الأمن الداخلي والخارجي، مثل: جهاز الشرطة، الأمن الوطني، الأمن الوقائي، الاستخبارات العسكرية، وحرس الرئيس، المخابرات العامة، الضابطة الجمركية، المالية العسكرية، الخدمات الطبية، الارتباط العسكري والدفاع المدني.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التنبؤي، وهو أحد أنواع المناهج الوصفية، ويُستخدم في قياس العلاقة بين متغيرين (متغير مستقل، ومتغير تابع)، ومعرفة إذا كانت العلاقة مُوجبة أو سالبة، وَمِنْ ثَمَّ التنبؤ بمستوى معين من الدلالة في صورة كمية.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، والبالغ عددهن (2200) منتسبة تبعاً لإحصائيات وزارة الداخلية، واستناداً لقانون الخدمة في قوى الأمن الفلسطينية رقم (8) لسنة 2005م، وتحديداً ما جاء في المادة رقم (3)؛ "تتألف قوى الأمن من: قوات الأمن الوطني وجيش التحرير الوطني الفلسطيني، قوى الأمن الداخلي، المخابرات العامة، وأية قوة أو قوات أخرى موجودة أو تُستَحدَثْ تكون ضمن إحدى القوى الثلاث".

أما عينة الدراسة فتكونت من (329) مفردة في الأجهزة الأمنية في منطقة جنوب الضفة الغربية من فلسطين، واقتصرت على محافظتي (بيت لحم، والخليل)، وشكلت العينة (15%) من حجم مجتمع الدراسة، وطبق مقياسيْ الدراسة على العينة بطريقة العينة المتيسرة، وحسب حجم عينة الدراسة من المنتسبات للأجهزة الأمنية باستخدام معادلة (روبرت ماسون).

وفيما يأتي وصف لعينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة:

جدول (1): توزيع عينة الدراسة من المنتسبات للأجهزة الأمنية حسب المتغيرات المستقلة

المتغيرات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
العمر	من 20–30 سنة	189	%51.4
	من 31–40 سنة	118	%35.9
	40 سنة فأكثر	42	%12.7

المتغيرات	المستوى	التكرار	النسبة المئوية %
الحالة الاجتماعية	المجموع	329	%100
	عزباء	146	44.4%
	متزوجة	108	%32.8
	غير ذلك	75	22.8%
	المجموع	329	%100
المستوى التعليمي	دبلوم فأقل	175	53.2%
	بكالوريوس	109	33.1%
	ماجستير فأعلى	45	13.7%
	المجموع	329	%100

أداتا الدراسة وخصائصهما

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت أداتيْن على النحو الآتي:

مقياس العافية النفسية

اعتمد على المقاييس المستخدمة في دراسات كل من (الجندي، 2020)، و(عبد الفتاح، 2019)، ودراسة (Strout & Howard, 2015) ، وذلك لملاءمتها لأهداف الدراسة، حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (50) فقرة، وطور المقياس بما يتلاءم مع البيئة الفلسطينية.

مقياس اليقظة الذهنية

لتحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة، وعدد من المقاييس ذات العلاقة باليقظة الذهنية، اعتمد على المقاييس المستخدمة في دراسة (الحسين، 2020)، و(الزبيدي، 2012)، وذلك لملاءمتها لأهداف الدراسة، إذ تكون المقياس في صورته الأولية من (50) فقرة، وطور بما يتلاءم مع البيئة الفلسطينية.

الصدق الظاهري (Face validity) لأداتيْ الدراسة:

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياسيْ الدراسة، عُرضا في صورتهما الأولية على (10) من المحكمين المتخصصين، إذ اعتمد معيار الاتفاق (85%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أُجريت التعديلات المقترحة، فعُدلت صياغة بعض الفقرات، وحذفت وأضيفت فقرات أخرى بحيث أصبح عدد فقرات مقياس العافية النفسية (32) فقرة، وعدد فقرات مقياس اليقظة الذهنية (33) فقرة.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقياسيْ الدراسة، طبق المقياسيْن على عينة استطلاعية مكونة من (20) من منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، والتي تركزت في محافظتيْ (بيت لحم، والخليل)، ووزعت على المشتركات من مجتمع الدراسة وخارج العينة، وذلك من أجل تطوير الأداتيْن، وجعلها تحقق أكبر قدر من الدقة، وبهدف التعرف إلى مدى فهم المبحوثات لفقرات كل مقياس، والكشف عن أي مشكلة تظهر خلال إجراء الدراسة، وفحص إمكانية تطبيقها، والحصول على معلومات متعلقة بصدق الأداة وثباتها، ومن خلال العينة الاستطلاعية استخرج معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس التابعة له، وكانت النتائج كالآتي:

صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity):

استخدم صدق البناء؛ إذ حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعينة الاستطلاعية، لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس الذي تنتمي إليه، كما هو مبين في الجداول (2)، (3).

جدول (2): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس العافية النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس للعينة الاستطلاعية (ن=20)

الفقرة	الارتباط مع مقياس العافية النفسية	الفقرة	الارتباط مع مقياس العافية النفسية	الفقرة	الارتباط مع مقياس العافية النفسية	الفقرة	الارتباط مع مقياس العافية النفسية
1	.80**	9	.82**	17	.90**	25	.81**
2	.73**	10	.82**	18	.83**	26	.46**
3	.70**	11	.91**	19	.89**	27	.71**
4	.79**	12	.93**	20	.90**	28	.66**
5	.80**	13	.91**	21	.65**	29	.63**
6	.64**	14	.89**	22	.51**	30	.80**
7	.68**	15	.84**	23	.61**	31	.51**
8	.77**	16	.91**	24	.59**	32	.58**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01> p **)

جدول (3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اليقظة الذهنية مع الدرجة الكلية للمقياس للعينة الاستطلاعية (ن=20)

الفقرة	الارتباط مع مقياس اليقظة الذهنية	الفقرة	الارتباط مع مقياس اليقظة الذهنية	الفقرة	الارتباط مع مقياس اليقظة الذهنية	الفقرة	الارتباط مع مقياس اليقظة الذهنية
1	.71**	10	.58**	19	.76**	28	.82**
2	.65**	11	.65**	20	.70**	29	.63**
3	.53**	12	.71**	21	.68**	30	.52**
4	.50**	13	.85**	22	.62**	31	.72**
5	.49**	14	.45**	23	.57**	32	.53**
6	.61**	15	.56**	24	.52**	33	.56**
7	.75**	16	.73**	25	.67**		
8	.73**	17	.65**	26	.76**		
9	.81**	18	.61**	27	.72**		

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p **)

يلاحظ من الجدولين (2) وَ (3)، أن قيم الإرتباط كانت جميعها (>30.) وهي بالتالي دالّةُ إحصائياً، ولم تُحذف أيّ فقرة من فقرات أيٍ من المقياسيْن.

ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد استخراج الصدق، والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) معاملات الثبات لأداة الدراسة بطريقة معامل كرونباخ ألفا موزعة حسب المقياس

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
العافية النفسية	32	.81**
اليقظة الذهنية	33	.86**
الدرجة الكلية	65	.88**

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p **)

يلاحظ أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات كلٍ من مقياس العافية النفسية ومقياس اليقظة الذهنية بلغت على التوالي (.81، .86)، وبلغت الدرجة الكلية للأداة (.88)، وهذا يؤكد ثبات أداتيْ الدراسة.

تصحيح مقاييس الدراسة

تكونت أداة الدراسة الاستبانة في صورتها النهائية من مقياسين الأول، "العافية النفسية" تكون من (32) فقرة، والثاني، "اليقظة الذهنية" وتكون من (33) فقرة، كما هو موضح في ملحق (ت)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للمقياسين.
وقد طلب من عينة الدراسة تقدير الإجابة عن طريق تدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يأتي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، غير موافق (2) درجتان، غير موافق بشدة (1) درجة واحدة.
ولغايات تفسير المُتوسطات الحسابية، وتحديد مستوى العافية النفسية، ومستوى اليقظة الذهنية لدى المنتسبات في الأجهزة الأمنية في فلسطين، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح ما بين (1–5) درجات، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى – الحد الأدنى (للتدرج)}=5-1}{\text{عدد المستويات المفترضة}=3} = 1.33$$

وصنف إلى ثلاثة مستويات، هي: مستوى منخفض (من 1– 2.33)، مستوى مُتوسط (2.34– 3.67)، مستوى مُرتفع من (3.68–5).

متغيرات الدراسة

1. **المتغيرات التصنيفية (المستقلة):**
   - العمر، وله ثلاثة مستويات: (من 20–30 عام، من 31–40 عام، أكثر من 40 عام).
   - الحالة الاجتماعية، وله ثلاثة مستويات: (عزباء، متزوجة، غير ذلك).
   - المستوى التعليمي، وله ثلاثة مستويات: (دبلوم فأقل، بكالوريوس، ماجستير فأعلى).
2. **المتغيرات المستقلة:**
   - استجابة عينة الدراسة على فقرات مقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.
3. **المتغيرات التابعة:**
   - استجابة عينة الدراسة على فقرات مقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن؟
للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المُتوسطات الحسابية، والإنحرافات المعيارية، لفقرات مقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) المُتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وترتيب الفقرات لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين

رقم الفقرة	الترتيب	الفقرة	المُتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	1	تغمرني السعادة عندما أفكر فيما حققت	4.88	0.32	مُرتفع
	24	سمعتي الطيبة تزيد من سعادتي	4.27	0.67	مُرتفع
	6	أتغلب على لحظات اليأس التي تنتابني	4.56	0.71	مُرتفع
	28	ليس للوحدة مكان في حياتي	4.04	0.66	مُرتفع
	3	أحب أن أرى من حولي سعداء	4.60	0.55	مُرتفع
	18	أسعى إلى أن أكون في أحسن حال	4.39	0.60	مُرتفع
	4	أتوافق مع من حولي وأرتاح لهم	4.57	0.52	مُرتفع
	27	أستمتع في خوض المواقف الجديدة	4.17	0.77	مُرتفع
	7	أستمتع بوجودي مع زميلاتي في العمل	4.56	0.63	مُرتفع

رقم الفقرة	الترتيب	الفقرة	المُتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	26	أنام بهدوء وبدون أحلام مزعجة	4.24	0.82	مُرتفع
	22	متفائلة بأن مستقبلي أفضل	4.33	0.61	مُرتفع
	21	يصفني الآخرين بأنني معطاءة	4.34	0.68	مُرتفع
	12	أعتقد أن ظروفي ستتحسن والأيام تخبئ لي مفاجآت سارة	4.47	0.68	مُرتفع
	2	أستطيع التكيف في سلوكي وتفكيري مع المواقف الجديدة	4.83	0.47	مُرتفع
	23	تفهم الآخرين يعطيني إحساسا بالسعادة	4.32	0.64	مُرتفع
	14	أشعر بالرضا عن ظروفي الأسرية الحالية	4.43	0.73	مُرتفع
	32	أشعر بالرضا عن ظروفي الحالية في العمل	3.59	0.49	مُتوسط
	8	عندي أمل في الحياة	4.51	0.61	مُرتفع
	5	أعبر عن رأيي بصراحة حتى لو كان مختلفا عن رأي الآخرين	4.57	0.58	مُرتفع
	10	الحياة مليئة بالمعاني التي تستحق أن نعيشها	4.50	0.60	مُرتفع
	30	أبتعد عن مقارنة نفسي بالآخرين	3.63	0.63	مُتوسط
	15	تنتابني السعادة عندما أقدم خدمة أو مساعدة في مجال عملي	4.40	0.63	مُرتفع
	19	للحياة معنى حين أقدم المساعدة للآخرين	4.39	0.64	مُرتفع
	16	أتمنى للآخرين ما أتمناه لنفسي	4.40	0.71	مُرتفع
	11	حين أقوم بعملي لا أنتظر الشكر	4.50	0.66	مُرتفع
	31	أميل للحديث مع الآخرين حول المصلحة العامة	3.62	0.73	مُتوسط
	17	أفضل الحديث عن إيجابيات الآخرين	4.40	0.69	مُرتفع
	25	لا أتردد في تقديم النصيحة للآخرين	4.26	0.65	مُرتفع
	13	أسعى لحل الخلافات بين الآخرين	4.44	0.69	مُرتفع
	20	أستمر في مساعدة الآخرين مهما كانت الظروف	4.37	0.67	مُرتفع
	9	أحاول إسعاد الآخرين قدر استطاعتي	4.51	0.65	مُرتفع
	29	أشارك في الأعمال التطوعية في أوقات فراغي	3.65	0.68	مُتوسط
الدرجة الكلية			4.42	0.22	مُرتفع

يتضح من الجدول (5) أن المُتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة من منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين حول فقرات مقياس العافية النفسية لديهن تراوحت ما بين (3.51–4.88)، وجاءت الفقرة (1) "تغمرني السعادة عندما أفكر فيما حققت" بالمرتبة الأولى بمُتوسط حسابي قدره (4.88)، وانحراف معياري (.32) وبمستوى مُرتفع، بينما جاءت الفقرة (17) "أشعر بالرضا عن ظروفي الحالية في العمل" في المرتبة الأخيرة، بمُتوسط حسابي بلغ (3.59)، وانحراف معياري (.61) وبمستوى مُتوسط، وقد بلغ المُتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية (4.42)، وانحراف معياري (.22) وبمستوى مُرتفع، وهذا يجيب عن السؤال الأول ويبين أن مستوى العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن جاءت مرتفعة.

وهذه النتائج تشير إلى أن مستوى العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن جاءت مرتفعة، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (4.42)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Saricaolua & Arslan, 2013)، التي كان من نتائجها "أن هناك ارتباطاً إيجابياً كبيراً بين جميع الفروع النفسية والعافية النفسية، وأن هناك علاقة إيجابية بين العافية النفسية وسمات الشخصية الأخرى كالعصبية والإنبساط؛ التي وُجِد أنها تتنبأ بشكل كبير بمستويات العافية النفسية"، واختلفت مع دراسة (الجندي،2020)، التي أشارت نتائجها إلى أن" مستويات العافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل جاءت متوسطة"، وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى تقدير العمل من قبل المدراء ورؤساء الدوائر والتعزيز والثناء الذي تحصل عليه

منتسبات الأجهزة الأمنية، الأمر الذي يؤدي لتنمية الشعور بالأمن والطمأنينة، فالعمل ونوعيته يعد أحد مصادر الرضا الداخلي وسعادة الفرد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن؟

للإجابة عن السؤال الثاني، حُسبت المُتوسطات الحسابية، والإنحرافات المعيارية، لفقرات مقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) المُتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وترتيب فقرات مقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين

رقم الفقرة	الترتيب	الفقرة	المُتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	5	أتعامل مع الأزمات بحيث لا تؤثر على سير العملية الأمنية	4.56	0.68	مُرتفع
	27	أحترم القرارات الصادرة من المسؤولين بشأن عملي	4.18	0.59	مُرتفع
	16	أقدر آراء زملائي في العمل	4.47	0.74	مُرتفع
	29	أستطيع التعرف على نقاط الضعف لدي	3.62	0.69	مُتوسط
	30	أمتلك القدرة على التنبؤ بالأحداث	3.60	0.73	مُتوسط
	26	أتمتع بروح الدعابة والفكاهة	4.25	0.71	مُرتفع
	32	لدى القدرة على ابتكار الحلول المجردة للمشكلات	3.55	0.66	مُتوسط
	23	لدى الفضول لمعرفة ما يدور في عقلي لحظة بلحظة	4.32	0.60	مُرتفع
	18	أشعر بالقلق من أي تطورات تطرأ على حياتي	4.44	0.74	مُرتفع
	33	يحتل جزء من تفكيري أمورا أخرى غير العمل الذي أقوم به	3.52	0.64	مُتوسط
	10	من الصعب أن أجد الكلمات التي أصف بها ما أفكر به	4.51	0.68	مُرتفع
	19	لا أحصر نفسي بطريقة واحدة لحل المشكلات التي تواجهني	4.41	0.62	مُرتفع
	2	أمارس عملي يوميا بشكل روتيني حتى لو لم أقتنع بذلك العمل	4.61	0.51	مُرتفع
	4	أتحدث عن أخطائي واجدها سبيلا لأتعلم منها	4.57	0.60	مُرتفع
	22	أتسرع في اصدار الأحكام	4.35	0.70	مُرتفع
	25	أمتلك من الثقة ما يكفي لتشجيعي على الإقرار بخطأي	4.29	0.73	مُرتفع
	21	لدي القدرة على تجاوز المواقف المزعجة بشكل سريع	4.36	0.79	مُرتفع
	9	أحافظ على السرية في العمل	4.52	0.62	مُرتفع
	3	لديّ سرعة في التكيف مع المواقف الجديدة في العمل	4.60	0.60	مُرتفع
	15	المدير في العمل يحاط علما بكافة المواقف التي تخص العمل	4.48	0.57	مُرتفع
	1	أشعر بالارتياح عندما أحصل على التغذية الراجعة من مسؤولي في العمل	4.63	0.58	مُرتفع
	17	أقدر الخبرة في المجال الأمني بغض النظر عن الرتبة العسكرية	4.46	0.61	مُرتفع
	28	أتردد في التعامل مع التغيير وأرفض فكرة التدوير الإداري غير الضروري	3.63	0.82	مُتوسط
	12	لدي القدرة على استغلال امكاناتي إلى أقص حد ممكن	4.50	0.62	مُرتفع
	7	أسعى لأن أكون في موقع مرموق في السلطة	4.54	0.56	مُرتفع
	6	أسعى لتحقيق طموحاتي الحياتية	4.56	0.56	مُتوسط
	13	أسعى لتحقيق الإتقان في كل عمل أقوم به	4.50	0.54	مُرتفع
	14	عملي يشجعني على تحقيق أهدافي في الحياة	4.49	0.50	مُرتفع
	8	لدي ثقة عالية في نفسي	4.53	0.52	مُرتفع
	24	أضع خطة محددة لكل عمل أقوم به	4.32	0.63	مُرتفع
	20	أعاني من صعوبات في عملي	4.37	0.66	مُرتفع
	31	عند حدوث مشكلة معي في العمل لا أطلب مساعدة أحد	3.58	0.62	مُتوسط

رقم الفقرة	الترتيب	الفقرة	المُتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	11	عند حدوث مشكلة معي في العمل أبادر لإيجاد الحلول لها بنفسي	4.51	0.65	مُرتفع
		الدرجة الكلية	4.30	0.25	مُرتفع

يتضح من الجدول (6) أن المُتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة من منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين حول فقرات مقياس اليقظة الذهنية تراوحت ما بين (3.52–4.63)، وجاءت الفقرة (21) "أشعر بالارتياح عندما أحصل على التغذية الراجعة من مسؤولي في العمل" بالمرتبة الأولى بمُتوسط حسابي قدره (4.63)، وانحراف معياري (.58) وبمستوى مُرتفع، بينما جاءت الفقرة (10) "يحتل جزء من تفكيري أموراً أخرى غير العمل الذي أقوم به" في المرتبة الأخيرة، بمُتوسط حسابي بلغ (3.52)، وانحراف معياري (.64) وبمستوى مُتوسط، وقد بلغ المُتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية (4.30)، وانحراف معياري (.25) وبمستوى مُرتفع، وهذا يجيب عن السؤال الثاني ويبين أن مستوى اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين مرتفعة من وجهة نظرهن.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خشبة، 2018)، التي أظهرت "أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة الذهنية والعافية النفسية"؛ بمعنى أن مستوى العافية النفسية يزداد بازدياد مستوى اليقظة الذهنية.

وتعزو الباحثتان ذلك لإدراك المنتسبات الحياة المحيطة وظروف العمل وفقا لأسس منتظمة، بالإضافة إلى ذلك؛ فإن الوعي والمعرفة والقدرة على تركيز الانتباه على العمليات والخبرات الداخلية يساعد في ابتكار حلولا للمشكلات التي تواجههن، كما أن منتسبات الأجهزة الأمنية يوجهن انتباههن للمثيرات الجديدة وغير العادية، تلك التي هي من خصائص من يمتلكون يقظة ذهنية مرتفعة، فاليقظة تتمتع بدرجة أعلى من التركيز والوعي والانتباه لما يحدث، فضلا عن ذلك فإن طبيعة عمل وظروف المنتسبات لها الأثر في تنمية الفضول وحب الاستطلاع والمعرفة، الأمر الذي يسمح برؤية المعلومة من أكثر من منظور واحد، الأمر الذي يسهم في رفع مستوى اليقظة الذهنية لدى المنتسبات الأمنيات.

وانبثقت عن الأسئلة (الثالث، والرابع، والخامس، والسادس) مجموعة من الفرضيات نوردها كالآتي:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير العمر.

استخرجت المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (7).

جدول (7): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	من 20-30 سنة	169	4.43	0.23
الدرجة	من 31-40 سنة	118	4.48	0.18
الكلية	أكثر من 40 سنة	42	4.26	0.19

يتضح من خلال الجدول (7): وجود فُروق ظاهرية بين المُتوسطات الحسابية، وذلك تبعاً لمُتغير العمر، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضح في الجدول (8).

جدول (8): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.40	2	0.70	16.45	.00**
	داخل المجموعات	13.83	326	0.04		
	المجموع	15.23	328			

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p)

يتبين من الجدول (8) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α<.05)، ومن ثَمّ، نرفض الفرضية الصفرية، بمعنى أنه توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير العمر.

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والجدول (9) يوضح ذلك:

جدول (9): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر

المتغير	المستوى	من 20–30 سنة	من 31–40 سنة	أكثر من 40 سنة
الدرجة الكلية لدرجات مقياس العافية	من 20–30 سنة			.16208*
	من 31–40 سنة			.21208*
	أكثر من 40 سنة			

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .05)

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)، في الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية تبعاً لمتغير العمر بين كل من (20–30 سنة، و31–40 عام) من جهة و(أكثر من 40 عام) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (20–30 عام) و(31–40 عام). ولم يتسنَ للباحثتين الحصول على دراسات شبيهة تتناول متغير العمر –وهذا من وجهة نظرهما يعطي تميزاً لدراستهما عن الدراسات السابقة وتضعها في دائرة الاهتمام–.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى للاستقرار الوظيفي الذي تتمتع به المنتسبات من كافة الأعمار وما يترتب عليه من انعكاسات نفسية وجسمية، يضاف إلى ذلك، تشاب ظروف العمل لهن بصرف النظر عن العمر.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

استخرجت المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (10).

جدول (10): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	عزباء	146	4.43	0.22
	متزوجة	108	4.49	0.19
	غير ذلك	75	4.32	0.21

يتضح من خلال الجدول (10): وجود فُروق ظاهرية بين المُتوسطات الحسابية، وذلك تبعاً لمُتغير الحالة الاجتماعية، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضح في الجدول (11).

جدول (11): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.25	2	0.62	14.51	.00**
	داخل المجموعات	13.98	326	0.04		
	المجموع	15	328			

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .01)

يتبين من الجدول (11) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α<.05)، ومن ثمّ، نرفض الفرضية الصفرية، بمعنى توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المتغير	المستوى	عزباء	متزوجة	غير ذلك
الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية	عزباء			.10431*
	متزوجة		-	.16753*
	غير ذلك			

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .05)

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)، في الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية بين كل من (عزباء، ومتزوجة) من جهة و(غير ذلك) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (عزباء، ومتزوجة). وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Bordbar et al, 2011)، التي أشارت إلى وجود اختلاف في مستوى العافية النفسية تبعاً للحالة الاجتماعية، واختلفت مع دراسة (الزبيدي، 2012)، التي أشارت لعدم وجود فروق في مستوى العافية لتعزى لمتغير الحالة الإجتماعية.

وتعزو الباحثتان ذلك، إلى العوامل الاجتماعية التي تعتبر أحد العوامل التي تطور العافية النفسية، والعوامل البيئية تحدد مستويات الاستجابة العاطفية والقدرة المعرفية للفرد، وهنا لا يمكن إغفال التحديات وكم الضغوط النفسية التي تواجه المرأة المطلقة في مجتمعنا الفلسطيني، والنظرة السلبية التي ينظر بها لها، الأمر الذي يترك أثر ليس بالهين سواء على الصعيد النفسي أو الاجتماعي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي. استخرجت المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (13).

جدول (13): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	دبلوم فأقل	175	4.39	0.25
	بكالوريوس	109	4.45	0.14
	ماجستير فأعلى	45	4.48	0.20

يتضح من خلال الجدول (13): وجود فُروق ظاهرية بين المُتوسطات الحسابية، وذلك تبعاً لمُتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضح في الجدول (14).

جدول (14): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.37	2	0.19	4.10	.02*
	داخل المجموعات	14.85	326	0.05		
	المجموع	15.23	328			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 > p *)

يتبين من الجدول (14) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α<.05)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، بمعنى توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq$ .05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والجدول (15) يوضح ذلك:

جدول (15): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى	دبلوم فأقل	بكالوريوس	ماجستير فأعلى
الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية	دبلوم فأقل			
	بكالوريوس	*0.05278		
	ماجستير فأعلى	*0.08956		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 > p *)

يتبين من الجدول (15): وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$.05)، في الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي بين كل من (بكالوريوس، وماجستير فأعلى) من جهة و(دبلوم فأقل) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل (بكالوريوس، وماجستير فأعلى).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Sheldon, et al. 2014)؛ إذ ظهرت مستويات أعلى للهناء الذاتي في المراحل الدراسية المتقدمة، واختلفت مع نتائج دراسة (العبيدي، 2016)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق في العافية النفسية وفق المرحلة الدراسية.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة، إلى أن المنتسبات للأجهزة الأمنية ممن يحملن درجة البكالوريوس فأعلى هن أكثر تمتعاً بالعافية النفسية في عملهن مقارنة مع من يحملن درجة علمية دون البكالوريوس، ومن ثَمّ، فإن طبيعة ظروف العمل الأمني تجعلهن أكثر يقظة ووعي بالأحداث التي يتعرضن لها، وهذه الخبرات تكتسب من واقع خبراتهن الحياتية الى جانب المؤهل العلمي لهن.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير العمر.

استخرجت المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (16).

جدول (16): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	من 20–30 سنة	169	4.44	0.25
	من 31–40 سنة	118	4.46	0.23
	أكثر من 40 سنة	42	4.20	0.15

يتضح من خلال الجدول (16): وجود فُروق ظاهرية بين المُتوسطات الحسابية، وذلك تبعاً لمُتغير العمر، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضح في الجدول (17).

جدول (17): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.28	2	1.14	21.17	.00
	داخل المجموعات	17.55	326	0.05		
	المجموع	19.83	328			

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتبين من الجدول (17) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس العافية النفسية؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha<.05$)، ومن ثَمّ، نرفض الفرضية الصفرية، بمعنى أنه توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq .05$) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير العمر.

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والجدول (18) يوضح ذلك:

جدول (18): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير العمر

المتغير	المستوى	من 20–30 عاما	من 31–40 عام	أكثر من 40 عام

الدرجة الكلية	من 20–30 عام	0.23587*
لمقياس اليقظة	من 31–40 عام	0.26234*
الذهنية	أكثر من 40 عام	

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .05)

يتبين من الجدول (18) الآتي: وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير العمر بين كل من (20–30 عام، و 31–40 عام) من جهة و(أكثر من 40 عام) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (20–30 عام) و(31–40 عام).

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى فاعلية ودور اكتساب الخبرة مع التقدم في العمر ومع سنوات العمل وبرامج التدريب المجدولة والمخطط لها في مؤسسات العمل التي تخضع لها هذه الفئات العمرية القائمة على اليقظة الذهنية في خفض القلق، والضغوط، والاكتئاب، والأفكار والمشاعر السلبية، وتحسين الانتباه، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، والاستقرار النفسي، وتحسين التقبل والالتزام، وزيادة الانفعالات الإيجابية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة: لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

استخرجت المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (19).

جدول (19): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	عزباء	146	4.42	0.25
	متزوجة	108	4.52	0.15
	غير ذلك	75	4.26	0.27

يتضح من خلال الجدول (19): وجود فُروق ظاهرية بين المُتوسطات الحسابية، وذلك تبعاً لمُتغير الحالة الاجتماعية، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضح في الجدول (20).

جدول (20): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.92	2	1.46	28.17	.00**
	داخل المجموعات	16.91	326	0.05		
	المجموع	19.83	328			

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p < .01 **)

يتبين من الجدول (20) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α<.05)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، بمعنى توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والجدول (21) يوضح ذلك:

جدول (21): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المتغير	المستوى	عزباء	متزوجة	غير ذلك
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	عزباء			.16130*
	متزوجة		-	.25657*
	غير ذلك			

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 > p *)

يتبين من الجدول (21): وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية بين كل من (عزباء، ومتزوجة) من جهة و(غير ذلك) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح كل من (عزباء، ومتزوجة).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (خضر وعلوي، 2015)، التي أشارت إلى أنه فيما يتعلق باليقظة الذهنية لا توجد فروق دالة احصائيا بين المتزوجات منهن وبين غير المتزوجات، واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Bordbar, et al, 2011)، التي كشفت نتائج تحليل التباين أنه يوجد اختلاف في العافية النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن حالة الاستقرار التي تعيشها العزباء وكذلك المتزوجة في العلاقات الاجتماعية، وقلة المشكلات في هذا المجال، له انعكاساته الإيجابية على مستوى اليقظة الذهنية لديهن، على عكس الأرملة أو المطلقة اللّواتي غالبا ما يتعرضن للضغوط الأسرية والاجتماعية مما يكون مدعاةً لظهور التأثيرات السلبية على مستوى اليقظة الفكرية والقدرة على التركيز والانتباه والتفكير بشكل عام، وتولّد الوجدان السلبي لديهن بسبب انشغالهن بالخبرات المؤلمة وغير السارة.

النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة: لا توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

استخرجت المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (22).

جدول (22): المُتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

	المستوى	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدرجة الكلية	دبلوم فأقل	175	4.38	0.30
	بكالوريوس	109	4.43	0.15
	ماجستير فأعلى	45	4.50	0.16

يتضح من خلال الجدول (22): وجود فُروق ظاهرية بين المُتوسطات الحسابية، وذلك تبعاً لمُتغير المستوى التعليمي، ولمعرفة إذا كانت هذه الفُروق دالة إحصائياً، استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لأكثر من مجموعتين مُستقلتين، كما هو موضح في الجدول (23).

جدول (23): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، لاختبار مُستوى دلالة الفُروق للدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	مُتوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.55	2	0.28	4.66	.01**
	داخل المجموعات	19.28	326	0.06		
	المجموع	19.83	328			

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p **)

يتبين من الجدول (23) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية؛ أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة (α<.05)، ومن ثَمّ، نرفض الفرضية الصفرية، بمعنى توجد فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي.

وللكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، أجري اختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، والجدول (24) يوضح ذلك:

جدول (24): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى	دبلوم فأقل	بكالوريوس	ماجستير فأعلى
الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	دبلوم فأقل			
	بكالوريوس			
	ماجستير فأعلى	.12067*		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 > p *)

يتبين من الجدول (24): وجود فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤.05)، في الدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي بين (ماجستير فأعلى) من جهة و(دبلوم فأقل) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (ماجستير فأعلى).

وهذه النتائج تشير إلى وجود فُروق ذات دلالة إحصائية عند مُستوى الدلالة الإحصائية (α ≤ .05) بين المتوسطات الحسابية لمقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين من وجهة نظرهن تعزى إلى متغير المستوى التعليمي وذلك لصالح من يحملون درجة (ماجستير فأعلى).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الربيع، 2018)، التي توصلت الى وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة تعود إلى مستوى اليقظة الذهنية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، كذلك توافقت مع دراسة (Tracy, 2014) التي بينت نتائجها أن هناك علاقة إرتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة الذهنية والفاعلية الدراسية. واختلفت مع نتائج كل من دراسة (حمد، 2019)، التي أشارت لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس تعزى لمتغيري الخبرة والمؤهل العلمي.

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى إدراك حملة الشهادات العليا ماهية اليقظة الذهنية وأهميتها في العمل الأمني الأمر الذي يقود لتحسين التركيز على أداء المهام، وإدارة الانفعالات والمرونة وزيادة الصمود وزيادة التوجه نحو الخبرة الراهنة أو الحاضرة وفاعلية الذات والاستقلالية وتحسين الوجدان الموجب والأداء المعرفي وزيادة التفاعل مع الآخرين.

النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05) بين متغيريْ العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

لفحص الفرضية، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مستوى العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، والجدول (25) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (25) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين متغيريْ العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين (ن=329)

	معامل ارتباط بيرسون	
	مقياس اليقظة الذهنية	مستوى الدلالة
مقياس العافية النفسية	.715	.00

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p **)

يتضح من الجدول (25) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05)، بين متغيريْ العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.715)، وهنا أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α≤.05)، بين متغيريْ العافية النفسية واليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (.715)، وجاءت طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازداد مستوى العافية النفسية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين ازداد مستوى اليقظة الذهنية لديهن.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج (Bordbar el al, 2011) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين العافية النفسية واليقظة الذهنية، بالإضافة لدراسة (عبد الفتاح، 2019)، التي أشارت "لوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات أفراد عينة البحث في التوجه نحو الحياة، ودرجاتهم في مقياسي العافية النفسية".

وهنا فالباحثتان تعزوان هذه النتيجة التي جاءت متوافقة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة إلى وحدة العمل والانسجام والتوافق ما بين كافة جوانب الشخصية ومكوناتها –وهي هنا محددة بالجانب النفسي ممثلاً بالعافية النفسية والجانب العقلي ممثلاً باليقظة الذهنية– وأهمية العافية النفسية وانعكاساتها وصبغتها الايجابية أو السلبية على طبيعة أفكار الفرد ومستوى اليقظة العقلية لديه، وبالتالي كلما تمتع الفرد بمستوى أفضل من العافية النفسية كلما قربه ذلك من مستوى التفكير المنطقي ورفع من سوية التفكير ودرجه التنبه لكل ما يعمل ولكل ما يدور حوله، وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاتقان في العمل وانخفاض مستوى الخطأ والفشل، ذلك أن الفرد يسعى دائماً إلى السيطرة على بيئته وإنشاء بيئات عمل مناسبة لظروفه النفسية وتعديلها وتغييرها بشكل خلاق من خلال ما يقوم به من الأنشطة البدنية والعقلية، فالمشاركة النشطة والتحكم في البيئة هي من المكونات المهمة التي تتكامل في إطار الأداء النفسي الإيجابي.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة: لا يوجد أثرٌ دالٌّ إحصائيّاً عند مستوى الدلالة الإحصائية (α ≤.05) للقدرة التنبؤية للعافية النفسية على اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

وللخروج بالمُعادلة الأمثل لمعرفة الأثر النسبي للمُتغير المُستقل، والذي يُشكل "مقياس العافية النفسية" على المتغير التابع "مقياس اليقظة الذهنية، حسب ميل خط الانحدار البسيط (Simple Linear Regression) كما يظهر من الجدول (26) ادناه.

الجدول (26): نتائج تحليل الانحدار البسيط لمعرفة مدى اسهام مقياس العافية النفسية في التنبؤ بمقياس اليقظة الذهنية لدى لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R2	التباين المفسر المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	المعيارية بيتا Beta					
1 الثابت	0.80	0.20		4.12	.00**			
2 مقياس العافية النفسية	0.82	0.04	0.72	18.50	.00**	.715a	.511	.510
قيمة "ف" المحسوبة = 342.125 دالة عند مستوى دلالة 000.								

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01 > p **)

يتضح من الجدول (26) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) للعافية النفسية على اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين بحيث بلغت مستوى الدلالة (.00)، وهي أقل من مستوى الدلالة (α≤ .05)، علاوة على ذلك، تشير

نتائج الجدول أعلاه إلى معنوية النموذج، إذ بلغت قيمة (F) الاحصائية (342.125) ، بمستوى دلالة إحصائية (.00)، وهي أقل من مستوى الدلالة (.05)، مما يعني أن النموذج ملائم للتنبؤ بالمتغير التابع مقياس اليقظة الذهنية، ويلاحظ أن مقياس العافية النفسية قد أوضح ما نسبته (51%)، من نسبة التباين في مقياس اليقظة الذهنية لدى منتسبات الأجهزة الأمنية في فلسطين.

وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي: (y= 0.80 + 0.82 X1)، أي كلما تغير X1= مقياس العافية النفسية درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في مقياس اليقظة الذهنية بمقدار (.82).

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الحسين، 2020) التي أشارت إلى "وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لليقظة الذهنية وجميع أبعاد العافية النفسية"، وكذلك دراسة (الربيع، 2018)، التي أشارت "لوجود علاقة موجبة بين اليقظة الذهنية ومستوى والعافية النفسية".

وتعزو الباحثتان هذه النتيجة إلى أن حالة السعادة والعافية النفسية تزيد من ممارسات اليقظة الذهنية وتعزز وتزيد من قدرة الفرد على الانتباه، فذوو السمات والخصائص المرتفعة من اليقظة الذهنية، هم أفضل وأكثر قدرة على تنظيم الذات، وأكثر تمتعا بالعافية النفسية والعكس صحيح؛ بمعنى أن الأفراد الأكثر تمتعا بمستويات عالية من العافية النفسية هم أيضاً الأكثر تمتعاً بمستويات عالية من اليقظة الذهنية.

التوصيات

في ضوء النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة، فإنه يمكن التوصية بما يأتى:

1. أن تعمل المؤسسات الأمنية على تقديم برامج للدعم النفسي للمنتسبات لها ممن هن بعمر (40) عام فأكثر، وتوفير ظروف عمل إيجابية لهن.
2. تطوير برامج تطوعية تعود بالمنفعة على المنتسبات والعمل من خلال تنظيم ورش العمل والندوات والدورات، بما لا يتعارض مع مصلحة العمل، وذلك لتعزيز الانتماء لديهن.
3. العمل على تصميم برامج تدريبية للمنتسبات من فئة المطلقات والأرامل وتدريبهن على تعرف نقاط الضعف لديهن ومحاولة تحويل نقاط الضعف إلى قوة، وذلك لتمكينهن من النمو المهنى والتغلب على نقاط الضعف.
4. أن تعمل المؤسسات الأمنية على تعزيز اليقظة الذهنية لدى المنتسبات الأمنيات ممن يحملن مؤهلاً علميا بكالوريوس فأقل للعمل بروح الفريق الواحد، وتمكينهن من الإبداع في طرح الحلول المثلى للمشكلات بعيداً عن الحلول الفردية المؤقتة.
5. أن تدعم المؤسسات الأمنية البرامج التى تهدف الى تعزيز العافية النفسية لدى المنتسبات الأمنيات، فهذا من شأنه أن يرفع من مستويات اليقظة الذهنية لديهن أيضاً.
6. أن تعمل الجهات الأمنية على توفير البرامج الملائمة من الدعم النفسى للمنتسبات الأمنيات كافة؛ فهذا من شأنه أن يعزز جوانب مختلفة لديهن على كافة الأصعدة عقلياً، ووجدانياً، وجسمياً واجتماعياً.
7. دعوة للمهتمين من الباحثين لإجراء مزيدٍ من البحوث على هذه الشريحة المجتمعية المهمة وفق ظروف بحثية مختلفة عن ظروف هذه الدراسة.

المصادر والمراجع باللغة العربية

- أبو حلاوة، محمد سعيد.(2014). **المرونة النفسية– ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية** . الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية: إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- أبو رحمة، فاطمة.(2013). **اتجاهات المرأة الفلسطينية في جنوب الضفة الغربية نحو العمل في الأجهزة الأمنية الفلسطينية وسبل تحسينها،** رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- الجندي، نبيل جبرين ؛ وعبد تلاحمه، .(2020). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة **الخليل . مجلة الدراسات التربوية والنفسية بكلية التربية، جامعة السلطان قابوس**،11(9) ، ص 337–351
- جاب الله، عبدالله.(2018). العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والهناء الذاتي في نموذج بنائي، **مجلة العلوم التربوية والنفسية:** البحرين، 19(1)، 225–270.

- الحربي، بدر .(2014). **التسامح وعلاقته بالهناء الذاتي لدى مراجعي المراكز الصحية التابعة لمنطقة حائل**، رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- الحسين، حسن سيد .(2020). الأبعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية، **المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية**، 5(16)، 69–106
- حمد، روحية.(2019). **درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بمستوى الثقة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم**، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط: عمان، الأردن.
- خشبة، فاطمة.(2018). التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة، **مجلة التربية**: جامعة الأزهر، مصر،1(179)، 495 – 598
- الدسوقي، مجدى محمد .(2013). **مقياس الشعور بالسعادة** .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الربيع، تغريد.(2018). التسويف الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير لدى الطلبة الجامعيين في الأردن، **مجلة المنارة للبحوث والدراسات**،20(1):199–235
- الزبيدي، مروة. (2012). **الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية**، أطروحة دكتوراة، جامعة ديالي، ديالي، العراق.
- الشاذلي، عبد الحميد.(2011). **التوافق النفسي للمسنين**. الاسكندرية: المكتبة الجامعية.
- شند، سميرة، حنان وهيبة.(2016). **مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي**، مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس، مصر،(36)،673–694.
- العبيدي، عفراء.(2016). **الحكمة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق**، جامعة بغداد،6(10)، 181–201
- علاء الدين، جهاد .(2016). حالات هويةِ الأنا لدى الطلبة الجامعيين: دور العافية النفسية والأداء الوظيفي الأسري، **مجلة دراسات، العلوم التربوية**، 43(1)، 103–134
- مهدي، أحلام (2013)، "اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة"، **مجلة الأستاذ**، 20(5)، 343–366.
- الهاشم، أماني.(2017). **درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم**، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الشرق الأوسط: عمان، الأردن.
- الوليدي، علي. (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. **مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية**، 28، 41–68.

References

- Aladdin, Jihad (2016). Ego-identity states among undergraduate students: the role of psychological well-being and family functioning, (in Arabic), Dirasat Journal, Educational Sciences, 43.(1)
- Abu Halawa, Muhammad Saeed. (2014). Psychological resilience - its nature, determinants and protective values. (in Arabic). The Psychological Science Network e-book: Publications of the Arab Psychological Science Network.
- Abu Rahma, Fatima. (2013). Attitudes of Palestinian women in the south of the West Bank towards working in the Palestinian security services and ways to improve them, (in Arabic), a published master's thesis, Al-Quds University, Palestine.
- Asheur, H & Sigman, T.(2011). Effectiveness of both Mindfulness and relaxation techniques and learning skills and their influence on the performance of students at the University.
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *29*, 663-669.
- El-Desouki, Magdy Mohamed. (2013). The happiness scale. (in Arabic), Cairo: The Anglo-Egyptian Library.
- Alrabea, Taghreed. (2018). Academic procrastination and its relationship to thinking styles among university students in Jordan, (in Arabic), Al-Manara Journal for Research and Studies, 20 (1): 199-235
- Gage, C. Q.(2016) The meaning and measure of school mindfulness: exploratory analysis. DAI-A, 65(01),32.
- Hamad, Rawhiya (2019). The degree of mental alertness among public school principals in Amman Governorate and its relationship to the level of organizational confidence of teachers from their point of view, Master's thesis, Middle East University: Amman, Jordan.
- Al-Harbi, Badr (2014). Tolerance and its relationship to self-comfort among visitors to health centers in the Hail region, published master's thesis, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia.

- Al-Hashem, Amani (2017). The degree of availability of mental alertness among public secondary school principals in Amman Governorate and its relationship to the degree of practicing organizational citizenship behavior for teachers from their point of view, (in Arabic), a published master's thesis, Middle East University: Amman, Jordan.
- Al-Hussein, Hassan Sayed (2020). The five dimensions of mental alertness as a predictor of self-well-being among basic stage teachers, Arab Journal of Arts and Human Studies, 5(16), 69-106
- Jaballah, Abdullah (2018). The relationship between stress coping strategies and self-comfort in a constructivist model, (in Arabic), Journal of Educational and Psychological Sciences: Bahrain, 19 (1), 225-270.
- Aljondi, Nabil Jibrin; and Abed Telahmeh, (2020). Degrees of psychological well-being among Palestinian university students in Hebron Governorate. (in Arabic), Journal of Educational and Psychological Studies, College of Education, Sultan Qaboos University, Volume 11, Issue 9, pp. 337-351
- Kabat-zinn,1.(2005). Full catastrophe living :using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness, New York.
- Kajbafnezhad, H., & Khaneh Keshi, A. (2017). Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and Its Components in Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8(4), 11-15.
- Khashba, Fatima. (2018). Predicting the level of mental alertness through some psychological variables among female university students, (in Arabic), Journal of Education: Al-Azhar University, Egypt, 1.(179).
- Langer, E. J. (2002) Mindful learning , current direction in Psychological science, 220_223.
- Langer, E. J. of Beck, A .(2000). What do we really know about mindfulness- Based stress Reduction? Psychoso medicine, 64.
- Mahdi, Ahlam (2013), "Mindfulness of University Students," (in Arabic), Al-Ustad Magazine, 20 (5), pp. 343-366.
- Narimani,M., Mirzavand, M., E, A bolghasemi, A., &Ahadi, B.(2014). Effective of the group training of spiritual intelligence on psychological well-being in HIV-positive Patients. International *Journal of Psychologyand Behavioral Research. 3(1), 55-59*.
- Al-Obaidi, Afra (2016). Wisdom and its relationship to psychological happiness among a sample of Baghdad University students, (in Arabic), The Arab Journal for the Development of Excellence, University of Baghdad,
- Palmer,A.,&Keye,M.(2014). Relationship between resilience,mindfulness and psychologyical well- being in university student.International Journal of Liberal Art and Social Science,2(5),27-32.
- Pidgeon, A., &Keye, M. (2018). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university student. International Journal of Liberal Art and Social Science, 2(5), 27-32.
- Rabie, Taghreed (2018). Academic procrastination and its relationship to thinking styles among university students in Jordan, Al-Manara Journal for Research and Studies, 20(1): 199-235.
- Ryan, R.M.,& Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. Annu. Rev. Psychol. 52:141–66
- Ryff, C & Singer, B (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological Well-Being, Journal of Happiness studies, 9(57): 13-39
- Saricaoglu,H., & Arslan ,C. (2013).An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion, Educational Sciences: Theory & Practice - 13(4) 2097-2104.
- El Shazly, Abdel Hamid. (2011). Psychological compatibility of the elderly. (in Arabic), Alexandria. University library.
- Sheldon, K., M., & Krieger, L. (2014). Does law school undermine law students examining changes in goals, values, and Well – being. Behavioral Sciences and the Law, 22, 261–286.
- Shend, Samira, Hanan and Hiba (2016). A measure of psychological well-being for university youth, (in Arabic), Journal of Psychological Counseling: Ain Shams University, Egypt, (36), 673-694.
- Strout, K. & Howard, E. (2015). Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community Dwelling Older Adults, *Journal of Holistic Nursing American Holistic Nurses Association*, 33 (1), 6–18.
- Tracy, J,C (2014) Mindfulness and enabling school structure as predictors of school effectiveness. DAI-A 68(02) Tschannen-Moran, M. (2003). "Fostering organizational citizenship: Transformational leadership and trust", In U. K. Hoy, & CG.
- Walidy, Ali. (2017). Mental alertness and its relationship to psychological happiness among King Khalid University students. (in Arabic), King Khalid University Journal of Educational Sciences, 28, 41-68.

- Zubaidi, Marwa. (2012). Psychological stability and its relationship to mental alertness among middle school students, (in Arabic), PhD thesis, Diyala University, Diyala, Iraq.