

البحث الأول :

الوعي بالذات كمنبئ باستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة
من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات
الديموغرافية

المصادر :

د. مريم صالح حسن
قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز جدة المملكة العربية السعودية
د. فاطمة خليفة السيد
قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز جدة المملكة العربية السعودية

الوعي بالذات كمنبئ باستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

د. مريم صالح حسن

قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز جدة المملكة العربية السعودية

د. فاطمة خليفة السيد

قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الانسانية
جامعة الملك عبد العزيز جدة المملكة العربية السعودية

• المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى انتشار كلا من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة، والكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة، وكذلك دور الوعي بالذات في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين، والتحقق من الفروق في كل من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات والتي تعزى إلى اختلاف النوع، والمستوى الاقتصادي للأسرة، المستوى الاجتماعي، ووجود عمل، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات في استراتيجيات مواجهة الأزمات، وتكونت عينة الدراسة من (٧٢٣) من الراشدين بمحافظة جدة منهم (٤٩٠ ذكور، ٢٣٣ إناث)، طبق عليهم مقياس الوعي بالذات، ومقياس استراتيجيات المواجهة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. وتوصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة بين الأبعاد والدرجة الكلية للوعي بالذات واستراتيجيات المواجهة، كما توجد أيضاً قيمة تنبؤية دالة للوعي بالذات باستراتيجيات مواجهة الأزمات، كما كشفت النتائج عن وجود فروق في بعض أبعاد الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات وفقاً لاختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (النوع، المستوى الاقتصادي للأسرة، المستوى الاجتماعي، العمل)، كما وجدت فروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات في استراتيجيات مواجهة الأزمات. وتوصلت الدراسة لبعض التوصيات منها بناء برامج ارشادية تهدف الى رفع مستوى الوعي النفسي للشباب بأهمية التكيف الإيجابي مع الأزمات.

كلمات مفتاحية: - الوعي بالذات، استراتيجيات مواجهة الأزمات، الراشدين السعوديين،
المتغيرات الديموغرافية

*Self-awareness as a predictor of crisis coping strategies among a sample of
Saudi adults in Jeddah in light of some demographic variables*

Mariam Saleh Hassan & Fatma Khalifa Elsayed

Abstract:

The current study aimed to reveal the level of prevalence of self-awareness and crisis coping strategies among a sample of Saudi adults in Jeddah, and the relation between the variables of the study, In addition to the role of self-awareness in predicting crises coping strategies, the differences in each of

self-awareness and crises coping strategies due to sex, social level, the economic level of the family. Work, and the differences between high and low self-awareness in crisis coping strategies The study sample consisted of (723) of the adults ,including (490males and233 females), self-awareness scale and coping strategies scale was applied to them, the results reached a high level of self-awareness and crisis coping strategies among the study sample, and the existence of a relationship between the dimensions and the total degree of self-awareness and coping strategies. according to the difference of some demographic variables (sex, economic level of the family, social level, work), and differences were found between high and low self-awareness in coping strategies. The study reached some recommendations, including the design of counseling programs aimed at raising the level of psychological awareness of young people about the importance of positive adaptation to crises.

Keywords:- Self-awareness , crisis coping strategies, Saudi adults, demographic variables.

• مقدمة:

تعد الضغوط والأزمات أمراً حتماً لا يمكن تجنبه في الحياة، وأحد المظاهر الرئيسية في حياتنا المعاصرة، وترافق الانسان في مختلف مراحل حياته، وتؤدي به إلى العديد من الإضطرابات النفسية والنفسجسمية والتي تعوقه عن أداء مهامه ومسؤولياته، لذا فعلى الفرد أن يستخدم أساليب واستراتيجيات توافقية لمواجهة الأزمات والتكيف معها.

وعندما يمر الفرد بأزمة تحمل له في تهديدا، وتحتاج منه إلى سرعة في تتابع الأحداث ونتائجها، واتخاذ قرارات حاسمة في حالة التوتر والقلق والخوف (محمد، ٢٠١١). واستراتيجيات المواجهة لها دورا محوريا في الطريقة التي يستجيب بها الفرد ويتفاعل مع أحداث الحياة الضاغطة (Shankar, Ramireddy, Diamante, Barton, Dwivedi, 2014) كما أن استراتيجيات المواجهة تتوسط العلاقة بين الأحداث الضاغطة التي تحدث وردود الأفعال اللاحقة التي قد تتمثل في نوبات قلق أو اكتئاب أو حتى الاضطرابات الجسدية (عدوي، ٢٠١٩). إضافة إلى ذلك تعد إدارة الأزمات من أهم الأساليب المؤثرة في تطور الأزمة وتتنوع هذه الأساليب ولكل منها أثره الهام في تطور وتنامي الأزمة (الرواد والعظامات، ٢٠٢١).

والمواجهة النشطة لها دوراً حيوياً في إحداث التوافق الانفعالي والسلوكي لدى المراهقين والراشدين، وفي تحسين الحالة الصحية طويلة المدى وفي تقليص الضغوط والتكيف معها. وتسهم في حل المشكلات من خلال البحث عن المساندة الاجتماعية وتساهم بفعالية في التوافق الاجتماعي وفي السعادة الشخصية للفرد (منصور، ٢٠١٢). كما تتركز إدارة الأزمة الناجحة في الإستعداد لمواجهة الظروف التي سببت الأزمة، والإعتراف بوجودها، واحتواء الأزمة من خلال اتخاذ قرارات لتصحيح الموقف، وتسوية الأزمة من خلال اتباع استراتيجيات جديدة

وفاعلة، ثم الاستفادة منها من خلال الخبرات التي تترك أثرا لدى الفرد (الحربي، ٢٠٢١).

ويختلف الأفراد في الأساليب التي يتعاملون بها مع الأزمات وفقا لسماتهم الشخصية وطبيعة الموقف نفسه، ولكي يواجه الفرد المواقف والأزمات الصعبة فمن المهم أن يكتسب فهما جيدا لذاته ولجميع أفعاله ومشاعره، ووعيا بالظروف ومجريات الأمور من حوله.

لذلك كان الوعي بالذات من أهم الموضوعات الأساسية في علم النفس، وهو من المهارات الوجدانية الأساسية التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع الظروف والأزمات الصعبة (Rochat, 2003). فضلا على أن الوعي بالذات يحدد أسلوب الفرد عند التفاعل مع البيئة ومؤشرا للقدرة على مواجهة المشكلات وحلها بطريقة ابداعية (Goleman, 2005). ويتم تصور الوعي بالذات على أنه يتكون من عنصرين، فهم الذات وفهم كيف ينظر الآخرون إلى الذات. وهو يرتبط بالذكاء الانفعالي ولكنه يختلف عنه، وتعرف النظرية التقليدية الوعي بالذات بأنه يتكون من مكونات اجتماعية داخلية وخارجية، وتصفه بأنه سمة فردية مستقرة نسبيا بالإضافة إلى فهم الموارد الشخصية للفرد، وهو شرط أساسي للتنظيم الذاتي (Hernandez, Luthanen, Ramsel, Osatuke, 2015).

وكلما كان الفرد على درجة عالية من الوعي كلما زادت فعاليته لذاته التي يراها على انها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد التي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في مواجهة المواقف الصعبة والمعقدة وتحديه لها ومدى مثابرتة لإنجاز المهمات المكلف بها (عطية، ٢٠٢٠).

وتكمن أهمية الوعي بالذات في معرفة الفرد لحقيقة ذاته وموقفه الحالي وفهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تفكيره ومشاعره وسلوكه بالإضافة إلى إمكانية تحرره من الأفكار السلبية والمشاعر الزائفة والسلوكيات غير السوية (Logan, 2023) وأيضا كيفية قيامه بإعداد قائمة بنقاط قوته ونقاط ضعفه مما يساعده في تسهيل تقبل وتقدير ذاته والشعور بقيمته الحقيقية ومعنى وجوده واكتشاف قدراته وإمكانياته وطاقته الداخلية والجوانب الإيجابية والمميزة والمعايير التي من خلالها يحدد الأهداف الأساسية في حياته (حسام الدين ومصطفى، ٢٠٢٠). كما أضافت العكايشي (٢٠١٩) بأنه يساعد الفرد على توجيه ذاته وتنظيمها وتعديل جوانب سلوكه وأفكاره وانفعالاته واتجاهاته، وقد يمتد تأثيره إلى مختلف أبعاد الشخصية والتحكم بمشاعره ودوافعه بالشكل والاتجاه الذي يريد.

وقد أوضحت بعض الدراسات إرتباط الوعي بالذات واستراتيجيات المواجهة منها دراسة (Brinkman, Cash, Price, 2021) لتقديم تدريب معرفي لمساعدة قادة المدارس على بناء الكفاءة الذاتية والوعي الذاتي في وقت تواجه فيه المدارس أزمة في

القيادة أثناء جائحة الفيروس التاجي-12 PK وتم تقديم الرعاية الذاتية، والتطوير المهني، والتواصل الفعال، والمناخ المدرسي الجيد، وأظهرت أهم النتائج أن أحد الأسباب الرئيسية لتكيف قادة المدارس للأزمة والتعامل معها هو زيادة الكفاءة الذاتية والوعي بالذات لديهم. وأيضاً دراسة (Jaiswal, Patel, Atul, (2022) التي أوضحت كيفية ارتباط مهارات الوعي بالذات في إدارة الصراع عند وجود خلاف أثناء عمل الفريق وتوصلت النتائج أنه كلما كان لدى الطالب القدرة على فهم الخلفيات الثقافية المختلفة وتقدير الاختلاف بين الثقافات والوعي بها ، فهم بذلك مؤهلون لفهم أي خلاف أو سوء فهم يحدث في إطار الفريق، ويمكنهم التعرف على الاختلافات لأعضاء الفريق وتعديل فريقهم وفقاً لذلك. وفي إطار الدراسات العربية ومن خلال الإطلاع على قواعد البيانات وجد ندرة في الدراسات التي أجريت لتوضيح العلاقة بين متغيري الدراسة ومن هنا كان الدافع لإجراء الدراسة الحالية.

• مشكلة الدراسة :

نتيجة للتطورات المتلاحقة والتغيرات السريعة في المجتمع أصبح حدوث الأزمات أمراً حتمياً ويجعل الأفراد يعانون صحياً ونفسياً. وقد أكدت الكثير من الدراسات وجود مجموعة من الآثار النفسية التي ترتبط بحدوث الأزمة منها التفكير غير المنظم والإنهماك بأنشطة غير مفيدة، والتعبير عن العدائية والبعد الانفعالي، والاندفاعية، والاعتمادية، وتهديد الهوية، بالإضافة إلى وقت التدخل له دوراً مهماً في التخفيف من الآثار الناتجة عن الأزمة (Raheel, 2014). ويختلف الأفراد في استخدام أساليب مواجهة الأزمات فالبعض يستخدم استراتيجيات إيجابية من خلال التعامل بصورة عقلانية وواقعية مع المشكلة، والوقوف على الأسباب الحقيقية والاستفادة من الخبرات السابقة، واقتراح الحلول واختيار البديل المناسب، والبعض الآخر يستخدم بعض الأساليب السالبة التي تأخذ الفرد بعيداً عن المشكلة وتجعله يشعر بالضيق والتوتر والألم (Shankar, Ramireddy, Diamante, Barton, Dwivedi, 2014).

وتؤكد العديد من الدراسات أن الأفراد الذين لديهم وعياً ذاتياً مرتفعاً يمتلكون دافعاً حقيقياً لتحقيق أهدافهم والتغلب على التحديات ومواجهتها ووضع الخطط وحسن إدارتها ومواجهة المشكلات بكل جدية (Ashely, 2011). ويتضح أنه لا زال هناك حاجة لمعرفة المزيد من العوامل التي تؤثر في الاستراتيجيات التي يستخدمها الشباب في مواجهة الأزمات، وما إذا كان الوعي بالذات من العوامل التي لها الأثر الأكبر في كيفية تصرف الشباب في المواقف المختلفة.

وأيضاً من الأسباب التي دعت الباحثان إلى إجراء الدراسة ومن خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة وجد تباين في آراء بعض العلماء حول خبرة

الوعي الذاتي فمنهم من يرها خبرة سالبة لتداخلها مع الابتكارية والتفتح على الخبرة والخيال والمشاعر السالبة نتيجة استثارة التقييم الذاتي الذي يركز على التعارض بين واقع الفرد ومعاييره ومثاليته (محفوظ: ٢٠٠١). كما أوضح هاشم والاسلاموني (٢٠٢٠) أن التركيز على مجال الوعي يؤدي إلى الوعي بالأفكار وعدم القدرة على طرد الأفكار الاقترامية ويزيد من فرصة التقييم السلبي للأفكار، ووضحت نتائج دراستهما وجود ارتباط بين وجود ارتباط موجب بين أعراض الوسواس القهري والوعي المعرفي الذاتي لدى طلاب الجامعة؛ ومن جهة أخرى يعتبر البعض أن خبرة الوعي بالذات مشجعة للمسؤولية الشخصية والاجتماعية ونمو التفردية لأنها تؤدي الى محاولة الفرد اختزال التعارض بين المثالية والواقعية وتحسين الواقع ليحقق المزيد من الاقتراب من المستوى الأمثل المرغوب، وعلى الرغم من أن الوعي بالذات وضع بين السلبية والايجابية، لكن تتفق الباحثان مع محفوظ (٢٠٠١) أن الايجابية لها الغلبة والسيطرة وأن دراسة الوعي الذاتي ضرورة بحثية لا غنى عنها.

وحيث أن الوعي بالذات يرتبط بفهم الفرد لذاته وتقديرها وفهم انفعالاته وحالته المزاجية ، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بالوعي بذواتهم يكونوا أكثر صحة نفسية، ولديهم رؤية إيجابية للحياة ويستطيعون أن يتخلصوا من الحالة المزاجية لديهم سريعاً، لكن عندما يواجهه أو يقابل ظروف ضاغطة وأزمات ومشكلات هل الوعي بالذات يكون له دور في استخدام أساليب مواجهة معينة؟، من هذا المنطلق قامت الباحثتان بالرجوع للدراسات السابقة للوصول إلى الإجابة ، لكن لم يكشف البحث - في حدود الاطلاع على قواعد البيانات - عن أي دراسة سواء عربية أو أجنبية تظهر العلاقة أو دور الوعي بالذات في أساليب مواجهة الأزمات ، لذلك جاءت الدراسة الحالية للإجابة على بعض التساؤلات التالية:

• أسئلة الدراسة:-

- ◀ ما مستوى انتشار الوعي بالذات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة؟
- ◀ ما مستوى استراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة؟
- ◀ هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة؟
- ◀ هل توجد قيمة تنبؤية دالة للوعي بالذات باستراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة؟
- ◀ هل توجد فروق في كل من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات تعزى إلى اختلاف (النوع المستوي الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي للأسرة، ووجود عمل)؟

« هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات في استراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من

• أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من:

« مستوى انتشار كلا من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

« العلاقة بين الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

« القيمة التنبؤية للوعي بالذات باستراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

« الفروق في كل من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات تعزى إلى اختلاف النوع المستوي الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي للأسرة، العمل.

« الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات في استراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

• أهمية الدراسة :

يمكن توضيح أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية

• أولاً: الأهمية النظرية:

« إثراء التراث النفسي العربي والمحلي بدراسة تهتم بدراسة الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الازمات ، حيث يندر توفر الدراسات النفسية وجاءت الدراسة الحالية لسد ثغرة في هذا الجانب.

« تساعد نتائج الدراسة في توفير قاعدة بيانات معرفية يستند لها المرشد النفسي في التعامل مع الازمات التي يمر بها الأفراد.

« تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية العينة المستخدمة فيها وهم فئة الراشدين، فهم من الشرائح المهمة في المجتمع، وتظل مهمات تطوير المجتمع مرهونة بوجود شباب واعي ومدرك لذاته، ولتطلبات المجتمع من حوله، وبقدراتهم على تحمل الابعاء.

« أهتمام الدراسة بمتغير الوعي بالذات كأحد المتغيرات التي تساعد في إعداد أفراد متمكنين من مواجهة التحديات المفروضة عليهم في عالم مليئ بالازمات والضغط، حيث يساعدهم على اكتساب مهارات تمكنهم من إدراك الصلة بين مشاعرهم وأفكارهم وما يدور حولهم من أحداث ومواقف خارجية.

« كما تتضح الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال التعرف على أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها الراشدين، والعلاقة بين الوعي بالذات واستراتيجيات المواجهة والفروق بينهما وفقاً للعديد من المتغيرات الديموجرافية من شأنه أن يعمق فهم الباحثين لكلا المتغيرين، ويسهم في إعطاء صورة واضحة عن الاستراتيجيات التوافقية لمواجهة الأزمات.

« تشير الدراسة الحالية أفكارا جديدة تهدف إلى إجراء دراسات أخرى ذات قيمة وفائدة في التخطيط لمواجهة الأزمات بألية تتواءم مع التغيرات السريعة والمتلاحقة معتمدة رفع الوعي الذاتي لدى الأفراد.

• **ثانيا : الأهمية التطبيقية:**

« في ضوء النتائج التي ستسفر عنها الدراسة الحالية يمكن الأخصائيين التربويين والمرشدين النفسيين وضع برامج نفسية للتعامل مع الأزمات النفسية المختلفة.

« يمكن لنتائج هذه الدراسة أن تساعد العاملين في مجال الإرشاد الأسري وذلك بعمل دورات وورش عمل لتنمية الوعي بالذات لدى الراشدين، ومعالجة ضعف الوعي الذاتي حيث يعد سببا للكثير من الاضطرابات النفسية والانفعالية.

« ما ستسفر عنه هذه الدراسة من نتائج تساعد على عمل برامج توعوية لإكتساب استراتيجيات ايجابية لمواجهة الأزمات الحياتية .

• **تعريف متغيرات الدراسة:**

• **أولا: الوعي بالذات**

يعرف الوعي بالذات بأنه "قدرة الفرد على تقدير ذاته ومعرفتها واكتشاف حالاته المزاجية، وتمييزه بين انفعالاته ونوعية استجابته لدى تعرضه لمواقف مختلفة أو امتلاك الإدراك الواقعي للمقدرات والشعور القوي بالثقة بالنفس (المنصوري وعبد الواحد، ٢٠١٨). وتعرفه العكايشي(٢٠١٩) بأنه "ادراك الفرد لمشاعره وقت حدوثها وفهم هذه المشاعر والانفعالات وتنظيمها وتقويمها تقويما دقيقا".

وأكدت الدراسات على ضرورة ادراك الفرد ووعيه بذاته لكي تكون لحياته معنى، وأن يستطيع مواجهة مشكلاته بكل جدية، فالتدريب على الوعي الذاتي له تأثير مهم على استجابة الأفراد للظروف المحيطة والتحديات الراهنة. (الطروانة والختاتنة، ٢٠٢٠). فالأفراد الذين لديهم وعي ذاتي مرتفع يكون لديهم ثقة بأنفسهم ومثابرة في الأداء، والاعتقاد بأن جميع المشكلات بما فيها الجامعية والأكاديمية والمهنية يمكن تجاوزها والتغلب عليها (Goldman,2001)

وتتبني الباحثتان تعريف السيد والزهراني(٢٠٢٣) بأنه " ادراك الفرد لانفعالاته المختلفة، وقدرته على اكتشاف جوانب القوة والضعف في شخصيته وتطويرها وفقا للإمكانات والخبرات المتاحة في البيئة التي يعيش فيها، وشعوره بإمكاناته وقدراته، والقدرة على التعبير عن آرائه، والمخاطرة من أجل تحقيق ما هو صحيح ومقتنع به" ويقاس إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الوعي بالذات المستخدم في الدراسة الحالية.

• **الوعي بالذات من منظور ارتقائي:**

حدد Rochat(2003) خمس مستويات للوعي الذاتي من لحظة الميلاد حتى وصول الطفل لسن (٤ -٥ سنوات) وهناك مستوى صفري يعني عدم الإدراك وعدم التمايز

- « التمايز (*Differentiation*) وهو يبدأ عندما يدرك الطفل صورته في المرأة وهو المستوى الأول من الذات المتميزة.
- « موقف (*Situation*) المستوى الثاني وهناك يدرك الطفل أنه قادر على إدراك أن ما يراه في المرأة هو انعكاس لحركاتهم، وهو نوع من المرحلة النرجسية البدائية التي يوجهها استكشاف الذات على سطح مسقط (المرأة)، ويدرك أن ما يراه هو نفسه بالخارج.
- « التعرف أو الهوية (*Identification*) في هذا المستوى الثالث يظهر الفرد إدراكاً حقيقياً أن ما في المرأة هو أنا وليس فرداً آخر يحدق في الذات ويظلمها.
- « الدوام (*Permanence*) وهنا يظهر الفرد إحساساً بالذات يتغلب على فورية تجربة المرأة ويتم التعبير عن الذات الدائمة ككيان الذي يتم تمثيله على أنه ثابت بمرور الوقت مع التغيرات الظاهرة.
- « المستوى الخامس الذات الشعورية أو فيما وراء الوعي الذاتي (*Self-Consciousness*) أو (*Meta Self-Awareness*) هنا لا يدرك الأشخاص ماهيتهم فحسب بل يدركون كيف هم في أذهان الآخرين وكيف يقدمون أنفسهم للآخرين.

واقترح (Rochat, 2003) أن الوعي الذاتي الذي يخبره الراشدين يتكون من المستويات الخمس الأساسية السابقة من الحلم أو فقدان الوعي أثناء النوم إلى الوعي الذاتي، الواضح في الظروف العامة أو حالة من الارتباك والانفصال إلى الانغماس في الافلام والروايات. أي أننا ننتقل بين المستويات الخمسة الناشئة في وقت مبكر في الحياة.

- كما تشير الدراسات إلى وجود نوعين من الوعي بالذات وهما:
- « الوعي الذاتي الخاص: وهو وعي الشخص بالجوانب المستترة من الذات ويكون الفرد على وعي بها ويحاول إخفاؤها عن الآخرين وتتمثل في المشاعر والاتجاهات والامنيات الخاصة بالفرد.
- « الوعي الذاتي المعلن: وهو يعني تركيز انتباه الشخص على ذاته بوصفها موضوعاً اجتماعياً ويعني الفرد الأبعاد الخاصة بنفسه ويمكن للآخرين ملاحظتها والمتمثلة في المظهر الجسدي والانفعالات (بخيت، ٢٠٢٠).

وأيضاً من النظريات التي فسرت الوعي الذاتي نظرية (Goleman, 2002) حيث ربط بين الوعي الذاتي والمعرفة الانفعالية، فالوعي الذاتي يعني ادراك الفرد حالته الانفعالية والنفسية، وبهذا الإدراك يتمتع الأفراد بدرجة عالية من الثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وإمكانية الخروج من المواقف الصعبة.

• ثانياً: استراتيجيات المواجهة :

تعد استراتيجيات المواجهة من الموضوعات التي نالت ولا تزال قدراً كبيراً من الإهتمام في الدراسات النفسية. وتعرف بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية

والانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد إلى التصدي للمشكلات أو الضغوط التي يتعرض لها وذلك بهدف التخلص منها أو تجنب آثارها السيئة أو التقليل منها سعياً للحفاظ على الإلتزام الانفعالي والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد" (السيد، محمود، وهريدي، ٢٠١١).

وهي "السلوكيات الظاهرة أو الضمنية لتعديل أو خفض الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة" (منصور، ٢٠١٢). كما يعرفها الشريف وعلي وسعيد (٢٠٢٢) بأنها "أساليب للتعامل مع الضغوط تختلف باختلاف الأفراد، فالبعض يستخدم أساليب دفاعية شعورية، والبعض يستخدم أساليب لا شعورية". ويعرفها الرواد والعظامات (٢٠٢١) بأنه "التعامل مع الأزمات من أجل تجنب حدوثها من خلال التخطيط للحالات التي يمكن تجنبها، وإجراء الاستعداد للأزمات التي يمكن التنبؤ بحدوثها في إطار نظام يطبق مع هذه الحالات الطارئة عند حدوثها بغرض التحكم في النتائج أو الحد من آثارها التدميرية"

وتقاس إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في الدراسة الحالية

وعلى الرغم من وجود عدد لا متناه من استراتيجيات المواجهة المتاحة للأفراد عند مواجهة موقف معين أو أزمة مثيرة للقلق، إلا أن الجيل الأول من الباحثين ركز على اسلوبين رئيسيين هما:

« المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وتعتمد على تغيير البيئة لخفض حدة الضغوط؛ والمواجهة المتمركزة حول الانفعال: وتعتمد على الاستجابة وتفسير الموقف (السيد وآخرون، ٢٠١١).

كما يوجد عدداً من التصنيفات التي حددها الباحثون لتصنيف استراتيجيات المواجهة ومنها:

« المواجهة النشطة: وهي محاولة رؤية الجانب الإيجابي، والمواجهة السلوكية النشطة: مثل التحدث إلى صديق، محاولة اكتشاف الكثير عن الموقف، والتجنب: ويشير إلى تجنب الموقف الضاغطة وعدم التعامل معه.

« الاستجابة المتمركزة على التجنب: في هذه المواجهة لا يعرض نفسه للمواقف الضاغطة، بل تعتمد هذه المواجهة على ما إذا كانت المهمة يمكن تجنبها ببساطة (الجانب السلبي) أو تأدية المهمة بالطريقة التي نتجنب فيها احتمالية الضغوط السلبية (الجانب الإيجابي) وفي هذه المواجهة التجنبية يستخدم الفرد الإحجام المعرفي والتقبل الاستسلامي والتنفيس الانفعالي. (منصور، ٢٠١٢)

« استراتيجية المواجهة الصحية: تفترض نظرية المواجهة الصحية أن كل استراتيجيات المواجهة تهدف إلى خفض الضغوط، ويتم تصنيف استراتيجيات

المواجهة إلى أنها صحية أو غير صحية اعتماداً على احتمالية حدوث عواقب سلبية أو غير مرغوبة، كما يتم تصنيف استراتيجيات المواجهة بشكل أكبر على استمرارية المواجهة من منخفضة الشدة إلى مرتفعة الشدة أو عالية المخاطر حسب النتائج السلبية.

« استراتيجيات المواجهة غير الصحية: مثل أحاديث الذات السلبية والأنشطة المؤذية والضارة مثل (الأكل - العدوان - تعاطي الكحول والمخدرات - إيذاء الذات) والانسحاب الاجتماعي والانتحار. ويستخدم الأشخاص استراتيجيات المواجهة غير الصحية عندما تفشل استراتيجيات المواجهة الصحية في التخفيف من الضغوط على الرغم من تعرض للفرد لعواقب سلبية، إلا أنه يستخدمها ليشعر بالتحسن. (Stallman, et all:2020)

وبناء على سبق فإن مدى فعالية هذه الاستراتيجيات مع الأزمات والضغوط في تحقيق التكيف المناسب ببعض يودي الى التكيف مثل أساليب المواجهة الصحية، وطلب الدعم، وإعادة التقييم، والاسترخاء، والبعض الآخر يؤدي إلى سوء التكيف منها التركيز على الإنفعال، والتجنب، والأساليب الغير صحية كتعاطي الكحول، واستخدام العقاقير، والتجنب.

• الدراسات السابقة:

يوجد مجموعة من الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية (الوعي بالذات، واستراتيجيات مواجهة الأزمات) ، وبعد الاطلاع عليها وجد ارتباطها بمتغيرات نفسية أخرى ، وندرة في الدراسات التي ربطت بين متغيري الدراسة لدى نفس عينة الدراسة الحالية، وسيكتفي بعرض بعض الدراسات لإلقاء لمحة موجزة على كل منها .

• دراسات تناولت الوعي بالذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية:

هدفت دراسة (Mohammadiarya, Sarabi, Shirazi (2012) إلى التحقق من فعالية مهارات الوعي بالذات وإدارة الغضب على عدوان المراهقين. واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي، وتلقت المجموعات التجريبية برنامج تدريبي، وقد أظهرت النتائج أن مهارات الوعي الذاتي وإدارة الغضب كان لهما تأثير إيجابي على عدوان المراهقين.

وأجريت دراسة عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٥) للتعرف على مستوى الوعي بالذات لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة أبو ظبي (ن=٩٠)، طبق عليهم مقياس الوعي بالذات إعداد الباحثين، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متوسط من الوعي بالذات لدى عينة الدراسة، ولم تظهر فروق في الوعي بالذات تعزى إلى النوع، والمؤهل العلمي، والتخصص، وسنوات الخبرة.

وأتمت دراسة الجوارى وردام (٢٠١٦) ببناء وقياس الوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق وفقاً للجنس والتخصص والصف، وتكونت عينة الدراسة

من (٤٠٠) طالب وطالبة، وطبق مقياس الوعي الذاتي اعداد الباحثين، وظهر أن عينة الدراسة لديها وعي ذاتي مرتفع، وظهر عدم وجود في الوعي الذاتي تعزي للجنس والصف، بينما كان ذوي التخصص الإنساني أعلى من ذوي التخصص العلمي في الوعي الذاتي.

وتناولت دراسة (Haley, Heo, Wright (2017) العلاقة بين الاستماع الفعال والوعي بالذات والتعاطف لدى طلاب التمريض، وتمت الدراسة على عينة مكونة من (٥٣) طالب من طلاب التمريض، وتم استخدام مقياس الاستماع الفعال (AELS) ومقياس الوعي بالذات (SCS-R) ومقياس التعاطف (KCES)، وأظهرت النتائج ارتباط الاستماع الفعال والوعي بالذات بالتعاطف، كما أن التعاطف وسيطاً للعلاقة بين الوعي بالذات والعناية المركزة بالمريض، كما أن تحسين الوعي بالذات يؤدي إلى تحسين التعاطف.

كما جاءت دراسة (Park, Oak, Lee, (2019) بهدف التعرف على العلاقة بين الوالدية والوعي الذاتي خلال فترة المراهقة، تم تحليل البيانات الطولية من مسح على المراهقين والشباب الكوريين على مدى أربع سنوات تم التقييم ثلاث مرات، وذلك على عينة مكونة من (٢٠٩٢) من المراهقين متوسط أعمارهم (١٢.٩٥) في السنة الأولى من الدراسة المتوسطة شاركوا في بداية المسح وتم إجراء متكرر لنفس المشاركين في عامهم الثالث من المدرسة المتوسطة والمرة الثالثة في السنة الأولى من المرحلة الثانوية بين عامي (٢٠١٠ إلى ٢٠١٦)، واستخدم مقياس للوعي الذاتي (إحترام الذات والهوية الذاتية)، ومقياس الوالدية (الإيجابية والسلبية)، وقد أظهرت النتائج وجود تأثير الوعي الذاتي لدى المراهقين على الوالدية الإيجابية، ولم تكن الوالدية السلبية منبأ إلا بالوعي الذاتي للمراهقين.

ولأهمية رعاية الذات والوعي بالذات لطلاب علم النفس جاءت دراسة Shelly & Linda (2019) لبحث رعاية الذات المرتبطة بتكوين طلاب علم النفس في مرحلة البكالوريوس، والتي أهتمت بدراسة التعاطف مع الذات وتركيز الذهن والوعي بالذات على عينة (١٣٠) من طلاب علم النفس. وقد أظهرت النتائج أن مستويات اليقظة الذهنية والتعاطف مع الذات والتأمل الذاتي كانت منخفضة بينما معرفة الذات كانت مرتفعة، كما ان الوعي بالذات توسط العلاقة بين اليقظة والتعاطف مع الذات ولكن لم تكن هناك علاقة بين اليقظة والوعي بالذات. وتؤكد نتائج هذه الدراسة على أهمية تدريس المضامين المتعلقة بالوعي بالذات أثناء تدريب علم النفس في المرحلة الجامعية.

وتناولت دراسة العكايشي (٢٠١٩) مستوى الوعي بالذات وقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن العلاقة الفروق بينهما وفقاً لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة بجامعة الشارقة، وطبق عليهم

مقياس الوعي الذاتي ومقياس قوة السيطرة المعرفية إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى أن عينة الدراسة لديهم وعي بالذات مرتفع، ومستوى متوسط من قوة السيطرة المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية بين متغيري الدراسة، وكانت الاناث أعلى من الذكور في الوعي الذاتي، ولم توجد فروق بينهما في قوة السيطرة المعرفية.

وهدفت دراسة عضيبي (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقات بين التسامح وكل من الوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في التسامح والوعي بالذات والأمن النفسي التي تعزي إلى متغيري العمر والنوع، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة حلوان، واستخدمت مقياس التسامح والوعي بالذات (إعداد الباحثة)، والأمان النفسي (لماسلو ترجمة: عبد الرحمن العيسوي) ومن النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين التسامح والوعي بالذات، والتسامح والأمن النفسي. وفروق في الوعي بالذات الخاصة لصالح الذكور.

في حين هدفت دراسة بخيت (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين الحكمة والوعي بالذات ومكونتهما لدى أعضاء هيئة التدريس، وتمت الدراسة على عينة مكونة من (١٥٠) عضو هيئة تدريس من الذكور والآنث تتراوح أعمارهم من (٢٥ - ٧٠) عام بمتوسط عمري ٣٩.٩٣، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الحكمة ومقياس الوعي بالذات من إعداد الباحث، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الحكمة والوعي بالذات وأبعادهما، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في كلا من الحكمة والوعي بالذات، كما تبين مستوى الحكمة والوعي بالذات وفقا للمرحلة العمرية لصالح المسنين/ وان الوعي بالذات أسهم في التنبؤ بالحكمة.

وتحققت دراسة (Gharadaghi, Ala (2022) من دور الوعي الذاتي العاطفي والعاطفة المعرفية، والكفاية الاجتماعية في التنبؤ بالرضا الزوجي، وطبقت الدراسة على (٢٧٥) من المتزوجين، وطبق استبيان الرضا الزوجي، واستبيان الوعي الذاتي العاطفي، واستبيان تنظيم المشاعر المعرفية، واستبيان الرضا الزوجي، أظهرت النتائج أن إجمالي متغيرين مستقلين للوعي الذاتي العاطفي والاجتماعي ساهمت في التنبؤ بالرضا الزوجي بنسبة (٣٦)، وبشكل عام أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي العاطفي وتنظيم العاطفة المعرفية والكفاية الاجتماعية مع الرضا الزوجي.

كما أجريت دراسة (Ingting, Jiang, Shi, Song, Shi, (2022) لمعرفة العلاقة بين الوعي بالذات والقدرة على التواصل والقدرة على الرعاية لدى طلاب التمريض، ودور القدرة على الاتصال كمتغير وسيط بين الوعي بالذات والقدرة

على الرعاية، وتمت الدراسة على عينة مكونة من (١٤١١) من طلاب التمريض الملتحقين بجامعة داليان الطبية بالصين، وتم تطبيق اختبار الوعي بالذات واختبار تقييم كفاءة الاتصال والقدرة على الرعاية عبر الانترنت، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال بين القدرة على الرعاية والوعي بالذات والقدرة على التواصل كما أظهرت النتائج أن القدرة على التواصل له دور وسيط بين الوعي بالذات والقدرة على الإهتمام وكان تأثير الوسيط بنسبة ٣٤.٢ % عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ .

وهدفت دراسة (Mera, Omran (2022 إلى تقصي مستوى التسامح والوعي الذاتي لدى طلبة الجامعة و معرفة العلاقة بينهم. تكونت عينة البحث من (٢٥٠) طالبا وطالبة، وطبق عليهم مقياس التسامح ومقياس الوعي الذاتي إعداد الباحثين. أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة متسامحون وواعيون بذاتهم، وأن هناك علاقة إيجابية بين التسامح والوعي الذاتي.

• دراسات تناولت استراتيجيات مواجهة الأزمات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة العازمي (٢٠١٦)، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت ومعرفة الفروق بين كل من النوع (ذكور/ إناث)، والتخصص (علمي/ أدبي)، ونوع التعليم (حكومي/ خاص) في استخدام استراتيجيات المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، وكذلك التعرف على أكثر الاستراتيجيات استخداماً وأقلها استخداماً. وتكونت عينة البحث من (٧٠) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أنه لم توجد فروق دالة بين الطلاب والطالبات في استراتيجيات المواجهة، ووجود فروق دالة بين طلاب وطالبات القسمين في استراتيجية المواجهة المتمركزة على الانفعال لصالح القسم العلمي، كما وجدت فروق، ولم توجد فروق بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة في استراتيجيات المواجهة، كما أسفرت النتائج عن وجود معاملات ارتباط سالبة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المشكلة وكل من قلق المواجهة وقلق التفاعل والدرجة الكلية للقلق الاجتماعي.

وأتمت دراسة (Adan, Antunez, Navarro (2017 بإستراتيجيات المواجهة المتعلقة بالعلاج في اضطراب سوء استخدام المواد ذات التأثير النفسي مع أو بدون اكتئاب مرضي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة لها تأثير مهم في تطوير ومسار كل من اضطراب تعاطي المخدرات (SUD) واضطراب الاكتئاب الرئيسي (MDD) ونتائج علاجها. تمت الدراسة على عينة من (٤٠) من الذكور من مرضى سوء استخدام المواد ذات التأثير النفسي و (٤٠) من مرضى سوء استخدام المواد ذات التأثير النفسي مع اضطراب الاكتئاب، تم تطبيق استبيان استراتيجيات المواجهة، وقد أظهرت النتائج أن مرضى سوء استخدام

المواد ذات التأثير النفسي مع اضطراب الاكتئاب كانت درجاتهم أعلى في استراتيجيات الانسحاب الاجتماعي وأقل في استراتيجيات المشاركة مثل حل المشكلات وإعادة الهيكلة المعرفية والدعم الاجتماعي، وكذلك في القدرة على الإدراك الذاتي للتكيف، وتفيد هذه النتائج لتصميم العلاج واستخدام استراتيجيات فعالة للمواجهة لتحسين الشفاء ومنع الانتكاسات.

وجاءت دراسة شويخ (٢٠١٨) إلى الكشف عن نوعية استراتيجيات المواجهة التي يتبناها مرض الأورام السرطانية للتخفيف من المشقة النفسية الناجمة عن الإصابة بالمرض، وتقدير حجم التأثير الإيجابي لكل من استراتيجيات المواجهة والمساندة الاجتماعية على عدد من المتغيرات النفسية وهي المشقة النفسية، الميل للتشاؤم، والعجز المكتسب، وقلق الموت. تمت الدراسة على عينة قوامها (٤٠) مريضاً بالأورام السرطانية (٢٥) من الذكور و(١٥) من الإناث. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس استراتيجيات المواجهة واستبيان المساندة الاجتماعية وقائمة قلق الموت واستبيان العجز المكتسب وقائمة التشاؤم، من إعداد الباحثة وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين المرضى والأصحاء على متغير المواجهة لصالح الأصحاء، وقد ظهرت فروق في أبعاد المواجهة حيث كان التنمية الذاتية والتجنب والإدراك الإيجابي لصالح الأصحاء في حين كان استخدام استراتيجيات المواجهة المباشرة في صالح المرضى، ولم توجد فروق بين المرضى والأصحاء في استراتيجيات الإفصاح، التقبل، الكبت، التوجه للدين، الإنكار.

ولأهمية دور التعليم الجامعي في اختيار الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع الأزمات جاءت دراسة Habibov & Cheung (2019) بعنوان دور التعليم الجامعي في اختيار الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع الأزمة العالمية لعام ٢٠٠٧ في ٢٨ دولة تمر بمرحلة انتقالية واعتمدت هذه الدراسة على بيانات مسحية لـ ٢٨ دولة تمر بمرحلة انتقالية بعد الأزمة العالمية لعام ٢٠٠٧، وقد أظهرت النتائج أن الحصول على تعليم جامعي له علاقة سببية إيجابية باستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة. بشكل عام وخاصة في البلدان التي تمر بمرحلة انتقالية.

وجاءت دراسة Yang (2020) للتعرف على استراتيجيات المواجهة وسلوكيات التسلط عبر الإنترنت والاكتئاب بين مستخدمي الإنترنت الصينيين خلال جائحة COVID-19، وتم إجراء استبيان على شبكة الإنترنت على مستوى البلاد بين ٥٦٠٨ مستخدماً على الإنترنت خلال وقت الذروة لـ COVID-19 في الصين. جمعت الدراسة بيانات حول استراتيجيات المواجهة لدى المشاركين، والسلوكيات العامة للتسلط عبر الإنترنت، وسلوكيات التنمر الإلكتروني والاكتئاب. وقد أظهرت النتائج: أن هناك نوعين من استراتيجيات المواجهة لدى المشاركين، أي المواجهة التي تركز على المشكلة والتعامل مع التركيز على العاطفة، وتم

استخدام النوع الأول بشكل أكبر. وكانت هناك اختلافات في الجنس والعمر والتعليم والدخل في استراتيجيات المواجهة. ارتبطت المواجهة التي تركز على المشكلات بسلوكيات أقل من التسلط عبر الإنترنت بينما لم يكن لها علاقة بالاكئاب، كما وجد أن المواجهة التي تركز على العاطفة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالتنمر الإلكتروني والاكئاب.

وهدف دراسة (Stallman, Beaudequin, Hermens, (2020) للتعرف على استراتيجيات المواجهة الصحية وغير الصحية في فهم الضغط الشديد، وتمت الدراسة على (٥٠٩) من طلاب الجامعة بمتوسط عمري ٢٢.٩ عام وتشكل الإناث ٦٦٪ من العينة. أكملوا الاستجابة على اختبارات الضغوط النفسية والأمراض النفسية واستراتيجيات المواجهة، وقد أظهرت النتائج أن استراتيجيات المواجهة في حالة الضغوط المنخفضة كان التهدة الذاتية والمساندة الاجتماعية هي أكثر استراتيجيات المواجهة المستخدمة، وفي المستويات المتوسطة من الضغوط كان يزداد احتمال الحاجة إلى الدعم المتخصص، وفي المستويات المرتفعة من الضغوط كل استراتيجيات المواجهة غير الصحية تم استخدامها بما في ذلك الانتحار.

وتناولت دراسة (Zamanian, Tehrani, Jalali (2020) العلاقة بين الدعم الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة وأعراض الاكتئاب والقلق واكتشاف الدور المحتمل لاستراتيجيات المواجهة في التوسط في العلاقة بين الدعم الاجتماعي والاكتئاب والقلق لدى مرضى سرطان الثدي الإيرانيين، تمت الدراسة على عينة مكونة من (٢٢١) من النساء المصابات بسرطان الثدي. وقد أظهرت النتائج أن جميع المستويات الفرعية للدعم الاجتماعي كانت مرتبطة سلباً بالاكتئاب والقلق. ارتبطت معظم استراتيجيات المواجهة سلباً بأعراض الاكتئاب والقلق، كما أظهرت النتائج أن المواجهة النشطة وإعادة الصياغة الإيجابية والقبول توسّط جزئياً في الدعم الاجتماعي والاكتئاب. كما توسّطت إعادة الصياغة الإيجابية جزئياً في العلاقة بين الدعم الاجتماعي الكلي والتفاعلات الاجتماعية الإيجابية مع القلق.

وكشفت دراسة الرواد والعطامات (٢٠٢١) عن العلاقة بين أساليب إدارة الأزمات والصلابة النفسية في ضوء متغيرات ديموجرافية (الجنس، سنوات الخبرة، المستوى الإداري)، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩) أكاديمياً، طبق عليهم مقياس أساليب إدارة الأزمات، ومقياس الصلابة النفسية، وتوصلت النتائج مستوى أساليب إدارة الأزمات كانت مرتفعة، بينما مستوى الصلابة النفسية كان متوسطاً، ووجود علاقة بين أساليب إدارة الأزمات والصلابة النفسية، كما عدم وجود فروق في أساليب إدارة الأزمات وفقاً للجنس، بينما كان ذوي الخبرة الأعلى من ذوي الخبرة الأقل في أساليب إدارة الأزمات، وأيضاً ذوي المستوى الإداري الأعلى.

وركزت دراسة Stanley, Ales, Gratch (2021) على استراتيجيات المواجهة التي تقلل التفكير الانتحاري، استخدمت الدراسة الحالية التقييم البيئي اللحظي (EMA) لفحص فعالية استراتيجيات المواجهة المحددة التي يستخدمها الأفراد بشكل طبيعي لتقليل شدة التفكير الانتحاري. وتم التطبيق على (٥٠) مشارك يؤيدون الأفكار الانتحارية مع اضطراب المزاج المرضي واضطراب الشخصية الحدية تم تقييم الاستخدام لـ ٧ استراتيجيات مواجهة شائعة وشدة التفكير الانتحاري. وقد أظهرت النتائج أنه على الرغم من أن المشاركين اعتبروا جميع استراتيجيات المواجهة فعالة، إلا أن الاستراتيجيات الموجهة نحو النشاط الإيجابي قللت من شدة الأفكار الانتحارية في الحياة اليومية. علاوة على ذلك، كان التفكير الأساسي في الانتحار مرتبطاً عكسياً باستخدام العام لاستراتيجيات المواجهة.

وأجريت دراسة الحربي (٢٠٢١) لمعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والأساليب الأكثر استخداماً، وبلغت عينة الدراسة (٢٢٠) طالباً، واستخدم مقياس أساليب المواجهة، ومقياس التفكير الإيجابي. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة والتفكير الإيجابي، وجاء ترتيب أساليب المواجهة الأكثر استخداماً (الاستسلام، التنفيس الانفعالي، الإنكار، المواجهة وتأكيد الذات، التحليل المنطقي، وتحمل المسؤولية، والتركيز على الحل) على الترتيب.

وركزت دراسة Chue, Al-ansi, Kim, Wong, Han, (2022) على دراسة ضغوط العمل وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من موظفي الطيران بكوريا الجنوبية بلغ عددهم (٣٦٦) موظفاً، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين ضغوط العمل واستراتيجيات المواجهة كما الضغط النفسي له دوراً مهماً في التأثير على موظفي الخطوط الجوية لتوجيه الانتباه إلى آليات المواجهة التي تركز على المشاعر.

• تعقيب عام على نتائج الدراسة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة عن متغيري الدراسة الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات أتضح للباحثين التالي:

« من خلال عرض الدراسات المتعلقة بمتغير الوعي بالذات اتضح ارتباطه ببعض المتغيرات النفسية ومنها التعاطف مع الذات، وقوة السيطرة المعرفية، والتسامح والأمن النفسي والكفاية الاجتماعية، وندرة الدراسات التي ربطت بينه وبين استراتيجيات المواجهة.

« تزايد الإهتمام بمقياس الوعي بالذات في العقود الأخيرة، وذلك لإدراك الباحثين لأهميته في تكوين الشخصية منذ مرحلة الطفولة وعبر المراحل العمرية المختلفة.

« أيضاً من خلال عرض الدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات مواجهة الأزمات اتضح ارتباطها ببعض المتغيرات النفسية ومنها الضغوط، والدعم الاجتماعي، والصلابة النفسية، ومعرفة الاستراتيجيات التي يتبناها بعض الفئات أثناء مواجهة الضغوط، ووجد ندرة على مستوى الدراسات العربية والاجنبية التي ربطت الاستراتيجيات بالوعي بالذات.

« بالاطلاع على الدراسات السابقة يتضح الأهمية النظرية والتطبيقية لموضوع الوعي بالذات وعلاقته باستراتيجيات المواجهة والاحتياج الواضح لمزيد من الدراسات التي تؤكد العلاقة بينهما لدى فئة الراشدين وخاصة في البيئة السعودية، وجاءت الدراسة الحالية لسد فجوة في هذا المجال.

• فروض الدراسة :

- ومن خلال عرض الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية: -
- « يتسم الراشدين السعوديين بمدينة جدة المشاركين بالدراسة بدرجة مرتفعة من الوعي بالذات.
- « يتسم الراشدين السعوديين بمدينة جدة المشاركين بالدراسة بدرجة مرتفعة من استراتيجيات مواجهة الازمات.
- « توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.
- « توجد قيمة تنبؤية دالة للوعي بالذات باستراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.
- « توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات تعزى إلى اختلاف(النوع، المستوى الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي للأسرة، وطبيعة العمل).
- « توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات في استراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

• المنهج والجراءات:

تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي التنبؤي المقارن وهو المنهج المناسب للتحقق من فروض الدراسة.

• مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع الدراسة على الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

• عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٧٢٣) من الراشدين السعوديين بمدينة جدة ، ورعى أن تكون الخصائص الديموغرافية متكافئة، تم التطبيق الكترونياً، وتم وضع سؤال الموافقة أو عدم الموافقة على المشاركة في الدراسة في نموذج التطبيق الالكتروني وفيما يلي خصائص عينة الدراسة

جدول (١) يوضح خصائص عينة الدراسة

النسبة المئوية	التكرار	المتغير
		النوع
٪٦٧.٨	٤٩٠	ذكر
٪٣٢.٢	٢٣٣	انثى
		العمر
٪٦٣.٥	٤٥٩	٢٥-٢١
٪٢١.٢	١٥٣	٣٠-٢٦
٪٩.٨	٧١	٣٥-٣١
٪٥.٥	٤٠	٤٠-٣٦
		المستوى الاجتماعي
٪٢٥.٣	١٨٣	متزوج
٪٧٤.٧	٥٤٠	غير متزوج
		مستوى دخل الأسرة
٪٩.٥	٦٩	منخفض
٪٨٠.٥	٥٨٢	متوسط
٪٩.٣	٦٧	مرتفع
		العمل
٪٤٥.٢	٣٢٧	أعمل
٪٥٤.٨	٣٩٦	لا أعمل

• أدوات الدراسة:

• مقياس الوعي بالذات إعداد فاطمة السيد وشروق الزهراني (٢٠٢٢)

يتكون المقياس من (٢٤) عبارة، ويتضمن ثلاثة أبعاد، الأول تحقيق الأهداف العبارات رقم (٧- ١٣- ١٥- ١٦- ١٨- ٢٠- ٢٢)، والثاني بعد تقييم الذات العبارات رقم (١- ٢- ٣- ٤- ٥- ٦- ٨- ١٠- ١١- ١٢- ١٤)، والثالث بعد الثقة بالنفس العبارات رقم (٩- ١٧- ١٩- ٢١- ٢٣- ٢٤)، ويتم الإجابة على عبارات المقياس بالاختيار من (تنطبق كثيرا، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق قليلا، لا تنطبق تماما)، وتأخذ درجات (١،٢،٣،٤)، وتم حساب الثبات للمقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمته ٠.٨٩ في حين تراوح للأبعاد ما بين (٧٩،، ٨٩)، بلغ الثبات بطريقة التجزئة النصفية ٠.٥٧ وتراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين ٦٥،، ٧٥، وجميعها بدلالة ٠.١، كما تم حساب الاتساق الداخلي وتراوحت معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية بين (٦٥،، ٩٦)، وجميعها بدلالة ٠.١، وتراوحت معاملات الارتباط لبند البعد الأول الوعي بالذات بين (٥٢،، ٦٢)، وبعد تقييم الذات ما بين (٥٥،، ٦٧)، وبعد الثقة بالنفس ما بين (٥٦،، ٧٣)، وجميعها دالة عند ٠.١، كما تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الوعي بالذات والدرجة الكلية تراوحت بين (٥٣،، ٩٠)، وجميعها دالة عند ٠.١، كما تم حساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، والصدق التمييزي واتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على الدرجة الكلية للمقياس، كما تم الصدق البناء العاملي الاستكشافي من الدرجة الأولى وأسفر ذلك عن ثلاثة عوامل استوعبت (٤٥.٤١٪) من التباين الكلي، كما تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي، وقد أسفرت النتائج عن مؤشرات حسن مطابقة مرتفعة.

• مقياس استراتيجيات مواجهة الأزمات إعداد فاطمة السيد ومجددة السيد (٢٠١٦)
يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) عبارة تشتمل على أربعة أبعاد
المواجهة المركزة على المشكلة ١٢ عبارة، والمواجهة المركزة على الانفعال، ٩ عبارات،
والتجنب ٩ عبارات، وطلب الدعم وإعادة التقييم ١٠ عبارات، وعبارات الأبعاد
كالتالي: العبارات رقم (١- ٣- ٥- ١١- ١٣- ١٤- ١٥- ١٧- ١٩- ٢٢- ٢٤- ٢٨)
المواجهة المركزة على المشكلة: العبارات رقم (٨- ١٠- ١٦- ١٨- ٢٥- ٢٧- ٣١- ٣٥- ٣٩)
المواجهة المركزة على الانفعال، العبارات رقم (٢- ٤- ٦- ١٢- ٢١- ٢٣- ٢٩- ٣٣- ٣٤)
التجنب، والعبارات رقم (٧- ٩- ٢٠- ٢٦- ٣٠- ٣٢- ٣٦- ٣٧- ٣٨- ٤٠) طلب الدعم وإعادة التقييم،
ويتم الإجابة عليها بالاختيار من (تنطبق تماما - تنطبق بدرجة كبيرة -
تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة قليلة - ويتم الإجابة عليها بالاختيار
من (تنطبق تماما - تنطبق بدرجة كبيرة - تنطبق بدرجة متوسطة -
تنطبق بدرجة قليلة - لا تنطبق تماما)، وتأخذ درجات (٤- ٣- ٢- ١- ٠) على
الترتيب، وقامت الباحثين بحساب صدق المقياس من خلال صدق المحكمين،
وكذلك الاتساق الداخلي لدى (١٠٠) طالبة من طالبات جامعة الملك عبد
العزيز وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد،
وتراوحت معاملات الارتباط بين (٦٦، -٨٠)، كما تم حساب معامل الارتباط بين
درجة البند والدرجة الكلية للبعد وتراوحت معاملات الارتباط لبعد إستراتيجية
المواجهة المركزة على المشكلة، (٦٦، -٨٠)، والمواجهة المركزة على الانفعال
(٥٤، -٧٢)، والتجنب (٥٦، ٦٦)، وطلب الدعم وإعادة التقييم (٤٩، -٨٣)، كما
تم حساب الثبات بطريقتي معامل ألفا كرونباخ، وبلغ (٧٥،)، وبطريقة إعادة
التطبيق بفواصل زمنية (١٥) يوم على (٥٠) من طالبات الجامعة، وبلغ معامل
الارتباط (٩٢،). مما يؤكد على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والصدق.

• نتائج الدراسة:-

• **الفرض الأول:- وينص على:** يتسم الراشدين السعوديين بمدينة جدة المشاركين بالدراسة
بدرجة مرتفعة من الوعي بالذات.

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم الرجوع للمعيار التائي لاختبار
الوعي بالذات للوقوف على مستوى انتشار الوعي لدى عينة الدراسة وذلك على
أساس الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الاتي:

جدول (٢) المعيار التائي لاختبار الوعي بالذات

المرتفعين		المنخفضين		العينة المتغير وأبعاده
ن	%	ن	%	
٣٨٥	%٥٣	٣٣٨	%٤٧	تحقيق الأهداف
٣٧١	%٥١	٣٥٢	%٤٩	تقييم الذات
٤٢٩	%٥٩	٢٩٤	%٤١	الثقة بالنفس
٣٧٣	%٥٢	٣٥٠	%٤٨	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ما سبق ارتفاع مستوى الوعي بالذات لدى افراد العينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة حيث انتشرت درجات الثقة بالنفس بنسبة ٥٩% يليه بعد تحقيق الأهداف بنسبة ٥٣% ثم الدرجة الكلية للوعي بالذات بنسبة ٥٢% في حين حصل بعد تقييم الذات على اقل نسبة انتشار بنسبة ٥١%

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (عبد الهادي والبسطامي(٢٠١٥)؛ الجواري وردام،٢٠١٦؛

Shelly & linda,2019؛ العكايشي،٢٠١٩؛ Mera, Omran ,2022 حيث توصلت جميعها إلى وجود مستوى مرتفع من الوعي بالذات.

• **الفرض الثاني:- وينص على:** يتسم الراشدين السعوديين بمدينة جدة المشاركين بالدراسة بمستوى مرتفع من استراتيجيات مواجهة الأزمات.

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم الرجوع للمعيار التائي لاختبار استراتيجيات مواجهة الازمات للوقوف على مستوى انتشار أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة وذلك على أساس الابعاد والدرجة الكلية للاختبار ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الاتي: -

جدول (٣) المعيار التائي لاختبار استراتيجيات مواجهة الأزمات

المنخفضين		المرتفعين		العينة
%	ن	%	ن	التغير وأبعاده
٤٩%	٣٥٣	٥١%	٣٧٠	المواجهة المركزة على المشكلة
٥١%	٣٦٤	٤٩%	٣٥٩	المواجهة المركزة على الانفعال
٤٧%	٣٣٧	٥٣%	٣٨٦	التجنب
٥١%	٣٦٤	٤٩%	٣٥٩	طلب الدعم وإعادة التقييم
٥٠.١%	٣٦٢	٤٩.٩%	٣٦١	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ما سبق ان مستوى استراتيجيات مواجهة الازمات لدى افراد العينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة يتوزع في اعلى درجاته ببعده التجنب بنسبة ٥٣% يليه بعد المواجهة المركزة على المشكلة بنسبة ٥١% ثم يأتي في نفس الدرجة ابعاد المواجهة المركزة على الانفعال وبعده طلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات بنسبة ٤٩%.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Yang (2020 حيث أظهرت أن هناك نوعين من استراتيجيات المواجهة لدى المشاركين، أي المواجهة التي تركز على المشكلة والتعامل مع التركيز على العاطفة، وأيضا دراسة، Stallman (2020) وBeaudequin, Hermens, (2020 والتي أظهرت أن استراتيجيات المواجهة في حالة الضغوط المنخفضة كان التهدة الذاتية والمساندة الاجتماعية هي أكثر

استراتيجيات المواجهة المستخدمة، وفي المستويات المتوسطة من الضغوط كان يزداد احتمال الحاجة إلى الدعم المتخصص، وفي المستويات المرتفعة من الضغوط كل استراتيجيات المواجهة غير الصحية. وكذلك دراسة الرواد والعطامات (٢٠٢١) حيث توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من استخدام استراتيجيات مواجهة الأزمات، وأيضا دراسة (Stanley, Ales, Gratch (2021 حيث أظهرت أن المشاركين اعتبروا أن جميع استراتيجيات المواجهة فعالة.

كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع الأطر النظرية التي أوضحت أنه عندما يمر الفرد بأزمة تحمل له في تهديدا، وتحتاج منه إلى سرعة في تتابع الأحداث ونتائجها، واتخاذ قرارات حاسمة في حالة التوتر والقلق والخوف (محمد، ٢٠١١)، كما تتركز إدارة الأزمة الناجحة في الإستعداد لمواجهة الظروف التي سببت الأزمة، والإعتراف بوجودها، واحتواء الأزمة من خلال اتخاذ قرارات لتصحيح الموقف، وتسوية الأزمة من خلال اتباع استراتيجيات جديدة وفعالة، ثم الاستفادة منها من خلال الخبرات التي تترك أثرا لدى الفرد (الحري، ٢٠٢١).

• **الفرض الثالث وينص على:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة. وللتحقق من صحة الفرض فقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمتغيري الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات. جدول (٤) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة الارتباطية بين الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات

م	الوعي بالذات	تحقيق الأهداف	تقييم الذات	الثقة بالنفس	الدرجة الكلية
١	المواجهة المركزة على المشكلة	♦♦.608	♦♦.646	♦♦.559	♦♦.708
٢	المواجهة المركزة على الانفعال	♦♦.137	♦♦-.137	♦♦-.105	♦♦-.149
٣	التجنب	♦♦-.119	♦♦-.109	♦♦-.104	♦♦-.129
٤	طلب الدعم وإعادة التقييم	♦♦.392	♦♦.449	♦♦.355	♦♦.470
٥	الدرجة الكلية	♦♦.287	♦♦.324	♦♦.272	♦♦.346

♦♦ القيمة دالت عند مستوى ٠.٠١

يتضح من خلال جدول (٤) تحقق الفرض حيث وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد متغير الوعي بالذات وكل من المواجهة المركزة على المشكلة وطلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لمتغير استراتيجيات مواجهة الأزمات عند مستوى دلالة ٠.٠١، كما وجدت علاقة سالبة (عكسية) ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد متغير الوعي بالذات ودرجته الكلية وأبعاد المواجهة المركزة على الانفعال وبعد التجنب كأحد أبعاد متغير استراتيجيات مواجهة الأزمات عند مستوى دلالة ٠.٠١.

وقد أوضحت بعض الدراسات إرتباط الوعي بالذات واستراتيجيات المواجهة منها دراسة (Brinkman, Cash, Price, (2021) لتقديم تدريب معرفي لمساعدة قادة المدارس على بناء الكفاءة الذاتية والوعي الذاتي في وقت تواجه فيه المدارس أزمة في القيادة أثناء جائحة الفيروس التاج-12 وتم تقديم الرعاية الذاتية، والتطوير المهني، والتواصل الفعال، والمناخ المدرسي الجيد، وأظهرت أهم النتائج أن أحد الاسباب الرئيسية لتكيف قادة المدارس للأزمة والتعامل معها هو زيادة الكفاءة الذاتية والوعي بالذات لديهم. وأيضا دراسة (Jaiswal, Patel, Atul, (2022) التي أوضحت كيفية ارتباط مهارات الوعي بالذات في إدارة الصراع عند وجود خلاف اثناء عمل الفريق وتوصلت النتائج أنه كلما كان لدى الطالب القدرة على فهم الخلفيات الثقافية المختلفة وتقدير الاختلاف بين الثقافات والوعي بها ، فهم بذلك مؤهلون لفهم أي خلاف أو سوء فهم يحدث في إطار الفريق، ويمكنهم التعرف على الاختلافات لأعضاء الفريق وتعديل فريقهم وفقا لذلك.

وتؤكد العديد من الدراسات أن الأفراد الذين لديهم وعيا ذاتيا مرتفعا يمتلكون دافعا حقيقيا لتحقيق أهدافهم والتغلب على التحديات ومواجهتها ووضع الخطط وحسن ادارتها ومواجهة المشكلات بكل جدية (Ashely,2011)

كما أكدت الدراسات على ضرورة ادراك الفرد ووعيه بذاته لكي تكون لحياته معنى، وأن يستطيع مواجهة مشكلاته بكل جدية، فالتدريب على الوعي الذاتي له تأثير مهم على استجابة الأفراد للظروف المحيطة والتحديات الراهنة (الطروانة والختاتنة، ٢٠٢٠).

• **الفرض الرابع وينص على :** توجد قيمة تنبؤية دالة للوعي بالذات باستراتيجيات مواجهة الازمات لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة.

وللتحقق من هذا الفرض فقد تم حساب معامل الانحدار المتعدد لدرجات متغير الوعي بالذات على أبعاد متغير استراتيجيات مواجهة الازمات وذلك كما يلي:

جدول (٥) تحليل الانحدار المتعدد لاختبار مدى إسهام متغير الوعي بالذات في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة

المؤثرات التنبؤية	المواجهة المركزة على المشكلة			
	ر	ر ^٢	قيمة الانحدار	قيمات ت
١ تحقيق الأهداف	.70	.50	.01	.22
٢ تقييم الذات			.06	1.09
٣ الثقة بالنفس			.07	1.62
4 الدرجة الكلية			.64	26.95

يتضح من خلال جدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغير التابع وهو المواجهة المركزة على المشكلة. والمتغيرات المستقلة وهي الأبعاد المكونة لاختبار الوعي بالذات ، بلغت ،٧٠، كما بلغ مربع معامل الارتباط المتعدد ٥٠. مما يشير

إلى أن المتغيرات المستقلة تساهم بنسبة ٥٠٪ في تفسير المتغير التابع (المواجهة المركزة على المشكلة)، كما يتضح أيضاً من خلال قيمة ت ودلالاتها أن الدرجة الكلية للوعي بالذات تُنبئ بالمواجهة المركزة على المشكلة كأحد ابعاد متغير استراتيجيات مواجهة الازمات.

- معادلة خط الانحدار/ المواجهة المركزة على المشكلة = $١٨.٨٢ + ٠.٦٤$ (الدرجة الكلية للوعي بالذات) جدول (٦) تحليل الانحدار المتعدد لاختبار مدى أسهام متغير الوعي بالذات في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال

٤	المتغير التابع المتغيرات المنبئة	المواجهة المركزة على الانفعال		
		ر	ر٢	قيمة ت
١	تحقيق الأهداف	٠.١٤	٠.٠٢	غير دال
٢	تقييم الذات			٠.٢٢
٣	الثقة بالنفس			٠.٨٤
4	الدرجة الكلية			٤.٠٥

يتضح من خلال جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغير التابع وهو المواجهة المركزة على الانفعال. والمتغيرات المستقلة وهي الأبعاد المكونة لاختبار الوعي بالذات ، بلغت ٠.١٤ ، كما بلغ مربع معامل الارتباط المتعدد ٠.٠٢ مما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة تساهم بنسبة ٢٪ في تفسير المتغير التابع (المواجهة المركزة على الانفعال)، كما يتضح أيضاً من خلال قيمة ت ودلالاتها أن الدرجة الكلية للوعي بالذات تُنبئ بالمواجهة المركزة على الانفعال كأحد ابعاد متغير استراتيجيات مواجهة الازمات.

- معادلة خط الانحدار/ المواجهة المركزة على الانفعال = $٢٦.٦٩ + ٠.١٠$ (الدرجة الكلية للوعي بالذات) جدول (٧) تحليل الانحدار المتعدد لاختبار مدى أسهام متغير الوعي بالذات في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة (التجنب)

٤	المتغير التابع المتغيرات المنبئة	التجنب		
		ر	ر٢	قيمة ت
١	تحقيق الأهداف	٠.١٢	٠.٠١	غير دال
٢	تقييم الذات			٠.٣٦
٣	الثقة بالنفس			٠.١٠
4	الدرجة الكلية			٣.٤٨

يتضح من خلال جدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغير التابع وهو التجنب. والمتغيرات المستقلة وهي الأبعاد المكونة لاختبار الوعي بالذات ، بلغت ٠.١٢ ، كما بلغ مربع معامل الارتباط المتعدد ٠.٠١ مما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة تساهم بنسبة ١٪ في تفسير المتغير التابع (التجنب)، كما يتضح أيضاً من خلال قيمة ت ودلالاتها أن الدرجة الكلية للوعي بالذات تُنبئ بالتجنب كأحد ابعاد متغير استراتيجيات مواجهة الازمات.

• معادلة خط الانحدار/ التجنب = $0.2 + 0.9$. (الدرجة الكلية للوعي بالذات)

جدول (٨) تحليل الانحدار المتعدد لاختبار مدى أسهام متغير الوعي بالذات في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة (طلب الدعم وإعادة التقييم)

٤	المتغيرات التابعة	ر	ر٢	طلب الدعم وإعادة التقييم	
				قيمة الانحدار	قيمة ت
١	تحقيق الأهداف	.٤٧	.٢٢	.٠٣	.٥٨
٢	تقييم الذات			.١٤	١.٩٠
٣	الثقة بالنفس			.٠٩	١.٧١
4	الدرجة الكلية			.٣١	١٤.٣١

يتضح من خلال جدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغير التابع وهو طلب الدعم وإعادة التقييم والمتغيرات المستقلة وهي الأبعاد المكونة لاختبار الوعي بالذات ، بلغت 0.47 ، كما بلغ مربع معامل الارتباط المتعدد 0.22 . مما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة تساهم بنسبة 22% في تفسير المتغير التابع (طلب الدعم وإعادة التقييم) ، كما يتضح أيضا من خلال قيمة t ودلالاتها أن الدرجة الكلية للوعي بالذات تُنبئ بطلب الدعم وإعادة التقييم كأحد ابعاد متغير استراتيجيات مواجهة الازمات .

• معادلة خط الانحدار/ طلب الدعم وإعادة التقييم = $0.2 + 0.41$. (الدرجة الكلية للوعي بالذات)

جدول (٩) تحليل الانحدار المتعدد لاختبار مدى أسهام متغير الوعي بالذات في التنبؤ بالدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات

٤	المتغيرات التابعة	ر	ر٢	الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات	
				قيمة الانحدار	قيمة ت
١	تحقيق الأهداف	.٣٤	.١٢	.٠٣	.٤٤
٢	تقييم الذات			.٠٧	.٩٤
٣	الثقة بالنفس			.٠٤	.٦٧
4	الدرجة الكلية			.٧٥	.٠٧

يتضح من خلال جدول (٩) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين المتغير التابع وهو الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات والمتغيرات المستقلة وهي الأبعاد المكونة لاختبار الوعي بالذات ، بلغت 0.34 ، كما بلغ مربع معامل الارتباط المتعدد 0.12 . مما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة تساهم بنسبة 12% في تفسير المتغير التابع (الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات) ، كما يتضح أيضا من خلال قيمة t ودلالاتها أن الدرجة الكلية للوعي بالذات تُنبئ بالدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات .

• معادلة خط الانحدار/ الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الازمات = $0.91 + 0.75$. (الدرجة الكلية للوعي بالذات)

وتتفق نتيجة الفرض الحالي وتدعم نتيجة الفرض الثالث من الدراسة الحالية المتعلق بالارتباط بين الوعي بالذات وأبعاده الفرعية وأيضا استراتيجيات

مواجهة الأزمات وأبعادها الفرعية، وعند مراجعة الدراسات السابقة وجدت الباحثان ندرة في الدراسات العربية والاجنبية التي اهتمت بالعلاقة التنبؤية بينهما، في حين أكدت الأطر النظرية أن الوعي بالذات من المهارات الوجدانية الأساسية التي تسهم في تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع الظروف والأزمات الصعبة (Rochat, 2003). فضلا على أن الوعي بالذات يحدد أسلوب الفرد عند التفاعل مع البيئة ومؤشرا للقدرة على مواجهة المشكلات وحلها بطريقة ابداعية (Goleman, 2005).

• **الفرض الخامس:- وينص على توجد فروق في كل من الوعي بالذات واستراتيجيات مواجهة الأزمات تعزى إلى اختلاف النوع، المستوى الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي للأسرة، وطبيعة العمل.**

• **أولا : الفروق في متغيري الدراسة وفقا لمتغير النوع**

• **الفروق في اختبار الوعي بالذات وأبعاده الفرعية**

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المجموعات وذلك لتوضيح قيمة الفروق على أساس الأبعاد والدرجة الكلية تبعا للنوع ولعل ذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٠) اختبارات) لدلالات الفروق بين الذكور والاناث في اختبار الوعي بالذات وأبعاده الفرعية

المتغير وأبعاده	الذكور (ن = ٤٩٠)		الاناث (ن = ٢٣٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
تحقيق الأهداف	22.85	3.35	22.36	3.65	١.٧٦	غير دال
تقييم الذات	35.61	4.32	34.80	4.52	٢.٣٢	دال
الثقة بالنفس	20.86	2.69	20.49	2.93	١.٥٩	غير دال
الدرجة الكلية	79.33	8.93	77.66	9.58	٢.٨٢	دال

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في الوعي بالذات في بُعد تقييم الذات والدرجة الكلية للوعي بالذات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح الذكور، في حين لا توجد فروق بين الذكور والاناث في بعد تحقيق الأهداف والثقة بالنفس، وتتفق مع نتائج دراسة عفيضي (٢٠١٩) وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نتائج دراسة عبد الهادي والبسطامي (٢٠١٥)، ودراسة الجوارى وردام (٢٠١٦)، دراسة بخيت (٢٠٢٠) حيث أوضحت عدم وجود

فروق في الوعي بالذات وفق للنوع كما اختلفت مع نتائج دراسة العكايشة التي أوضح أن الاناث أعلى من الذكور في الوعي بالذات

• **الفروق في استراتيجيات مواجهة الأزمات وأبعادها الفرعية**

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المجموعات وذلك لتوضيح قيمة الفروق على أساس الأبعاد والدرجة الكلية تبعا للنوع ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الاتي:

جدول (١١) اختبار(ت) لدلالات الفروق بين الذكور والاناث في اختبار استراتيجيات مواجهة الأزمات وأبعادها الفرعية

العينات المتغير وأبعاده	الذكور (ن=٤٩٠)		الاناث (ن=٢٣٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المواجهة المركزة على المشكلة	32.97	8.17	30.45	8.57	3.81	دال
المواجهة المركزة على الانفعال	18.59	6.56	18.05	6.17	1.04	غير دال
التجنب	16.74	7.05	15.27	6.83	2.65	دال
طلب الدعم وإعادة التقييم	25.29	5.97	23.81	6.36	3.03	دال
الدرجة الكلية	93.60	19.56	87.60	20.63	3.78	دال

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الأزمات في أبعاد المواجهة المركزة على المشكلة و التجنب وطلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الأزمات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح الذكور. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة Yang (2020) حيث أظهرت اختلافات في الجنس في استراتيجيات المواجهة. وكشفت دراسة الرواد والعطامات (٢٠٢١) عدم وجود فروق في استراتيجيات المواجهة

• ثانياً:- الفروق في متغيري الدراسة وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة

• الفروق في اختبار الوعي بالذات وأبعاده الفرعية

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي on way a nova لتوضيح قيمة الفروق بين فئات الدخل المختلفة على أساس الأبعاد والدرجة الكلية، ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١٢) تحليل التباين الأحادي لمتغير الوعي بالذات وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	د. الحرية	م. المربعات	ف	الدلالة
تحقيق الأهداف	بين المجموعات	48.465	2	24.232	٢.٣١	غير دال
	داخل المجموعات الكلي	8590.982	720	11.932		
		8639.447	722			
تقييم الذات	بين المجموعات	171.695	2	85.848	٤.٤٦٩	دال
	داخل المجموعات الكلي	13832.239	720	19.211		
		14003.934	722			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	92.053	2	46.027	٦.٠٦٣	دال
	داخل المجموعات الكلي	5465.609	720	7.591		
		5557.663	722			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	859.686	2	429.843	٥.١٦٥	دال
	داخل المجموعات الكلي	59924.018	720	83.228		
		60783.704	722			

يتبين من خلال الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي بالذات تبعاً لمستوى دخل للأسرة في أبعاد تقييم الذات والثقة بالنفس والدرجة

الكلية لمتغير الوعي بالذات، عند مستوى ٠.٠٥، ومن خلال إجراء المقارنات البعدية للتعرف على اتجاه الفروق تبين من خلال اختبار (Scheffe) وجود فروق لصالح مستوى الدخل المرتفع في الأبعاد موضع الفروق، حيث بلغ متوسط تلك الفئة ٣٦.٦٣ في بعد تقييم الذات و ٢١.٥١ في بعد الثقة بالنفس و ٨١.٣٦ في الدرجة الكلية لمتغير الوعي بالذات، وهي أعلى متوسطات مقارنة بمستويات الدخل الأخرى.

• الفروق في استراتيجيات مواجهة الأزمات وأبعادها الفرعية

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي on way a nova لتوضيح قيمة الفروق بين فئات الدخل المختلفة على أساس الأبعاد والدرجة الكلية، ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١٣) تحليل التباين الأحادي لمتغير استراتيجيات مواجهة الأزمات وفقا للمستوى الاقتصادي للأسرة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.	م. المربعات	ف	الدلالة
المواجهة المشكلة	بين المجموعات	207.623	2	103.811	١.٤٨	غير دال
	داخل	50510.460	720	70.153		
	الكلية	50718.083	722			
المواجهة الانفعال	بين المجموعات	113.607	2	56.803	١.٣٦	غير دال
	داخل	29884.410	720	41.506		
	الكلية	29998.017	722			
التجنب	بين المجموعات	382.220	2	191.110	٣.٩١	دال
	داخل	35152.646	720	48.823		
	الكلية	35534.866	722			
طلب الدعم وإعادة التقييم	بين المجموعات	143.453	2	71.727	١.٩٠	غير دال
	داخل	27060.447	720	37.584		
	الكلية	27203.900	722			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2212.681	2	1106.340	٢.٧٥	غير دال
	داخل	289472.284	720	402.045		
	الكلية	291684.965	722			

يتبين من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الأزمات تبعا لمستوى دخل للأسرة في بعد التجنب، عند مستوى ٠.٠٥، ومن خلال إجراء المقارنات البعدية للتعرف على اتجاه الفروق تبين من خلال اختبار (Scheffe) وجود فروق لصالح مستوى الدخل المرتفع، حيث بلغ متوسط تلك الفئة ١٨.٠٤، وهو أعلى متوسط مقارنة بمستويات الدخل الأخرى. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Yang (2020) والتي أظهرت اختلافات بسبب دخل الأسرة في استراتيجيات المواجهة.

• ثالثا: الفروق في متغيري الدراسة تبعا للحالة الاجتماعية لدى عينة من الراشدين السعوديين بمدينة جدة

• الفروق في الوعي بالذات وأبعادها الفرعية

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المجموعات وذلك لتوضيح قيمة الفروق على أساس الأبعاد والدرجة الكلية تبعا للحالة الاجتماعية ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١٤) اختبار ت لدلالة الفروق في اختبار الوعي بالذات وفقا للحالة الاجتماعية

العينة	غير متزوج (ن=٥٤٠)		متزوج (ن=١٨٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المتغير وأبعاده	31.77	8.43	33.33	8.14	٢.١٨	دال
المواجهة المركزة على المشكلة	18.34	6.35	18.65	6.71	.٥٦	غير دال
المواجهة المركزة على الانفعال	16.21	6.94	16.44	7.23	.٣٩	غير دال
التجنب	24.58	6.07	25.50	6.29	١.٧٥	غير دال
طلب الدعم وإعادة التقييم	90.90	19.83	93.93	20.76	١.٧٦	غير دال
الدرجة الكلية						

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجين و المتزوجين من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في الوعي بالذات في بُعد تحقيق الاهداف وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح المتزوجين.

• الفروق في استراتيجيات مواجهة الأزمات وأبعاده الفرعية

جدول (١٥) اختبار ت لدلالة الفروق في اختبار الوعي بالذات وفقا للحالة الاجتماعية

العينة	غير متزوج (ن=٥٤٠)		متزوج (ن=١٨٣)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المتغير وأبعاده	22.53	3.49	23.15	3.30	٢.١٠	دال
تحقيق الأهداف	35.20	4.37	35.81	4.47	١.٦٤	غير دال
تقييم الذات	20.70	2.75	20.85	2.83	.٦٤	غير دال
الثقة بالنفس	78.44	9.15	79.83	9.17	١.٧٧	غير دال
الدرجة الكلية						

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجين و المتزوجين من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الازمات في بُعد المواجهة المركزة على المشكلة وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح المتزوجين.

• رابعا: الفروق في متغيري الدراسة تبعا لوجود عمل

• الفروق في الوعي بالذات وأبعاده الفرعية

وللتأكد من مدى تحقق هذا الفرض فقد تم استخدام اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعات وذلك لتوضيح قيمة الفروق على أساس الأبعاد والدرجة الكلية تبعا للعمل ولعل ذلك ما يوضحه الجدول الاتي:

جدول (١٦) اختبارات لدلالة الفروق في اختبار الوعي بالذات وفقا للعمل

العينة	عامل (ن=٣٢٧)		غير عامل (ن=٣٩٦)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المتغير وأبعاده	23.40	3.28	22.10	3.49	٥.٠٩	دال
تحقيق الأهداف	36.15	4.29	34.69	4.39	٤.٤٧	دال
تقييم الذات	21.17	2.68	20.38	2.79	٣.٨٢	دال
الثقة بالنفس	80.73	8.99	77.19	9.02	٥.٢٤	دال
الدرجة الكلية						

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في جميع أبعاد متغير الوعي بالذات ودرجته الكلية وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح العاملين.

• الفروق في استراتيجيات مواجهة الأزمات وأبعادها الفرعية

جدول (١٧) اختبارات لدلالة الفروق في اختبار استراتيجيات مواجهة الأزمات وفقا للعمل

المستوى	قيمة ت	غير عامل (ن=٣٩٦)		عامل (ن=٣٢٧)		العينة المتغير وأبعاده
		ع	م	ع	م	
دال	٤.١٥	8.46	31.00	8.06	33.57	المواجهة المركزة على المشكلة
غير دال	١.٦٦	6.40	18.78	6.47	17.98	المواجهة المركزة على الانفعال
غير دال	.٩١	7.14	16.48	6.86	16.00	التجنب
دال	٢.٥٦	6.16	24.28	6.05	25.45	طلب الدعم وإعادة التقييم
غير دال	١.٦٤	20.84	90.55	19.09	93.02	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين وغير العاملين من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الأزمات في أبعاد المواجهة المركزة على المشكلة وطلب الدعم وإعادة التقييم وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح العاملين.

• الفرض السادس: وينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات في استراتيجيات مواجهة الأزمات

• الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات بعد تحقيق الأهداف

وللتحقق من صحة الفرض فقد تم الرجوع للمعيار التائي لاختبار الوعي بالذات لتحديد مرتفعي ومنخفضي الوعي لنتمكن من إجراء اختبارات لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة فيما يتعلق بمتغير استراتيجيات مواجهة الأزمات في ضوء الأبعاد والدرجة الكلية وذلك ما توضحه الجداول الآتية:

جدول (١٨) اختبارات (ت) لدلالات الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات بعد "تحقيق الأهداف"

المستوى	قيمة ت	منخفضي تحقيق الأهداف ن=٣٣٨		مرتفعي تحقيق الأهداف ن=٣٨٥		العينة الاختبار وأبعاده
		ع	م	ع	م	
دال	١٥.٦٠	7.17	27.66	7.30	36.11	المواجهة المركزة على
دال	٣.٨٢	5.43	19.37	7.11	17.58	المواجهة المركزة على
دال	٣.٧٦	6.11	17.31	7.61	15.35	التجنب
دال	٨.٦٧	5.56	22.80	6.07	26.58	طلب الدعم وإعادة التقييم
دال	٥.٨٥	17.89	87.15	21.08	95.64	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تحقيق الأهداف من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الأزمات في ابعاد المواجهة المركزة على المشكلة وطلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الأزمات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح مرتفعي تحقيق الأهداف في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب لصالح منخفضي تحقيق الأهداف وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، مما يشير ان مرتفعي تحقيق الأهداف اكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الأزمات القائمة على المواجهة المركزة على المشكلة و طلب الدعم وإعادة التقييم في حين ان منخفضي تحقيق الأهداف اكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الأزمات القائمة على المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب.

• مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات بعد تقييم الذات

جدول (١٩) اختبار (ت) لدلالات الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات بعد "تقييم الذات"

العينة	مرتفعي تقييم الذات ن=٣٧٦		منخفضي تقييم الذات ن=٣٥٢		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاختبار وأبعاده						
المواجهة المركزة على المشكلة	36.45	7.00	27.65	7.27	١٦.٥٦	دال
المواجهة المركزة على الانفعال	17.54	6.98	19.34	5.68	٣.٨١	دال
التجنب	15.25	7.45	17.34	6.36	٤.٠٧	دال
طلب الدعم وإعادة التقييم	26.84	5.79	22.68	5.75	٩.٦٨	دال
الدرجة الكلية	96.08	20.33	87.02	18.78	٦.٢١	دال

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تقييم الذات من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الأزمات في ابعاد المواجهة المركزة على المشكلة وطلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الأزمات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح مرتفعي تقييم الذات في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب لصالح منخفضي تقييم الذات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، مما يشير ان مرتفعي تقييم الذات اكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الأزمات القائمة على المواجهة المركزة على المشكلة و طلب الدعم وإعادة التقييم في حين ان منخفضي تقييم الذات اكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الأزمات القائمة على المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب.

• مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات بعد الثقة بالنفس

جدول (٢٠) اختبار (ت) لدلالات الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات بعد "الثقة بالنفس"

مستوى	قيمة ت	منخفضي الثقة بالنفس ن=٢٩٤		مرتفعي الثقة بالنفس ن=٤٢٩		العينة
		ع	م	ع	م	
الاختبار وأبعاده						
المواجهة المركزة على	١٢.٦١	7.43	27.86	7.69	35.11	الاختبار وأبعاده
المواجهة المركزة على	٣.٧٢	5.59	19.44	6.88	17.71	المواجهة المركزة على
التجنب	٣.١٧	6.39	17.24	7.34	15.60	التجنب
طلب الدعم وإعادة التقييم	٧.١٩	5.66	22.92	6.11	26.11	طلب الدعم وإعادة التقييم
الدرجة الكلية	٤.٧١	18.91	87.47	20.40	94.54	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الثقة بالنفس من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الأزمات في أبعاد المواجهة المركزة على المشكلة وطلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الأزمات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ لصالح مرتفعي الثقة بالنفس في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب لصالح منخفضي الثقة بالنفس وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، مما يشير ان مرتفعي الثقة بالنفس أكثر استخداماً لاستراتيجيات مواجهة الأزمات القائمة على المواجهة المركزة على المشكلة و طلب الدعم وإعادة التقييم في حين ان منخفضي الثقة أكثر استخداماً لاستراتيجيات مواجهة الأزمات القائمة على المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب.

• مرتفعي ومنخفضي الدرجة الكلية للوعي بالذات:

جدول (٢١) اختبار (ت) لدلالات الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الوعي بالذات "الدرجة الكلية"

مستوى	قيمة ت	منخفضي الوعي بالذات ن=٣٥٠		مرتفعي الوعي بالذات ن=٣٧٣		العينة
		ع	م	ع	م	
الاختبار وأبعاده						
المواجهة المركزة على المشكلة	١٩.٠٣	6.95	27.16	6.73	36.85	المواجهة المركزة على المشكلة
المواجهة المركزة على الانفعال	٣.٣٧	5.74	19.24	6.95	17.64	المواجهة المركزة على الانفعال
التجنب	٣.٥٣	6.42	17.21	7.42	15.38	التجنب
طلب الدعم وإعادة التقييم	١١.٠٤	5.59	22.40	5.76	27.07	طلب الدعم وإعادة التقييم
الدرجة الكلية	٧.٥٩	18.59	86.02	20.03	96.97	الدرجة الكلية

يتضح من خلال ما سبق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة الكلية للوعي بالذات من الراشدين السعوديين بمدينة جدة في استراتيجيات مواجهة الأزمات في أبعاد المواجهة المركزة على المشكلة وطلب الدعم وإعادة التقييم والدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة الأزمات وذلك عند مستوى

دلالة ٠.٠١ لصالح مرتفعي الدرجة الكلية للوعي بالذات في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب لصالح منخفضي الدرجة الكلية للوعي بالذات وذلك عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، مما يشير ان مرتفعي الدرجة الكلية للوعي بالذات اكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الازمات القائمة على المواجهة المركزة على المشكلة و طلب الدعم وإعادة التقييم في حين ان منخفضي الدرجة الكلية للوعي بالذات اكثر استخداما لاستراتيجيات مواجهة الازمات القائمة على المواجهة المركزة على الانفعال والتجنب.

• توصيات الدراسة:

- ◀ تكوين صورة واضحة عن استراتيجيات المواجهة الايجابية، ومساعدة المختصين والمسئولين على تعزيز الاستراتيجيات الصحية والجيدة في مواجهة الأزمات والمشكلات، والتخلص من الاستراتيجيات غير الجيدة في مواجهة الازمات.
- ◀ مساعدة الشباب أنفسهم في عدم الوقوع فريسة للمرض النفسي أو اللجوء إلى المخدرات والمواد ذات التأثير النفسي كأساليب مواجهة غير صحية.
- ◀ بناء برامج ارشادية تهدف الى رفع مستوى الوعي النفسي للشباب بأهمية التكيف الإيجابي مع الضغوط والأزمات.

• مقترحات بحثية:

- ◀ الوعي بالذات وعلاقته بقوة السيطرة المعرفية لدى عينة من طلاب الجامعة.
- ◀ فعالية برنامج ارشادي انتقائي لتنمية الوعي بالذات لدى عينة من الراشدين.
- ◀ فعالية برنامج علاجي معرفي لخفض استخدام أساليب مواجهة الأزمات اللاتوافقية لدى عينة من الراشدين.

• مساهمة المؤلفين:

قامت الباحثتان بجميع الاجراءات بدءا من الفكرة للتحليل وكتابة الاطار النظري والدراسات السابقة والمناقشة والتعليق

• الإفصاح عن تضارب المصالح إن وجد يتعرض لها العينة

لا يوجد أي تضارب مصالح بين الباحثين وأفراد العينة المطبق عليهم، كما لا يوجد أي مخاطر نفسية أو جسمية أو بدنية يتعرض لها العينة.

• شكر وتقدير:

تم تمويل هذا المشروع من قبل عمادة البحث العلمي (DSR) جامعة الملك عبد العزيز، جده - السعودية تحت منحة رقم (IFPAS:3-246-1443) وتتقدم الباحثتان بالشكر لعمادة البحث العلمي على الدعم التقني والمادي للبحث.

• قائمة المراجع:

• أولاً: المراجع العربية :

- الجوّاري، أزهار عبود؛ ردام، هاني علاوي(٢٠١٦). الوعي الذاتي وفقاً لنظرية كولمان لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٢٠)، ٣٣٤-٣٨٦.
- الحربي، محمد جميل(٢٠٢١). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، (١١٦)، ٩٠١-٩٢٩.
- الرواد، ذيب محمد؛ العظامات، عمر عطا الله(٢٠٢١). أساليب إدارة الأزمات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى القيادات الأكاديمية في جامعة الحسين بن طلال في ضوء جائحة كورونا. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، (٣)، ٨٢٣-٨٤٠.
- السيد، فاطمة خليصة؛ محمود، عبد المنعم؛ شحاته؛ هريدي، عادل محمد(٢٠١١). دور بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي. رسالتة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- الشريف، ليلى؛ علي، وفيقة سليمان؛ سعيد، غيداء غسان(٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتعاطف: دراسة ميدانية على عينة من معلمات رياض الأطفال في محافظة اللاذقية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، (٥)، ٤٤٧-٤٧٥.
- الطراونة، نعمة محمود؛ الختاتنة، سامي محسن(٢٠٢٠). فعالية برنامج ارشادي مستند إلى علم النفس الإيجابي في تنمية الاستقلالية وزيادة الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة في مدينة تبوك. مجلة دراسات تربوية، (١)، ١-٤.
- العازمي، عائشة ديدان قصاب(٢٠١٦). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، مجلة كلية التربية، جامعة الزهر، (١٦٩)، ٥٣٠-٥٧٥.
- العكايشي، بشرى أحمد(٢٠١٩). علاقة الوعي بالذات بقوة السيطرة المعرفية لدى طلبة جامعة الشارقة. مجلة الآداب، (١٢٩)، ٢٩٥-٣٣٠.
- المنصوري، أمل عبد الرزاق نعيم، عبد الواحد، مروة خالد هليون(٢٠١٨). فعالية التحليل بالمعنى في تنمية الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، (١)، ٤٣-٦١.
- بخيت، حسين محمد (٢٠٢٠). الحكمة والوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة جنوب الوادي: دراسة تنبؤية مقارنة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٣٠)، ١٢٣-١٧٦.
- شويخ، هناء أحمد محمد(٢٠١٨)، استراتيجيات المواجهة والمساندة النفسية الاجتماعية في علاقتها ببعض الاختلالات النفسية لدى مرضى الأورام السرطانية، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، جامعة الجزائر، (٩)، ٤٩-٧٩.
- عبد الهادي، سامر عدنان؛ البسطامي، غانم جاسر(٢٠١٥). الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي في ضوء متغيرات النوع(ذكر / أنثى) والمؤهل العلمي والتخصص والخبرة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٢)، ٦٠٨-٦٣٨.
- عدوي، طه ربيع (٢٠١٩). استبانة استراتيجيات المواجهة: البنية العملية والخصائص السيكومترية لدى عينتين مصريّة وقطريّة. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٨)، ١-١٩.
- عزب، حسام الدين محمود؛ عثمان، مصطفى محمود علي (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي بالذات لدى الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة بالمرحلة الابتدائية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (١٢٠)، ٧٤-٨٣.
- عطية، هناء أحمد (٢٠٢٠). فعالية برنامج لتنمية الوعي بالذات لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم النمائية. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، (٢٠)، ٣٧٣-٤١٢.

- عفيفي، أسماء فاروق محمد(٢٠١٩). التسامح وعلاقته بالوعي بالذات والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (١٠٥)، ١٦٣-٢١٣.
- على، مجدة السيد؛ السيد، فاطمة خليفة (٢٠١٦). العنف الأسري وعلاقته باستراتيجيات المواجهة وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينت من طالبات جامعة الملك عبد العزيز. مجلة كلية الآداب جامعة أسيوط، عدد خاص، ١-٤١.
- محفوظ، سهير أنور(٢٠١١). نبذة الوعي بالذات: دراسة تحليلية سيكومترية. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ٣(٢٥)، ١٥١-١٨١.
- محمد، إيثار عبد الهادي(٢٠١١). استراتيجية ادارة الأزمات: تأطير مفاهيمي وفقا للمنظر الإسلامي. مجلة العلوم الإدارية، ١٧(٦٤)، ٤٧-٦٣.
- منصور، السيد كامل الشربيني(٢٠١٢). إستراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكفاية التكيفية، مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٧٧)، ٥١-١٣٠.
- هاشم، هاشم رجب؛ السلاموني، حسام حافظ(٢٠٢٠). الوعي الذاتي المعرفي والمعتقدات المرتبطة بالوساوس والخبرات الانشاقية كمتغيرات منبئة بأعراض الوسواس القهري لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية الآداب جامعة سوهاج، (٥٤)، ٣٨٥-٤٢٩.

• ثانياً: - قائمة المراجع الأجنبية

- Adan , A; Antunez, J.M., Navarro, J.F.(2017) Coping strategies related to treatment in substance use disorder patients with and without comorbid depression. Psychiatry Research,(251), 325-332.
- Ashley, G(2011).Self-awareness: scale development and validation. Unpublished M.A dissertation. University of Nebraska,USA.
- Brinkman, J., Cash, C., Price, T.(2021). Crisis leadership and coaching: a tool for building school leaders' self-efficacy through self-awareness and reflection. International Journal of mentoring and coaching in education,10(2), 334-345.
- Chue, B., Al-ansi,A., Kim,S.,Wong, A.,Han,H. (2022).Examining airline employees' workrelated stress and coping strategies during the global tourism crisis, International Journal of Contemporary Hospitality Management 34(10), 3715-3742.
- Gharadaghi, A., Ala,S. (2022).Investigating the Role of Emotional Self-Awareness, Cognitive Emotion Regulation and Social Adequacy in Predicting Marital Satisfaction. Journal Of Human Relations Studie,2(4), 31-39.
- Goleman, D.(2005). Emotional intelligence. The second edition, New York: Batman Books.
- Goleman,D.(2001).Elbased throy of performance in the emotional intelligence work place. New York: Batman Books.
- Habibov,N., Cheung, A. (2019). The role of university education in selecting active strategies for coping with the 2007 global crisis in 28 transitional countries. International Journal of Educaion Development,(57), 65-72.
- Haley,B ; Heo, S., Wright, B. (2017) Relationships among active listening ,self-awareness, empathy, and patient-centered care in

- associate and baccalaureate degree nursing students. *Nursing Plus Open*,(3), 11-16.
- Hernandez, W., Luthanen, A., Ramsel,D., Osatuke,k (2015) The Mediating Relationship of Self-Awareness on Supervisor Burnout and Workgroup Civility and Psychological Safety; Multilevel Path Analysis .*journal of Burnout Research*.2(1), 36-49.
 - Ingting, L., Jiang,T., Shi,G., Song,C., Shi,T.(2022). Correlation between self –awareness, communication ability and caring ability of undergraduate nursing students/A croaa- sectional study,*Nurse Education Today*,(16),
 - Jaiswal,A., Patel, K.,Atul, D.(2022). Perceived scrum Values, Conflict Resolution Ability, and Cultural Self-Awareness in the Context of System Analysis and Design Teamwork.*Minneapolis Journal*,26(19),
 - Logan,A. (2023).Self-Awareness and Elements of Emotional Intelligence Contributions to Posttraumatic Growth in a Trafficking Survivor: An Intrinsic Case Study of a Human Trafficking Survivor-Therapist. Degree of Doctor of Psychology Our Lady of the Lake University San Antonio.
 - Mera, A., Omran, R.(2022).The Tolerance and its Relationship to the Self-Awareness of University Students. 5(23),1-25.
 - Mohammadiarya,A., Sarabi, S.D., Shirazi, M. (2012). The Effect of Training Self-Awareness and Anger Management on Aggression Level in Iranian Middle School Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* ,(46), 987-991.
 - Park, R.N ; Oak,W., Lee, R.N.(2019). Change in the Reciprocal Relationship Between Parenting and Self-Awareness During Adolescence :A Longitudinal Analysis of National Big Data. *Journal of Pediatric Nursing*. (47), 51-57.
 - Raheel, H. (2014). Coping strategies for stress used by adolescent girls. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 30 (5), 958-962.
 - Rochat,p. (2003) Five Levels of Self –Awareness as They Unfold Early in Life.*Consciousness and Cognition* .12(4), 717-731.
 - Selley,V., & Linda, D.(2019). An Investigation of Self-Care Related Constructs in Undergraduate Psychology Student: Self- Compassion, Mindfulness,Self-Awareness and Integrated Self- Knowledge. *International Journal of Educational Research*.(195),109-117.
 - Shankar, B., Ramireddy, R., Diamante, P., Barton, B, Dwivedi, N. (2014). Stress and coping strategies among premedical and undergraduate basic science medical students in a Caribbean medical school. *Education in Medicine Journal*, 6 (4), 46-56.
 - Stallman, H.M., Beaudequin, D; Hermens, D.F.(2020)Modelling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to

- understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. Journal of Affective Disorders Reports.
- Stanley, B., Ales, G.M., Gratch, I. (2021) Coping strategies that reduce suicidal ideation: An ecological momentary assessment study. Journal of Psychiatric Research. (133), 32-37.
 - Yang, F. (2020) Coping strategies, cyberbullying behaviors, and depression among Chinese netizens during the COVID-19 pandemic: a web-based nationwide survey. Journal of Affective Disorders. (281), 138-144
 - Zamanian, H., Tehrani, M.A., Jalali, Z. (2020). Perceived Social Support, Coping Strategies, Anxiety and Depression among Women with Breast Cancer: Evaluation of a Mediation Model. European Journal of Oncology Nursing, Available online 30 December 2020, 101892. in press.

