ISSN: 1994-4217 (Print) 2518-5586(online)

Journal of College of Education

Available online at: https://eduj.uowasit.edu.iq

**Shayma'a Hashim Al-Rubaie**

**Wasit Governorate Education Directorate**

**Email:** amnbakwt@gmail.com

***Keywords:***

**Psychological Security, Self-Awareness, Middle School Students**

**A r t i c l e i n f o**

***Article history:***

Received 20. Dec.2025

Accepted 1. Feb .2025

Published 10. May. 2026

# The Relationship Between Self-Awareness and Psychological Security Among Middle School Students

A B S T R A C T

This study aims to explore the relationship between self-awareness and psychological security among middle school students. To achieve this objective, the researcher adopted a descriptive correlational approach, with a sample consisting of 200 male and female students from middle schools in Wassit Governorate. The study utilized a self-awareness scale (developed by the researcher), comprising 21 items covering various dimensions, alongside a psychological security scale consisting of 25 items. The results revealed a positive correlation between self-awareness and psychological security among students. Additionally, the findings indicated statistically significant differences in self-awareness in favor of female students, whereas no significant differences were observed in psychological security between males and females.

© 2026 EDUJ, College of Education for Human Science, Wasit University

**DOI:** https://doi.org/10.31185/eduj.Vol63.Iss1.4932

## العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة

**م.م. شيماء هاشم شاكر الربيعي**

**مديرية تربية محافظة واسط**

**الملخص:**

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة واسط. ولتحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلبة المرحلة المتوسطة. استخدم الباحث مقياس الوعي الذاتي من إعداده، والمتكون من (٢١) فقرة موزعة على عدة أبعاد، كما استخدم مقياس الأمن النفسي المتكون من (٢٥) فقرة. أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى الطلبة، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الوعي الذاتي

يسهم في تعزيز شعور الطلبة بالأمن النفسي. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي تبعًا لمتغير الجنس ولصالح الإناث، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي تبعًا لمتغير الجنس. وخلص البحث إلى أهمية تنمية الوعي الذاتي لدى الطلبة لما له من دور فاعل في تعزيز الأمن النفسي.

**الكلمات المفتاحية** : الأمن النفسي، الوعي الذاتي ، طلبة المرحلة المتوسطة.

**الفصل الأول : التعريف بالبحث**

**أولاً مشكلة البحث :**

يُعد الأمان ضرورة أساسية للإنسان، فبدونه تفقد الحياة معناها، وترتبط الرغبة في العيش بالشعور بالطمأنينة. وعند تهديده، يجد الفرد نفسه محاطاً بالمخاوف في مختلف جوانب حياته، مما يجعل هذه الحاجة تهيمن على سلوكه كما تفعل الحاجات الفيزيولوجية، فتؤثر في تصرفاته وتنظمها، وتدفعه لتسخير إمكانياته للحفاظ عليها. وينبع ذلك من شعور الفرد بأنه يستطيع الحفاظ على علاقات مشبعة ومتزنة مع الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته (الزبيدي وآخرون، ٢٠٢١، ص ٣٠).

وتُعد الحاجة إلى الأمن النفسي محركاً أساسياً للفرد لتحقيق أمنه، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بغريزة البقاء، إذ تضمن شعور الفرد بأن الآخرين يحبونه ويحترمونه، كما تشمل الاطمئنان إلى سكن مستقر ومورد رزق دائم، وتُعد مدخلاً لعلاج أي اضطراب نفسي (ابريعم، ٢٠٢٠، ص ١٧).

واقترح عالم الاجتماع جورج هربرت ميد (١٩٣٤) تمييزاً كلاسيكياً بين توجيه الانتباه نحو الخارج (البيئة) وهو ما يسمى "الوعي"، وتوجيهه نحو الداخل (الذات) وهو "الوعي بالذات". فعندما يكون الكائن "واعياً"، فإنه يكون قادراً على معالجة المعلومات القادمة من البيئة والاستجابة لها بشكل تكيفي (**Morin، 2011، 807 p.**).

ويشير الوعي بالذات إلى القدرة على أن يصبح الفرد موضوع انتباهه الذاتي، حيث يقوم الشخص بنشاط بتحديد، ومعالجة، وتخزين معلومات عن الذات. إنه وعي بالحالات الذهنية الخاصة مثل الإدراكات، والإحساسات، والمواقف، والنوايا، والعواطف (**Morin، 2004، 197 p.**).

يُعد الوعي الذاتي عنصراً جوهرياً في فهم الإنسان لنفسه، حيث يمكّنه من إدراك مشاعره وأفكاره وسلوكياته بطريقة واضحة ومنظمة. ويتضمن هذا المفهوم القدرة على التعرف على القيم والمبادئ الشخصية، إلى جانب الاهتمامات والاحتياجات الفردية، مما يسهم في تطوير الذات واتخاذ قرارات أكثر وعياً. علاوة على ذلك، يُعد الوعي الذاتي عملية مستمرة واستدلالية تهدف إلى تعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية عبر مراجعة المعتقدات والانفعالات واستخدامها بصورة تخدم التنمية الشخصية والتواصل الفعّال (جلوال، ٢٠٢٤، ص ٣٩٩).

ويميل الأشخاص ذوو الوعي الذاتي المرتفع إلى اعتبار أنفسهم مستقلين وذوي سيادة ذاتية، ويتصرفون وفقاً لمعتقداتهم الخاصة (**Ben-Artzi** وآخرون، ١٩٩٥، **8 p.**).

ووفقاً لدراسة أجراها Mehrizi وآخرون (٢٠٢٢)، فإن تطوير هذه المهارة يُعد أساسياً في تحقيق إدراك متطور للذات وتحسين جودة الحياة.

وقد لاحظ الباحث أن بعض طلبة المرحلة المتوسطة يواجهون صعوبة في اتخاذ القرارات، أو يخشون التعبير عن آرائهم خوفاً من الانتقاد أو الفشل، بينما يعاني آخرون من ارتفاع في وعيهم الذاتي. كما لاحظ أن الطلبة الذين يعانون من

انخفاض الوعي الذاتي لديهم مستويات مرتفعة من القلق بشأن الأداء الدراسي والعلاقات الاجتماعية، مما يؤثر على استقرارهم النفسي. ويواجه بعض الطلبة تحديات في التعامل مع زملائهم، حيث يؤدي ضعف فهمهم لذواتهم إلى صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية إيجابية، مما دفع الباحث إلى طرح التساؤل الآتي:

ما العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

**ثانياً أهمية البحث :**

يجادل علماء النفس بأن الوعي الذاتي مهم لأنه يمكّن من تطوير صفات إنسانية فريدة، بما في ذلك التنظيم الذاتي. وتعتمد قدرة الفرد على مراقبة الذات وتغيير سلوكياته وعمليات تفكيره الحالية إلى حد كبير على قدرته على فحص الذات بشكل موضوعي (Morin, 2004, p. 198).

تشير الدراسات إلى أن ضعف الوعي الذاتي وعدم استقرار مفهوم الذات لدى بعض الطلاب يسهمان في انخفاض مستوى الأمن النفسي، إذ يصبح الطالب أكثر حساسية للتقييم السلبي من الآخرين وأكثر خوفًا من المواقف الاجتماعية. ويؤدي هذا الاضطراب في إدراك الذات إلى تدني احترام الذات والشعور بعدم القبول الاجتماعي، مما ينعكس سلبًا على شعور الطالب بالأمان النفسي وقدرته على التفاعل الإيجابي وبناء علاقات اجتماعية متوازنة قائمة على الثقة والطمأنينة النفسية (هادي،٢٠٢٥، ص٨٢٩).

وقد عدّ الممارسون والباحثون الوعي الذاتي وسيلة أساسية لتخفيف الضائقة النفسية ومساراً للتطوير الذاتي للأفراد الأصحاء نفسياً. فمنذ أربعة عقود، عُدّ "زيادة الوعي بالذات" أداة وهدفاً في آنٍ واحد، كما تتجاوز أهمية الوعي الذاتي حدود الوجود والصحة العقلية لتشمل تأثيرات كبيرة على الأداء اليومي. وله تأثيرات مهمة على الإنجاز، حيث يشجع التأمل واليقظة على المثابرة في المهام رغم الضغوط المرتبطة بالأداء (Sutton, 2016, p. 646).

وفي عالمنا المعاصر، لم يعد الأمن مفهوماً مجرداً؛ بل أصبح ظاهرة ملموسة يتفاعل الأفراد من خلالها. فعندما يعاني الشخص من عدم الاستقرار في بيئته، تتقلص سلامته النفسية، ويصبح شديد الحساسية "لصدمات المستقبل" (Zotova, O. Yu., et al., 2018, p. 101).

وإن وجود الفرد في بيئة تشبع حاجاته من الحب والقبول والاستقرار يُعد من أعمدة الاستقرار والصحة النفسية، كما يُعد شرطاً لنمو الفرد انفعالياً وشعوره بأن البيئة المحيطة به بيئة صديقة، وأن الآخرين يحبونه ويقبلونه داخل الجماعة، ويرى فيهم الخير والحب، ويتعاون معهم ويثق بهم (الفار، ٢٠١٦، ص ٤٥).

تتجلى الأهمية النظرية للبحث في عدة جوانب أكاديمية تُسهم في تطوير المعرفة العلمية حول العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، ويمكن عرضها على النحو التالي:

- يقدم البحث إضافة نوعية للأدبيات المتوفرة في علم النفس التربوي، من خلال تحليل العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي، مما يساهم في تطوير المفاهيم المرتبطة بهذه المتغيرات.
- تُعد المرحلة المتوسطة جسراً بين الطفولة والمراهقة، ففي هذه المرحلة يبدأ الطلبة ببناء وعيهم الذاتي ويتعلمون التعامل مع التحديات التي تواجههم واستكشاف المواهب والميول.
- يساعد البحث في تأكيد أو تعديل نتائج الأبحاث السابقة المتعلقة بالأمن النفسي والوعي الذاتي، مما يعزز فهمنا لهذه الظواهر النفسية ويتيح فرصاً لإجراء دراسات مستقبلية أكثر تخصصاً.

- يسهم البحث في تقديم نموذج نظري جديد أو تحسين النماذج القائمة، مما يساعد على فهم ديناميكيات العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي وتأثيرها على النمو النفسي للطلبة.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في تطوير برامج إرشادية وتربوية تسهم في تعزيز الوعي الذاتي لدى الطلبة وتحسين مستوى الأمن النفسي لديهم، مما يساعد المؤسسات التعليمية في تصميم مناهج أكثر تكاملاً.
- يمثل البحث إضافة مهمة للمجال الأكاديمي، حيث يفتح آفاقاً جديدة لدراسات تركز على العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للطلبة ضمن البيئة المدرسية.

وتتجلى الأهمية العملية في النقاط الآتية:

- يساعد البحث في تطوير برامج تعليمية وإرشادية تسهم في تعزيز وعي الطلبة بأنفسهم، مما ينعكس إيجابياً على أمنهم النفسي واستقرارهم العاطفي.
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث في توفير بيئة مدرسية أكثر دعماً للطلبة، من خلال استراتيجيات تعزز الشعور بالأمان النفسي وتحد من القلق والتوتر الذي قد يؤثر على الأداء الأكاديمي.
- يسهم البحث في تزويد المعلمين وأولياء الأمور بأساليب فعالة لتعزيز الوعي الذاتي لدى الطلبة، مما يساعدهم على بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة التحديات بثقة.
- يمكن أن يقدم البحث حلولاً عملية للحد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وذلك من خلال التركيز على تنمية الوعي الذاتي كعامل أساسي في تحقيق الأمن النفسي.
- يساعد البحث في تطوير مهارات الطلبة في التعبير عن أنفسهم، واتخاذ القرارات الصحيحة، والتعامل مع المواقف المختلفة بثبات نفسي أكبر.
- يمكن أن يشكل البحث أساساً لصياغة سياسات تعليمية تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية للطلبة، مما يساهم في بناء جيل أكثر استقراراً وثقة بالنفس.

**ثالثاً أهداف البحث**

يهدف البحث وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

١. تعرف مستوى الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة عينة البحث

٢. تعرف مستوى الأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة عينة البحث

٣. تعرف العلاقة الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة عينة البحث

٤. تعرف وجود فروق معنوية في الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة عينة البحث حسب متغير الجنس (الذكر– الأنثى)

٥. تعرف وجود فروق معنوية في الأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة عينة البحث حسب تغير الجنس (الذكر – الأنثى)

**رابعاً: حدود البحث:**

الحدود الزمانية : الفصل الأول من عام ٢٠٢٤–٢٠٢٥

الحدود المكانية : المدارس المتوسطة في محافظة واسط

الحدود البشرية : تتكون من طلبة المرحلة المتوسطة

الحدود الموضوعية : العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي

**خامساً: تحديد المصطلحات :**

**الوعي الذاتي:**

يشير الوعي الذاتي الخاص إلى التأمل الذاتي، والمعرفة المعززة بالذات، والوعي بالمفاهيم والمعتقدات والانفعالات والدوافع الشخصية. أما الوعي الذاتي العام، فيشير إلى إدراك الذات ككائن اجتماعي، ويصف الميل المعتاد إلى الانتباه إلى نظرة الآخرين إلى الفرد (Ben-Artzi et al., 1995, p. 17).

كما يُعرَّف الوعي الذاتي على أنه القدرة على إدراك حالات الفرد الخاصة، خاصة الحالات الذهنية مثل الإدراكات، والعواطف، والمواقف، بوصفها "خاصة به". ويظهر هذا المفهوم بوضوح لدى الأفراد القادرين على استخدام اللغة، ويُعرف باسم "المرجعية الذاتية" من منظور المتكلم أو المرجعية الإشارية (Newen & Vogeley, 2003, p. 529).

**التعريف النظري:**

يتبنى الباحث تعريف(Newen & Vogeley, 2003) للوعي الذاتي، بوصفه القدرة على إدراك الحالات الذهنية الخاصة بالفرد، والتي تُعد مرجعية ذاتية.

**التعريف الإجرائي:**

يتمثل الوعي الذاتي إجرائياً في الدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة (عينة البحث) على مقياس الوعي الذاتي الذي أعده الباحث.

**الأمن النفسي :**

يرى ماسلو أن الأمن النفسي يتمثل في شعور الفرد بأنه محبوب ضمن بيئة ودودة غير محبطة، خالية من التهديد والقلق. ويؤكد أن احتياجات الأمان تأتي بعد تلبية الاحتياجات الفسيولوجية، حيث تفقد هذه الأخيرة إمكاناتها التحفيزية عند إشباعها، فتبدأ احتياجات الأمان بالظهور والسيطرة على السلوك البشري، وتعمل كقوى تحفيزية فقط إذا لم يتم إشباعها (Trivedi, 2019, p. 38).

ويُعرف الأمن النفسي أيضاً بأنه الشعور بالطمأنينة النفسية والاستقرار، حيث يكون الفرد في حالة من الأمن الشخصي بعيداً عن التوتر والانفعالات السلبية. ويتحقق هذا الشعور عندما تكون احتياجات الفرد الأساسية مشبعة بشكل يضمن له الراحة دون التعرض للخطر (زهران، ٢٠٠٥، ص ٤٤٥).

**التعريف النظري:**

يتبنى الباحث تعريف زهران (٢٠٠٥) للأمن النفسي، بوصفه شعوراً بالطمأنينة والاستقرار النفسي في بيئة خالية من التهديدات.

**التعريف الإجرائي:**

يتمثل الأمن النفسي إجرائياً في الدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة (عينة البحث) على مقياس الأمن النفسي المعد من قبل الباحث.

**المرحلة المتوسطة (إجرائيًا):**

هي المرحلة التعليمية الواقعة بين المرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية وتشمل الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣ الى ١٦سنة ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات

**(خلفية نظرية ودراسات سابقة)**

**خلفية نظرية:**

**الوعي الذاتي :**

تظهر تعددية الأبعاد للذات في الفلسفة والتحليل النفسي وعلم النفس. فقد رأى "هيوم" أن الذات ليست سوى مجموعة متنوعة من الإدراكات والانفعالات والإحساسات التي تتدفق باستمرار، وهي مجرد وهم ناتج عن إدراك العقل للروابط بينها. كما تناولت نظريات التحليل النفسي التقليدية والحديثة الذات كمفهوم معقد ومتعدد الأبعاد؛ إذ صوّر "كيرشنر" الذات بوصفها متوسطاً لحالات التوتر والانفراج الذهني، بينما شدد "آيسنيتز" على وحدة الجشطالت الناتجة من تمثيلات الذات المختلفة، وعرّف "كيرنبرغ" الذات على أنها بنية تكاملية تضم عناصر معرفية وانفعالية، في حين قسمت "هورني" الذات إلى ثلاثة مكونات: الذات الفعلية، والذات الواقعية، والذات المثالية (Ben-Artzi et al., 1995, p. 17).

يُعد الوعي الذاتي مفهوماً ذا أهمية واسعة في الفلسفة وعلم الاجتماع والدراسات النفسية والقيادية الحديثة. وقد تناولته الكتابات القديمة في الصين منذ عام ٥٠٠ ق.م، وفي الهند منذ عام ٦٠٠ ق.م، وتطوّر عبر أعمال جيمس (١٨٩٠)، وميد (١٩٣٤)، وكولي (١٩٥٦)، ودوفال وويكلاند (١٩٧٢) (Ashley, 2012, p. 2).

ويشير مفهوم الوعي بالذات إلى قدرة الفرد على أن يصبح موضوعاً لاهتمامه الذاتي، حيث يقوم بتحديد ومعالجة وتخزين المعلومات المتعلقة بالذات. ويُعد الوعي بالذات ظاهرة متعددة الأبعاد تشمل التفكير في الماضي (السيرة الذاتية)، والمستقبل (الاستبصار)، والمشاعر، والأفكار، والسمات الشخصية، والتفضيلات، والأهداف، والمواقف، والإدراكات، والنوايا (Morin, 2011, p. 808).

وقد ميّز Sutton (2016) بين نوعين من الوعي الذاتي:

- الوعي الذاتي الظرفي: عملية تلقائية تتم فيها مقارنة الأفعال بالمعتقدات الداخلية.

- الوعي الذاتي التصرفي: ميل ثابت للتركيز على العمليات النفسية الداخلية والتأمل فيها (Sutton, 2016, p. 648).

كما فرّق Vogeley (2003 و Newen) بين:

١. الوعي الذاتي المفاهيمي: تمثيل الذات ذهنياً.

٢. الوعي الذاتي التمثيلي الميتا: بناء نموذج ذهني عن الذات والآخرين (نظرية العقل)، ويشمل المعرفة السردية الذاتية.

أما أقصى درجات الوعي، فهو ما يُعرف بـ الوعي بالوعي بالذات (meta-self-awareness)، أي إدراك الفرد أنه مدرك لذاته (Morin, 2011, p. 808).

النظريات المفسرة للوعي الذاتي

نظرية دوفال وويكلاند: (١٩٧٢) " الوعي الذاتي الموضوعي" :

قدّم دوفال وويكلاند (١٩٧٢) نظرية الوعي الذاتي الموضوعي، التي تفسر كيفية ازدياد انتباه الفرد وتركيزه على ذاته، حيث يصبح الإنسان واعياً لذاته بفعل تأثير البيئة المحيطة مباشرة أو من خلال إدراكه لتجاربه الذاتية الداخلية و يرى دوفال وويكلاند أن الوعي الذاتي يُمكن الفرد من إدراك ذاته بوضوح، مما يسهم في تحسين الأداء وضبط الجهد المبذول، إضافة إلى مراعاة المهام التي تتطلب الحد الأدنى من المهارات غير الضرورية. كما أن هذا الوعي يعزز قدرة الفرد على تصور ذاته المثالية، غير أن المقارنة المستمرة مع الآخرين قد تؤدي أحياناً إلى الشعور بالنقص والمشاعر السلبية المرتبطة بهذه

الفجوة الإدراكية. ومن خلال السعي إلى تحسين الذات وتصحيح الأخطاء، يسعى الفرد إلى تقريب نفسه من المعايير المثالية المتوقعة (Silvia & Duval, 2001, p. 230).كما يُنظر "دوفال وويكلاند " إلى الانتباه الواعي على أنه ذو طبيعة ثنائية، حيث يمكن أن يتوجه إما نحو الذات أو نحو البيئة. يتم توجيه اتجاه الانتباه بواسطة أحداث تجبر الانتباه على التوجه إلى الداخل، مثل الانعكاسات الذاتية، وأحداث تجذب الانتباه إلى الخارج، مثل المحفزات المشتتة خارج الذات وقد خضعت نظرية الوعي الذاتي الموضوعي لتغييرات جوهرية منذ الصياغة الأصلية لدوفال وويكلوند ( Ashley, 2012, p. 3).

**الأمن النفسي :**

يعد الأمن النفسي عنصراً مهماً في حياة الطفل، ويبدأ بالشعور بالطمأنينة من خلال التنشئة الصحيحة. وفقاً لبعض الدراسات، يمكن تحقيق ذلك عبر تلبية احتياجات الطفل النفسية والجسدية، وتعزيز الثقة بالنفس وبالآخرين، وتطوير تقدير الذات وتنمية المهارات الشخصية، بالإضافة إلى توضيح الصورة الواقعية للعالم بعيداً عن التأثيرات الإعلامية الخادعة(AL- Al-Harthy et al., 2023, p. 297)).

٢. العوامل المؤثرة في الأمن النفسي:

- العلاقات ا داخل الأسرة وأساليب التربية التي يتلقاها الفرد داخل محيطه التي تترك أثراً ونمواً في شخصيته إذا يستشعر حالة من الأمن والطمأنينة
- وجود الوالدين ضرورة للأمن النفسي السليم للفرد وموقع الأم وتعليم الأبناء بعض العادات والقيم وأنماط السلوك التي تساعدهم على النمو السليم
- وجود قدوة حسنة ومثل عليا يقتدى بها وغالباً ما تكون الصورة الوالدية
- المؤسسات التربوية والتعليمية التي تعد وسائل مؤثرة في تدعيم التربية والنمو النفسي السليم ولها تأثير على سلوك الفرد وعلاقاته وتعمل على تدعيم التربية البيتية وتقوم بدورها في تكامل وانسجام(الفار، ٢٠١٦، ص ٤٩).

**النظريات المفسرة للأمن النفسي :**

**نظرية ماسلو للحاجات :**

ترى نظرية ماسلو أن السلوك الإنساني تحركه مجموعة من الحاجات المرتبة هرمياً، تبدأ بالحاجات الفسيولوجية الأساسية، ثم حاجات الأمن، فالانتماء الاجتماعي، فتقدير الذات. ولا ينتقل الفرد إلى مستوى أعلى من الحاجات إلا بعد إشباع الحاجات الأدنى. وعند إشباع هذه الحاجات يسعى الإنسان إلى تحقيق الذات، وهو أعلى مستوى من النمو النفسي والتوافق مع الذات(منصور،٢٠٢٥،ص.٧٢٩).

ويمكن مقارنة هذه الاحتياجات في التسلسل الهرمي بالهرم. ففي أدنى مستوى، ستكون هناك مجموعة أولى من الاحتياجات التي يمكن وصفها بأنها احتياجات أساسية وهي عالمية بطبيعتها. وسيتبع ذلك مجموعات أخرى من الاحتياجات. (Trivedi, 2019, p. 38).

نظرية التعلم الاجتماعي :ظهرت على يد العالم "ألبرت باندورا " والتي تؤكد أن التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك الإنساني ومحدداته البيئية والشخصية تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة ويرى أن الأمن النفسي سلوك متعلم قائم على التعلم بالملاحظة الملاحظة (ابريعم، ٢٠٢٠، ص ٦٠).

**نظرية إريكسون:**

يرى إريك إريكسون في نظريته عن النمو النفسي الاجتماعي أن الشعور بالأمان النفسي، الحب، والثقة بالآخرين يمثلون احتياجات أساسية، وإشباع هذه الاحتياجات خلال السنوات الأولى من الطفولة يسهم في تعزيز الشعور بالطمأنينة النفسية في المراحل اللاحقة من الحياة. في تصنيف إريكسون لمراحل النمو الثماني، تعكس المرحلة الأولى "الثقة مقابل عدم الثقة" والمرحلة السادسة "الود مقابل الانعزال" هذه الرؤية؛ فالطفل في أول عامين من حياته إذا لم يشعر بالحب ولم يتحقق له الأمان، فإنه يفقد ثقته في العالم من حوله، وقد يؤدي ذلك إلى انعدام ثقته بالآخرين، مما يدفعه إلى العزلة والابتعاد عنهم، إذا فشل المراهق في بناء علاقات حميمة مع الآخرين، فإنه يصبح أكثر ميلاً للوحدة والعزلة، مما يؤثر على تطوره النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة الحاسمة من حياته. (حطاب، ٢٠١٧، ص ٤٧٤).

**ثانياً: دراسات سابقة :**

**دراسات عربية:**

**الرفاعي، (٢٠٢٢) الوعي الذاتي و علاقته بالقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع، جامعة الملك عبد العزيز ، ص١-٢٦**

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الوعي الذاتي والقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع، مع الأخذ في الاعتبار بعض المتغيرات الديموغرافية. ولتحقيق هذا الهدف، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي، مستنداً إلى عينة مكونة من (٥٠٨) طالباً وطالبة من مدارس التعليم العام، اختيروا بطريقة العينة العشوائية البسيطة. تم استخدام مقياس القلق لجمل الليل (٢٠١٢) ومقياس الوعي الذاتي لفهيد (٢٠١٧) كأدوات للبحث، مع تطبيق معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الاتساق الداخلي للمقاييس، إلى جانب معامل ألفا كرونباخ واختبار التجزئة لضمان الصدق والثبات. كما تم توظيف اختبار (ت) للعينات المستقلة وتحليل التباين لفحص الفروق والتفاعلات بين المتغيرات الدراسية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الوعي الذاتي والقلق لدى أفراد العينة، حيث لوحظ أن ارتفاع مستوى الوعي الذاتي يرتبط بانخفاض مستوى القلق. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي بين الذكور والإناث، حيث كان الذكور أكثر وعياً ذاتياً، بينما سجلت الإناث مستويات أقل من القلق مقارنة بالذكور

**جلوال، (٢٠٢٤). الوعي الذاتي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مصراته. ٣٩٧-٤٢٥.**

يهدف هذا البحث إلى دراسة مستوى الوعي الذاتي لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة مصراته، مع الأخذ في الاعتبار متغيرات الجنس، العمر، والتخصص. تكونت العينة من (١٠٨) طالباً وطالبة، حيث بلغ عدد الذكور (٨١) والإناث (٢٧)، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. استخدم الباحثان مقياس الوعي الذاتي الذي أعده ناجي وعزي (٢٠١٦)، واعتمدا المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة. أظهرت النتائج أن طلبة كلية التربية بجامعة مصراته يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي الذاتي، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي تبعاً لمتغيرات الجنس، العمر، والتخصص.

**عطار(٢٠٠٩). العنف وعلاقته بتوكيد الذات والأمن النفسي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من السعوديات وغير السعوديات. ، ص٤٤-٧٢**

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف معدلات العنف لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية، مع مقارنة السعوديات وغير السعوديات في ثلاثة جوانب رئيسية: السلوك العنيف، توكيد الذات، والأمن النفسي. شملت العينة

٤٠ طالبة سعودية و٢٥ طالبة غير سعودية من جنسيات عربية مختلفة، حيث تم تطبيق مقاييس لقياس هذه المتغيرات. أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع معدلات السلوك العنيف بين تلميذات المرحلة المتوسطة. وجود فروق بين السعوديات وغير السعوديات في السلوك العنيف، حيث كانت النسبة أعلى لدى السعوديات. وعدم وجود ارتباط واضح بين السلوك العنيف وكلٍّ من توكيد الذات والأمن النفسي.

**(Afolabi & Balobun: 2017) تعزيز فهم العوامل النفسية للرضا عن الحياة لدى الطلاب من خلال اختبار الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كعوامل للرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في نيجيريا ص٢٤٧**

سعت الدراسة إلى تعزيز فهم العوامل النفسية للرضا عن الحياة لدى الطلاب من خلال اختبار الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كعوامل للرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في نيجيريا وأظهرت الدراسة أن الطلاب الجامعيين الذين يشعرون بالأمان النفسي مقترناً بمستويات أعلى من الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية قد يبلغون عن مستوى أعلى من الرضا عن الحياة لأن هذه الموارد الشخصية قد تحميهم من المواقف المهددة، وتساعدهم على إدارة مشكلات الحياة الصعبة والتحكم فيها أو التعامل معها، والمخاطرة لتحقيق إنجازات أعلى في الحياة قدمت مساهمات محددة في أدبيات الرضا عن الحياة. أولاً، من خلال اختبار هذا الاقتراح، إذ تم فحص العوامل الشخصية كعوامل للرضا عن الحياة من خلال توسيع نطاق متغيرات التوقع، من خلال تضمينها الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كعوامل محتملة للرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين و توفر هذه الدراسة المزيد من الدعم لنموذج الملاءمة بين الشخص والبيئة وتبني أيضاً على نظرية الحفاظ على الموارد من خلال دمج الأمن النفسي كمورد شخصي مهم يمكن أن يفسر الرضا عن الحياة.

**(Mehrizi, F. Z. (2022 : تقييم تأثير العلاج بالشعار على قبول المرض والوعي الذاتي لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن الذين يخضعون لغسيل الكلى ص٢-٩**

تهدف هذه الدراسة شبه التجريبية إلى تقييم تأثير العلاج بالشعار على قبول المرض والوعي الذاتي لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن الذين يخضعون لغسيل الكلى. شملت العينة ٨٠ مريضاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتي تدخل وضبط. خضع المشاركون في مجموعة التدخل لبرنامج علاجي مكثف عبر أربع جلسات فردية أسبوعياً. استُخدمت أدوات بحثية متعددة، منها مقياس قبول المرض واستبيان الوعي الذاتي، لتحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS.

أظهرت النتائج عدم وجود فرق ملحوظ في درجات قبول المرض بعد التدخل، بينما لوحظ تحسن في مستوى الوعي الذاتي لدى مجموعة التدخل مقارنة بمجموعة الضبط. كما بيّنت الدراسة وجود ارتباطات إحصائية بين الوعي الذاتي وبعض العوامل الديموغرافية مثل العمر وطول فترة الزواج وعدد الأطفال تؤكد الدراسة أهمية العلاج بالشعار في تعزيز الوعي الذاتي، مما يبرز الحاجة إلى تبني هذه المقاربة العلاجية ضمن الممارسات الصحية لدعم المرضى في عملية التكيف مع مرضهم المزمن

التعليق على الدراسات السابقة :

- تناولت معظم الدراسات السابقة الوعي الذاتي والأمن النفسي وعلاقته بمتغيرات عديدة
- معظم الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي واختلفت الوسائل والأدوات المستخدمة للقياس نظراً لاختلاف أهداف الدراسات وقد اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي
- معظم الدراسات السابقة ركزت المراحل الجامعية، بينما قد تستهدف الدراسة الحالية المرحلة المتوسطة

- اختلفت البحث الحالي عن الدراسات السابقة في دراسة العلاقة الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة
- أوجه الإفادة من الدراسات السابقة كان صياغة مشكلة البحث وتحديد أهداف البحث وإعداد المقاييس والخطوات الإجرائية والإفادة من النتائج السابقة في صياغة فرضيات من تحديد الأدوات البحثية

**الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته**

**أولاً منهج البحث:**

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج يعمل على دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر دون تدخل الباحث لمعرفة طبيعة مدى وجود علاقة بينها واتجاه هذه العلاقة (سليمان، ٢٠٢٢، ص. ٩٨)

**ثانياً مجتمع البحث :**

هو جميع الإفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث(أبو حويج،٢٠٠٢، ص.٤٥) شمل مجتمع البحث الحالي المدارس المتوسطة التابعة لمحافظة واسط.

**ثالثاً :عينة البحث**

وتم اختيار ٢٠٠ طالب وطالبة في المرحلة المتوسطة تم اختيارهم بشكل عشوائي من كلا الجنسين (١٠٠ ذكر و١٠٠ أنثى) في عدد من المدارس المتوسطة في المحافظة. وقد اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية البسيطة

رابعاً أدوات البحث: لما كان البحث الحالي يسعى إلى توجب ذلك إعداد مقياسين لقياس هذه المتغيرات تتناسب مع مجتمع البحث وتحقق أهدافه وتتوفر فيها الخصائص السيكومترية وفيما يأتي توضيح لهذه المتغيرات :

**أولاً مقياس الوعي الذاتي:**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة قام الباحث بإعداد مقياس الوعي الذاتي من (٢١فقرة) مقياس مكوّناً من ثلاثة أبعاد وكانت فقرات المقياس موجزة وواضحة وفق تدرج ثلاثي(لا أوافق–محايد –أوافق)

تعليمات المقياس: تم تنبيه أفراد العينة بعدم الكشف عن أسمائهم وقد وضع ملاحظة أن الاجابات ستستخدم لغايات البحث العلمي فقط.

**التطبيق الاستطلاعي للمقياس وتصحيح المقياس**

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تتكون من (٣٥) طالب اختيرت عشوائياً، لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الاجابة، ولقد تبين إن جميع فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة من حيث المعنى والصياغة، وحدد متوسط وقت الاجابة على فقرات المقياس (٣٥) دقيقة.

**الخصائص السيكو مترية لمقياس الوعي الذاتي**

**الصدق والثبات :**

للتأكد من الصدق والثبات كما يلي :

صدق الأداة: تعني التأكد من أن المقياس يقيس الظاهرة التي أعدت من أجلها وتم حساب صدق الأداة :

**الصدق الظاهري:** من أجل التعرف على صلاحية الفقرات لمقياس والصدق الظاهري له عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (٢١) فقرة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس

وكانت جميع الفقرات صالحة تم الاتفاق عليها من قبل المحكمين ولا تقل نسبة الاتفاق عليها عن ٨٠٪ من المحكمين وتم قبول جميع الفرات وتم التقيد بآراء المحكمين واستقرت الاستبانة بشكلها النهائي على

صدق الاتساق الداخلي: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المستجيبين والدرجة الكلية للمقياس، استخدم معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً

الجدول (٣) ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس الوعي الذاتي

| الترتيب | معامل الارتباط | الدلالة | الترتيب | معاملات الارتباط | |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ٠.٧٨٢ | دالة | ١٢ | ٠.٧٨٨ | دالة |
| ٢ | ٠.٨٦٩ | دالة | ١٣ | ٠.٧٩٩ | دالة |
| ٣ | ٠.٧٩٣ | دالة | ١٤ | ٠.٧٨٨ | دالة |
| ٤ | ٠.٧٩٢ | دالة | ١٨ | ٠.٧٤٣ | دالة |
| ٨ | ٠.٨٨٣ | دالة | ١٦ | ٠.٨١٣ | دالة |
| ٧ | ٠.٨٠٢ | دالة | ١٧ | ٠.٧٢١ | دالة |
| ٧ | ٠.٨١٢ | دالة | ١٨ | ٠.٧٦٨ | دالة |
| ٨ | ٠.٨٤٢ | دالة | ١٩ | ٠.٧٩٩ | دالة |
| ٩ | ٠.٨٠٧ | دالة | ٢٠ | ٠.٧٧٨ | دالة |
| ١٠ | ٠.٧٦٩ | دالة | ٢١ | ٠.٧٨٣ | دالة |
| ١١ | ٠.٨١٣ | دالة | | | |

**ج. ارتباط كل مجال من مجالات الأداة البحث بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة كما في الجدول رقم(٤):**

**الجدول (٤) ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي**

| المحاور | معاملات الارتباط | الدلالة |
|---|---|---|
| **تقييم الذات** | **٠ .٧٨٢** | **دالة** |
| **فهم الآخرين** | **٠.٨٦٣** | **دالة** |
| **مراقبة الأفكار** | **٠.٧٦١** | **دالة** |

من الجدول (٤) يتبين أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٧٦١-٠.٨٦٣ دالة احصائياً) جميع فقرات المقياس متسقة بنيوياً وداخلياً

**ثبات المقياس:** يعبر مفهوم ثبات المقياس على درجة التوافق والاتساق في درجات مجموعات من الأفراد عند تكرار تطبيق المقياس، ويقصد بالمقياس الثابت أن يكون متسقاً في تقدير العلاقة التحقيقية للفرد في السمة التي يقيسها وقام الباحث بالتأكد من الثبات بطريقتين:

**طريقة إعادة الاختبار:** قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من (٣٥) طالب من خارج عينة البحث وتم بتكرار التطبيق على العينة نفسها بعد مرور عشرة أيام يوماً وبلغ معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين (٠.٧٢٧) وهو مؤشر ثبات جيد

**معامل ألفا كرونباخ:** يعد معامل ألفا كرونباخ من الاختبارات الأكثر شيوعاً لقياس معامل الثبات وبلغ معامل ألف كرونباخ (٠.٧٩٤) وهو مؤشر جيد.

**وصف المقياس بصورته النهائية :**

بعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس أصبح يتكون بصيغته النهائية من (٢١) فقرة
وفق أربعة أبعاد وتم تصحيح المقياس على وفق التدرج الثلاثي)

**مقياس الأمن النفسي :**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب النظري المتعلقة بموضوع البحث تبنى الباحث تعريف (زهران،٢٠٠٥) وتم إعداد مقياس من (٢٥فقرة) وفق ثلاثة أبعاد (شعور الفرد بأن الآخرين يحبونه –شعور الفرد بالانتماء ضمن الجماعة – شعور الفرد بالاطمئنان وندرة الشعور بالقلق)

**تعليمات المقياس:**

كانت فقرات المقياس موجزة وواضحة وتم تنبيه أفراد العينة بعدم الكشف عن أسمائهم وقد وضع ملاحظة أن الاجابات ستستخدم لغايات البحث العلمي فقط. وقدمت التعليمات إرشادات حول استخدام ورقة الإجابة وأعطت مثالاً توضيحياً.

**ثانياً التطبيق الاستطلاعي للمقياس وتصحيح المقياس**

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة استطلاعية التي تتكون من (٣٥ )طالب لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الاجابة، ولقد تبين إن جميع فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة، كما تبين أن متوسط وقت الاجابة على فقرات المقياس (٤٠) دقيقة.

طريقة تصحيح المقياس باستخدام التدرج الثلاثي:

تم وضع البدائل الثلاثية (٣–٢–١) وبذلك بلغت أدنى درجة للمقياس ( ٢٥ وأعلى درجة ٧٥).

**الخصائص السيكو مترية لمقياس الأمن النفسي**

**الصدق والثبات :**

للتأكد من الصدق والثبات كما يلي :

**الصدق الظاهري:** من أجل التعرف على صلاحية الفقرات لمقياس والصدق الظاهري له عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (٢٥) فقرة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس

وكانت جميع الفقرات صالحة تم الاتفاق عليها من قبل المحكمين .

الاتساق الداخلي: تم احتساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: من الجدول (٧) تبين أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً.

**الجدول رقم(٧) معاملات الارتباط بين درجة فقرات مقياس الأمن النفسي والدرجة الكلية**

| الرقم | معامل الارتباط | الرقم | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|
| ١ | ٠.٧٨٢ | ١٤ | ٠.٧٦٢ |
| ٢ | ٠.٧٨٦ | ١٥ | ٠.٧٦٢ |
| ٦ | ٠.٧٤١ | ١٦ | ٠.٧٨٤ |
| ٤ | ٠.٧٨٨ | ١٧ | ٠.٧٧٢ |
| ٨ | ٠.٧٧٧ | ١٨ | ٠.٧٨٩ |
| ٧ | ٠.٧٧٦ | ١٩ | ٠.٧٩٨ |
| ٧ | ٠.٧٢٨ | ٢٠ | ٠.٧٧٨ |
| ٨ | ٠.٧٧٨ | ٢١ | ٠.٧٤٨ |
| ٩ | ٠.٧٩٩ | ٢٢ | ٠.٧٨٧ |
| ١٠ | ٠.٧٩٧ | ٢٣ | ٠.٧٨٨ |
| ١١ | ٠.٨٥٥ | ٢٤ | ٠.٧٨٨ |
| ١٢ | ٠.٨٩٨ | ٢٥ | ٠.٨١٥ |
| ١٣ | ٠.٨٨٤ | | |

ج. ارتباط كل مجال من مجالات الأداة البحث بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة كما في الجدول رقم(٧):

**الجدول (٧) معامل ارتباط كل محور من محاور المقياس مع الدرجة الكلية**

| فقرات | معاملات الارتباط | الدلالة |
|---|---|---|
| **شعور الفرد بأن الآخرين يحبونه** | ٠.٨٩٤ | **دالة** |
| **شعور الفرد بالانتماء ضمن الجماعة** | ٠.٨٦١ | **دالة** |
| **شعور الفرد بالاطمئنان وندرة الشعور بالقلق** | ٠.٧٨٧ | **دالة** |

دال عند ٠.٠١دال عند ٠.٠٥

**ثبات المقياس:** وقام الباحث بالتأكد من الثبات بطريقتين:

**طريقة إعادة الاختبار:** تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية في المقياس السابق المؤلفة من( ٣٥ )طالب وتم بتكرار التطبيق على العينة نفسها بعد مرور عشرة أيام يوماً وبلغ معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين( ٠.٧٦٤ ) وهو مؤشر ثبات جيد

**معامل ألفا كرونباخ:** ثبات المقياس: تم حساب معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس وكانت النتيجة أن معامل الثبات لمقياس الأمن النفسي بلغ (٠.٧٨٨) وهو معامل ثبات مقبول

سادساً وصف المقياس بصورته النهائية :

الصورة النهائية للمقياس

استقر المقياس بصورته النهائية على (٢٥) فقرة موزعة على أربع محاور وفق تدرج ثلاثي يتم حساب الدرجة الكلية لكل مشارك عن طريق جمع درجات الإجابات لكل بعد وبلغت أدنى درجة ٢٥للمقياس وأعلى درجة٧٥)

**خامساً الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث:**

تم الاعتماد على: معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الصدق والثبات– معامل الف كرونباخ لحساب الثبات – الاحصاءات الوصفية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة موافقة إجابات أسئلة البحث –معاملات الارتباط بيرسون في اختبار الفرضيات لحساب العلاقة بين المتغيرين واختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب الفروقات بين متغيرات البحث.

**الفصل الرابع النتائج الإحصائية:**

النتائج المتعلقة بالهدف الأول: **تعرف مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة عينة البحث**

لتحقيق ذلك تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للطلبة عينة البحث كما في الجدول (٨).

**الجدول (٨) المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراعلى فقرات مقياس الوعي الذاتي**

| | المتوسط الفرضي | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | درجات الحرية | المعنوية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الكل ٢٠٠ | ٢ | ٢.٥٥ | ٠.٢٨٣ | ٢٤.٠٩٤ | ١٩٩ | دالة |

يبين الجدول (٣) أن المتوسطات الحسابية لمقياس الوعي الذاتي جاءت بدرجات مرتفعة بمتوسط حسابي كلي (٢.٥٥) وانحراف معياري (٠.٢٨٣) وهو أعلى من المتوسط الفرضي (٢) كما بلغت قيمة t المحسوبة (٢.٠٩٤) وهي أعلى من الجدولية (١.٩٦) مما يدل أن عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الذاتي

**النتائج المتعلقة بالهدف الثاني تعرف مستوى الأمن النفسي لدى الطلبة عينة البحث**

لمعرفة مستوى الأمن النفسي لدى عينة البحث وللتحقق من ذلك تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات الأطفال على مقياس الأمن النفسي

**الجدول (٩) المتوسطات والانحرافات حسب استجابات عينة البحث على فقرات الأمن النفسي من خلال اختبار "ت" لعينة الواحدة**

| أفراد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | القيمة التائية المحسوبة | القيمة الجدولية | مستوى الدلالة ٠.٠٥ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ٢٠٠ | ٢.٥٦ | ٠.١٢٠ | ١٩٩ | ٥٧.٥٤٩ | ١.٩٦ | دالة |

يتبين الجدول (٩) أن المتوسط الكلي لمقياس لدى عينة البحث بلغت (٢.٥٦) وانحراف معياري (٠.١٢٠) وبلغت قيمة "ت"(٥٧.٥٤٩) وهي دالة مما يدل أن عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع من الأمن النفسي.

**النتائج المتعلقة بالهدف الثالث تعرف وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية عند ٠.٠٥ بين الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى عينة البحث**

لاختبار الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون ومعامل التحديد بين درجات استجابة عينة البحث على مقياسي الوعي الذاتي والأمن النفسي

**الجدول (١٠) نتائج تحليل الارتباط لاختبار العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي**

| | معامل الارتباط | معامل التحديد |
|---|---|---|
| الوعي الذاتي | ٠.٤٩٨ | ٠.٢٤٨ |
| الأمن النفسي | | |

من الجدول (٧) يتبين أن معامل الارتباط (٠.٤٩٨) مما يدل أن هناك علاقة طردية موجبة دال احصائياً بين الوعي الذاتي ومستوى الأمن النفسي وكلما الآمن زاد القدرة الأمن النفسي زاد الوعي الذاتي وكما قام الباحث بحساب الانحدار البسيط وبلغ معامل التحديد (٠.٢٤٨) وهذا يدل أن (٢٤٪) من الأمن النفسي يفسره الوعي الذاتي

النتائج المتعلقة بالهدف الرابع تعرف الفروق بين متوسط درجات على مقياس الوعي الذاتي حسب الجنس (الذكور–الإناث):

للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الوعي الذاتي باستخدام اختبار t لعينتن مستقلتين كما في الجدول (١١):

**الجدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث على مقياس الوعي الذاتي**

| المقياس | | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة t | القيمة الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الذكور | ١٠٠ | ٢.٣٧ | ٠.٢٣٤٣ | ١٩٩ | ١٥.٦٨٧ | دالة |
| | الإناث | ١٠٠ | ٢.٧٤ | ٠.١٩٠ | | | |

من الجدول السابق (١١) يتبين أن قيمة t الجدولية بلغت (١٥.٦٨٧) أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٦) بمستوى معنوية دال مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في الوعي الذاتي حسب متغير الجنس (ذكور–إناث) لصالح الإناث

**النتائج المتعلقة بالهدف الخامس تعرف الفروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس الأمن النفسي حسب الجنس(الذكور–الإناث):**

للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسط درجات عينة البحث على مقياس الأمن النفسي باستخدام اختبار t لعينتن مستقلتين كما في الجدول (١٢):

**الجدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة عينة البحث حسب الجنس(ذكور–إناث) على مقياس الأمن النفسي**

| المقياس | | العد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t | القيمة الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ذكور | ١٠٠ | ٢.٥٧ | ٠.١٠٢ | ٠.٨٧٥ | دالة |
| | إناث | ١٠٠ | ٢.٥٥ | ٠.١٣٥ | | |

من الجدول السابق (٩) يتبين أن المتوسط الحسابي للذكور (٢.٥٧) وانحراف معياري (٠.١٠٢) والمتوسط الحسابي للإناث على بلغ (٢.٥٥) وبلغت قيمة t (٠.٨٧٥) أصغر من القيمة الجدولية (١.٩٦) بمستوى معنوية غير دالة مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى يعزى لمتغير الجنس(ذكور–إناث)

**الاستنتاجات:**

- أظهرت النتائج المتعلقة بالهدف الأول وجود مستوى مرتفع من الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة يمكن تفسيره بعدة عوامل نفسية وتربوية واجتماعية، حيث تشهد هذه المرحلة العمرية تطوراً ملحوظاً في الإدراك الذاتي وتكوين الهوية الشخصية ففي هذه المرحلة، يبدأ الطلبة في تطوير القدرة على التفكير المجرد وتحليل ذواتهم بشكل أكثر عمقاً، مما يعزز وعيهم الذاتي مع زيادة التفاعل مع الأقران والمعلمين، يتعرض الطلبة لآراء ومواقف مختلفة تساعدهم على فهم ذواتهم بشكل أفضل، مما يساهم في ارتفاع الوعي الذاتي لديهم كما أن الاطلاع على المعلومات وتبادل الأفكار عبر الإنترنت يعزز إدراك الطلبة لذواتهم مقارنةً بالآخرين مما يسهم في تطور وعيهم الذاتي ،وهذا يتطابق مع نتائج جلوال، (٢٠٢٤) التي درست الوعي الذاتي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مصراته. ودراسة الرفاعي، (٢٠٢٢) التي درست الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع، جامعة الملك عبد العزيز
- أظهرت النتائج المتعلقة بالهدف الثاني وجود مستوى مرتفع من الآمن النفسي لدى عينة البحث ارتفاع الأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة يمكن تفسيره من خلال الآتي: عندما ينشأ الطلبة في بيئة أسرية توفر لهم الحب والتقبل والدعم، ينعكس ذلك على شعورهم بالأمان النفسي، حيث يشعرون أن لديهم شبكة دعم قوية تساندهم في مواجهة التحديات

كذلك بعض المدارس التي تهتم بالصحة النفسية توفر بيئة آمنة للطلبة، من خلال تعزيز العلاقات الإيجابية مع المعلمين والأقران، مما يسهم في شعورهم بالاستقرار والثقة واكتساب الطلبة مهارات مثل التواصل الفعّال وحل المشكلات يساعدهم على بناء علاقات جيدة مع الآخرين، مما يقلل من القلق ويعزز شعورهم بالأمان النفسي

أظهرت نتائج تحليل الهدف الثالث وجود علاقة ارتباط بين اوعي الذاتي و الأمن النفسي ويفسر الباحث ذلك يبدأ الفرد بتقييم تصوره الحالي للذات وفقاً لمعيار داخلي للصحة النفسية، مما يسبب شعوراً بالتوتر وعدم الراحة عندما يكون هناك تناقض سلبي بين تصورات الذات، وشعوراً بالسرور والرضا عندما يكون التناقض إيجابياً عندما يكون الطالب قادراً على إدراك مشاعره وأفكاره، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة، مما يعزز إحساسه بالأمن النفسي.الطلاب الذين يتمتعون بوعي ذاتي مرتفع يميلون إلى تقدير أنفسهم واحترام قدراتهم، مما ينعكس إيجابياً على شعورهم بالأمان والاستقرار النفسي.فإدراك الطالب لمشاعره وتمكنه من التعبير عنها بطريقة صحية يقلل من التوتر والانفعالات السلبية، مما يساهم في تحقيق الأمن النفسي. يصبح أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين وبناء علاقات إيجابية، مما يوفر له بيئة اجتماعية داعمة تسهم في تعزيز شعوره بالأمان النفسي وهذا ينطبق مع نتائج (Afolabi & Balobun: 2017 تعزيز فهم العوامل النفسية للرضا عن الحياة لدى الطلاب من خلال اختبار الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كعوامل للرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في نيجيريا ونتائج عطار (٢٠٠٩). التي درست العنف وعلاقته بتوكيد الذات والأمن النفسي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من السعوديات وغير السعوديات

- أظهرت نتائج تحليل الهدف الرابع وجود فروق في الوعي الذاتي لدى عينة البحث لصالح الإناث
- أظهرت نتائج تحليل السؤال الخامس عدم وجود فروق في الأمن النفسي لدى عينة البحث، حسب متغير الجنس(الذكر –الأنثى)

**التوصيات:**

- تطوير برامج تدريبية لتعزيز الوعي الذاتي من خلال تبني المدارس والمراكز التربوية برامج تفاعلية تساعد الطلبة على فهم ذواتهم، وتحسين إدراكهم لمشاعرهم وسلوكياتهم.
- يمكن دمج أنشطة وأساليب تعليمية تُحفّز الطلبة على التفكير النقدي والتعبير عن مشاعرهم، مما يسهم في تحسين أمنهم النفسي.
- يجب على المدارس توفير بيئة إيجابية تُشجع الطلبة على التواصل مع معلميهم وأقرانهم دون خوف، مما يساعدهم على بناء شعور قوي بالأمان النفسي.
- من الضروري تزويد المعلمين بأساليب فعّالة لدعم الطلبة نفسياً وتقديم إرشادات تعزز ثقتهم بأنفسهم.
- على أولياء الأمور توفير بيئة منزلية آمنة تُشجع الحوار المفتوح مع أبنائهم، مما يساعدهم على فهم مشاعرهم وتطوير وعيهم الذاتي.
- يمكن توسيع البحث ليشمل تأثيرات اجتماعية وثقافية أخرى على العلاقة بين الوعي الذاتي والأمن النفسي، مما يساعد على تطوير استراتيجيات أكثر شمولية.

**المقترحات :**

- دور البيئة الأسرية في تعزيز الوعي الذاتي والأمن النفسي لدى المراهقين
- العلاقة بين الذكاء العاطفي والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة
- الفروق في مستوى الوعي الذاتي والأمن النفسي بين طلبة المدارس الحكومية والخاصة
- تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على مستوى الوعي الذاتي لدى المراهقين
- دور الأنشطة المدرسية في دعم الوعي الذاتي وتعزيز الأمن النفسي لدى الطلبة
- العلاقة بين تقدير الذات والأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة
- أساليب الإرشاد النفسي ودورها في تحسين مستوى الوعي الذاتي لدى الطلبة
- تأثير المشكلات الأسرية على الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين

**قائمة المصادر والمراجع :**


ابريعم، سامية خالد. (٢٠٢٠). **سيكولوجيا الأمن النفسي**. الإسكندرية: دار التعليم الجامعي.

أبو حويج، مروان. (٢٠٠٢). **البحث التربوي المعاصر**. عمان: دار اليازوري للنشر والتوزيع.

جلوال، أسماء محمد. (٢٠٢٤). **الوعي الذاتي لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة مصراته**. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، ١٠(٢٤)، ٣٩٧–٤٢٥.

حطاب، محمد شفيق محمود. (٢٠١٧). **الأمن النفسي وتأثيره على الأبناء**. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة، ٤(١)، ٤٧٤. https://doi.org/10.21608/maml.2017.131361

الرفاعي، موسى عطية الله عطية. (٢٠٢٢). **الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة ينبع**. المجلة العربية للنشر العلمي ((AJSP، (47)، 1–26. https://www.google.com/url?q=http://www.geoc

الزبيدي، عبد الودود أحمد، وآخرون. (٢٠٢١). **المتغيرات النفسية في المجال الرياضي**. عمان: شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.

زهران، حامد. (٢٠٠٥). **الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي**. رابطة التربية الحديثة، ٤(١٩).

سليمان، محمود جلال الدين.(٢٠٢٢). **الكتابة الأكاديمية**. وكالة الصحافة العربي.

عطار، إقبال بنت أحمد. (٢٠٠٩). **العنف وعلاقته بتوكيد الذات والأمن النفسي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة من السعوديات وغير السعوديات**. مجلة دراسات تربوية ونفسية، (١٣)، ٤٤–٧٢.

https://search.mandumah.com/Download?file=R+86GGTJx0IQmhBH4G66BHBxGo3g6rRfbBpyu3MIt1E=&id=44948

الفار، خالد المختار. (٢٠١٦). **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات** (ط. ١). القاهرة: مكتبة جزيرة الورد.

منصور، علي سلمان. (٢٠٢٥).**التحيز الوهمي الإيجابي وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.مجلة واسط للعلوم الإنسانية**، ٢١(٢)، ٧٢٣–٩٦٩.

https://wjfh.uowasit.edu.iq/index.php/wjfh/article/view/969

هادي، نور محمد. (٢٠٢٥).**الخوف من الذات لدى طلبة الجامعة**.مجلة واسط للعلوم الإنسانية، ٢١(٣)، ٨٢٦–٨٤٦. https://wjfh.uowasit.edu.iq/index.php/wjfh/article/view/1206/1058

**المراجع الأجنبية :**

Ashley, Greg C., & Reiter-Palmon, R. (2012). Self-Awareness and the Evolution of Leaders: The Need for a Better Measure of Self-Awareness. Journal of Behavioral and Applied Management, 14(1), 2–17.

_https://www.researchgate.net/profile/Roni-Reiter-Palmon/publicati

Mehrizi, F. Z., Bagherian, S., Bahramnejad, A., & Khoshnood, Z. (2022). The impact of logo-therapy on disease acceptance and self-awareness of patients undergoing hemodialysis: A pre-test post-test research. BMC Psychiatry, 22(670

_: https://www.researchgate.

Al-Harthy, A., Ahmed, E., Al-Rashidi, K., Al-Metrik, L., Al-Buainain, A., Al-Dbey, M., & Al-Githami, M. (2023). Psychological security and its relationship to empathy among a sample of early childhood in Jubail Industrial City. Information Sciences Letters, 12(1), 497–512. Retrieved fromhttps://www.google.com/url?q=https://www.naturalspublishing.com/download.asp%3FArtcID%3D25797&sa=U&ved=2ahUKEwjX5LT2tIiSAxVW_rsIHYhEJj8QFnoECAMQAg&usg=AOvVaw0EZR4GiXdRjvASCz7S55KD

Trivedi, A. J. (2019). Maslow's hierarchy of needs theory of human motivation. International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages, 7(6), 38. ISSN: 2321-2853 .

https://www.google.com/url?q=https://www.raijmr.com/ijrsml/wp-content/uploads/2020/01/IJRSML_2019_vol07_issue_06_Eng_09.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwjT28eQjYmSAxU5hP0HHfQyAiAQFnoECAoQAg&usg=AOvVaw1BOIBbz0_fWYZ7nTMGSdgR

Zotova, O. Yu., & Karapetyan, L. V. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing: An analytical review. Psychology in Russia: State of the Art, 11(2), 101_: https://www.google.com/url?q=https://psychologyinrussia.com/volumes/pdf/2018_2/psych_2_2018_8_zotova.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwiUlI66tYiSAxU-gv0HHbgnN6wQFnoECAYQAg&usg=AOvVaw3u2KjgzXCmJZ9YPEdfBZq7–

Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. Personality and Social Psychology Review, 5(3), 230-241

https://www.google.com/url?q=https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/p_silvia_objective_2001.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwid7e7ctYiSAxUQ9rsIHeSxJuQQFnoECAQQAg&usg=AOvVaw1gZUPBCz8tQR-Mq6v1g_h1 .

Zheng, Z., Gu, S., Lei, Y., Lu, S., Wang, W., Li, Y., & Wang, F. (2016). Safety needs mediate stressful events induced mental disorders. Neural Plasticity, 2016, , 6 pages .

Afolabi & Balobun: 2017 Impact of psychological security, Emotional intelligence and self- efficacy on undergraduate's life satisfaction ,psychological thought v10 (2)p247

Sutton. (2016). Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. Europe's Journal of Psychology. 646-658

https://www.google.com/url?q=https://www.researchgate.net/publication/310625963_Measuring_the_effects_of_self-awareness_Construction_of_the_Self-Awareness_Outcomes_Questionnaire&sa=U&ved=2ahUKEwi8lK34tYiSAxUghP0HHUh7E44QFnoECAYQAg&usg=AOvVaw2Lh7u-zHUdeG-hwtTS4Oja

Blakemore, S.-J., & Frith, C. (2003). Self-awareness and action. Current Opinion in Neurobiology, 13(2), 219–224

https://www.google.com/url?q=https://www.researchgate.net/publication/310625963_Measuring_the_effects_of_self-awareness_Construction_of_the_Self-Awareness_Outcomes_Questionnaire&sa=U&ved=2ahUKEwiix_G2toiSAxVChv0HHcMdLscQFnoECAcQAg&usg=AOvVaw2GUCqX57W3aq5kR_IXQsCS.

Morin, A. (2011). Self-awareness Part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. Social and Personality Psychology Compass, 5(10), 807–823

Ben-Artzi, E., Mikulincer, M., & Glaubman, H. (1995–1996). The multifaceted nature of self-consciousness: Conceptualization, measurement, and consequences. Imagination, Cognition and Personality, 15(1), 17–43.https://www.google.com/url?q=https://www.academia.edu/101267832/The_Multifaceted_Nature_of_Self_Consciousness_Conceptualization_Measurement_and_Consequences%3Fuc-sb-sw%3D4582761&sa=U&ved=2ahUKEwjv4LSbt4iSAxU6hv0HHVDyEIYQFnoECAQQAg&usg=AOvVaw1S1l8p_6Zxe2Hf-Wbx-bt3

Newen, A., & Vogeley, K. (2003). Self-representation: Searching for a neural signature of self-consciousness. Consciousness and Cognition, 12(4), 529–543.https://www.researchgate.net/profile/Albert-Newen/publication/8974564_Self-representation_Searching_for_a_neural_signature_of_self-consciousness/links/5a685fde4585159da0db098f/Self-representation-Searching-for-a-neural-signature-of-self-consciousness.pdf

Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 130(3), 197–222.

https://www.google.com/url?q=https://www.researchgate.net/publication/28764116_A_neurocognitive_and_socioecological_model_of_self-awareness&sa=U&ved=2ahUKEwjGn76KuIiSAxVGgf0HHWhSGMMQFnoECAQQAg&usg=AOvVaw2ozC5lVU6LoMJYSlFXArCA

**الملاحق(١) مقياس الأمن النفسي**

| أشعر بالراحة النفسية في معظم الأوقات. | غير موافق | نادراً | موافق |
|---|---|---|---|
| أتمكن من التعامل مع الضغوط اليومية دون الشعور بالقلق المفرط. | | | |
| لدي إحساس بالاستقرار العاطفي بغض النظر عن الظروف الخارجية. | | | |
| أستطيع مواجهة التحديات بثقة دون الشعور بالخوف أو التردد. | | | |
| أشعر بالأمان تجاه مستقبلي الشخصي والمهني. | | | |
| أتمتع بقدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف الصعبة. | | | |
| أجد سهولة في التعبير عن مشاعري دون خوف من النقد. | | | |
| أستطيع تجاوز المواقف السلبية دون أن تؤثر على حالتي النفسية لفترة طويلة. | | | |
| أشعر بأنني أعيش حياة ذات معنى وأهداف واضحة. | | | |
| أتمكن من الاسترخاء بسهولة عندما أحتاج إلى ذلك. | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| أشعر بأن الآخرين يحبونني ويهتمون لأمري. | | | |
| ١٢. لدي علاقات اجتماعية قوية تدعمني في الأوقات الصعبة. | | | |
| ١٣. أشعر بالانتماء إلى جماعتي أو مجتمعي. | | | |
| ١٤. أستطيع التواصل مع الآخرين بسهولة وأشعر بالراحة معهم. | | | |
| ١٥. أجد نفسي محاطاً بأشخاص يهتمون بي ويقدرونني. | | | |
| ١٦. أشعر بأنني جزء مهم من عائلتي أو دائرة أصدقائي. | | | |
| ١٧. أتمتع بروابط عاطفية قوية مع الأشخاص المقربين مني. | | | |
| ١٨. أستطيع الاعتماد على الآخرين عند الحاجة دون الشعور بالقلق. | | | |
| ١٩. أشعر بأنني مقبول من الآخرين كما أنا دون الحاجة إلى التغيير. | | | |
| أجد الدعم العاطفي عندما أحتاج إليه | | | |
| لا أشعر بالقلق المفرط تجاه المستقبل. | | | |
| ٢٢. أتمكن من التعامل مع المخاوف بطريقة عقلانية. | | | |
| ٢٣. لا أسمح للأفكار السلبية بالسيطرة على مشاعري. | | | |
| ٢٤. أستطيع تهدئة نفسي عندما أواجه موقفاً صعباً. | | | |
| ٢٥. أشعر بالسلام الداخلي بغض النظر عن الظروف الخارجية. | | | |

**الملحق (٢) مقياس الوعي الذاتي**

| | | |
|---|---|---|
| أتمكن من التعرف على نقاط قوتي وضعفي بوضوح. | | |
| ٢. عندما أخطئ، أستطيع الاعتراف بذلك وتعلم درس مفيد. | | |
| ٣. لدي فهم جيد لتأثير مشاعري على قراراتي وسلوكي. | | |
| ٤. أسعى لتحسين نفسي بناءً على النقد البناء. | | |
| ٥. أراجع إنجازاتي وإخفاقاتي لفهم تطوري الشخصي. | | |
| أستطيع فهم مشاعر الآخرين حتى لو لم يعبروا عنها بشكل مباشر. | | |
| ٧. أضع نفسي في مكان الآخرين لفهم وجهة نظرهم. | | |
| ٨. أراعي مشاعر الآخرين عند اتخاذ قرارات قد تؤثر عليهم. | | |
| ٩. أستطيع قراءة تعبيرات الوجه ولغة الجسد لفهم الحالة العاطفية للآخرين. | | |
| ١٠. أتعامل بتفهم مع اختلاف وجهات النظر بيني وبين الآخرين. | | |
| ١١. ألاحظ الفروق الفردية وأتفهم أن لكل شخص أسلوبه الخاص في التفكير والتفاعل. | | |
| أراقب الأفكار التي تراودني وأحاول تحليل أسبابها. | | |
| ١٣. عندما تراودني فكرة سلبية، أبحث عن طرق لإعادة صياغتها إيجابياً. | | |
| ١٤. ألاحظ تأثير بيئتي الاجتماعية على طريقة تفكيري. | | |
| ١٥. أتمكن من تهدئة نفسي عندما تغمرني الأفكار القلقة أو غير المنطقية. | | |

| | | |
|---|---|---|
| ١٦. أميز بين الأفكار الواقعية والأفكار التي قد تكون مشوهة بفعل المشاعر أو المعتقدات الشخصية. | | |
| ١٧. أخصص وقتاً للتأمل الذاتي ومراجعة أفكاري بعمق. | | |
| ١٨. عندما أتعرض لموقف جديد، أحرص على تحليل طريقة استجابتي له. | | |
| ١٩. أبحث عن مصادر متعددة قبل تكوين رأي نهائي حول موضوع معين. | | |
| ٢٠. أتمكن من تحدي الأفكار التي قد تكون متأثرة بتحيزاتي الشخصية. | | |
| ٢١. أستخدم الكتابة أو التأمل كأداة لفهم أفكاري وتنظيمها | | |