



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة

ISSN: 2707-7675

Journal of University Studies for Inclusive Research

Vol.11, Issue 27 (2024), 13358- 13389

USRIJ Pvt. Ltd

فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في تحسين التوجه نحو السلوك المستدام
ورفع المرونة النفسية لدى عينه من طالبات المرحلة المتوسطة

إعداد الباحثة/ فاطمة عبدالله علي الشهري

STUDENT.ADVISOR33@GMAIL.COM

كلية علم النفس، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في تحسين التوجه نحو السلوك المستدام ورفع المرونة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة في إحدى مدارس تبوك.

ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، باستخدام مقاييس مختلفة، وهي: استبانة قياس عادات العقل، واستبانة التوجه نحو السلوك المستدام من إعداد الباحثة، ومقياس المرونة النفسية، وأخيراً البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وتم تطبيقها على عينة تكونت من 60 طالبة أختيرت بطريقة العينة العشوائية القصدية،

وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية (٣٠ طالبة)، وضابطة (٣٠ طالبة)، وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج، من أبرزها:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل لصالح المجموعة التجريبية، بحجم تأثير ٠,٥٨٣

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠١ بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغ حجم التأثير ٠,٧٨١

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠١ بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ حجم التأثير ٠,٣٩٦

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي، مما يدل على استمرار أثر البرنامج.



توصي الباحثة بالاهتمام بإعداد برامج التنمية العقلية في مختلف مراحل التعليم.
كما تقترح الاهتمام بإعداد برامج ارشادية لتحسين جودة الحياة مبنية على أهداف
التنمية المستدامة.
الكلمات المفتاحية: عادات العقل المنتجة – التنمية المستدامة – السلوك المستدام –
المرونة النفسية.

The effectiveness of a habits-based program in improving the orientation towards sustainable behaviour and raising the psychological resilience of an average student

By Fatima Abdullah Ali Al-Shahri

STUDENT.ADVISOR33@GMAIL.COM

Faculty of Education. King Abdulaziz University, Saudi Arabia

Abstract:

The study aimed to measure the effectiveness of a program based on the habits of mind in improving the orientation towards sustainable behaviour and raising the psychological flexibility of a sample of middle-level students in a Tabuk school.

To this end, the researcher used the semi-experimental approach, using different measures, namely: Identification of the measurement of the habits of the mind, identification of the orientation towards sustainable behaviour from the preparation of the researcher, the measure of psychological flexibility, and finally the indicative program from the preparation of the



researcher, applied to a sample of 60 students selected by the method of the randomized intentional sample, divided into two equal experimental groups (30 students), and female officers (30 students). The study drew several results, notably:

1. There are statistically significant differences at an indicative level of 0.01 between the average scores of members of the experimental and control groups in the tribal and postmetric measurements of mind habits for the experimental group, the size of the effect of 0.583
2. There are statistically significant differences at an indicative level of less than 0.01 between the two groups' average scores in the benchmarks towards sustainable behaviour for the experimental group, and the impact is 0.781.
3. There are statistically significant differences at an indicative level of less than 0.01 between the two groups' average scores in the dimensional measurement of psychological resilience in favour of the experimental group, with the impact being 0.396
4. There are no statistically significant discrepancies at the indicative level of 0.05 between the average scores of pilot group members in dimensional and tracking measurements, indicating the continuing impact of the programme.

The researcher recommends that attention be paid to the preparation of mental development programmes at various levels of education. It also suggests interest in developing indicative programmes to improve quality of life based on sustainable development goals.

المقدمة:

وفي ظل التزايد والانفجار السكاني الذي يواجه العديد من البلدان حول العالم، والذي انعكس وبشكل سلبي على استنفاد الطاقات والموارد، إضافة لتقلب المناخ والفقر والبطالة والأمية والأوبئة التي تجول العالم، وغيرها من المشكلات التي تهدد الفرد والكوكب بشكل مباشر وغير مباشر، وتزيد من الضغوط النفسية، ظهر مفهوم التنمية المستدامة من أجل الإبقاء على الحياة والموارد الطبيعية لتخدم الأجيال الحالية والأجيال القادمة كذلك (دماس، ٢٠٢٠).

وقد اهتم علم النفس بالنظرة الديناميكية للعلاقة بين الانسان وبيئته، والتي تؤكد على التفاعل المتبادل بينهما، وعلى دور العمليات النفسية التي تتوسط هذا التفاعل، فالسلوك البيئي جزء من السلوك العام للفرد يكتسبه من خلال الأسرة، والمدرسة، ومؤسسات المجتمع بشتى أنواعها (عبد المسيح، وفراج، ٢٠٠٢).

وقد قام علم النفس الإيجابي بدور فعال في تحقيق التغيير في السلوك من خلال ما يعرف بالتوجه الذهني والمعرفي أولاً والقائم على المرونة النفسية للفرد في تقبل التغيير نحو الإصلاح والارتقاء بالذات. وذلك باستخدام خطط واستراتيجيات قائمة على عدة رؤى، يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج موجهة للأطفال والمراهقين بالذات، تؤدي إلى وضع الفرد على الطريق الصحيح، بتغيير مسارات التفكير لديه، وتغيير محتوى نفسه للأفضل (يونس، ٢٠٢١).

وكنتيجة لهذا زاد الاهتمام بتحسين وتطوير التعلم وظهرت في نهاية القرن الماضي؛ وتحديداً نهاية العقد الأخير منه، مجموعة اتجاهات فكرية حديثة للتربية في



الولايات المتحدة الأمريكية تدعو إلى الاهتمام والتركيز على مخرجات التعلم ونواتج العملية التعليمية ككل وقد اهتم أصحاب هذه الاتجاهات الفكرية بتنمية عدد من الاستراتيجيات الذهنية والتي عرفت بعد ذلك باسم عادات العقل (ال دراوشة، ٢٠٢٠).

هذه العادات كما ذكر قطامي وعمور (٢٠٠٥) تبنت فلسفة وضع المتعلم في بيئة غنية بمثيرات التفكير، ليتوجه التعليم نحو نظام أوسع وأكثر ديمومه. وقد عرف القطامي العادة العقلية بأنها: مهارة يمكن تدريب الفرد على ممارستها حتى تصل إلى عادة، تحقق لنا السهولة في العمل. كما أشار إلى أنها عبارة عن تفكير منظم ومرتب، يتضمن مجموعة من الآليات والاستراتيجيات المرتبطة بهدف ما، حيث تقود هذه العادة العقل باتجاه معين لاستخدام إمكاناته وقدراته وبرمجيته للوصول إلى هذا الهدف.

وبما أن التنمية المستدامة رؤية جديدة للمستقبل، يمتد أثرها إلى جميع نواحي الحياة (الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية)، فالتعليم هو وسيلة تحقيق تلك الرؤية من خلال: تهيئة الطلاب لممارسة فرص الاختيارات والبدائل، وطرق حل المشكلات، وكذلك القدرة على اتخاذ القرار، وممارسة المهارات اللازمة لتنظيم العمل المجتمعي، إلى جانب حل الصراعات بطرق سليمة، والمشاركة في صنع القرار، مما يعني إكسابه سلوك مستدام وقدر من المرونة النفسية التي تجعل منه فرد إيجابي متزن نفسيًا وانفعاليًا (عبد المعطي، محفوظ، ٢٠١٨).

ومما لا شك فيه فإن تحقيق السلوك المستدام والمرونة النفسية لا تتم دون التوظيف العملي للاستدامة وجعلها سلوكاً مرتبطاً بالفرد نفسه، لذا فعملية تحويلها إلى سلوك يومي متكرر تتطلب معرفة العوامل المساعدة للفرد في تبنيه للسلوك المستدام

وتركته للسلوكيات السلبية، والعمل على تعزيز تلك العوامل وأعمال العقل والارتقاء
بالفكر وبالتحديد في سن مبكر (القيماقي، ٢٠١٧)

نحن بحاجة لتغيير تفكيرنا وسلوكنا، وذلك بتغيير وتطوير نوعية التعلم وطرقه؛
من أجل تنمية مستدامة على جميع المستويات التعليمية والاجتماعية والنفسية، وفي
جميع البيئات (دماس، ٢٠٢٠)، وهذا يدعونا لتوظيف العادات العقلية المنتجة والتي
هي محط اهتمام علماء النفس المعرفين، من خلال تنمية قدرات التفكير العليا وعادات
العقل المنتجة والتي تتيح للفرد درجة من الحساسية تجاه المشكلات التعليمية والحياتية
بشكل عام وتتمي اتجاهات إيجابية نحو التفكير الابتكاري والمرونة النفسية في مواقف
متعددة ومتباينة (القحطاني ، واليوسف، ٢٠١٥)

مشكلة الدراسة:

أظهرت بعض الدراسات ضعف مستوى العادات العقلية المنتجة لدى تلاميذ المرحلة
الأساسية منها دراسة المقبل (٢٠٢٠) والتي أسفرت نتائجها عن وجود تدنٍ في مستوى
اكتساب الطلاب في المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية لعادات العقل
المنتجة؛ إذ أثر ذلك في قدرة الطلاب على استخدام مهارات التفكير العليا، وبالتالي
عدم القدرة على توظيف المعلومة بمواقف تعليمية جديدة، وبالتالي أكثر احتمالات
للتصرف على نحو غير مستدام.

وهنا يأتي دور الإرشاد النفسي التربوي، والذي يعتمد على اعمال العقل والوجدان، حتى
يصل الفرد إلى بنية معرفية سليمة ومرونة نفسية تؤهله للعيش والتوافق مع الحياة
وأحداثها المتلاحقة والمستمرة ، فقد أشارت الدراسات والنظريات النفسية التي بحثت
السلوك المستدام إلى أهمية الجانب الوجداني في تشجيع الأفراد على تبني أنشطة



مستدامة، إذ أن تقوية الترابط الوجداني والشعور بالانتماء البيئي يعزز رغبة الفرد في تجنب السلوكيات السلبية والتركيز على السلوكيات المستدام، كما هو الحال في دراسات كل من (Cummins,2010) (Berenguer,2007) كما ويقترح كاجاوا (٢٠٠٧) تنمية مهارات حل المشكلات والتفكير الإبداعي والنقدي والتأمل الذاتي كمكونات ضرورية للتشجيع على السلوك المستدام. وهذا يجعلنا نشعر بأهمية تنمية عادات العقل المنتجة من أجل سلوك مستدام (Jesse & Eric, 2015).

لذا وفي ضوء ندرة الدراسات التي تربط بين عادات العقل المنتجة والسلوك المستدام والمرونة النفسية كأسلوب حياة، وتجاوباً مع توصيات مؤتمرات البيئة والتنمية المستدامة مثل توصيات المؤتمر العلمي الدولي الخامس للبيئة والتنمية المستدامة (٢٠٢١) والذي يدعو إلى العمل على إقامة برامج تطبيقية توعوية بيئية بإشراك منظمات المجتمع المدني والمختصين، ولشرائح مجتمعية مختلفة وفئات عمرية متباينة وللجنسين، لدعم التوجه نحو السلوك المستدام.

وكذلك توصيات المؤتمر الثاني عشر العربي للتنمية المستدامة والبيئة (٢٠٢٢) والذي أوصى بتزويد الطلاب بالمعارف والمهارات والقيم والسلوكيات اللازمة للتصدي للتحديات العالمية، وتكاتف المؤسسات التعليمية لإعداد جميع الطلاب والدارسين على اختلاف أعمارهم بطريقة تساهم في انشاء جيل قادر علي اتخاذ القرارات المستنيرة، والإجراءات الفردية، والجماعية، لإحداث التغيير، لضمان النمو المستدام في مجتمعاتنا.

لذا جاءت الدراسة الحالية في محاولة منها لرفع وعي الطالبات بأهداف التنمية المستدامة وتوجيه سلوكهن نحو الاستدامة ورفع المرونة النفسية من خلال تطبيق برنامج إرشادي مقترح قائم على عادات العقل المنتجة.

من ذلك تمثلت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

٢. ما فاعلية برنامج قائم على عادات العقل المنتجة في تحسين التوجه نحو السلوك المستدام وانعكاساته على المرونة النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة؟

وينتزع عن هذا التساؤل الرئيسي، التساؤلات الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل المنتجة تعزى للبرنامج؟

٢. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام تعزى للبرنامج؟

٣. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية لطلبة المرحلة المتوسطة تعزى للبرنامج؟

٤. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة في التطبيق البعدي والتتبقي لكل من: مقياس عادات العقل المنتجة ومقياس التوجه نحو السلوك المستدام ومقياس المرونة النفسية؟



أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي لكل من المقاييس التالية: عادات العقل – والتوجه نحو السلوك المستدام – والمرونة النفسية، والتي تعزى للبرنامج.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في ناحيتين:

الأهمية النظرية:

- تسليط الضوء على الاتجاهات العالمية المعاصرة نحو ضرورة التوجه نحو السلوك المستدام في جميع المجالات.
- قد تعكس رؤية جديدة للعادات العقلية على أنها مفهوم ديناميكي لطاقات قابلة للتعديل يمكن غرسها وتنميتها باستمرار في حياة الفرد.
- ندرة البحوث التي تناولت متغيرات الدراسة - في حدود اطلاع الباحثة على قواعد البيانات العربية - والذي يعد موضوعاً حيوي في إطار السياسات القومية للتنمية المستدامة والتي تعمل كموجهات للسلوك الفردي والمجتمعي.
- إثراء المكتبة العربية بالمعلومات النظرية والمعرفية بمتغيرات الدراسة.
- تسهم في تحقيق رؤية ٢٠٣٠ للمملكة العربية السعودية في توجيهها نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة. حيث توفر مقياس قد يسهم في اصلاح الفرد لتحقيق الرؤية.

الأهمية التطبيقية:

- توفير مقياس جديد للسلوك المستدام لدى طلبة المرحلة المتوسطة، حيث لا يوجد - في حدود علم الباحثة- مقياس عربي يقيس السلوك المستدام.
- يمكن أن تفيد الباحثين والمختصين والتربويين في تصميم خطط وقائية وعلاجية مناسبة للحد من السلوكيات الغير مستدامة والتي تضر بالبيئة والمجتمع.
- كم قد تعكس رؤية جديدة للعادات العقلية على أنها مفهوم ديناميكي لطاقت قابلة للتعديل يمكن غرسها وتنميتها باستمرار في حياة الفرد.
- قد تسهم هذه الدراسة في إعداد برامج توجيه وإرشاد مبنية على عادات العقل المنتجة لتنمية المرونة النفسية لدى الطلاب من قبل لجان التوجيه والإرشاد في المدارس.
- قد تسهم هذه الدراسة في إعداد برامج توجيه وإرشاد مبنية على عادات العقل المنتجة لتنمية المرونة النفسية لدى الطلاب من قبل لجان التوجيه والإرشاد في المدارس.

حدود الدراسة:

تم تطبيق الدراسة، واستخراج نتائجها وتفسيرها ضمن مجموعة من الحدود تمثلت في الحدود البشرية، وهي عينة من طلبة المرحلة المتوسطة، وحدود زمنية وهي عام ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وحدود مكانية حيث تمت الدراسة في مدارس المرحلة للبنات بالمتوسطة بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات الدراسة:

١. عادات العقل habits of mind

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: نشاط عقلي، يهدف إلى الاستخدام الأمثل والفعال للعمليات الذهنية التي يتحتم على الطالبة استخدامها في أوقات معينة لمواجهة

مشكلات أو خبرات جديدة، وتدفعها نحو استخدام حزمة من المهارات العقلية والمعرفية في جميع المهمات اليومية والسلوكيات التي تقوم بها: كالمثابرة وعدم التراجع، والتحكم في التهور، والتفكير بمرونة، والتواصل، وتطبيق المعارف السابقة على أوضاع جديدة، والتفكير ما وراء المعرفي، وطرح الأسئلة، والابداع والتخيل، والاستمرار في التعلم، ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المعد في هذا البحث.

٢. السلوك المستدام **sustainable behaviour**

تعرف الباحثة السلوك المستدام إجرائيًا بأنه:

سلوك اختياري واعى ومقصود تقوم به الطالبة من أجل الحد من الآثار السلبية للسلوكيات البشرية في العالم، ويظهر من خلال السلوك المؤيد للبيئة، والإنصاف، والترشيد، والسلوك الإيثاري. تقاس هذه السلوكيات بمستوى أداء الطالب مقدراً بالدرجات في المقياس الذى أعدته الباحثة لهذا الغرض.

٣. المرونة النفسية **psychological resilience**

تعرف الباحثة المرونة النفسية إجرائيًا بأنها: قدرة الطالبة على مواجهة الضغوط والصعوبات، والتحكم بقدرتها على تفسير مجريات الأمور، واتخاذ القرارات المناسبة، والتوافق الإيجابي مع الحياة والكفاءة الشخصية، وتقبل الذات بشكل ايجابي، والإصرار والتماسك، ومقاومة التأثيرات السلبية. ويعبر عنها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة في مقياس المرونة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

الدراسات السابقة:

فيما يلي يتم عرض لبعض الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الحالية، وذلك بهدف الوقوف على اهم ما توصلت اليه من نتائج، وتوضيح الحاجة الى الدراسة الحالية، وإبراز موقع هذه الدراسة بالنسبة للدراسات السابقة وما يمكن ان تسهم به في هذا المجال.

وتأتي الدراسات السابقة التي يمكن أن تخدم موضوع الدراسة في ثلاثة محاور: الأول يتناول عادات العقل المنتجة، والثاني يتناول الدراسات المتعلقة بالسلوك المستدام والتنمية المستدامة، والثالث يتناول الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية، ويمكن عرضها على النحو الآتي:

أولاً: دراسات تناولت عادات العقل المنتجة:

وبهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة في خفض حدة التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية جامعة الفيوم، قامت أسماء عبد العزيز (٢٠١٨) بدراسة شبه تجريبية على عينة تكونت من (١٣٠) طالب وطالبة، تم تقسيمها إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية من (٦٥) طالب وطالبة، والأخرى ضابطة من (٦٥) طالبًا وطالبة. وتوصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لكل من: مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده، ومقياس قلق المستقبل وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات المتكررة (قبلي - بعدي - تتبعي) لكل من: مقياس التسويف الأكاديمي وأبعاده، ومقياس قلق المستقبل وأبعاده لدى المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي، وقد أوصت الدراسة بضرورة إجراء مزيد من الدراسات الارتباطية والتجريبية

عن ظاهرة التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل، إلى جانب التدريب على عادات العقل المنتجة لدى عينات مختلفة، والعمل على تدعيم النظرة الإيجابية للمستقبل لدى طلاب الجامعة.

وجاءت دراسة علي (٢٠٢٠) بهدف الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات الموهوبات في المرحلة المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وقد تكونت العينة من (٢٠) طالبة من طالبات المدرسة الواحد والخمسون المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة، وقد تكونت أدوات الدراسة من استبانة لقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية وبرنامج تدريبي من إعداد الباحثة، وقد أسفرت النتائج عن أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما بينت الدراسة وجود فاعلية للبرنامج المقترح في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات حيث بلغ معدل الفاعلية (١٤,١). وقد أوصت الدراسة بأهمية تدريب الطلبة على ممارسة العادات العقلية.

فضلا على ذلك جاءت دراسة الزكري والجبير (٢٠٢٠) بهدف تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطالبات الجامعيات من خلال بناء برنامج تعليمي قائم على مدخل البناء المعرفي، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لبناء البرنامج التعليمي ومقياس عادات العقل المنتجة، والمنهج التجريبي ذي التصميم شبه التجريبي لقياس فاعلية البرنامج، وطُبقت التجربة على (٧٢) طالبة في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية يمثلن عينة البحث تم توزيعهن على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع

(٣٦) طالبة لكل مجموعة، وقد اعتمدت الدراسة على مقياس عادات العقل المنتجة كأداة للدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى: وجود أثر إيجابي دال إحصائياً للبرنامج التعليمي لدى الطالبات الجامعيات في المجموعة التجريبية لعادة التفكير بمرونة، وعادة التفكير في التفكير، وعادة التساؤل وطرح المشكلات، وعادة تطبيق المعارف السابقة، أوضاع جديدة لصالح المجموعة التجريبية، وإلى عدم وجود أثر إيجابي دال إحصائياً للبرنامج التعليمي لدى الطالبات الجامعيات لعادة التفكير التبادلي، وعادة الإبداع والتصور والتجديد، كما أوصت الدراسة بضرورة دمج مهارات عادات العقل في مناهج وخطط البرنامج اليومي.

ثانياً: دراسات تناولت السلوك المستدام:

جاءت دراسة (Martha, et al (2011) للتحقق مما إذا كان هناك ارتباط بين الرفاه النفسي والسلوك المستدام: السلوك الايجابي والمؤيد للبيئة كمثال. وقد أظهرت نتائج البحث المسحي الذي تم على (١٢٠ فرد بالغ) تحسن الرفاهية النفسي للأفراد المشاركين في أنشطة مستدامة. مما يعني أن الأفراد المؤيدين للبيئة وللسلوك المستدام من المرجح أن يحصلوا فوائد نفسية إيجابية كالسعادة وتعزيز الرضا ويسهم في الرفاهية النفسية للشخص. لذا أوصت الدراسة بضرورة رفع مستوى الوعي لدى الأفراد بالسلوكيات المستدامة وتوفير الأنشطة المعززة للسلوك المستدام.

وفي دراسة غير منشورة للباحثة حنان ضاهر (٢٠١٤) لمعرفة العلاقة بين السلوك البيئي المستدام وكل من: العجز المتعلم ومهنة المستقبل. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت الدراسة بالاستعانة باستبانة كاشفة عن الظاهرة محل الدراسة على عينة من ٨٠١ طالب وطالبة في الصف الثالث ثانوي، وأسفرت

نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية عكسية بين استجابات الأفراد على مقياس السلوك البيئي واستجاباتهم على كل من: مقياس العجز المتعلم ومقياس مهنة المستقبل. كما يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسط استجابات الأفراد على مقياس السلوك البيئي وفق متغير الجنس لصالح الإناث، وفروق دالة احصائيا على مقياس العجز المتعلم وفق الجنس لصالح الذكور ووفق التخصص لصالح طلاب الثانوية الصناعية. وأوصت الدراسة بأهمية توفير قاعدة بيانات لبناء برامج إرشادية تساعد الطلاب على اختيار مهنتهم المستقبلية، وتنمية السلوكيات الإيجابية تجاه البيئة، ومحاولة الحد من العجز المتعلم.

كما أجرى (Michael et, al. (2019) دراسة لقياس وعي الطلاب وممارساتهم السلوكية فيما يتعلق بأهداف التنمية المستدامة بماليزيا، تم فيها تطوير استبانة مبنية على أهداف التعلم لمنظمة اليونسكو، شارك فيها (٥٠٧) طالب من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت النتائج إلى أن ٤٠,٧% من الطلاب ليس لديهم معرفة كافية بالتنمية المستدامة، كما كشفت الدراسة أن طلاب الفرقة النهائية لديهم مستوى وعي أعلى بالاستدامة مقارنة بطلاب الفرقتين الأولى والثانية، وأوصت الدراسة بنشر معلومات كافية عن التنمية المستدامة؛ لرفع وعي الطلاب من خلال التعليم الرسمي.

أما من جانب قياس السلوك المستدام فقد قام (Tapia-Fonllem, et, al. (٢٠٢١) ببناء مقياس لتقييم السلوك المستدام وارتباطه بأربعة عوامل وهي السلوك المؤيد للبيئة والسلوك الاقتصادي والايثاري والمنصف بغرض اختبار النموذج المقترح لجوانب السلوك المستدام، كما تهدف الدراسة لإيجاد ارتباط بين مقياس السلوك

المستدام ومقياس السعادة. قامت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم اختبار المقياس على ٨٠٧ طالب (٥٢% إناث و٤٧% ذكور) من ١٠ جامعات في أربع مدن بشمال غرب المكسيك، وتوصلت الدراسة إلى أن النموذج المطروح لقياس السلوك المستدام ملائم لما وضع له كما وجدت الدراسة أن هناك عامل ارتباط بين قياس السلوك المستدام وقياس السعادة للأفراد. من هذا أوصت الدراسة باستخدام المقياس في تقييم السلوك المستدام لدى الأفراد. هذه الدراسة ساعدت الباحثة في بناء المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

ثالثًا: دراسات تناولت المرونة النفسية:

وبغرض الكشف عن مستوى المرونة والضغط النفسية، جاءت دراسة عواطف الخميس (٢٠١٨) للكشف عن ذلك، وإيجاد العلاقة بين المتغيرين السابقين، لدى عينة من طالبات السنة الأولى التحضيرية بجامعة الجوف بمحافظة القريات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن باستخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد العلي (٢٠١٤)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، حيث طبقت المقاييس على عينة تكونت من (١٤٠) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية بسيطة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى المرونة لدى الطالبات منخفض، بينما مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة عالية، مع وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين مستوى المرونة النفسية والضغط لدى العينة، وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بضرورة توفير برامج تدريبية لرفع مستوى المرونة لدى الطالبات.

كما نُشرت دراسة لرشا عبد الرحمن والعزب في عام (٢٠٢٠م) تهدف إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات



الديموغرافية، بالإضافة إلى متغير الرضا عن الحياة والطموح، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من طلاب جامعة عجمان بالإمارات العربية المتحدة، التي بلغت (٢٦٠) طالب، بواقع (٧٨%) من الطالبات، و(٢٢%) من الطلاب، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن غالبية أفراد عينة الدراسة يتمتعون بدرجات مرتفعة من المرونة النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة والطموح والمرونة النفسية، وبناءً على هذه النتائج أوصت الدراسة بضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى الطلاب، وتحسين مستوى المرونة النفسية لتمكينهم من التوافق الإيجابي مع ضغوط الحياة.

وفي دراسة أخرى منشورة لفیصل رزیج عام (٢٠٢١) هدفها ايجاد العلاقة بين الذكاء العاطفي والمرونة النفسية لدى طلبة الإعدادية، وفهم وتحليل انفعالات الآخرين لتحقيق التكيف، حيث قامت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستهدفت ٢٠٠ طالب وطالبة من مدارس محافظة صلاح الدين / قضاء تكريت. باستخدام أداتي قياس الذكاء العاطفي والمرونة النفسية، وبعد جمع المعلومات ومعالجتها احصائياً توصل الباحث إلى وجود علاقة طردية قوية بين الذكاء العاطفي والمرونة النفسية. كما توصل الباحث إلى عدم وجود فروق دالة في مستوى المرونة وفي مستوى الذكاء العاطفي تعزى إلى متغير الجنس. من هنا أوصت الدراسة بالاستفادة من مقياس المرونة لعينات أخرى، كما اقترح إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على مراحل وشرائح اجتماعية مختلفة.

أما دراسة خليفة (٢٠٢٢) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، إضافة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية



والانفعالات الأكاديمية، قامت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (٣٧٤) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من المرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية الإيجابية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين المرونة النفسية والانفعالات الأكاديمية السلبية، وقد أوصت الدراسة بضرورة اهتمام المربين ومرشدي الطلاب بالحفاظ على مستوى مناسب من المرونة النفسية لدى طلابهم من خلال دعمهم ومساعدتهم في التوصل إلى حلول لما يواجهون من مشكلات، كما أوصت بضرورة عقد الدورات والبرامج التدريبية لتنمية المرونة النفسية لدى الطلاب.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

على الرغم من الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في تناولهم لمتغيرات عادات العقل المنتجة والسلوك المستدام والمرونة النفسية، إلا أن الباحثة لم تقف على دراسة واحدة - أثناء بحثها وإطلاعها المتواضع على قواعد البيانات - تناولت العلاقة بين عادات العقل المنتجة وتحسين التوجه نحو السلوك المستدام وتنمية المرونة النفسية للمتعلمين، لتكون هذه الدراسة هو الأولى من نوعها - على حد علم الباحثة - التي تعالج به هذه الجزئية المعرفية الإرشادية للمتغيرات الثلاثة معًا.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تعريف مصطلحات الدراسة والمفاهيم الخاصة بها. كما أفادتها في تطوير وبناء المقاييس وتفسير النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية بناء على ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج ومعلومات وطريقة عرضهم وتحليلهم لهذه النتائج.



إجراءات الدراسة الميدانية:

منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي وقد اعتمدت التصميم القائم على المعالجات التجريبية القبلية والبعديّة (التصميم القبلي - البعدي) على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، مع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين، ثم إجراء قياس تتبعي للمجموعة التجريبية للتأكد من فاعلية البرنامج.

مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هم طلاب المرحلة المتوسطة بالمدارس الحكومية والأهلية في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باعتماد أسلوب العينة العشوائية القصدية في اختيار العينة الأساسية من طالبات الصف الثالث متوسط في المدرسة المتوسطة الثالثة والثلاثون بتبوك، وقد بلغ حجم العينة النهائي ٦٠ طالبة. قسمت هذه العينة إلى مجموعتين متساويتين باعتماد الطريقة العشوائية لضمان تكافؤ المجموعتين، مجموعة ضابطة قوامها ٣٠ طالبة، والأخرى تجريبية وقوامها ٣٠ طالبة.

أدوات الدراسة:

- مقياس عادات العقل المنتجة (بناءً على تصنيف كوستا وكاليك (2003))
- مقياس التوجه نحو لسلوك المستدام (من أعداد الباحثة)

- مقياس المرونة النفسية (مقياس Conner & Davidson في صورته العربية والتي قننها القلبي (٢٠١٦م))

- البرنامج التدريبي (من إعداد الباحثة)

وقد تم قياس صدق المقاييس بعرضها على ١٥ محكم من ذوي الاختصاص في علم النفس والقياس النفسي، كم تم حساب معامل ارتباط بيرسون للتأكد من صدق الاتساق الداخلي. وتم قياس معامل ألفا كرونباخ لتحدي درجة ثبات كل مقياس. وأظهرت النتائج أن المقاييس تتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية.

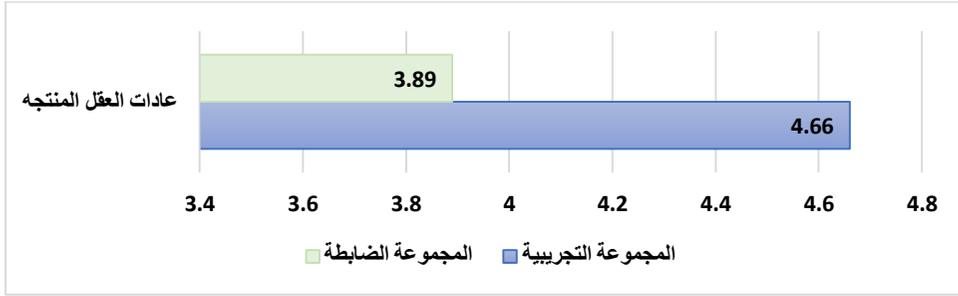
عرض نتائج الدراسة

نتائج التساؤل الأول: وينص على " ١. هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل المنتجة تعزى للبرنامج؟"

وللإجابة على التساؤل الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بعد ضبط الأثر القبلي باستخدام تحليل التباين المصاحب ANCOVA وذلك لدرجات طالبات المجموعة التجريبية اللواتي شاركن في البرنامج التدريبي وبين طالبات المجموعة الضابطة اللواتي لم يشاركن في البرنامج وذلك في القياس البعدي لمقياس عادات العقل المنتجة، وجاءت النتائج كما في الرسم البياني التالي:

شكل (١): مقارنة المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس

عادات العقل المنتجة



وللتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية تم إجراء اختبار تحليل التباين المصاحب ANCOVA بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس عادات العقل المنتجة مع ضبط الأثر القبلي بين المجموعتين، وجاءت النتائج كما في جدول (١٤) التالي:

جدول (١) تحليل التباين المصاحب ANCOVA لكشف دلالة الفروق بين المجموعتين في مقياس عادات العقل المنتجة (ن=٦٠).

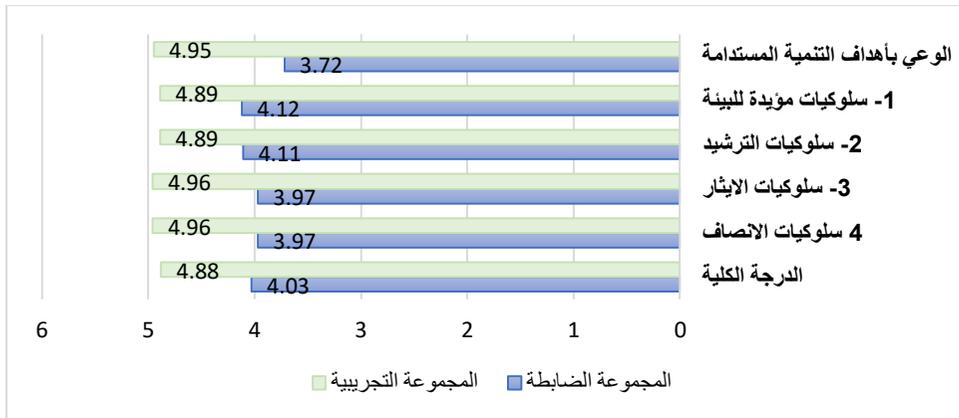
حجم التأثير Eta^2	الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	عادات العقل المنتجة
٠,٥٨٣	٠,٠٠	٧٩,٥٥	٥,٩٥	١	٥,٩٥	البرنامج الإرشادي	عادات العقل
	٠,٠٠	٣٨,٩٠	٢,٩١	١	٢,٩١	القياس القبلي	المنتجة
			٠,٠٧	٥٧	٤,٢٦	الخطأ	
				٦٠	١١٣٩,٠١	المجموع	

يتضح من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى ($\alpha \leq ٠,٠١$) في درجة مقياس عادات العقل المنتجة في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (٧٩,٥٥) بمستوى دلالة أقل من ٠,٠١، وهذه النتيجة تدل على فاعلية

استخدام البرنامج في تنمية عادات العقل المنتجة، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج الارشادي (٠,٥٨٣)، أي أن البرنامج الارشادي ينمي عادات العقل المنتجة بنسبة تبلغ ٥٨,٣%، وهي نسبة جيدة لإثبات فاعلية البرنامج في تنمية العادات العقلية. نتائج التساؤل الثاني: والذي ينص على " هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام تعزى للبرنامج؟"

وللإجابة على هذا التساؤل، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، بعد ضبط الأثر القبلي باستخدام تحليل التباين المصاحب ANCOVA وذلك لدرجات طالبات المجموعة التجريبية اللواتي شاركن في البرنامج التدريبي، وبين طالبات المجموعة الضابطة اللواتي لم يشاركن في البرنامج، وذلك في القياس البعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام بأبعاده، وجاءت النتائج كما في الشكل ٢:

شكل (٢): مقارنة المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام بأبعاده



وللتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية تم إجراء اختبار تحليل التباين المصاحب ANCOVA بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام مع ضبط الأثر القبلي بين المجموعتين، وجاءت النتائج كالتالي:

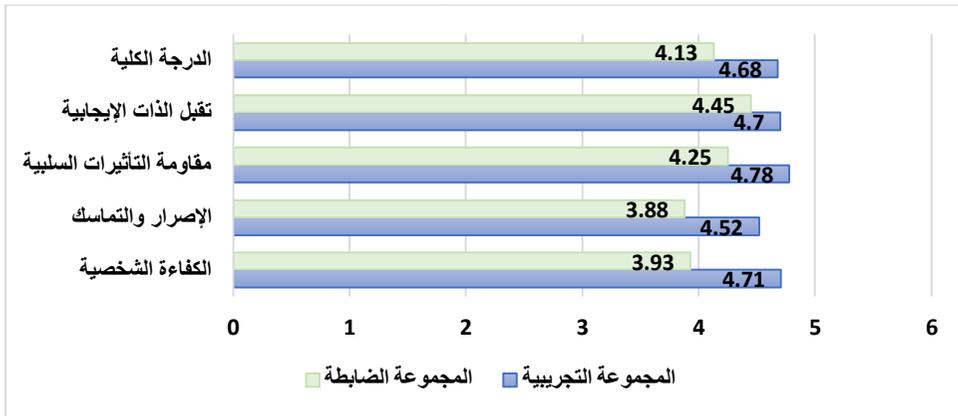
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى $(\alpha \leq 0,01)$ في درجة الوعي بأهداف التنمية المستدامة لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (95,14) بمستوى دلالة أقل من 0,01، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج التدريبي (0,624)، أي أن فاعلية البرنامج التدريبي بلغت نسبة 62,4%، وهي نسبة مرتفعة لإثبات فاعلية البرنامج في تنمية الوعي نحو أهداف التنمية المستدامة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى $(\alpha \leq 0,01)$ في درجة مقياس التوجه نحو السلوك المستدام ككل لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (201,45) بمستوى دلالة أقل من 0,01، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج التدريبي (0,781)، أي أن فاعلية البرنامج التدريبي بلغت نسبة 78,1%، وهي نسبة مرتفعة لإثبات فاعلية البرنامج في تنمية التوجه نحو السلوك المستدام ككل.

نتائج التساؤل الثالث: والذي ينص على " هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية لطلبة المرحلة المتوسطة تعزى للبرنامج؟"

وللإجابة على هذا التساؤل، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بعد ضبط الأثر القبلي لدرجات طالبات المجموعة التجريبية اللواتي شاركن في البرنامج التدريبي وبين طالبات المجموعة الضابطة اللواتي لم يشاركن في البرنامج وذلك في القياس البعدي لمقياس التوجه المرونة النفسية بأبعاده، وجاءت النتائج كما في الشكل (٣) التالي:

شكل (٣): مقارنة المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام بأبعاده



وللتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية تم إجراء اختبار تحليل التباين المصاحب ANCOVA بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية بأبعاده مع ضبط الأثر القبلي بين المجموعتين، وجاءت النتائج كما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى $(\alpha \leq 0,01)$ في درجة بعد الكفاءة الشخصية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (٥٨,٩٦)، وفي درجة بعد الإصرار والتماسك

لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (٤٤,٠٨) ، وفي بعد مقاومة التأثيرات السلبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (٢٧,٧٣) بمستوى دلالة أقل من ٠,٠١، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة بعد تقبل الذات الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (٤,٩٨) بمستوى دلالة أقل من ٠,٠٥ .

كما وضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى ($\alpha \leq ٠,٠١$) في درجة مقياس المرونة النفسية ككل لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة دلالة ف المحسوبة (٣٧,٤٠) بمستوى دلالة أقل من ٠,٠١، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج التدريبي (٠,٣٩٦)، أي أن فاعلية البرنامج التدريبي بلغت نسبة ٣٩,٦%، وهي نسبة مقبولة لإثبات فاعلية البرنامج في تنمية المرونة النفسية للطلّابات.

نتائج التساؤل الرابع: هل توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة في التطبيق البعدي والتتبعي لكل من: مقياس عادات العقل المنتجة ومقياس التوجه نحو السلوك المستدام ومقياس المرونة النفسية؟؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج الفروق بين درجات المجموعة التجريبية البعيدة والتتبعية، باستخدام اختبار ت لعينة مترابطة T-test وذلك للدرجة الكلية لمقياس عادات العقل المنتجة، ومقياس التوجه نحو السلوك المستدام، ومقياس المرونة النفسية، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٢) نتيجة اختبار ت لعينة مترابطة لدرجات المجموعة التجريبية والتتبعية لعادات العقل المنتجة والتوجه نحو السلوك المستدام والمرونة النفسية (ن=٣٠)

الدلالة		قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	المتغيرات
غير دالة	٠,٨٤	٠,١٩	٠,٢٥	٤,٧٤	البعدي	عادات العقل المنتجة
			٠,٢٦	٤,٧٢	المتبعي	
غير دالة	٠,٩٨	٠,٠١	٠,٠١	٤,٩٨	البعدي	التوجه نحو السلوك المستدام
			٠,٠١	٤,٩٥	المتبعي	
غير دالة	٠,٧١	٠,٣٧	٠,٣٥	٤,٦٥	البعدي	المرونة النفسية

يتضح عدم وجود فروق بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية وذلك في القياس البعدي والمتبعي لمتغيرات الدراسة، واستمرار أثر البرنامج القائم على عادات العقل المنتجة والذي كان له انعكاس مباشر على تحسين توجه الطالبات نحو السلوكيات المستدامة وتحسين المرونة النفسية لديهن بالمقارنة بين درجاتهن ودرجات المجموعة الضابطة على مقياس التوجه نحو السلوك المستدام ومقياس المرونة النفسية.

الاستنتاج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل المنتجة لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي على مستوى عادات العقل لدى المجموعة التجريبية ٠,٥٨٣
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠١ بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي

لمقياس التوجه نحو السلوك المستدام لصالح المجموعة التجريبية، وقد بلغ حجم تأثير البرنامج التدريبي في تحسين التوجه نحو السلوك المستدام ٠,٧٨١

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠١ بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ حجم تأثير البرنامج التدريبي على مستوى المرونة بمقدار ٠,٣٩٦

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للدرجة الكلية لكل من: مقياس عادات العقل المنتجة، ومقياس التوجه نحو السلوك المستدام، ومقياس المرونة النفسية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج.

التوصيات:

خلصت الباحثة من خلال نتائج الدراسة الحالية إلى مجموعة من التوصيات من أهمها ما يلي:

١. الاهتمام بإعداد برامج التنمية العقلية في مختلف مراحل التعليم في ظل لدونة وطواعية العقل البشري.

٢. الاهتمام بإعداد برامج ارشادية لتحسين جودة الحياة. لما لها من أثر على الرفاه النفسي الاجتماعي.

٣. وضع خطط واضحة مبنية على أهداف التنمية المستدامة تسهم في تبني الطلبة لسلوكيات مستدامة.

المقترحات:



- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، تقترح الباحثة إمكانية القيام بالمزيد من البحوث والدراسات منها:
- أجراء دراسات تهدف لاستقصاء أثر السلوكيات المستدامة على السعادة النفسية والرضا لدى طلبة المدارس.
 - أجراء دراسات تهدف لاستقصاء أثر المرونة النفسية في تعزيز السلوكيات المستدامة.
 - أجراء دراسات تهدف لاستقصاء فاعلية برنامج قائم على عادات العقل المنتجة في تخفيف الصراع بين الأجيال.

المراجع:

المراجع العربية:

- خليفة، سهام. (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢ (١١٥)، ٩٧-١٤٠.
- الدرراوشة، محمود عطا الله سالم. (٢٠٢٠). فاعلية استراتيجية التقويم الواقعي في تنمية بعض عادات العقل المنتجة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤ (١)، ٣٢-١٧.
- دماس، آمنة حسن. (٢٠٢٠). التعليم من أجل التنمية المستدامة: نموذج مقترح لتعليم الكمياء في المستقبل [رسالة منشورة]. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (٥٥)، ٦٣-١٠٠.



رزيج، فيصل حمدي. (٢٠٢١). الذكاء العاطفي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة الإعدادية. مجلة آداب الفراهيدي. المجلد ١٣، العدد ٤٧، القسم ٣، ص ٥٢٥-٥٤٥.

الزكري، محمد إبراهيم عبد الله، والجبير، تهاني بنت خالد بن محمد. (٢٠٢٠). تصميم برنامج تعليمي قائم على البناء المعرفي وقياس فاعليته في تنمية عادات العقل المنتجة لدى الطالبات الجامعيات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٢١(٢)، ٧١-١١٦.

ضاهر، حنان أحمد. (٢٠١٤). السلوك البيئي في مرحلة المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم ومهنة المستقبل لدى عينة من الطلبة في محافظة دمشق. [رسالة ماجستير منشورة].

<http://search.shamaa.org/fullrecord?ID=243096>

عبد الرحمن، رشا محمد، والعزب، أشرف. (٢٠٢٠)، التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة عجمان، كلية التربية.

عبد العزيز، أسماء حمزة محمد. (٢٠١٨). برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل المنتجة وأثره في خفض التسويف الأكاديمي وقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ٢٨(٣)، ٥٥٧-٦٤٤.

عبد المعطي، أحمد، ومحفوظ، رانداد. (٢٠١٨). دور الكليات المعتمدة بالجامعات المصرية في تحقيق أهداف التنمية المستدامة: كلية التربية بأسبوط نموذجاً - دراسة تحليلية. مجلة كلية التربية، ٣٤(٧)، ١-٤٤.



عبدالمسيح سمعان، محسن فراج. (٢٠٠٢): تنمية الوعي بالمخاطر البيئية لدى بعض فئات المجتمع وتلاميذ المرحلة الإعدادية مدى تناول كتب العلوم لتلك المخاطر، مجلة التربية العلمية، ٥(٣).

علي، أسيا. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات الموهوبات في المرحلة المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة. مجلة التربية، ٤(١٨٨)، ٤٦١-٤٩٩.
القحطاني، عثمان علي، واليوسف، يحيى عبدالخالق. (٢٠١٥). فاعلية برنامج اثرائي مقترح قائم على عادات العقل المنتجة في تنمية القدرات الابتكارية لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة تبوك. المجلة العربية لتطوير التفوق، ٦(١١)

قطامي، يوسف، وثابت، فدوى. (٢٠٠٩). عادات العقل لطفل الروضة: النظرية والتطبيق. عمان: مركز ديونو للنشر والتوزيع.

قطامي، يوسف، وعمور، أميمة. (٢٠٠٥). عادات العقل والتفكير: النظرية والتطبيق. دار الفكر للنشر والتوزيع. ط ١

القيماقي، ناهض طه. (٢٠١٧). أثر الإضاءة الطبيعية في تدعيم السلوك المستدام في الأبنية التعليمية - ابنية جامعة الموصل حالة دراسية. مجلة السليمان، ٤(٤)، ٢٥

المقبل، نورة بنت صالح. (٢٠٢٠). أثر مدخل العلوم والتقنية والهندسة والرياضيات STEM في تدريس العلوم على تنمية عادات العقل المنتجة لدى طالبات الصف الثالث المتوسط [رسالة ماجستير منشورة]. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، ١٢(١)، ١١٥ - ١٥٠.



يونس، ياسمينا محمد. (٢٠١٨). الكفاءة المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة
من طالبات معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية ٢(٥٠)، ١٦٨٧-

٢٦٤٩

المراجع الأجنبية

- Jesse, B. P. & Eric, C. P. (2015). *The Sustainable Personality: Values and Behaviors in Individual Sustainability*. International Journal of Higher Education. 4(1).
- Martha. M, Víctor. V, Montiel. C, Marcela. P, Martha. A, Tapia-Fonllem. C, and Blanca. S. (2011). *PSYCHOLOGICAL WELLBEING AS CORRELATE OF SUSTAINABLE BEHAVIORS*. International Journal of Hispanic Psychology. 4(1), 1939-5841
- Michael, F., Sumilan, H., Bandar, N., Hamidi, H., Jonathan, V. & Nor, N. (2019). *Awareness of the concept of sustainable development Higher Education Students: Preliminary Study*. Journal of Sustainability Science and Management Volume 15 Number 7, October 2020: 113-122
- Tapia-Fonllem, C.O., Verdugo-Corral, V., Fraijo-Sing, B. F and Durón-Ramos, M. F. Fernanda Durón. (2013). *Assessing Sustainable Behavior and its Correlates: A Measure of Pro-Ecological, Frugal, Altruistic and Equitable Actions*. Sustainability, 5, 711-723; doi:10.3390/su5020711