



**عادات العقل وعلاقتها بالوعي الصحي والسلوك الإيجابي
لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن**

إعداد

د / نادية محمد العمري

أستاذ علم النفس المشارك، قسم علم النفس، كلية التربية،

جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن

عادات العقل وعلاقتها بالوعي الصحي والسلوك الإيجابي

لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

نادية محمد العمري

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

البريد الإلكتروني: Email: nmalamry@pnu.edu.sa

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين عادات العقل وكل من الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة، والتعرف على العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي، وإمكانية التنبؤ بعادات العقل من خلال الوعي الصحي والسلوك الإيجابي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، بلغ عدد المشاركات (243) طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، استخدمت الدراسة مقاييس لكل من عادات العقل والوعي الصحي والسلوك الإيجابي (إعداد الباحثة)، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة دالة إحصائياً بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة قوية دالة إحصائياً بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة، كما تبين إمكانية التنبؤ بعادات العقل من خلال الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

الكلمات المفتاحية: عادات العقل، الوعي الصحي، السلوك الإيجابي، طالبات الجامعة.



Habits of mind and their relationship to health awareness and positive behavior The students of Princess Nourah Bint Abdulrahman University

Nadia Mohammad Alamri

Department of Psychology, Faculty of Education, Princess Nourah Bint Abdulrahman University (PNU)

Email: nmalamry@pnu.edu.sa

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between the habits of the mind and both health awareness and positive behavior among university students, and to identify the relationship between health awareness and positive behavior, and the possibility of predicting the habits of the mind through health awareness and positive behavior. 243) female students from Princess Nourah Bint Abdulrahman University. The study used measures for each of the habits of mind, health awareness and positive behavior (prepared by the researcher). A strong positive direct statistically significant relationship between the habits of mind and positive behavior among female university students. There is a direct positive correlation statistically significant between health awareness and positive behavior among female university students. It also shows the possibility of predicting habits of mind through health awareness and positive behavior among female university students.

Keywords: Habits of Mind - Health Awareness - Positive Behavior - University Students.

مقدمة:

مما لا شك فيه أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي تكتمل فيها مراحل إعداد الطلاب وتأهيلهم لسوق العمل، الذي يتطلب مخرجات تعليمية نموذجية؛ ليس فقط على المستوى الأكاديمي، بل أيضاً على المستوى الثقافي والاجتماعي والنفسي والصحي، ومن تداعيات انتشار الأوبئة بالفترة الحالية تزداد الحاجة إلى الوعي الصحي الذي يجب أن يكتمل لدى الطلاب.

ويُعد الوعي الصحي الخطوة الأولى للصحة العامة؛ إذ يعبر عن مدى إلمام الطلاب بطرق الحماية الشخصية من المخاطر الصحية، والتعرف على الطرق والعادات الصحية السليمة". (ملحم، 2019، ص 605)

كما يساعد الوعي الصحي الطلاب على إدراك فوائد وأضرار العادات السلوكية، واختيار الممارسات الفعلية تبعاً لها. (Seymour, 2018)

فالوعي الصحي هو ما يهدف إلى الارتقاء والرفاهية، والقضاء على المعتقدات الصحية الضارة والخطئة، وتعديل السلوكيات فيما يخص الجانب الصحي، والبحث على تحمل المسؤولية الصحية، كما يهدف أيضاً إلى تنمية المشروعات الصحية بالمجتمعات.

وتكمن أهمية الوعي الصحي في المساعدة على تفسير الظواهر الصحية بطرق علمية، والبحث عن المسببات المرضية، والعمل على تجنبها، والتعرف على طرق الوقاية، كما يساعد الوعي الصحي في تكوين جانب معرفي يُمكن من اتخاذ القرارات الصحية بصورة صحيحة، كما يعمل على تنمية الوعي الثقافي من الاطلاع على مستجدات الوقاية من الأمراض.

كما تتحدد أبعاد الوعي الصحي فيما يلي:

- البعد المعرفي: وهو المنوط بقياس الجانب المعلوماتي للوعي الصحي.
- البعد الوجداني: وهو المنوط بتكوين الاتجاهات نحو الوعي الصحي.
- الجانب السلوكي: وهو المنوط بقياس مدى إدراك السلوك، وسبل توجيهه في المواقف المختلفة من خلال وعيه الصحي. (رضوان وقرق، 2019، 474)
- ويتضمن الوعي الصحي على عدة مجالات أوردتها كل من: (Tarabishi, Elguindy, Manie,) (2021; Al-Amari, 2021)
- الوعي الصحي الشخصي: وهو ما يتعلق بتوعية الأفراد بطرق العناية بالجسم والنظافة والتغذية والنوم والراحة وممارسة الرياضة، وهو ما يتعلق بفوائد وأضرار الأنظمة الغذائية المختلفة، وعلاقة الأغذية ببعض الأمراض.
- الوعي الصحي الغذائي: وهو ما يتعلق بالأنظمة الغذائية للأفراد، والمحافظة على تناول الغذاء الصحي ومواعيد تناول الوجبات.
- الوعي الصحي الرياضي: وهو ما يتعلق بممارسة الرياضة بشكل منتظم ومستمر.
- الوعي الصحي الوقائي: ويعني ما يتعلق بأساليب الوقاية من العدوى والأمراض بخطوات استباقية.
- ويرى كل منفلاحي وبعلي (2022): أن الوعي الصحي هو ما يعني الاستبدال للسلوكيات الصحية الخطئة والضارة بنمط آخر من السلوكيات الصحية السليمة.



فالجانب السلوكي من الأبعاد الهامة للوعي الصحي؛ حيث يختص بقياس مدى إدراك الأفراد، وكيفية توجيههم للسلوك في المواقف المختلفة من خلال وعيهم الصحي. (رضوان وقزق، 2019، 474)

وهذا ما يتفق مع ما أكدته عواج (2022) على دور السلوك الإيجابي في اهتمام الأفراد بالتوعية الصحية والعمل وفقاً لها.

وقد أشارت دراسة دويدار (2020) التي هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للوعي الصحي في العلاقة بين السلوك الإيجابي الصحي وحملات التسويق الاجتماعي خلال جائحة كورونا، وتكونت عينة الدراسة من (418) مفردة من المجتمع السعودي، وتمثلت أدوات الدراسة في قائمة استقصاء إلكترونية، وتوصلت النتائج إلى أن هناك دور وسيط للوعي الصحي في العلاقة بين السلوك الإيجابي الصحي وحملات التسويق الاجتماعي.

كما توصلت دراسة (Kempen et al, 2012) هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الوعي الصحي بسلوك نمط الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (357) مشاركاً من متابعي المعلومات الغذائية على الإنترنت، وتمثلت أدوات الدراسة في استبيان إلكتروني، وخلصت النتائج إلى أن ثلثي المهتمين بمتابعة المعلومات الغذائية وذوي الوعي الصحي هم من يتسمون بالسلوك الإيجابي.

وهذا ما يتفق مع ما يراه كل من: (Campos & Fernandes, 2020) أن الوعي الصحي يتحقق عند تواجد الإدراك الواعي، اتباع الممارسات الصحيحة التي تحدث من خلال التفكير الإيجابي، واتباع السلوكيات الإيجابية.

وهذا ما يتفق مع صليحة (2016)، التي ترى أن من أهم معايير تحقيق الوعي الصحي هو تعديل السلوكيات السلبية والخطرة إلى سلوكيات إيجابية، ويضيف (خلفي، 2013، 273): أن الوعي الصحي لا يتم إلا من خلال ممارسة السلوك الإيجابي.

حيث يُعد السلوك الإيجابي أحد أشكال الأداء العقلي الثابت والمستمر من السعي الذي يسلكه الفرد بهدف التوصل إلى سلوك عقلائي واعي وقادر على مواجهة المواقف. (عبد الرزاق، 2018، 493)

كما يساعد على القدرة على اتخاذ القرارات القائمة على الكفاءة والموضوعية؛ مما يقلل من حدوث المشكلات، ويساعد في مواجهة الضاغطة. (Kincaid, Dunlap, Kern & 2019, 2)

حيث إنه السلوك المنوط بتحقيق الفوائد والنفعة على صاحبه وعلى الآخرين، من خلال توافر عدم معايير وشروط، تتمثل في:

- تقدير الذات: وتعني فهم الفرد لذاته، وتقبلها، والعمل على تنميتها وتطويرها.
- الفاعلية: وهو ما يختص بتوجيه السلوك نحو حل المشكلات ومواجهتها والتغلب عليها.
- المرونة: وتعني التكيف مع البيئة المحيطة.
- الكفاءة: وتعني استخدام الفرد للجد الأمثل من طاقته الفعلية.
- الشعور بالأمن والطمأنينة.
- المسؤولية: وتعني إدراك المسؤولية وتحملها.

- الضبط الانفعالي. (أبو العمرين، 24، 2008)
- ويتضمن السلوك الإيجابي أربعة أنماط يوردها كل من (يونس، 2013، والعباد، 2004) فيما يلي:
- 1- النمط التوجيهي: ويتصف أصحاب هذا النمط من السلوك بالحزم، واستخدام أسلوب التوجيهات والأمر، كما يسعى أصحاب هذا السلوك لتصدير معتقداتهم إلى الآخرين، ويتصف أصحابها بالحيوية والقدرة على الإنجاز وإحراز النتائج، ويحافظون على خصوصية أمورهم الشخصية.
 - 2- النمط التأييدي: ويتصف أصحاب هذا النمط بالتواصل الجيد والفعال مع الآخرين، والحرص على إقامة العلاقات الشخصية، وإظهار الود والاحترام والاهتمام بالآخرين من خلال استخدام لغة الجسد، ويتصفون بالصدق والصراحة وروح الدعابة والمرح.
 - 3- النمط التحليلي: ويتصف أصحاب هذا النمط من السلوك، بتقديم الحقائق والمعلومات من خلال العقلانية والتجريد والتفكير المنطقي، ويتصفون بعدم إظهار معتقداتهم الشخصية وآرائهم بتعابير الوجيه.
 - 4- النمط التعبيري: ويتصف أصحاب هذا النمط من السلوك بالحيوية والتلقائية والصراحة، كما يجيدون التعبير بلغة الجسد، ويتصفون بروح الدعابة والمرح وحب جذب الانتباه.
- ويخضع السلوك الإيجابي لبعض النظم والقواعد التي تستمد من العقل والمنطق، للخروج بصورة منطقية وقدرة على الحكم والتنبيؤ تجاه السلوك المطلوب؛ لذا فإن عادات العقل تُعد من المسهمات في السلوك الإيجابي، كونها نمط من السلوكيات المعرفية والوجدانية والانفعالية التي يمارسها الفرد. (Altakhayneh & Aburiash, 2108)
- فعادات العقل من المقومات التي تساعد الطالبات على التوجه لسلوكيات محددة بهدف تحقيق هدف معين، سواء كان ذلك الهدف خاص بأحد المناحي الاجتماعية أو الأكاديمية أو السلوكية أو الصحية؛ إذ تتضمن عادات العقل على ست عشرة من العادات المختلفة التي تساعد الأفراد في المناحي الحياتية المختلفة يوردها (وطفة، 2015) في (المثابرة- مرونة التفكير- الإصغاء بتفهم وتعاطف- التفكير التبادلي- إيجاد الدعابة- التساؤل وطرح المشكلات- التحكم بالتهور-- التصور والابتكار والتجديد - التفكير في ما وراء التفكير- تطبيق المعارف السابقة على المواقف الجديدة-الإقدام على مخاطر مسنولة - الاستعداد الدائم للتعليم المستمر – الكفاح للبقاء-التفكير والتواصل بدقة ووضوح - جمع البيانات باستخدام كافة الحواس)
- يرى جبر (2015) أن هذه العادات المتنوعة تساعد الأفراد على الاستفادة في شتى المجالات الحياتية المعرفية والوجدانية والاجتماعية والأكاديمية والصحية.
- وتبنى الدراسة من عادات العقل، العادات التالية للتعرف على علاقتها بالوعي الصحي والسلوك الإيجابي.
- التحكم بالتهور: ويعني عدم التسرع، والقدرة على التروي والتفكير قبل الإقدام على اتخاذ القرارات، وتحديد الاستراتيجية الفعالة للموقف (قطامي، 2005).
 - الإصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف: القدرة على تفهم الآخرين والإصغاء لهم، وإعادة صياغة أفكارهم مع الحفاظ على مشاعرهم. (رياني، 2011).

- التفكير بمرونة: ويعني القدرة على معالجة المعلومات وتعديل الأفكار السابقة، باستخدام طرق جديدة غير تقليدية. (Gloria, Wiyanto & Indriyanti, 2017)
 - روح الدعابة: قدرة الفرد على تقديم نماذج من السلوك تتسم بالسرور والدعابة أثناء المواقف المتوترة والصعبة؛ لتقليل التوتر بين الأفراد، تدفع إلى إثارة مهارات التفكير العليا. (Cushing & Braun, 2018)
- من الدراسات التي اهتمت بعادات العقل وعلاقتها بالسلوك الإيجابي، دراسة خشبة والبيدوي(2020) حيث هدفت إلى التحري عن فعالية برنامج تدريبي لبعض عادات العقل في تحسين السلوك الإيجابي وخفض الضجر الأكاديمي لدى الطالبات، تكونت عينة الدراسة من (66) من طالبات جامعة الأزهر بمصر، قسمت إلى (33) مجموع تجريبية، و(33) مجموعة ضابطة، تمثلت أدوات الدراسة في مقياسي السلوك الإيجابي والضجر الأكاديمي، وبناء البرنامج التدريبي، وخلصت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم في تحسين السلوك الإيجابي وخفض الضجر الأكاديمي.
- ودراسة بريخ (2015) هدفت الدراسة إلى التعرف علاقة عادات العقل بمظاهر السلوك الإيجابي لدى الطلاب ، وتكونت عينة الدراسة من (515) طالبًا وطالبة من جامعة الأزهر بغزة، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس عادات العقل واستبانة السلوك الإيجابي، وخلصت النتائج إلى تمتع الطلاب بمستوى مرتفع من عادات العقل ومظاهر السلوك الإيجابي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل والسلوك الإيجابي.
- دراسة (Assaf, 2022) التي هدفت إلى التحري عن العلاقة بين تدريس عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى عينة من المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (60) معلمًا ومعلمة من عمان، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس العادات التدريسية للعقل، ومقياس السلوك الإيجابي، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين تدريس عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى المعلمين ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مجالات تدريس عادات العقل تبعًا للخبرة والجنس، لصالح الخبرة الأعلى وفئة الذكور.
- مشكلة الدراسة :**

تنبع مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة كعضو هيئة تدريس؛ مما يمكنها من متابعة الطالبات سلوكيًا خاصة في ظل الفترة الحالية التي تتزامن مع انتشار الأوبئة والتغيرات المناخية، لاحظت أن العديد من الطالبات غير حريصات على اتباع التعليمات والإجراءات الاحترازية اللازمة، كما هناك العديد منهن غير حريصات على الحفاظ على البيئة، مما يشكل في العديد من الأحيان إصابة الطالبات ببعض الأمراض والتي ينجم عنها الغياب عن المحاضرات ومواصلة العملية التعليمية بانتظام، وهو ما يؤدي بدوره لحدوث بعض الارتباك لديهن في التحصيل والمتابعة، لذا قد يتعرض العديد منهن لإنخفاض العلامات الدراسية.

ومن خلال مناقشتهم توصلت الباحثة إلى أن العديد من الطالبات ليس لديهن وعي صحي كافٍ، وأن نظرتهن تجاه الحفاظ على القواعد الصحية والبيئية تتسم بالهوان والسلبية؛ مما ترجعه الباحثة إلى عدم تمتعهن بالسلوك الإيجابي.

حيث أن انخفاض السلوك الإيجابي هو ما يجعل من افراد منخفضي الدافعية، وغير متمتعين بالمتابعة وبذل الجهد.

كما تنبع أهمية الدراسة من اقتصار الدراسات السابقة التي بحثت في متغير عادات العقل بالجوانب العقلية والأكاديمية، بينما أغفلت علاقتها بالجانب الصحي، على الرغم من أهميته بالوقت الحالي، فالاهتمام بالجانب الصحي لا يستلزم الإصابة بالمرض فقط فعليًا، بل يجب الاهتمام بعوامل الوقاية، من خلال الوعي الصحي.

ومن خلال عرض المشكلة تنبثق التساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة:

- 1- "هل توجد علاقة ارتباطية بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة"؟.
- 2- "هل توجد علاقة ارتباطية بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة"؟.
- 3- "هل توجد علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة"؟.
- 4- "هل يمكن التنبؤ بعادات العقل من خلال متغيري الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة"؟.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على العلاقة بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة.
- 2- التعرف على العلاقة بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- 4- ما مدى إمكانية التنبؤ بعادات العقل من خلال الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لطلبات الجامعة.

فروض الدراسة:

1. "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة".
2. "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة".
3. "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة".
4. "يمكن التنبؤ بعادات العقل من خلال الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعي".

أهمية الدراسة:

- 1- **الأهمية النظرية:**
- تنبع أهمية الدراسة من خلال تناولها للوعي الصحي الذي يُعد عاملاً هاماً لمساعدة الطالبات على تخطي مرحلة الأوبئة والعدوى التي تتزامن مع إجراء الدراسة، كما تهتم الدراسة بالجانب السلوكي والمعرفي للطالبات.



- قد تسهم الدراسة في إثراء المكتبات السعودية والعربية بإطارٍ نظريٍّ ومقاييسٍ جديدةٍ تتضمن متغيرات الدراسة الثلاث.
- 2- الأهمية العملية:**
- قد تفيد الدراسة المرشدين التربويين في توعية الطالبات عن الجانب الصحي.
- قد تمثل الدراسة مرجعًا لاستفادة الطالبات من تطبيق بعض عادات العقل.
- تقدم الدراسة مقاييس كل من عادات العقل والوعي الصحي والسلوك الإيجابي.
- مصطلحات الدراسة:**
- 1- عادات العقل:**
- الميل الذي يتم اتخاذها تجاه استجابة ما للمشكلات الغامضة بالجوانب الشخصية والاجتماعية والعائلية للفرد. (العوادة، 2020)
- التعريف الإجرائي للدراسة:** هي الدرجة التي تسجلها الطالبات على مقياس عادات العقل (إعداد الباحثة)
- 2- الوعي الصحي:**
- هو عملية التثقيف بالمعلومات الصحية، التي تساعد على تلافي أسباب الإصابة بالأمراض والحفاظ على الصحة، كما تتضمن عملية التثقيف تصحيح المعلومات الصحية الخاطئة الضارة. (بارود وفرعون، 2021)
- التعريف الإجرائي للدراسة:** هي الدرجة التي تسجلها الطالبات على مقياس الوعي الصحي (إعداد الباحثة)
- 3- السلوك الإيجابي:**
- هو السلوك المقصود الموجه نحو هدف واضح ومقبول مع ثقافة المجتمع، واتباعه له من خلال الجوانب النفسية والاجتماعية والتطبيقية. (شقورة، 2014)
- التعريف الإجرائي للدراسة:** هي الدرجة التي تسجلها الطالبات على مقياس السلوك الإيجابي.
- حدود الدراسة:**
- **الحدود الموضوعية:** تحددت الدراسة بمتغيراتها الثلاث، عادات العقل والوعي الصحي والسلوك الإيجابي، كما تحددت بعينها من طالبات الجامعة.
- **الحدود المكانية:** طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.
- **الحدود الزمانية:** عام 1444هـ.

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي.

ثانياً - مجتمع الدراسة:

جميع طالبات كلية التربية جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض وبلغ عددهن 1315 طالبة للعام الهجري 1443 .

ثالثاً- عينة الدراسة:

- تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (160) طالبة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ، طُبقت عليهم الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة للتأكد من صدق وثبات الأدوات (الخصائص السيكومترية).
- تكونت عينة البحث النهائية من (243) من طالبات كلية التربية جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن ، تم اختيارهن من خلال استخدام الطريقة العشوائية عن طريق الاختيار العشوائي داخل الحرم الجامعي، أو التواصل مع مجموعات واتس آب للفرق الدراسية من بين مجتمع الدراسة.

رابعاً- إجراءات الدراسة وأدواتها:

1- مقياس بعض عادات العقل لطالبات الجامعة: (إعداد الباحثة)

تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي فحصت عادات العقل لدى الطالبات بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، كمقاييس (عمور، 2005؛ عبد الرحيم، 2018)، وتم تحكيم المقياس بعرضه المقياس على (N=11) من الاختصاصيين في علم النفس، وتم تصحيح المقياس من خلال التدرج الثلاثي، وتكون المقياس في صورته الأولية من (37 عبارة) وتكونت صورته النهائية (35) وزعت على أربعة أبعاد كما يلي:

- البعد الأول: التحكم بالتهور.
- البعد الثاني: للأخرين بتفهم وتعاطف.
- البعد الثالث: روح الدعابة.
- التفكير بمرونة.

الخصائص السيكومترية لمقياس بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة:

أولاً- صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (11) من المتخصصين في مجال الصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة الأبعاد لظاهرة موضع القياس، والمفردات وما قد يوجد بها من تداخل أو تكرار، وبناء على آرائهم قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين، وقد استبقت الباحثة على المفردات التي اتفق على صلاحيتها السادة المحكمين بنسبة 80.00% فأكثر، وفيما

يلي جدول (1) يوضح نسب اتفاق المحكمين على المقياس وأبعاده وما تتضمنه من مفردات:

جدول (1)

نسب الاتفاق بين المحكمين على أبعاد مقياس بعض عادات العقل

م	أبعاد المقياس	نسب الاتفاق
1	التحكم بالتهور	90.91%
2	الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	81.82%
3	روح الدعابة	90.91%
4	التفكير بمرونة	90.91%
	نسبة الاتفاق على المقياس ككل	88.64%

وبناء على الملاحظات التي أبدتها المحكمين فقد تم الإبقاء على جميع المفردات الواردة بالمقياس، والتي اجمع عليها الخبراء بأنها مناسبة لمقياس بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة، وقد بلغت نسبة الاتفاق على المقياس ككل (88.64%) وهي نسبة كبيرة تشير إلى صلاحية المقياس وذلك بعد إجراء تعديلات المحكمين والتي تضمنت تعديل صياغة بعض بنود المقياس، وبذلك فقد أصبح المقياس بعد إجراء تعديلات المحكمين مكون من (35) مفردة صيغت من خلال أربعة أبعاد كالتالي:

- البعد الأول: بعد التحكم بالتهور ويتضمن (10) مفردات.
- البعد الثاني: بعد الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف ويتضمن (10) مفردات.
- البعد الثالث: بعد روح الدعابة نحو الآخرين ويتضمن (8) مفردات.
- البعد الرابع: بعد التفكير بمرونة ويتضمن (7) مفردات.

ب. الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس بعض عادات العقل عن طريق التطبيق على عينة استطلاعية قدرها (160) طالبة من طالبات الجامعة، وذلك كما يلي:

(1) حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد وبين الدرجة الكلية للبعد التابعة له:

جدول (2)

معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد وبين الدرجة الكلية للبعد بمقياس عادات العقل لدى طالبات الجامعة وبين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة

التفكير بمرونة		روح الدعابة نحو الآخرين		الأصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف		التحكم بالتهور	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.864	29	**0.855	21	**0.874	11	**0.870	1
**0.930	30	**0.901	22	**0.880	12	**0.950	2
**0.937	31	**0.910	23	**0.814	13	**0.814	3
**0.940	32	**0.833	24	**0.745	14	**0.923	4
**0.841	33	**0.894	25	**0.864	15	**0.908	5
**0.784	34	**0.740	26	**0.899	16	**0.927	6
**0.923	35	**0.896	27	**0.919	17	**0.872	7
		**0.911	28	**0.765	18	**0.825	8
				**0.943	19	**0.926	9
				**0.874	20	**0.615	10

(**) دالة عند مستوى (0.01)

من الجدول (2) يتضح أن معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد وبين الدرجة الكلية للبعد التابعة له تتراوح بين (0.615) و(0.950)، وجميعها كانت دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

ج- الاتساق الداخلي للمقياس بين درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس.



جدول (3)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
التحكم بالتهور	**0.626
الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	**0.689
روح الدعابة	**0.742
البعد الرابع: التفكير بمرونة	**0.661

(**) دالة عند مستوى (0.01)

ومن خلال نتائج الاتساق الداخلي للمقياس في جدولي (2)، (3) يتضح أن أداة البحث (مقياس بعض عادات العقل) تتسم بصدق اتساق داخلي يُمكن الباحثة من تطبيقها على كامل العينة.

ثانياً- حساب ثبات المقياس:

أ- معامل الفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس بتطبيقه على العينة الاستطلاعية، وكانت قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل (0.763). ويوضح جدول (4) قيمة معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول (4)

قيم معامل الثبات لمقياس بعض عادات العقل بطريقة الفا كرونباخ

الأبعاد	عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
البعد الأول: التحكم بالتهور	10	0.756
البعد الثاني: الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	10	0.714
البعد الثالث: روح الدعابة	8	0.763
البعد الرابع: التفكير بمرونة	7	0.802
المقياس ككل	35	0.825

وتشير هذه القيم أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، كما أنه صالح للتطبيق.

ب- التجزئة النصفية: تم تفرغ درجات العينة الاستطلاعية (160) طالبة، ثم قسمت الدرجات إلى نصفين (الفقرات الفردية والزوجية)، ثم استخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات النصفين في الاستبانة ككل، تم

تصحيحها باستخدام معادلة (سبيرمان- براون)، ثم تم استخدام معادلة
جوتمان كما هو مبين في الجدول (5):

جدول (5)

قيم معامل الثبات لمقياس بعض عادات العقل بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	الثبات باستخدام معامل بيرسون	معامل الثبات بعد التصحيح (سبيرمان – براون)	معامل جوتمان
بعض عادات العقل	0.713	0.828	0.827

مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، كما أنه
صالح للتطبيق.

من خلال قيم الثبات السابق عرضها يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من
الثبات لمقياس بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة، مما يدل أن القيم مناسبة ويمكن
الوثوق بها، وصلاحيتها للتطبيق.

2- مقياس الوعي الصحي لطالبات الجامعة: (إعداد الباحثة)

تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي فحصت الوعي الصحي لدى الشباب بهدف
الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، كمقاييس (ياسين وشاهين وعاشور، 2016 ؛
فلاحي، 2022)، وتم تحكيم المقياس بعرض المقياس على (ن=11) من الاختصاصين الصحة
النفسية، تم التصحيح باستخدام طريقة التدرج الثلاثي، وبلغت عبارات المقياس في صورته
الأولية (30) عبارة وتم الإبقاء عليها جميعاً بعد تغيير بعض الألفاظ لتصبح في صورتها النهائية
(30) عبارة صيغت من خلال ثلاثة أبعاد كما يلي:

البعد الأول: المعتقدات الشخصية.

البعد الثاني: العادات الغذائية.

البعد الثالث: العادات البدنية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي الصحي لطالبات الجامعة:

أولاً- صدق المقياس

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (11) من المتخصصين
بمجال الصحة النفسية، وتم البقاء على المفردات التي اتفق على صلاحيتها السادة
المحكمين بنسبة 80.00% فأكثر، وفيما يلي جدول (6) يوضح نسب اتفاق المحكمين
على المقياس وأبعاده وما تتضمنه من مفردات:



جدول (6)

نسب الاتفاق بين المحكمين على أبعاد مقياس الوعي الصحي

م	أبعاد المقياس	نسب الاتفاق
1	المعتقدات الشخصية	90.91%
2	العادات الغذائية	81.82%
3	العادات البدنية	100%
	نسبة الاتفاق على المقياس ككل	90.91%

بلغت نسبة اتفاق المحكمين على المقياس ككل (90.91%) وهي نسبة كبيرة تدل على صلاحية المقياس وذلك بعد إجراء التعديلات ، وبذلك فقد أصبح المقياس مكون من (30) مفردة موزعة ثلاثة أبعاد كالتالي:

- البعد الأول : بعد المعتقدات الشخصية ويتضمن (10) مفردة.
- البعد الثاني : بعد العادات الغذائية ويتضمن (11) مفردة.
- البعد الثالث: العادات البدنية ويتضمن (9) مفردات.

ب- الاتساق الداخلي :

(1) حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد التابعة له :
فقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد التابع لها، وذلك كما يلي في جدول (7):

جدول (7)

معاملات الارتباط بين مفردات مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد التابعة له بمقياس الوعي الصحي لدى طالبات الجامعة والدرجة الكلية لكل بعد على حدة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	**0.907	1	**0.865	1	**0.844
2	**0.872	2	**0.838	2	**0.781
3	**0.911	3	**0.854	3	**0.789
4	**0.843	4	**0.842	4	**0.852

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
5	**0.873	5	**0.848	5	**0.788
6	**0.836	6	**0.769	6	*0.446
7	**0.882	7	**0.792	7	**0.773
8	**0.824	8	**0.752	8	**0.786
9	**0.897	9	**0.804	9	**0.819
10	**0.881	10	**0.775		
11		11	**0.651		

(**) دالة عند مستوى (0.01) (*) دالة عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين مفردات المقياس وبين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة تتراوح بين (0.446)، و(0.911)، وجميعها كانت دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، و(0.05).

الاتساق الداخلي للمقياس بين درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (8) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد التابع لها .

جدول (8)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
المعتقدات الشخصية	**0.709
العادات الغذائية	**0.742
العادات البدنية	**0.735

(**) دالة عند مستوى (0.01)

ومن خلال نتائج الاتساق الداخلي للمقياس بجدولي (7)، (8) يتضح أن أداة البحث (مقياس الوعي الصحي) تتسم بصدق اتساق داخلي يُمكن الباحثة من تطبيقها على كامل العينة.



ثانياً- ثبات المقياس:

أ- معامل الفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس بتطبيقه على (160) طالبة، وقد بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل (0.739).

ويوضح جدول (9) قيمة معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول (9)

قيم معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي بطريقة الفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
المعتقدات الشخصية	10	0.789
العادات الغذائية	11	0.779
العادات البدنية	9	0.799
المقياس ككل	30	0.781

مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، وتطبيقه.

ب- التجزئة النصفية: كما تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، إذ تم تفريغ درجات العينة الاستطلاعية، ثم قسمت الدرجات إلي نصفين (الفقرات الفردية والزوجية)، ثم استخراج معاملات الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات النصفين في الاستبانة ككل، تم تصحيحها باستخدام معادلة (سييرمان- براون)، ثم تم استخدام معادلة جوتمان كما هو موضح في الجدول (10):

جدول (10)

قيم معامل الثبات لمقياس الوعي الصحي بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	الثبات باستخدام معامل بيرسون	معامل الثبات بعد التصحيح (سييرمان - براون)	معامل جوتمان
الوعي الصحي	0.695	0.779	0.779

مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، وتطبيقه.

3- مقياس السلوك الإيجابي لطالبات الجامعة (إعداد الباحثة)

تم الاطلاع على المقاييس السابقة التي فحصت السلوك الإيجابي لدى الطالبات بهدف الاستفادة منها في تحديد مكونات المقياس، كمقاييس (احمد، 2020؛ وشقورة، 2013)، تم عرض المقياس على (ن=11) من الاختصاصيين في علم النفس، وتم تصحيح المقياس من خلال التدرج الثلاثي، وتضمنت الصورة الأولية للمقياس (27) عبارة، بقيت كما هي بعد تعديل بعض الألفاظ لتصبح الصورة النهائية للمقياس تحتوي على (27) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كما يلي:

البعد الأول: البعد الشخصي.

البعد الثاني: البعد الاجتماعي.

البعد الثالث: البعد الأكاديمي.

الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الإيجابي لطالبات الجامعة: (إعداد الباحثة)

أولاً- صدق المقياس:

أ. صدق المحكمين: قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على عدد (11) من المتخصصين في مجال علم النفس، وبناء على آرائهم تم إجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين، والبقاء على المفردات التي اتفق على صلاحيتها السادة المحكمين بنسبة 80.00% فأكثر، وفيما يلي جدول (6) يوضح نسب اتفاق المحكمين على المقياس وأبعاده وما تتضمنه من مفردات:

جدول (11)

نسب الاتفاق بين المحكمين على أبعاد مقياس السلوك الإيجابي

م	أبعاد المقياس	نسب الاتفاق
1	البعد الشخصي	90.91%
2	البعد الاجتماعي	81.82%
3	البعد الأكاديمي	90.91%
	نسبة الاتفاق على المقياس ككل	87.88%

وبناءً على الملاحظات التي أبدتها المحكمين فقد تم الإبقاء على جميع المفردات الواردة بالمقياس، والتي اجمع عليها الخبراء بأنها مناسبة لمقياس السلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وقد بلغت نسبة الاتفاق على المقياس ككل (87.88%) وهي نسبة كبيرة تشير إلى صلاحية المقياس وذلك بعد التعديلات التي أشار إليها المحكمين والتي تضمنت تعديل في صياغة بعض بنود المقياس، وبذلك فقد أصبح المقياس مكون من (27) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالي:



- البعد الأول : البعد الشخصي ويتضمن (8) مفردات.
- البعد الثاني : البعد الاجتماعي ويتضمن (10) مفردات.
- البعد الثالث : البعد الأكاديمي ويتضمن (9) مفردات.

ب. الاتساق الداخلي :

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الإيجابي عن طريق تطبيقه على (160) طالبة من طالبات الجامعة، وذلك كما يلي:

(1) حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد التابعة له :
جدول (12)

معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد التابعة له بمقياس السلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة والدرجة الكلية لكل بعد على حدة

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.447	1	**0.603	1	**0.985	1
**0.948	2	**0.916	2	**0.898	2
**0.941	3	**0.946	3	**0.941	3
**0.919	4	**0.812	4	**0.914	4
**0.905	5	**0.854	5	**0.903	5
**0.919	6	**0.946	6	**0.714	6
**0.587	7	**0.934	7	**0.932	7
**0.897	8	**0.869	8	**0.910	8
**0.901	9	**0.882	9		
		**0.893	10		

(**) دالة عند مستوى (0.01)

من جدول (12) يتضح أن معاملات الارتباط بين مفردات المقياس وبين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة تتراوح بين (0.587)، و(0.985)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

الاتساق الداخلي للمقياس بين درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي (13) يوضح معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد التابع لها .

جدول (13)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
البعد الشخصي	**0.733
البعد الاجتماعي	**0.810
البعد الأكاديمي	**0.799

(**) دالة عند مستوى (0.01)

ومن خلال نتائج الاتساق الداخلي للمقياس في جدولي (12)، (13) يتضح أن أداة البحث (مقياس السلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة) تتسم بصدق اتساق داخلي يُمكن الباحثة من تطبيقها على كامل العينة.

ثانياً- ثبات المقياس:

أ- معامل الفا كرونباخ: تم حساب ثبات المقياس بتطبيقه على (160) طالبة من طالبات الجامعة، وقد بلغت قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل (0.810).

ويوضح جدول (14) قيمة معامل الفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس ككل.

جدول (14)

قيم معامل الثبات لمقياس السلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة بطريقة الفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
البعد الشخصي	8	0.805
البعد الاجتماعي	10	0.781
البعد الأكاديمي	9	0.789
المقياس ككل	27	0.810

مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به وتطبيقه .

التجزئة النصفية: كما تم حسابهمن خلال تفرغ درجات العينة الاستطلاعية، ثم قسمت الدرجات إلى نصفين (الفقرات الفردية والزوجية)، وتم بعد ذلك استخراج معاملات الارتباط



البيسيت (بيرسون) بين درجات النصفين في الاستبانة ككل، تم تصحيحها باستخدام معادلة (سييرمان- براون)، ثم تم استخدام معادلة جوتمان كما هو موضح في الجدول (15):

جدول (15)

قيم معامل الثبات لمقياس السلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	الثبات باستخدام معامل بيرسون	معامل الثبات بعد التصحيح (سييرمان - براون)	معامل جوتمان
السلوك الإيجابي	0.724	0.819	0.819

مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ملائمة من الثبات، ويمكن الوثوق به، وتطبيقه. وفيما يلي عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

- التحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد عينة البحث (طالبات الجامعة) في مقياس عادات العقل ودرجاتهم في مقياس الوعي الصحي، كما هو مبين بالجدول (16):

جدول (16)

معاملات الارتباط بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة (ن=243)

المتغيرات	المعتقدات الشخصية	العادات الغذائية	العادات البدنية	المقياس ككل
التحكم بالتهور	**0.805	**0.845	**0.879	**0.854
الاصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف	**0.837	**0.877	**0.908	**0.886
روح الدعابة	**0.909	**0.892	**0.878	**0.903
التفكير بمرونة	**0.769	**0.807	**0.839	**0.816
المقياس ككل	**0.887	**0.915	**0.939	**0.925

(**) دالة عند مستوى (0.01)

من جدول (16) يتضح ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد التحكم بالتهور من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس الوعي الصحي كانت كالتالي، بلغت مع بعد المعتقدات الشخصية (0.805)، وبعد العادات الغذائية (0.845)، وبعد العادات البدنية (0.879)، ومع المقياس ككل بلغت (0.854).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد الأصغاء للأخريين بتفهم وتعاطف من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس الوعي الصحي كانت كالتالي، بلغت مع بعد المعتقدات الشخصية (0.837)، وبعد العادات الغذائية (0.877)، وبعد العادات البدنية (0.908)، ومع المقياس ككل بلغت (0.886).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد روح الدعابة من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس الوعي الصحي كانت كالتالي، بلغت مع بعد المعتقدات الشخصية (0.909)، وبعد العادات الغذائية (0.892)، وبعد العادات البدنية (0.878)، ومع المقياس ككل بلغت (0.903).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد التفكير بمرونة من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس الوعي الصحي كانت كالتالي، بلغت مع بعد المعتقدات الشخصية (0.769)، وبعد العادات الغذائية (0.807)، وبعد العادات البدنية (0.839)، ومع المقياس ككل بلغت (0.816).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات طالبات الجامعة، في كل بعد من أبعاد مقياس عادات العقل، وبين كل بعد من أبعاد مقياس الوعي الصحي، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الطالبات عينة الدراسة في مقياس عادات العقل ككل، وبين مقياس الوعي الصحي ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.925)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما أن متغير عادات العقل في كل بعد على حدة وككل مرتبط بمتغير الوعي الصحي في كل بعد على حدة وككل ارتباط طردي قوي.

ويعني هذا قبول الفرض الأول، ويشير هذا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة قوية بين عادات العقل والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة.

تتفق هذه النتيجة مع ما اكده (وظفة، 2015) أن عادات العقل من المقومات التي تساعد الطالبات على التوجه لسلوكيات محددته بهدف تحقيق هدف معين، سواء كان تلك الهدف خاص باحد المناحي الإجتماعية أو الأكاديمية أو السلوكية أو الصحية .

كما تفسر الباحثة ذلك في ضوء استخدام الطالبات لعادات العقل، كعادة التحكم بالتهور التي تساعد الطالبات على التروي قبل الأقدام على القرارات الخاطئة التي تتمثل في ترك الاحتياطات الواجبة لتفادي العدوي، ووضعهن لخطة وقائية تشتمل على تغير العادات اليومية

سواء الخاصة بالتغذية أو ممارسة الرياضة أو تناول بعض العقاقير الطبية. وقد يتم ذلك من خلال اقتناع الطالبات بخطورة الوضع الحالي، والبحث عن الحلول والمقترحات وتفهمها والعمل على تنفيذها في ضوء خبرات الأخرين، من خلال عادة الأصدقاء للأخريين بتفهم وتعاطف، فقد يقدمن الطالبات على الاهتمام بالوعي الصحي نتيجة لتخوف ذويهم من الأطفال والمسنين من الإصابة بالأمراض أو العدوي، لذا قد يحرصن على ممارسة الوعي الصحي لحماية أسرهم، أولنقل هذه التجربة والتعرف على طرق الحماية لنقلها لأسرهم للاستفادة منها والتعامل بها.

كما يُعد التفكير المرن احد العوامل المساعدة التي تمكن الطالبات من اختيار الحلول والبدائل للوصول إلى نمط جديد من الحياة واتباع سبل وطرق وعادات جديدة بما يتوافق مع تطبيق مفهوم الوعي الصحي، كتغيير الطابايات لعادات تناول الوجبات السريعة كعادة ضرورية عند التنزه مع الأصدقاء أو خلال الرحلات والعطلات فالتفكير بتناول الأطعمة الصحية وأن كانت غير ملائمة لطبيعة الرحلات والتنزه إلا أنها الاختيار الأمثل للصحة، كما يُعد إعادة التفكير في ممارسة الرياضة والتخلي عن الكسل أو الحرج الذي قد يصيب بعض الطالبات أثناء ممارسة الرياضة خاصة وأن كن يتصفن بالبدانه من العوامل التي يجب أن يعاد بها التفكير، وكذلك إعادة التفكير واتباع اسلوب مرن في المعتقدات الشخصية التي قد تمثل قواعد وثوابت لأصحابها وتطويعها بما يتناسب مع تطبيقات الوعي الصحي السليم.

كما ترى الباحثة أن التمتع بروح الدعابة من العادات العقلية التي تضفي على ذويها التفاؤل والاقبال على الحياة وهو ما يلزمه التمتع بصحة جيدة تنشأ من خلال التمتع بالوعي الصحي.

• **التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات طالبات الجامعة في مقياس عادات العقل ودرجاتهم في مقياس السلوك الإيجابي، كما هو مبين بالجدول (17):

جدول (17)

معاملات الارتباط بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة (ن=243)

مقياس السلوك الإيجابي				المتغيرات
المقياس ككل	البعد الأكاديمي	البعد الاجتماعي	البعد الشخصي	
**0.879	**0.657	**0.923	**0.879	التحكم بالتهور
**0.890	**0.666	**0.929	**0.896	الأصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف
**0.909	**0.907	**0.859	**0.785	روح الدعابة
**0.855	**0.662	**0.887	**0.844	التفكير بمرونة
**0.942	**0.765	**0.963	**0.912	المقياس ككل

عادات العقل

(**) دالة عند مستوى (0.01)

يتضح من جدول (17)، ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد التحكم بالتهور من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس السلوك الإيجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.879)، والبعد الاجتماعي (0.923)، والبعد الأكاديمي (0.657)، ومع المقياس ككل بلغت (0.879).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد الأصغاء للآخرين بتفهم وتعاطف من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس السلوك الإيجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.869)، والبعد الاجتماعي (0.929)، والبعد الأكاديمي (0.666)، ومع المقياس ككل بلغت (0.890).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد روح الدعابة من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس السلوك الإيجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.785)، والبعد الاجتماعي (0.859)، والبعد الأكاديمي (0.907)، ومع المقياس ككل بلغت (0.909).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد التفكير بمرونة من أبعاد مقياس عادات العقل، وأبعاد مقياس السلوك الإيجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.844)، والبعد الاجتماعي (0.877)، والبعد الأكاديمي (0.765)، ومع المقياس ككل بلغت (0.942).

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات طالبات الجامعة، في كل بعد من أبعاد مقياس عادات العقل، وبين كل بعد من أبعاد مقياس السلوك الإيجابي، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة بين درجات الطالبات عينة الدراسة في مقياس عادات العقل ككل، وبين مقياس السلوك الإيجابي ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.942)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما أن متغير عادات العقل في كل بعد على حدة وككل مرتبط بمتغير السلوك الإيجابي في كل بعد على حدة وككل ارتباط طردي قوي.

ويعني هذا قبول الفرض الثاني، ويشير هذا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) قوية بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء الاتفاق دراسة بريخ (2015) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عادات العقل والسلوك الإيجابي لطالبات الجامعة.

كما تتفق الدراسة مع دراسة (خشبة والبديوي، 2020) التي اكدت على فاعلية استخدام برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين السلوك الإيجابي وخفض الضجر الأكاديمي لدى عينة من طالبات الجامعة.

كما تعد عادة الإصغاء بتفهم وتعاطف من العادات التي تتفق النمط التأيدي للسلوك الإيجابي الذي يؤكد كل من (يونس، 2013، والعباد، 2004) على اتسام اصحاب هذا النمط من السلوك بالتواصل الجيد والفعال مع الآخرين، والحرص على إقامة العلاقات الشخصية، وإظهار الود والاحترام والاهتمام بالآخرين من خلال استخدام لغة الجسد، وبتصفون بالصدق والصراحة وروح الدعابة والمرح؛ وترى الباحثة ان هذا ما قد يساعد الطالبات على التعامل في العلاقات على المستوى الشخصي والاجتماعي والاكاديمي.

وفي ضوء طبيعة عادة التحكم بالتهور والتي تتفق معايير السلوك الإيجابي والتي تحدد بالضبط الانفعالي والمرونة والفاعلية، فقدره الطالبات على التحكم بالتهور من خلال ضبط الأنفعال والفاعلية والمرونة؛ عند التعرض للمواقف المختلفة على الجانب الشخصي أو الاجتماعي الأكاديمي، وترى الباحثة ان بعض الطالبات يتعرضن للتنمر أو الانتقاد من سوء من الزميلات بالجامعة او من بعض الجيران والاقارب نتيجة لأختلاف ثقافة المظهر الخارجي أو أختلاف طريقة تفكيرهن، وترى الباحثة أن اتباع الطالبات لضبط النفس وإعادة توجيه سلوكهن وفقاً لما يتناسب مع البيئة المحيطة والعادات والأعراف، قد يكون حلاً عقلانياً للتعامل مع المشكلات من خلال التحكم بالتهور.

كما قد تعاني بعض الطالبات من حالة الضجر الأكاديمي نتيجة للرسوب او التعثر، ويُعد التحكم بالتهور وضبط الانفعال والعمل على تحمل المسؤولية واستخدام الكفاءة من الحلول المثلى التي تساعد الطالبات على تخطى المشكلات الأكاديمية.

كما ان تمتع الطالبات بروح الدعابة هو ما يزيد من فرصة التقارب وتخطى الجواجز بين الأطراف ومن ثم القدرة على التفاهم والتعاطف بشكل أوسع في شتى المجالات سواء

الشخصية أو الاجتماعية أو الأكاديمية، وهو ما يتفق مع النمط التعبيري من أنماط السلوك الإيجابي، الذي يتصف أصحابه بالحيوية والتلقائية والصراحة، كما يجدون التعبير بلغة الجسد، ويتصفون بروح الدعابة والمرح وحب جذب الانتباه. (يونس، 2013، والعباد، 2004)

كما يتفق تمتع الطالبات بعادة التفكير المرن كأحد عادة العقل، مع معايير السلوك الإيجابي والتي تتضمن المرونة وتقدير الذات وتقبلها والعمل على تطويرها وتنميتها، والتكيف مع البيئة المحيطة، فمن خلال اتباع الطالبات لعادة التفكير المرن يكون لديهن القدرة على إعادة النظر في المشكلات التي قد تواجههن على سواء كانت مشكلات شخصية أو إجتماعية أو أكاديمية.

• **التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لتحديد العلاقة الارتباطية بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة) في مقياس الوعي الصحي ودرجاتهم في مقياس السلوك الإيجابي، كما هو مبين بالجدول (18):

جدول (18)

معاملات الارتباط بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة

(ن=243)

مقياس السلوك الإيجابي				المتغيرات	المقياس
المقياس ككل	البعد الأكاديمي	البعد الاجتماعي	البعد الشخصي		
**0.920	**0.802	**0.913	**0.862	المعتقدات الشخصية	الوعي الصحي
**0.927	**0.784	**0.932	**0.880	العادات الغذائية	
**0.940	**0.789	**0.947	**0.898	العادات البدنية	
**0.940	**0.800	**0.942	**0.891	المقياس ككل	

(**) دالة عند مستوى (0.01)

من جدول (18) يتضح ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد المعتقدات الشخصية من أبعاد مقياس الوعي الصحي، وأبعاد مقياس السلوك الإيجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.862)، والبعد الاجتماعي (0.913)، والبعد الأكاديمي (0.802)، ومع المقياس ككل بلغت (0.920).

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد العادات الغذائية من أبعاد مقياس

الوعي الصحي، وأبعاد مقياس السلوك الايجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.880)، والبعد الاجتماعي (0.932)، والبعد الأكاديمي (0.784)، ومع المقياس ككل بلغت (0.927).

- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الأفراد عينة الدراسة (طالبات الجامعة)، بين بعد العادات البدنية من أبعاد مقياس الوعي الصحي، وأبعاد مقياس السلوك الايجابي كانت كالتالي، بلغت مع البعد الشخصي (0.898)، والبعد الاجتماعي (0.947)، والبعد الأكاديمي (0.789)، ومع المقياس ككل بلغت (0.940).
- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات طالبات الجامعة، في كل بعد من أبعاد مقياس الوعي الصحي، وبين كل بعد من أبعاد مقياس السلوك الإيجابي، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01). كما يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية قوية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجات الطالبات في مقياس الوعي الصحي ككل، وبين مقياس السلوك الإيجابي ككل؛ حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.940)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما أن متغير الوعي الصحي في كل بعد على حدة وككل مرتبط بمتغير السلوك الإيجابي في كل بعد على حدة وككل ارتباط طردي قوي.

وبيعني هذا قبول الفرض الثالث، ويشير هذا إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) قوية بين الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة.

وتفسر الباحثة صحة هذا الفرض في ضوء ما توصلت إليه دراسة (Kempen et al, 2012) التي أكدت أن الأفراد ذوي الوعي الصحي هم من يتسمون بالسلوك الإيجابي.

كما أكدت دراسة (دويدار، 2020) على وجود تأثير للوعي الصحي على السلوك الايجابي من خلال توسط العلاقة بين السلوك الإيجابي وحملات التسويق الاجتماعي.

كما يرجع تفسير هذا لفرض لما يتضمنه الوعي الصحي من جانب سلوكي يختص بقياس الإدراك ، وكيفية توجيهه للسلوك في المواقف المختلفة (رضوان وقزق، 2019، 474)؛ مما يؤكد أن السلوك الإيجابي هو العامل المنوط بالتوعية الصحية والعمل وفقاً لها. (عواج، 2022)

وكما أشار كل من (صليحة . 2016؛ خلفي، 2013، 273) أن من أهم معايير تحقيق الوعي الصحي هو تعديل السلوكيات السلبية والخطرة إلى سلوكيات إيجابية، حيث أن أن الوعي الصحي لا يتم إلا من خلال ممارسة السلوك الايجابي.

وترى الباحثة أن المعتقدات الشخصية للطالبات بالوعي الصحي ، كالاهتمام بالنظافة والمظهر الجذاب والحرص على الظهور بأهني الصور، هي ما يساعد على توفير الرضا عن النفس وتحقيق قدر مرتفع من الثقة بالنفس في التعامل مع الآخرين والنجاح الأكاديمي والتقدم والأزدهار.

- التحقق من صحة الفرض الرابع الذي ينص على أنه: " يمكن التنبؤ بعادات العقل من خلال الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعي ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis (MRA) ، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار الخطي :

جدول (19)

دلالة نموذج الانحدار من خلال تحليل التباين للمتغيرات الداخلة في معادلة الانحدار على عادات العقل لدى طالبات الجامعة (ن = 243)

مصدر التباين	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	الدلالة	مستوى الدلالة
الانحدار	47808.361	2	23904.180			
الباقى	5239.500	240	21.831	1094.953	0.000	دالة عند مستوى (0.01)
المجموع الكلي	53047.860	242				

ويتضح من الجدول السابق (22) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لتنمية الوعي الصحي والسلوك الإيجابي على تنمية بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة.

جدول (19)

نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للمتغيرات الداخلة في معادلة الانحدار على عادات العقل لدى طالبات الجامعة (ن = 243)

النموذج	المعاملات غير المعيارية		معامل التحديد R2	قيمة (ت)	الدلالة	مستوى الدلالة
	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري				
الثابت	20.877	2.353		8.872	0.000	دالة عند مستوى 0.01
الوعي الصحي	0.250	0.044	0.901	5.634	0.000	دالة عند مستوى 0.01
السلوك الإيجابي	0.858	0.081		10.525	0.000	دالة عند مستوى 0.01

كذلك يتضح أن المتغيرات المنبئة (الوعي الصحي والسلوك الإيجابي) استطاعت أن تفسر 90.1% من درجات التحسن في بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة وهي نسبة ذات دلالة معنوية. كما يتضح من الجدول (23) السابق أن قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد بلغت (0.901)، في حين بلغت قيمة ثابت الانحدار (20.877) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، بينما بلغت قيمة معامل الانحدار غير المعياري للمتغير المستقل الأول (الوعي الصحي) (0.250) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وقيمة معامل الانحدار غير المعياري للمتغير المستقل الثاني (السلوك الإيجابي) بلغت (0.858) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ ومما سبق يتضح وجود قدرة تنبؤية للمتغيرات المستقل (الوعي الصحي) بالمتغير التابع (عادات العقل)، كما يتضح وجود قدرة تنبؤية للمتغير المستقل (السلوك الإيجابي) بالمتغير التابع (عادات العقل).

وبذلك يمكن التوصل إلى معادلة الانحدار التالية:

$$\text{عادات العقل} = 20.877 + 0.250(\text{الوعي الصحي}) + 0.858(\text{السلوك الإيجابي})$$

ويعني هذا قبول الفرض الرابع، ويشير هذا إلى أنه يمكن التنبؤ بعادات العقل من خلال الوعي الصحي والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعي.

وتفسر الباحثة الفرض في ضوء، أن ما تسلكه الطالبات من تروى والتزام في المحافظة على الذات من العدوي، واتخاذ الاحتياطات للوقاية من الأوبئة والأمراض، وتحمل بعض الإجراءات التي تمثل عبئاً على البعض الأخر كارتداء الكمامة والمحافظة على التباعد الاجتماعي، والمثول للتعليمات التي تصدرها الجامعة بشأن التعليم عن بعد، هو ما يفسر أن هؤلاء الطالبات لديهن حكمة وعدم تهور، وقدر من التحمل التزاماً بالتعليمات والأصغاء لها، واستثمار التفكير بطريقة إيجابية مختلفة ومحاولة استثمار هذه التعليمات والاحتياطات في عادات مفيدة واستثمار الوقت في مهارات جديدة، والشعور بالتفاؤل تجاه مستقبل وعدم التشاؤم، والحرص على معايشة الواقع بروح من المرح.

توصيات الدراسة:

- اهتمام مراكز الإرشاد بالجامعات بعقد دورات تدريبية لتنمية عادات العقل لدى الطالبات.
- تنمية السلوك الإيجابي للطالبات من خلال عقد ندوات للطالبات.
- العمل على تثقيف وتوعية الطالبات بالوعي الصحي.

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض عادات العقل في تنمية التفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة.
- السلوك الإيجابي كمتغير وسيط للعلاقة بين اللامبالاه والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة.
- السلوك الإيجابي وعلاقته بالتمكين النفسي والوعي الصحي لدى طالبات الجامعة.
- العلاقة بين الوعي الصحي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

قائمة المراجع:

أولاً- المراجع العربية:

- أبو العمرين، ابتسام (2008). *مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظة غزة وعلاقته بمستوى أدائهم* [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
- احمد غزة عبد الجواد (2020). *برنامج تدريبي قائم على الذكاء الأخلاقي وأثره في تنمية بعض مهارات السلوك الإيجابي لدى عينة من تلاميذ المرحلة* [رسالة ماجستير منشورة] جامعة الإسكندرية.
- بارود، نورة؛ وفرعون، محمد . (2021). *الوعي الصحي لفئة المسنين، مجلة التراث، 11(4)، 1-23*.
- بريخ، إلهام فايق (2015). *عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر-غزة* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الأزهر، غزة.
- جبر، رضا (2021). *فاعلية برنامج قائم على عادات العقل في تنمية مهارات اتخاذ القرار والدافعية العقلية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 68، 245-325*.
- خشبة، فاطمة السيد؛ والبيديوي، عفاف سعيد (2020). *فاعلية التدريب على بعض عادات العقل في السلوك الإيجابي والضجر الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأزهر، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(109)، 179-254*.
- خلفي، عبد الحلیم (2013). *أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 13، 269-284*.
- دويدار، محمود محمد (2020). *العلاقة بين حملات التسويق الاجتماعي وتنمية الوعي والسلوكيات الصحية الإيجابية الناتجة عن أزمة فيروس كورونا (Covid 19) بالمملكة العربية السعودية: دراسة تطبيقية على منطقة شقراء، مجلة العلوم الإدارية والإقتصادية، 14(1)، 124-159*.
- رضوان، أحمد محمود؛ وقزق امنة صالح (2019). *دور المدرسة في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في لواء قصبة إربد من وجهة نظر الطلبة أنفسهم، مجلة دراسات العلوم التربوية، 46(4)، 473-488*.
- رياني، علي حمد (2011). *أثر برنامج قائم على عادات العقل في التفكير الإبداعي والقوة الرياضية لدى طلاب الصف الأول المتوسط بمكة المكرمة* [رسالة دكتوراه منشورة] جامعة أم القرى.
- شقورة، ضياء حسن (2014). *السلوك الإيجابي وعلاقته بالتفكير المنتج لدى طلبة الكليات التقنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر*.



- العباد، سعد عبدالله (2004). *اكتشف نفسك- آليات اكتساب السلوك الايجابي*، سلسلة التطوير الإداري: دار المعرفة للتنمية البشرية.
- عبد الرحيم، طارق نور الدين (2018). *عادات العقل، الدافعية العقلية، التخصص الدراسي والجنس كمتغيرات تنبؤية لكفاءة التعلم الإيجابية لدى طلاب جامعة سوهاج، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 52، 448-559.*
- عمور، أميمة محمد (2005). *أثر برنامج تدريبي على عادات العقل في مواقف حياتية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي لدى طلبة المرحلة الأساسية* [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة عمان العربية.
- عواج، سامية (2022). *فعالية حملات التوعية الصحية بإذاعة سطيف، مجلة الآداب والعلوم الإجتماعية، 19(1)، 310-325.*
- العوادة، شذى سلامة (2020). *عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والإلتزام الإنفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة 2016* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة مؤتة.
- فلاحي، بشير؛ وبعلي، مصطفى (2022). *الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام، مجلة الإبداع الرياضي، 13(1)، 403-421.*
- قطامي، يوسف (2005). *ثلاثون عادة عقل*. عمان: دار ديونو للنشر والتوزيع.
- ملحم، عمران عبد القادر (2019). *مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 46، 603-619.*
- وظفة، علي سعد (2009). *قراءة في كتاب عادات العقل*. الرياض: دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع.
- ياسين، حمدي؛ وشاهين، هيام؛ وعاشور، رنا (2016). *الوعي الصحي والتنبؤ بإدارة الذات لدى عينة من مرضى السكري، مجلة البحث العلمي في الآداب، 7(2)، 434-490.*
- يونس، سهير عياش (2013). *إدراك مفاهيم حقوق الإنسان وعلاقته بالسلوك الإيجابي لدى طلبة الصف التاسع في مدارس الأونروا بمحافظة غزة وشمالها* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الأزهر بغزة.

ثانياً – المراجع العربية مترجمة:

- Abdul Rahim, T.(2018). Habits of mind, mental motivation, academic specialization and gender as predictive variables for positive learning efficiency among Sohag University students, *The Educational Journal of Sohag University*, 52, 448-559.
- Abu Al-Omarin, I. (2008). *The level of mental health of nursing workers in government hospitals in the governorates of Gaza and its relationship to their level of performance*, an Unpublished Master's Thesis, The Islamic University.

- Ahmed, A. (2020). *A training program based on moral intelligence and its impact on developing some positive behavior skills among a sample of primary school students*, a Published Master's Thesis, Faculty of Education, Alexandria University.
- Al-Abad, S.(2004). *Discover Yourself - Mechanisms for Acquiring Positive Behavior*, Administrative Development Series: House of Knowledge for Human Development.
- Al-Awawdeh, S.(2020). *Habits of mind and their relationship to decision-making ability and emotional balance among Mutah University students 2016*, a Published Master's Thesis, Mutah University.
- Amor, A. (2005). *The effect of a training program on habits of mind in life situations in developing creative thinking skills for basic stage students*,Published Doctoralthesis, College of Higher Educational Studies, Amman Arab University.
- Awaj, S. (2022). The effectiveness of health awareness campaigns on Radio Setif, *Journal of Arts and Social Sciences*, 19 (1), 310-325.
- barbakh, E. (2015). *Habits of mind and their relationship to manifestations of positive behavior among students of Al-Azhar University-Gaza*,published master's thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University, Gaza.
- Baroud, N., & Pharaoh, M. (2021). Health awareness of the elderly, *Heritage Journal*, 11 (4), 1-23.
- Dowidar, M.(2020). The relationship between social marketing campaigns and the development of awareness and positive health behaviors resulting from the Corona virus crisis (Covid 19) in the Kingdom of Saudi Arabia: an applied study on the Shaqra region, *Journal of Administrative and Economic Sciences*, 14 (1), 124-159.
- Fallahi, B., & Baali, M. (2022). Health awareness and its relationship to healthy behavior among bodybuilders, *Journal of Sports Creativity*, 13 (1), 403-421.



- Jabr, R. (2021). The effectiveness of a program based on habits of mind in developing decision-making skills and mental motivation among student teachers at the Faculty of Education, *The Educational Journal, Sohag University*, 68, 245-325.
- Katami, Y. (2005). *Thirty habits of mind*. Amman: Dar Debono for publishing and distribution.
- Khalfi, A. (2013). The impact of health control on the level of health awareness among students of the University Center in Tamingst, *Journal of Human and Social Sciences*, 13, 269-284.
- Khashaba, F., & Al-Bedawi, A. (2020). The effectiveness of training on some habits of mind on positive behavior and academic boredom among Al-Azhar University female students, *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(109), 179-254.
- Melhem, O. (2019). The level of health awareness among Mutah University students, *Journal of Educational Sciences Studies, University of Jordan*, 46, 603-619.
- Radwan, A., & Qazqa A. (2019). The role of the school in developing health awareness among tenth grade students in Qasaba Irbid from the point of view of the students themselves, *Journal of Educational Science Studies*, 46 (4), 473-488.
- Rayani, A. (2011). *The effect of a program based on habits of mind on creative thinking and mathematical power among intermediate first-grade students in Makkah Al-Mukarramah*, Published Doctoral Thesis, Umm Al-Qura University.
- Shaqqura, D. (2014). *Positive behavior and its relationship to productive thinking among students of technical colleges*, Unpublished Master's Thesis, College of Education, Al-Zahr University.
- Watfa, A. (2009). *Read the book Habits of Mind*. Riyadh: Educational Book House for publication and distribution.
- Yassin, H., Shaheen, H., & Ashour, R. (2016). Health awareness and prediction of self-management in a sample of diabetic patients, *Scientific Research Journal of Arts*, 7 (2), 434-490.

Younes, S.(2013). *Perception of Human Rights Concepts and its Relationship to Positive Behavior among Ninth Grade Students in UNRWA Schools in Gaza and Northern Governorates*,Published Master's Thesis, Al-Azhar University in Gaza.

ثالثاً- المراجع الأجنبية:

- Al- Amari, K. (2021). Awareness Assessment of Preserving a Healthy Environment and the Role of Health Education in Promoting it among Kuwait University Students, *Educational Journal Kuwait University*,36(141), 11-38.
- Altakhynah, B., & Aburiash, H. (2018). Impact of Habits of Mind in Mathematical Creative Thinking at Amman Schools, *Journal of An-Najah University for Research and Human Sciences*,32(2),417-438.
- Assaf, J. (2017).The Teaching Habits of Mind, Their Relationship To Positive Behavior of Social Studies Teachers in Lower Basic Stage In University District -The Capital (Amman), *Journal of Curriculum and Teaching*,7(2), 30-51.
- Campos, R., & Fernandes, L. (2020). *Health Education for Awareness and Behavioral Change and Influence*.Good Health and Well-Being. Retrieved from <https://www.researchgate.net>
- Cushing, E., & Braun, K. (2018). Mind–body therapy for military veterans with post- traumatic stress disorder: a systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(2), 106-114.
- Gloria,R., Wiyanto,S., & Indriyanti, D.(2017). The Analysis of Costa and Kallick's Habits of Mind on the Students of Prospective Biology Teachers, *Journal of Unnes Science Education*, 6(2), 1627-1634.
- Jacobsen, G ., & Jacobsen, K. (2011).Health awareness campaigns and diagnosis rates: Evidence from National Breast Cancer Awareness Month, *Journal of Health Economics*, 30(1), 55-61.
- Kempen, E., Muller, H., Symington, E., & Eeden, T.(2012). A study of the relationship between health awareness, lifestyle behaviour and food label usage in Gauteng, *Journal of South African Clinical Nutrition*, 25(1), 15-21.



-
- Kincaid,D., Dunlap,G., Kern,L., & Lane,K .(2019). Positive Behavior Support: A Proposal forUpdating and Refining the Definition ,*Journal of Positive BehaviorInterventions*, 18(2) ,1-4
- Seymour, J. (2018). *The Impact of Public Health Awareness Campaigns on the Awareness and Quality of Palliative Care*.Retrieved from <https://www.liebertpub.com>.
- Tarabishi,M., Elguindy,S., & Manie, R.(2021). The Role of the Social Media in Raising the Level of Health Awareness among UniversityYouth, *Arab Journal of Media and Communication Research*,35,132-159.