



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا  
ISSN (Print):- 1110-1237  
ISSN (Online):- 2735-3761  
<https://mkmgjournals.ekb.eg>  
المجلد (٩١) يناير ٢٠٢٥م



العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية  
في دولة الكويت

إعداد

د/ جابر مبارك الهبيدة  
أستاذ مشارك كلية التربية  
الاساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

د/ فهد مبارك الطشة  
أستاذ مشارك كلية التربية الاساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي

المجلد (٩١) العدد يناير (ج ١) ٢٠٢٥م

## المستخلص

هدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد السلوك المستدام (السلوك المقتصد، والسلوك الإيثاري، والسلوكيات البيئية الإيجابية، والسلوكيات المنصفة) والاستعادة النفسية (بأبعادها: الابتعاد عن الضغط النفسي، الاستغراق، الافتتان بالطبيعة، التناغم) لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت، وكذلك تحديد ما إذا كانت هناك فروق دالة في مستويات الاستعادة النفسية وفقاً لمستويات السلوك المستدام لديهم. لتحقيق أهداف البحث تم استخدام منهج البحث الارتباطي، وكذلك منهج البحث السببي المقارنة على عينة من معلمي ومعلمات المدارس الحكومية المتوسطة بدولة الكويت. ولجمع البيانات تم استخدام نسختين معربتين من أداتين: استبيان السلوك المستدام، ومقياس الاستعادة النفسية. وقد تم التحقق من صدق وثبات الأداتين في البيئة الكويتية على عينة استطلاعية قوامها (٢٦) من معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت من غير المشاركين في البحث. ولتحليل البيانات تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وحساب معاملات ارتباط بيرسون، وتحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA)، ومعادلة حساب حجم التأثير وقد بينت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد السلوك المستدام وأبعاد الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت، كما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين ذوي المستوى المرتفع، والمعلمين ذوي المستوى المنخفض من السلوك المستدام في الاستعادة النفسية على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لصالح المعلمين ذوي المستوى المرتفع من السلوك المستدام. وأخيراً كان للسلوك المستدام حجم تأثير كبير على الاستعادة النفسية كدرجة إجمالية، وكأبعاد فرعية. وفي ضوء هذه النتائج، تم تقديم عدد من التوصيات التطبيقية والبحوث المقترحة.

**الكلمات الدالة:** السلوك المستدام، الاستعادة النفسية، معلمي المدارس الحكومية، الضغط النفسي



## Abstract

This research aims to explore the relationship between the dimensions of sustainable behavior (Frugal Behavior, Altruistic Behavior, Pro-environmental Behavior, and Equitable Behavior) and psychological restoration (with its dimensions: being away, extent, fascination, and compatibility) among a sample of public school teachers in Kuwait. Additionally, it seeks to determine whether there are statistically significant differences in levels of psychological restoration according to the levels of sustainable behavior among these teachers. To achieve the research objectives, a correlational research design and a causal-comparative research method were used with a sample of male and female teachers from public middle schools in Kuwait. Data was collected using two translated versions of the instruments: the Sustainable Behavior Questionnaire and the Psychological Restoration Scale. The validity and reliability of the instruments were verified in the Kuwaiti context with a pilot sample of 26 public school teachers who were not involved in the main study. For data analysis, descriptive statistics (means and standard deviations), Pearson correlation coefficients, one-way ANOVA, and effect size calculation were employed. The results revealed a statistically significant correlation between the dimensions of sustainable behavior and the dimensions of psychological restoration among the teachers. There were also statistically significant differences between teachers with high and low levels of sustainable behavior in psychological restoration, favoring those with higher levels of sustainable behavior in both the sub-dimensions and the overall score. Finally, sustainable behavior had a large effect size on psychological restoration both as a total score and in the sub-dimensions. Based on these results, several practical recommendations and suggestions for future research were provided.

**Keywords:** *Sustainable behavior, psychological restoration, public school teachers, psychological stress.*

## المقدمة

تواجه البيئة في العقود الأخيرة تهديدات خطيرة نتيجة لعدة عوامل مثل التغير المناخي، التلوث، إزالة الغابات، واستنزاف الموارد الطبيعية. أدت هذه الأزمات البيئية إلى تزايد القلق على مستوى العالم، مما دفع العديد من التخصصات إلى الانخراط في إيجاد حلول لهذه القضايا. ولم يعد الحفاظ على البيئة وتحقيق التنمية المستدامة مسؤولية علماء البيئة فقط، بل أصبح قضية حاسمة للمتخصصين في مجالات مختلفة، بما في ذلك علم النفس. ويؤثر سلوك الإنسان بشكل مباشر على البيئة، وعليه يمكن للتغيرات السلوكية أن تحد من التأثيرات السلبية للإنسان على الموارد الطبيعية وأن يساعد على حماية البيئة من التدهور. ومع تزايد التحديات البيئية، تبرز ضرورة دراسة السلوك المستدام باعتباره مدخلا وقائياً لحماية البيئة وذلك من خلال فهم العوامل التي تشجع الأفراد على تبني السلوكيات المستدامة، مثل التفاعل مع الطبيعة وتقديرها (Choi & Kim, 2024; Vukelić & Rončević, 2021).

يلعب السلوك الإنساني دوراً حيوياً في تقاوم المشكلات البيئية؛ ومن ثم فإنه توجد حاجة ماسة إلى إحداث تغير في السلوك الإنساني بشأن البيئة (Oskamp, 2000). ويجب أن يتم العمل على استبدال سلوكيات الاستهلاك الزائد عن الحد، وإهدار وتبديد الموارد الطبيعية، والسلوكيات الاجتماعية غير العادلة، وسلوكيات تلويث البيئة، والسلوكيات الأنانية بمجموعة من السلوكيات الإيجابية التي تعمل على حماية البيئة (Bonnes & Bonaiuto, 2002).

ولما كان للسلوك الإنساني دور رئيسي في إحداث المشكلات البيئية، ولما كان مجال الاهتمام الرئيسي لعلم النفس هو السلوك الإنساني، فإن علم النفس يمكن أن يلعب دور هام في تفسير وتعديل السلوك الإنساني المرتبط بالبيئة، وهو مجال اهتمام الدراسة الرئيسي في علم النفس البيئي بشكل عام وفي سيكولوجية الحفاظ على البيئة (Saunders, 2003; Selinske, et al., 2018; Wallen & Landon, 2020).

وفي هذا المقام، لا يهتم علم النفس البيئي المعاصر بالسلوكيات المرتبطة بحماية البيئة المادية فحسب، ولكنه يهدف أيضاً إلى تفسير السلوكيات الهادفة لرعاية والحفاظ على البيئة الاجتماعية أيضاً. ويشكل كل من السلوكين معاً ما نطلق عليه السلوك المستدام sustainable behavior والذي يُعرف على أنه مجموعة من الإجراءات الفعالة والمتأنية والتي تهدف إلى حماية الموارد الطبيعية والاجتماعية الثقافية واللائمة لرفاهية الجيل الحالي والأجيال القادمة من البشر (Kaiser, 1998). ولهذا يُعد السلوك المستدام نمطاً سلوكياً يهدف إلى تقليل التأثير السلبي للسلوك الإنساني على البيئة الطبيعية والبيئة من صنع الإنسان بما يساعد على تحقيق نمط حياة صحي بيئياً. (Rosa, et al., 2018) ونجد أنه في البحوث المتعلقة بالسلوك المستدام، فإن هناك ميل كبير لدراسة الجوانب السلبية المرتبطة بالمخاطر البيئية من قبيل التغير المناخي وتدمير البيئات الطبيعية. ولعل هذا التركيز يمكن أن يترتب عليه منظور محدود للعوامل التي تدفع الأفراد للقيام بالسلوك المستدام. وبدلاً من ذلك فإنه يتعين علينا التركيز على الجوانب الإيجابية مثل لهذه السلوكيات مما يعطينا منظوراً أكثر اتساعاً وشمولاً (Vázquez, 2011). ومن الأهمية بمكان ليس فقط الاقتصار على دراسة العوامل المؤثرة على السلوك المستدام، ولكن من المهم أيضاً دراسة النواتج التي تترتب على مثل هذا السلوك. ويكتسب ذلك أهميته نظراً لأن السلوك الإنساني لا يتحدد فقط بالعوامل المؤثرة عليه، ولكن يتأثر أيضاً بالنواتج المترتبة عليه (Bechtel & Corral-Verdugo, 2010). وفي حقيقة الأمر فإن أغلب الأفراد غالباً ما يتصرفون بالطريقة المتبعة نظراً لأنهم يحصلون على تعزيز إيجابي؛ بالإضافة إلى أنه يمكنهم تجنب النواتج غير السارة، وهو ما ينطبق أيضاً على السلوك المستدام (Lehman & Geller, 2004). وهنا نجد أنه كلما زادت هذه النواتج الإيجابية، كلما كان متوقفاً أن يتصرف الأفراد على نحو يساعد على حماية البيئة. ومن بين الفوائد النفسية المحتملة المرتبطة بالسلوك المستدام ما يُعرف بالاستعادة النفسية Psychological Restoration وهو عملية هامة للغاية بالنسبة للصحة النفسية للفرد؛ إذ أنها تتضمن استعادة الطاقة النفسية، وتجديد الموارد النفسية للفرد والتي تتعرض باستمرار للاستنزاف (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001) نتيجة إجهاد الانتباه،

والتعرض للضغوط النفسية الشديدة المصاحبة للحياة المعاصرة، وما يرتبط بذلك من حالات مزاجية غير جيدة وأعراض اكتئابية متنوعة.

إن التأثيرات الإيجابية للطبيعة على صحة الإنسان معروفة منذ عقود عديدة كما يوضح (Amirbeiki & Ghasr, 2020) إلا أن التعمق في دراسة هذه التأثيرات لا تزال مجال بحثي جديد نسبياً في كل من علم النفس الإيجابي وعلم النفس البيئي. وهنا يلاحظ أن البيئة الطبيعية تلعب دوراً مهماً في إدارة والتحكم في الضغوط النفسي؛ وهناك علاقة بين التعرض للبيئات الطبيعية والتعافي من الإجهاد النفسي والعقلي، فهذه البيئات قادرة على تحسين العمليات الفسيولوجية والنفسية للإنسان؛ وتوضح نظرية التعافي من الضغوط النفسية هذه الآلية (Irepan et al., 2020).

كما يعد الاستعادة النفسية أيضاً عملية مرتبطة يمكن أن تساعد في التكيف مع بعض جوانب الضعف أو القصور في الظروف البيئة المحيطة بالفرد (أي الضغوط البيئية) environmental stress، وهي العملية التي من خلالها يسعى الفرد لاستعادة موارده المعرفية واستجابتيه النفسية الاجتماعية (Van den Berg, Hartig & Staats, 2007).

ومن الملاحظ قلة الدراسات التي تناولت التأثيرات المتعلقة بالاستعادة النفسية للسلوك المستدام؛ ويرجع ذلك بالأساس إلى حداثة مجالي الاستعادة النفسية، والسلوك المستدام. وقد أوضحت هذه الدراسات القليلة أن الاستعادة النفسية يمكن أن يكون بمثابة أحد التأثيرات النفسية الإيجابية المترتبة على السلوك المستدام (Hartig et al., 2001; Van den Berg, Hartig and Staats, 2007; Hartig, Kaiser & Strumse, 2007; Corral-Verdugo et al., 2011; Whitburn, et al., 2019; Othman, et al., 2021). ومع ذلك، فإن هناك حاجة لإجراء مزيد من البحوث والدراسات العلمية التي تؤكد هذه العلاقة، خاصة على عينات من المعلمين وهو ما يتم تناوله في البحث الحالي.

## مشكلة البحث وتساؤلاته:

تُعد مهنة التدريس مليئة بالضغوط النفسية، مما يجعل المعلمين عرضة لخطر الاحتراق النفسي (Candeias, et al., 2017)، ولهذا فإن الحفاظ على الرفاه النفسي والتقليل من الضغوط أمران ضروريان لضمان حياة صحية. يعد تخفيف الضغط النفسي جزءًا أساسيًا من حياة المعلم وصحته النفسية، حيث أظهرت الدراسات أهمية تبني استراتيجيات فعّالة لتخفيف الضغوط النفسية، من خلال الأنشطة التي تدعم الاستعادة النفسية وتقلل من الإجهاد والإرهاق الذهني (Altaher & Runnerstrom, 2018). وفي هذا السياق، تبرز بعض الدراسات (Takayama, et al., 2019; Xuan & Zhang, 2024) أن الاستعادة النفسية يمكن أن يكون لها دور حاسم في تقليص الضغوط النفسية والتعافي منها. ومع ذلك، وبشكل عام تعد بنية الاستعادة النفسية psychological restoration من المتغيرات التي لم تحظى بعد بالاهتمام الكاف من الباحثين في علم النفس (Othman, et al., 2021; Mohamed, et al., 2022). وفي حدود علم الباحثين الحاليين، فإن هناك قلة واضحة في الدراسات السابقة التي تم تطبيقها لتناول الاستعادة النفسية لدى عينات من المعلمين الممارسين. كذلك يلاحظ الباحثان فجوة بحثية أخرى في الدراسات التي ركزت على السلوك المستدام لدى المعلمين وتأثيراته سيما في الاستعادة النفسية لديهم.

واستنادا إلى ما تقدم، تتمثل مشكلة البحث الحالي في الحاجة إلى الكشف عن التأثيرات المتعلقة بالاستعادة النفسية للسلوك المستدام (وما يتضمنه من أبعاد فرعية) لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت. بمعنى آخر، الكشف عن العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية لدى العينة المذكورة. ويمكن التعبير عن هذه المشكلة في صورة التساؤل الرئيسي التالي: "ما العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت؟" ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة التساؤلات الفرعية التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت؟

٢- هل يختلف مستوى الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت على نحو دال إحصائياً باختلاف السلوك المستدام؟

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي للتحقق مما إذا كان للسلوك المستدام ممثلاً بأبعاده الفرعية (السلوك البيئي الايجابي, والسلوك المقتصد, والسلوك الإيثاري, والسلوك المنصف) ارتباط دال بالاستعادة النفسية وأبعاده (الابتعاد عن الضغط النفسي, الاستغراق, الاقتتان بالطبيعة, التناغم). كما يهدف البحث إلى الكشف عن مدى اختلاف مستويات الاستعادة النفسية اختلافاً دالاً لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت باختلاف مستويات السلوك المستدام لديهم.

#### أهمية البحث:

يمكن إبراز أهمية البحث الحالي على المستويين النظري والتطبيقي على النحو

التالي:

#### أ- الأهمية النظرية

- تبرز أهمية البحث الحالي في ضوء ندرة الدراسات السابقة العربية والأجنبية -على حد علم الباحثين - التي تتناول العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية سيما لدى عينة من المعلمين. وفي هذا السياق, يعد هذا البحث - بحد علم الباحثين - أول بحث يتناول السلوك المستدام, وكذلك أول بحث يتناول الاستعادة النفسية لدى عينة من المعلمين بشكل عام وفي دولة الكويت بشكل خاص.
- يتضمن هذا البحث تعريب وتقنين اثنين من الأدوات الجديدة في مجال علم النفس البيئي, وهما استبيان السلوك المستدام, ومقياس الاستعادة النفسية؛ وهو ما يفيد الباحثين الآخرين في هذا المجال من خلال استخدام هذه الأدوات في إجراء دراسات أخرى لاحقة.
- يعمل هذا البحث على إثراء الأدبيات السيكولوجية لعلم النفس البيئي, وكذلك علم النفس الإيجابي بتناول دور سلوكيات السلوك المستدام في تحقيق الاستعادة النفسية



واستعادة الموارد النفسية وهو مجال عام للدراسة في علم النفس الإيجابي وعلم النفس البيئي.

#### ب- الأهمية التطبيقية

- يلقي هذا البحث الضوء على أهمية دور العوامل النفسية في الحفاظ على البيئة وتحقيق التنمية المستدامة، ويوضح لصناع القرارات والسياسات المتعلقة بالبيئة في دولة الكويت الأهمية الكبيرة لأخذ العوامل النفسية بعين الاعتبار.
- يمكن أن يسترشد الممارسون القائمين على الإرشاد النفسي والأكاديمي من هذا البحث، بتوضيح أهمية تصميم برامج إرشادية وتربوية تركز على تنمية الاستعادة النفسية، والسلوك المستدام لدى المعلمين.

#### حدود البحث:

- ١- الحدود البشرية والمكانية: يتم تطبيق البحث على عينة من معلمي المدارس الحكومية بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت.
  - ٢- الحدود الزمنية: تطبيق البحث خلال العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.
  - ٣- الحدود الموضوعية:
- يلتزم البحث بمفهوم الاستعادة النفسية كما قدمه "كابلان" (Kaplan, 1995) بما يتضمنه من أبعاد فرعية وهي: (الابتعاد عن الضغط النفسي being away، الاستغراق extent، الافتتان بالطبيعة fascination، التناغم compatibility)
  - يلتزم البحث بأبعاد السلوك المستدام وهي: السلوك البيئي الإيجابي، والسلوك المقتصد، والسلوك الإيثاري، والسلوك المنصف.
  - يعتمد قياس متغيرات البحث على أسلوب التقرير الذاتي للمستجيبين self-report.

#### مصطلحات البحث:

#### الاستعادة النفسية Psychological Restoration

يتبنى الباحثان تعريف "هارتج وقيصر وبولر" (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001) للاستعادة النفسية باعتباره " تلك الخبرات الاستشفائية restorative experiences التي

تتضمن إعادة تجديد الموارد النفسية التي استنزفتها الضغوط النفسية (مثل الانتباه، والحالة المزاجية الإيجابية، والصحة النفسية). ويُقاس إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها المعلمين المشاركون في البحث على مقياس الاستعادة النفسية.

### السلوك المستدام sustainable behavior

في البحث الحالي، يتبنى الباحثان تعريف "كارول-فيردوجو وزملاءه" (Corral-Verdugo et al. 2010, p. 8) للسلوك المستدام باعتباره "مجموعة من الأفعال والسلوكيات التي يقوم بها الفرد والهادفة إلى حماية سلامة الموارد الاجتماعية، والمادية لكوكب الأرض". وينطوي هذا السلوك على مجموعة من السلوكيات الفرعية وهي: السلوك البيئي الإيجابي Pro-environmental behavior، والسلوك المقتصد Frugal Behaviors، والسلوك الإيثاري Altruistic Behaviors، والسلوك المنصف Equitable Behaviors. ويقاس السلوك المستدام بشكل إجرائي في البحث بالدرجة الإجمالي التي يحصل المعلمين عينة البحث على المقاييس الأربعة التي تقيس هذا السلوك.

### مراجعة الأدبيات

في هذا القسم يتم استعراض الأدبيات النظرية والدراسات الميدانية وثيقة الصلة بمتغيرات البحث وموضوعه مصنفة في المحاور التالية (١) السلوك المستدام من حيث المفهوم والأبعاد (٢)، مفهوم ومكونات الاستعادة النفسية و(٣) العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية.

### أولاً: السلوك المستدام

يعرف كل من (Vukelić & Rončević (2021) السلوك المستدام sustainable behavior على أنه: "مجموعة من الأنشطة الإنسانية التي تهدف إلى حماية كل من البيئة الطبيعية والاجتماعية، مما يساهم في تحسين جودة الحياة الحالية والمستقبلية دون الإضرار بمرور الموارد المحيط الحيوي. يتضمن هذا السلوك أربعة أنواع رئيسية: السلوكيات البيئية التي تسعى للحفاظ على الموارد الطبيعية، والسلوكيات المقتصدة التي تشجع على تقليل الاستهلاك الطوعي، والسلوكيات الإيثارية التي تهدف لتعظيم فوائد الآخرين،

والسلوكيات المنصفة التي تركز على تحقيق المساواة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية. وعلى نحو مشابه يورد كل من (Lapuz & Manlapaz, 2024) تعريف السلوك المستدام على أنه ذلك السلوك الفردي الذي يركز على حماية البيئة من خلال تبني أفعال وسلوكيات تقلل من الأثر البيئي للإنسان.

وتشير العديد من البحوث والدراسات في مجال علم النفس البيئي ( De Young, 1991; Iwata, 2001; Kaiser, 1998; Schultz, 2001; Winter, 2002) إلى أن السلوك المستدام يتضمن العديد من السلوكيات: السلوكيات البيئية الإيجابية، والسلوكيات الاقتصادية، والسلوكيات الإيثارية، والسلوكيات المنصفة. وفيما يلي شرح لهذه الأبعاد الأربعة:

يتضمن أول هذه الأبعاد وهو السلوك البيئي الإيجابي Pro-environmental behavior الإجراءات التي يقوم بها الفرد والتي تهدف إلى حماية الموارد الطبيعية مثل: الماء، والتربة، والهواء، والطاقة، والنباتات، والحيوانات، والأنظمة البيئية المختلفة، والتي تتخذ شكل إعادة الاستخدام، والتدوير، والحفاظ على الماء والطاقة، واستخدام السماد العضوي... الخ ( De Young, 1991; Iwata, 2001; Kaiser, 1998; Schultz, 2001; Winter, 2002). كما يتضمن السلوك البيئي الإيجابي أيضاً المشاركة في جماعات الضغط البيئية، والقراءة والنقاش بشأن المشكلات البيئية، والتخطيط الأسري الذي يركز على النواحي البيئية ( Kellert, Heerwagen & Mador, 2008; Hsu, 2004).

أما البعد الثاني وهو السلوك المقتصد Frugal Behavior فيتضمن ممارسة أسلوب حياة فيه يعمل الفرد بشكل طوعي على تقليص الاستهلاك، وتجنب الشراء غير الضروري، واستهلاك وإهدار الموارد المختلفة (De Young, 1991)؛ وترتبط هذه السلوكيات على نحو واضح بالسلوكيات البيئية الإيجابية ويترتب عليها بشكل ما حماية الموارد الطبيعية.

وينطوي البعد الثالث وهو السلوك الإيثاري Altruistic Behavior على السلوكيات الإيثارية التي تهدف إلى تحقيق صالح الآخرين؛ ومن ثم فهذه السلوكيات تؤثر على

البيئة الاجتماعية. ويُعرف الإيثار على أنه تلك الأفعال الهادفة إلى تحقيق مصالح الآخرين (Van Lange, 2000).

بينما يتضمن السلوك المنصف Equitable Behavior مجموعة من السلوكيات المعنية بالتعامل مع الآخرين على نحو منصف بدون تحيزات بغض النظر عن الخصائص الديموغرافية، والبيولوجية، والشخصية. وتتضمن العدالة أيضاً التوزيع المنصف للموارد بين البشر بغض النظر عن عرقهم، وموطن نشأتهم، وجنسهم، وعمرهم (Corral-Verdugo, 2010; García, Castro, Viramontes, & Limones, 2010).

وعلى الرغم من أن هذه الأنواع الأربعة من السلوك المستدام تختلف بوضوح عن بعضها البعض، فإن الدراسات السابقة (Corral-Verdugo et al, 2010; Schultz, 2001; De Young, 1996) قد أظهرت وجود علاقات ارتباطية متبادلة ودالة فيما بينهم مما يبرهن على وجود عامل ذي مرتبة أعلى higher-order factor يجمعهم معاً (أي: السلوك المستدام).

وفي علم النفس البيئي، درس الباحثون بشكل كافٍ دور المتغيرات النفسية الاجتماعية في السلوك البيئي الإيجابي، بما في ذلك الاتجاهات السلوكية، والتحكم السلوكي، والنوايا، والمعايير الأخلاقية والقيم البيئية، إلا أن القليل من الدراسات قد تم تطبيقها على عينات من المعلمين (Halkos, et al., 2018).

وفي هذا السياق، قد ركزت من الدراسات السابقة على السلوك المستدام لدى المعلمين والعوامل المؤثرة عليه. فعلى سبيل المثال، هدفت دراسة Vukelić & Rončević (2021) إلى فهم السلوك المستدام لدى معلمي المستقبل، وذلك من خلال اختبار نموذج السلوك المستدام على عينة من ٤٩٦ طالباً معلماً في كرواتيا. أوضحت النتائج، باستخدام نمذجة المعادلة البنائية، أن نية التصرف بشكل مستدام لدى الطلاب المعلمين كانت العامل المباشر في التنبؤ بسلوكهم المستدام، وأن هذه النية تتأثر إيجابياً وبشكل ملحوظ بمشاعر الاستياء من الظواهر غير المستدامة وتقبلهم للتبوع. كما اتضح أن السلوك المستدام يسهم بشكل دال إحصائياً، في تقييمهم الشخصي للسعادة.

وهدفت دراسة (Sulaeman, et al., 2023) إلى الكشف عن العلاقة بين السلوك المستدام والقيمة البيئية لدى عينة من المعلمين المستقبليين تخصص العلوم. استخدمت الدراسة منهج البحث الارتباطي على عينة مكونة من ٢٧٣ معلمة في برنامج إعداد المعلمين في إندونيسيا. وقد أظهرت النتائج أن المعلمات المستقبليات أظهرن سلوكاً إيجابياً تجاه البيئة، كما كانت هناك علاقة دالة إحصائياً بين السلوك المستدام والقيم البيئية لديهن.

ولتحديد تأثيرات السلوك المستدام لدى المعلمين، هدفت دراسة Lapuz & Manlapaz (2024) إلى الكشف عن العناصر الأكثر تأثيراً من مكونات السلوك البيئي المستدام لدى الأساتذة المشاركين في مقرر "السياحة المستدامة على السلوك البيئي المستدام لدى الطلاب استناداً إلى نظرية تفعيل القيم. استخدمت الدراسة منهج البحث الارتباطي باستخدام النمذجة بالمعادلة البنائية بالتطبيق على عينة من الأساتذة والطلبة في إحدى الجامعات الخاصة في الفلبين. وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالمسؤولية البيئية، وفعالية السلوك كانت عوامل أكثر تأثيراً في تشكيل السلوك البيئي المستدام للطلاب، مما يشير إلى أن الطلاب يتعلمون ويتبنون الاتجاهات والسلوكية البيئية من خلال القدوة والتطبيق العملي وليس عبر اكتساب المعرفة فقط.

#### ثانياً: الاستعادة النفسية

تعد الاستعادة النفسية Psychological Restoration من أبرز المتغيرات التي تم تقديمها حديثاً، والتي يتم تناولها حالياً في إطار ما يُعرف بعلم النفس الإيجابي positive psychology (Pahuja, 2012). ويمكن تعريف الاستعادة النفسية على أنها العملية التي يتم من خلالها تقليل مستويات الضغوط النفسية وتحقيق التعافي من الإرهاق العقلي والنفسي، من خلال التعرض للمحفزات الطبيعية. وتحدث الاستعادة النفسية عندما يتعرض الأفراد لبيئات طبيعية تتيح لهم الانفصال عن الأنشطة اليومية المرهقة وتساعد على تجديد مواردهم التكوينية. وتتم هذه الاستعادة عبر عوامل مثل الإحساس بالابتعاد عن الأنشطة المتعبة، والتواصل مع الطبيعة التي تجذب الانتباه دون جهد، مما يساهم في تحسين الحالة النفسية (Irepan et al., 2020).

وتتضمن الاستعادة النفسية استعادة الموارد النفسية المفقودة (الانتباه، والحالات المزاجية الإيجابية، والهناء النفسي psychological wellbeing) والذي ينجم عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد والإجهاد الانتباهي (Corral-attentional fatigue) (Verdugo, García, Tapia-Fonllem & Fraijo-Sing, 2012).

تعد الاستعادة النفسية عاملاً أساسياً في التخفيف من الضغوط النفسية والإجهاد النفسي، حيث تساعد عمليات الاستعادة النفسية على تخفيف الضغط النفسي وتجديد الطاقة العقلية التي تتعرض للإرهاك نتيجة التركيز المستمر على المهام التي يؤديها الفرد (Altaher & Runnerstrom, 2018)

ووفقاً لنظرية استعادة الانتباه لكابلان وكابلان (Kaplan & Kaplan (1989) ونظرية أولريت النفسية التطورية (Ulrich (1991)، تلعب البيئات الطبيعية دوراً مهماً في تحقيق الاسترخاء والتخلص من الضغوط اليومية. تشير نظرية استعادة الانتباه إلى أن التركيز المتواصل على المهام يؤدي إلى إجهاد ذهني، وأن الانتباه التلقائي الذي لا يتطلب جهداً يساعد في تخفيف هذا الإجهاد. من جهة أخرى، تبرز نظرية أولريتش أن الاستعادة النفسية تسهم بشكل إيجابي في تحسين الحالة النفسية والجسدية للأفراد.

ويقترح "كابلان" (Kaplan, 1995) أن هناك أنماط أربعة رئيسية من الخبرات التي يتألف منها الاستعادة النفسية، وهي: الابتعاد عن مصادر الإجهاد والضغوط النفسية being away، وخبرات الافتتان بالطبيعة fascination، وقوة الانغماس في الطبيعة extent، والتتاغم compatibility. وفيما يلي شرح لكل من هذه الأنماط أو مكونات الاستعادة النفسية.

يحدث الابتعاد عن مصادر الإجهاد والضغوط النفسية Being away في الخبرات التي تتضمن ابتعاد الفرد عن الروتين اليومي المعتاد، والمتطلبات التي تستلزم الانتباه الموجه أو تركيز الانتباه (Hartig et al., 2001). ويرى "كابلان" (Kaplan, 1995) أن الابتعاد عن هذه المصادر يتضمن أن تكون البيئة خالية من المشتتات الذهنية في البيئة المباشرة للفرد، والتي تسبب ما يعرف بالإجهاد أو الإرهاق الانتباهي attentional fatigue أو إيقاف العمل على تحقيق هدف معين.

وتحدث خبرات الافتتان *fascination* (وهي المكون الثاني من مكونات الاستعادة النفسية) حينما لا يضطر الفرد إلى بذل أي جهد في الانتباه للأشياء الموجودة في بيئته، أو في عملية فهم هذه البيئة (Hartig et al., 2001). وتتدرج خبرات الافتتان *fascination* ما بين الافتتان الإرادي *hard fascination* (وهو يتطلب قدر أكبر من الانتباه الطوعي أو الواعي) إلى الافتتان التلقائي *soft fascination* (وهو يتسم بأنه غير موجه، ولا يحتاج إلى بذل جهد). ومن ثم؛ فإن الأخير يؤدي إلى خبرة استشفائية (Kaplan, 1995).

وتتوافر قوة الانغماس في الطبيعة *extent* في المواقف التي تيسر انغماس الفرد في البيئة المحيطة والتي توفر طرق لتعزيز عملية استكشاف الطبيعة (Hartig et al., 2001) وهو ما يستحث الفرد على أن يكون منشغلاً على نحو تام في الخبرة وتعمل على تنشيط مزيد من التخييلات الذهنية المرتبطة بها (Norling, Sibthorp & Ruddell, 2008).

وأخيراً يتوافر التناغم *compatibility* (وهو المكون الأخير لخبرات الاستعادة النفسية) حينما يكون هناك انسجام ما بين الاستعدادات/الأهداف الشخصية، وما يقوم من به من سلوكيات أو إجراءات تجاه البيئة. ويرى "نورلينج وآخرون" (Norling, Sibthorp & Ruddell, 2008) أن هذا البعد يمكن اعتباره بمثابة محصلة لمتطلبات ما يقوم به الفرد من أنشطة ونواياه الشخصية.

ويمكن أن تتجم هذه الخبرات الأربعة من خلال تواجد الفرد في البيئات الطبيعية (Hernández & Hidalgo, 2005; Herzog, Maguire & Nebel, 2002). ويمكن أن يتم تنمية الاستعادة النفسية من خلال المشاركة في بعض الأنشطة. فعلى سبيل المثال، تؤدي أنشطة من قبيل: التدريبات الرياضية (Norling et al., 2008)، والتفكير التأملي (Kaplan, 2001) إلى تنمية الاستعادة النفسية. ومن ثم؛ فإنه يتبادر إلى الذهن تساؤل منطقي بشأن ما إذا كانت السلوك المستدام سوف تساهم بدورها في تحقيق الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية المتوسطة، وهو ما سوف يتم تناوله في هذا البحث.

### ثالثاً: العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية

في وقتنا الحالي فإن صحة ورفاهية الفرد تعد عاملاً ذي أهمية في كل من المبادرات الإنسانية والصحية. ومن ثم فإنه من الأهمية بمكان تحديد الفوائد المترتبة على السلوك المستدام وخاصةً فيما يتعلق بتحقيق الاستعادة النفسية لتحسين الصحة النفسية للأفراد. كما أن إدراكنا لمساهمة السلوك المستدام في الهناء الشخصي للأفراد يمكن أن يساعدنا على تنمية الاستراتيجيات اللازمة لإعادة تجديد وتنشيط الموارد النفسية المستنزفة من قبيل الانتباه وتحسين الحالة المزاجية بطريقة تعمل على إيجاد بيئة مجتمعية واجتماعية ملائمة (Vázquez, 2011).

وتوجد العديد من الأسباب التي تدفعنا لافتراض وجود علاقة دالة وقوية بين خبرات الاستعادة النفسية والسلوك المستدام. فعلى سبيل المثال، فإن البيئات المستدامة التي تنتج من السلوكيات البيئية الإيجابية تعد سياقات أفضل (مثلها في ذلك مثل البيئات الطبيعية) مقارنةً بالبيئات غير المستدامة وذلك لتوفير الفرصة المواتية لخبرات الاستعادة النفسية. كما أن مثل هذه السلوكيات يمكن أن توفر مواقف لخبرات الانغماس في الطبيعة كما هو متصور في الأدبيات المتوفرة في موضوع الاستعادة النفسية (Hartig et al., 2001).

وكذلك يمكن أن تساعد الأنشطة الإيثارية الفرد على إيجاد مسافة نفسية تتأى به عن متطلبات الحياة اليومية وبخاصةً حينما يفترض ألا تكون هذه السلوكيات عبئاً إضافياً على الفرد (أي ألا تكون بمثابة خبرة للتضحية الشخصية experience of personal sacrifice) بالنسبة لهؤلاء الأفراد (Lindenberg & Steg, 2007). ويمكن تحقيق التناغم compatibility من خلال الانسجام بين أهداف حماية البيئة ومتطلباتها كما يحدث في حالة الكفاءة في حماية البيئة (Corral-Verdugo, 2002; Kaplan, 2001). ومن الوارد أيضاً أن توفر السلوكيات المستدامة خبرات افتتانية fascination إذا تم جذب انتباه الفرد إلى عدد من الأشياء المثيرة للاهتمام المتعلقة بمساعدة الآخرين، أو حماية البيئة (Kals & Ittner, 2003; Post, Underwood & Hurbut, 2002).



ولقد تناول عدد محدود من الدراسات الميدانية العلاقة الممكنة ما بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية. حيث هدفت دراسة Zhang et al. (2024) إلى الكشف الاستجابات النفسية التي تولدها أنواع مختلفة من الخبرات البيئية لدى زوار الحدائق العامة، وبيان كيف تؤثر هذه الاستجابات النفسية على السلوكيات اللاحقة الناتجة عن الخبرات في البيئات الطبيعية. تضمنت الدراسة نموذجًا نظريًا لتحديد العلاقات بين الاستعادة النفسية المُدركة، والرفاهية الذاتية العامة، والسلوك المستدام. تم تطبيق الدراسة على عينة من المشاركين في الصين. أظهرت النتائج وجود علاقات دالة بين الاستعادة النفسية المُدركة والرفاهية النفسية الذاتية والسلوك المستدام لدى المشاركين، رغم أن الارتباط بين الرفاهية الذاتية والسلوك المستدام لم يكن دالًا.

وهدف دراسة Othman, et al. (2020) إلى الكشف عن العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية ضمن البيئة الحضرية، وذلك من خلال مراجعة منهجية للأدبيات اشتملت على عينة قوامها (٢٣) مقالًا. تطرقت المراجعة إلى محاور رئيسية منها: إمكانيات الاستعادة النفسية للبيئة الحضرية، والعلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية. أظهرت النتائج أن السلوك المستدام يمكن أن يسهم في الاستعادة النفسية ضمن البيئة الحضرية.

وركزت دراسة Whitburn, et al. (2019) على ما إذا التعرض للطبيعة الحضرية وزراعة الأشجار مرتبطان بالسلوك المستدام من خلال الاتصال بالطبيعة، واستخدام الطبيعة للاستعادة النفسية، والاتجاهات البيئية. أجريت الدراسة باستخدام تصميم سببي مقارنة على ٤٢٣ من السكان الذين شاركوا أو لم يشاركوا في برنامج لزراعة الأشجار. تم اختبار ما إذا كان التعرض للطبيعة (يُحدد بمقدار الغطاء النباتي في أحياء المشاركين) و/أو السلوكيات المستدامة السابقة (يُحدد بالمشاركة في زراعة الأشجار) مرتبطًا بسلوكياتهم المستدامة، وتحديد الدور الوسيط بعض البنى النفسية الأساسية لهذه العلاقات. وكشفت نتائج النمذجة بالمعادلة البنائية أن مستوى الغطاء النباتي في الأحياء والمشاركة في برنامج زراعة الأشجار يفسران ٤٦% من التباين في السلوكيات المستدامة، حيث توسط كل من الاتصال بالطبيعة، واستخدام الطبيعة للاستعادة النفسية، والاتجاهات البيئية

هذه العلاقات. وكان الاتصال بالطبيعة أكثر ارتباطاً بالسلوك المستدام مقارنة باستخدام الطبيعة للاستعادة النفسية والاتجاهات البيئية. وهدفت دراسة Corral-Verdugo, et al., (2012) إلى دراسة الاستعادة النفسية المرتبط بالمشاركة في أنشطة حماية البيئة على المستويين المادي، والاجتماعي. وقد تم تطبيق هذه الدراسة على عينة قوامها ١٣٧ من الأشخاص الذين يعيشون في إحدى المدن بشمال المكسيك. وقد تم جمع البيانات في هذه الدراسة باستخدام مقياس يقيس الأربع أبعاد المتضمنة في السلوك المستدام، وهي: السلوك البيئي الايجابي، والسلوك الإيثاري، والسلوك المقتصد، والسلوك المنصف. كما تم تطبيق مقياس يتناول تصورات المشاركين عن التأثيرات الاستشفائية لسلوكيات السلوك المستدام. وقد تم تحليل البيانات عن طريق النمذجة بالمعادلة البنائية. وبينت نتائج الدراسة أن ممارسة السلوك المستدام لدى المشاركين في البحث كان لها تأثير دال إحصائياً على استعادهم الموارد والوظائف النفسية، والاستعادة النفسية لديهم.

ودلت نتائج دراسة أجراها "كورال-فيردوجو وآخرون" ( Corral-Verdugo et al., 2011) على أن مساعدة الآخرين، وحماية البيئة تعمل على محو آثار العزلة النفسية، وتمنح الفرد خبرات سارة تشكل الأساس للاستعادة النفسية. وفي دراسة أجراها ( Van den Berg et al., 2007) تم تناول العلاقة بين السلوك البيئي الايجابي والاستعادة النفسية، وبينت نتائج هذه الدراسة أن التصميم المستدام يمكن أن يؤدي إلى تحقيق خبرات الاستشفاء البدني والنفسي. وكذلك تناولت دراسة (Hartig et al., 2001) العلاقة بين سلوكيات الاستدامة البيئية والاستعادة النفسية، ووجد الباحثون أن تصورات الأفراد عن الخصائص الاستشفائية للطبيعة قد تنبأت بـ ٢٣% من التباين في السلوك البيئي العام. وتوصلت دراسة (Hartig, et al., 2007) إلى نتائج مطابقة لنتائج دراسة "هارتيج وآخرون" حيث أبرزت وجود علاقة بين استخدام البيئات الطبيعية لأغراض الاستعادة النفسية والسلوك البيئي الايجابي. ومن ثم؛ فإنه وفقاً لهذه النتائج فإنه من المحتمل أن يكون الاستعادة النفسية بمثابة نتيجة ممكنة للقيام بالسلوك المستدام. ومن ثم فإننا نفترض

أن الأفراد الذين يقومون بالسلوكيات البيئية الإيجابية سوف يدركون وجود خبرات استشفائية أكثر نتيجةً للعمل في حماية البيئة الطبيعية، والاجتماعية.

ومن خلال هذه الدراسات الميدانية، نلاحظ عدد من الملاحظات الهامة وهي:

- قلة الدراسات التي تناولت تأثيرات السلوك المستدام على الاستعادة النفسية بشكل عام، وندرة الدراسات العربية أو عدم وجود أي منها.
- توضح هذه الدراسات أنه من المحتمل أن يكون للسلوك المستدام تأثيرات هامة للاستعادة النفسية تساعد الفرد على استعادة موارده ونشاطه وطاقاته النفسية.
- توجد حاجة لمزيد من الدراسات والبحوث العلمية التي تتناول التأثيرات الخاصة بالاستعادة النفسية للسلوك المستدام، وهو ما يتم التركيز عليه في البحث الحالي.
- لا توجد بحدود علم الباحثين أي دراسات سابقة ركزت على العلاقة بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية لدى عينات من المعلمين على الرغم من كون المعلمين من أكثر فئات المهنيين التي هي بحاجة ماسة إلى خبرات الاستعادة النفسية، أضف إلى ذلك أهمية دراسة السلوك المستدام لديهم باعتبار أنهم قدوة في هذا السلوك لطلابهم.

### فروض البحث

استناداً إلى مراجعة الأدبيات، يمكن صياغة الفروض الإحصائية للبحث على النحو التالي:

- ١- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السلوك المستدام وأبعاد الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة من "السلوك المستدام" على مقياس "الاستعادة النفسية".

### منهج البحث ومتغيراته

لتطبيق هذا البحث، تم الاعتماد على نمطين من المنهج الوصفي وهما: المنهج السببي المقارن، ومنهج البحث الارتباطي. ويهدف المنهج السببي المقارن والذي يهدف إلى الكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المستقلة والتابعة بدون تدخل أو تحكم

تجريبي من الباحث. كما تم الاعتماد على منهج البحث الوصفي الارتباطي بهدف الكشف عن مدى وجود علاقات ارتباطية بين متغيري البحث. ويشتمل هذا البحث على متغيرين وهما: السلوك المستدام (ويشتمل على أربعة أبعاد فرعية وهي السلوك البيئي الايجابي، والسلوك المقتصد، والسلوك الإيثاري، والسلوك المنصف)، والاستعادة النفسية (ويشتمل على أبعاد: الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسية، والافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة، وقوة الانغماس في الطبيعة، والتناغم).

### مجتمع وعينة البحث

تمثل المجتمع الأصلي لهذا البحث في جميع معلمي المدارس الحكومية المتوسطة خلال العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤. ولصعوبة تطبيق البحث على هذا المجتمع بالكامل، فقد تم اختيار عينة عشوائية عنقودية من هذا المجتمع بحيث تمثله. وقد اشتملت الدراسة على عدد إجمالي (١٠٤) معلمة ومعلمة.

### أدوات البحث

لجمع البيانات في البحث الحالي، تم الاعتماد على أداتين معرفيتين تم تقنينهما في البيئة الكويتية وهما: استبيان السلوك المستدام، ومقياس الاستعادة النفسية.

### أولاً: استبيان السلوك المستدام

بهدف قياس السلوك المستدام في هذه الدراسة تم استخدام استبيان للسلوك المستدام والذي يقيس الأربعة أبعاد التالية:

١- السلوك البيئي الايجابي: لقياس هذا السلوك تم استخدام مقياس السلوك البيئي العام General Ecological Behavior Scale الذي أعده "قيصر" ( Kaiser, 1998). ويتألف هذا البعد من ١٤ عبارة تعتمد في قياسها على أسلوب التقرير الذاتي وتقيس مدى ممارسة المعلمين لسلوكيات من قبيل: إعادة الاستخدام، وإعادة التدوير، والحفاظ على الطاقة، وغيرها من السلوكيات. وأمام كل عبارة مقياس ليكرتي رباعي النقاط يتدرج ما بين (صفر) مطلقاً، و(٣) دائماً.

٢- السلوك الإيثاري: يتألف هذا البعد من ١٢ عبارة تتضمن السلوكيات الهادفة لمساعدة الآخرين مثل: زيارة المرضى في المستشفيات، وتقديم المساعدة الاقتصادية للفقراء،

وغيرها من السلوكيات. وقد أعد "كورال- فيردوجو وآخرين" ( Corral-Verdugo et al., 2010 ) مقياس السلوك الإيثاري وتأكد من ثباته وصدقه. وأمام كل عبارة من عبارات الاستبيان مقياس ليكرتي رباعي التدرج ويتضمن بدائل الإجابة التالية: (صفر = مطلقاً - ٣ = دائماً) وذلك لتقييم مدى قيام المعلم بهذا السلوك وفقاً للمعلومات التي يقررها بشكل ذاتي.

٣- **السلوك المقتصد:** اعتمد الباحثان في قياس السلوك المقتصد على المقياس الذي أعده "كورال- فيردوجو وبينهيرو" (Corral-Verdugo & Pinheiro, 2004). ويتضمن هذا المقياس عبارات تقيس مدى ممارسة المعلمين لسلوكيات من قبيل: الإقتصار على شراء الاحتياجات الضرورية فحسب، وإعادة استخدام الملابس، والطعام في المنزل. وأمام كل عبارة من هذه العبارات تم استخدام مقياس ليكرتي خماسي التدرج ويتألف هذا المقياس من عشر عبارات وتتراوح بدائل الإجابة أمام كل عبارة من عبارات هذا المقياس ما بين (صفر أي موافق تماماً) إلى (٤ أي غير موافق تماماً).

٤- **السلوكيات المنصفة:** تم قياسها باستخدام المقياس الذي أعده "كورال- فيردوجو وآخرون" (Corral-Verdugo et al., 2010) وهو مقياس مؤلف من عشر عبارات توضح السلوكيات، وتصف مجموعة من المواقف التي تتضمن تكافؤ الفرص التعليمية للأولاد والبنات، والتعامل مع الفقراء والأغنياء على قدم المساواة. وتتضمن بدائل الإجابة المتاحة أمام عبارات هذا المقياس ما بين صفر (غير موافق تماماً) إلى ٤ (موافق تماماً).

وقد أبرزت الدراسات الأصلية التي تضمن إعداد الأبعاد الأربعة للاستبيان (Kaiser, 1998; Corral-Verdugo & Pinheiro, 2004; Corral-Verdugo et al., 2010) تمتع جميع هذه الأبعاد بمستويات عالية من الصدق والثبات. وفيما يلي، وصف إجراءات التحقق من صدق وثبات النسخة المعربة من استبيان السلوك المستدام في دولة الكويت:

تم التحقق من التحقق من صدق الاستبيان باستخدام الاتساق الداخلي حيث تم حساب الاتساق الداخلي من خلال تطبيق استبيان السلوك المستدام على عينة قوامها (٢٦) من

معلمي المدارس الحكومية بالكويت من غير المشاركين في العينة الأصلية للبحث. وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس. وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للأداة ودرجات المقاييس الفرعية المكونة لها بين (٠.٦٩-٠.٨٥) وهي جميعاً دالة عند مستوي (٠.٠١) مما يعطي مؤشراً جيداً على الاتساق الداخلي لاستبيان السلوك المستدام. ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (١): الاتساق الداخلي لاستبيان السلوك المستدام

أبعاد القياس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوي الدلالة
السلوك البيئي الإيجابي	٠.٨٥	دال عند ٠.٠١
السلوك الإيثاري	٠.٧٦	دال عند ٠.٠١
السلوك المقتصد	٠.٦٩	دال عند ٠.٠١
السلوك المنصف	٠.٨٣	دال عند ٠.٠١

تم التحقق من ثبات استبيان السلوك المستدام، بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مؤلفة من (٢٦) من معلمي المدارس الحكومية المتوسطة من غير المشاركين في العينة الأساسية. وقد تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's لدرجات العينة الاستطلاعية، وجاءت النتائج على النحو المبين بالجدول رقم (٢).

جدول (٢): معاملات الثبات لأبعاد استبيان السلوك المستدام

الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
السلوك البيئي الإيجابي	١٤	٠.٧٧٢
السلوك الإيثاري	١٢	٠.٨٦٤
السلوك المقتصد	١٠	٠.٧٩١
السلوك المنصف	١٠	٠.٨٢٣
الدرجة الكلية للاستبيان	٤٦	٠.٨٣٣

يتضح من هذا الجدول أن معاملات الثبات لأبعاد استبيان السلوك المستدام قد تراوحت بين (٠.٧٧٢)، و(٠.٨٦٤)، كما بلغ معامل الثبات العام (٠.٨٣٣)، وهذا يدل على أن استبيان السلوك المستدام يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### ثانياً: مقياس الاستعادة النفسية

لقياس الاستعادة النفسية في البحث الحالي، تم استخدام نسخة معدلة من مقياس تصورات الأفراد عن درجة تحقيق الاستعادة النفسية لبعض الأنشطة Perceived Restorativeness for Activities scale الذي أعده "نورلينج وآخرون" (Norling et al., 2008). وقد قام كل من "كارول - فيردوجو وزملائه" (Corral-Verdugo, et. al., 2012) بإجراء تعديلات على صياغة عبارات هذا المقياس بحيث أن يعمل على تقييم تصورات الأفراد عن خبرات الاستعادة النفسية المصاحبة للمشاركة في الأنشطة المختلفة لحماية البيئة.

وفي المقياس الأصلي، طلب "نورلينج وزملاءه" من المشاركين الإجابة عن مجموعة من العبارات التي توضح التأثيرات المتعلقة بالاستعادة النفسية لبعض الأنشطة البدنية المطبقة عليهم. أما في الأداة المعدلة، فقد طُلب من المشاركين تقييم مقدار ما يحصلون عليه من خبرات للاستعادة النفسية مرتبطة بمساعدة الآخرين، وكذلك ناجمة عن حماية البيئة الطبيعية.

وبذلك فقد اشتملت الصورة المعدلة من هذا المقياس على أربعة أبعاد للاستعادة النفسية وهي: الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسية (ويشتمل هذا البعد على ٦ عبارات)، والافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة fascination (ويشتمل هذا البعد على ٦ عبارات)، وقوة الانغماس في الطبيعة المرتبطة بالسلوكيات المستدامة (ويشتمل هذا البعد على ٦ عبارات)، والتناغم بين حماية البيئة وأهداف الفرد الشخصية compatibility (ويشتمل هذا البعد على ٦ عبارات).

وبذلك فقد تألف مقياس الاستعادة النفسية من إجمالي (٢٤) عبارة، ويتألف كل بعد، أو مقياس فرعي من ست عبارات، ثلاث منهم تتناول أنشطة حماية البيئة، وثلاث منهم تتناول أنشطة موجهة لمساعدة الآخرين. وأمام كل عبارة من عبارات المقياس توجد خمس

بدائل متدرجة للإجابة وهي تتراوح ما بين (صفر) موافق تماماً، و(٤) غير موافق تماماً. وفيما يلي، يصف الباحثان إجراءات تقنين مقياس الاستعادة النفسية في البيئة الكويتية. تم التحقق من التحقق من صدق مقياس الاستعادة النفسية باستخدام حساب الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٦) من معلمي المدارس الحكومية بالكويت من غير المشاركين في العينة الأصلية للبحث. وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول (٣): الاتساق الداخلي لمقياس الاستعادة النفسية

أبعاد القياس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوي الدلالة
الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسية	٠.٨٥	دال عند ٠.٠١
الافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة	٠.٧٦	دال عند ٠.٠١
قوة الانغماس في الطبيعة	٠.٦٩	دال عند ٠.٠١
التناغم	٠.٨٣	دال عند ٠.٠١

وتم التحقق من ثبات مقياس الاستعادة النفسية، بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (٢٦) من معلمي المدارس الحكومية المتوسطة من غير المشاركين في العينة الأساسية. وقد تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ Alpha Cronbach's لدرجات العينة الاستطلاعية، وجاءت النتائج على النحو المبين بالجدول رقم (٤).

جدول (٤): معاملات الثبات لأبعاد مقياس الاستعادة النفسية

الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسية	٦	٠.٩٢٦
الافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة	٦	٠.٧٥٣
قوة الانغماس في الطبيعة	٦	٠.٨٣١
التناغم	٦	٠.٩١٢
الدرجة الكلية للاستبيان	٢٤	٠.٨٨٤



يتضح من هذا الجدول أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس الاستعادة النفسية قد تراوحت بين (٠.٧٥٣)، و(٠.٩٢٦)، كما بلغ معامل الثبات العام (٠.٨٨٤)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### الإجراءات الميدانية للبحث

لتطبيق البحث الحالي تم إتباع الإجراءات التالية:

- ١- تحديد مشكلة البحث، وتساؤلاته، ووضع خطة الإجابة عن تساؤلات البحث.
- ٢- مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة وثيقة الصلة بموضوع البحث، وصياغة الفروض الإحصائية للبحث.
- ٣- ترجمة النسخ الأجنبية من أدوات جمع البيانات (استبيان السلوك المستدام، ومقياس الاستعادة النفسية) وتقنينها في البيئة الكويتية وذلك على عينة استطلاعية من غير المشاركين في العينة الرئيسية للبحث.
- ٤- تحديد مجتمع البحث من معلمي المدارس الحكومية المتوسطة واختيار عينة البحث من بين هذا المجتمع بالطريقة العشوائية العنقودية.
- ٥- تطبيق أدوات البحث، وجمع البيانات الميدانية ورصدها في كشوف خاصة.
- ٦- تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة واستخلاص النتائج.
- ٧- مناقشة وتفسير نتائج البحث في ضوء الدراسات السابقة وتقديم التوصيات والمقترحات.

### أساليب التحليل الإحصائي

لتحليل البيانات في البحث الحالي، اعتمد الباحثان على الأساليب الإحصائية

التالية:

- ١- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- ٢- حساب معاملات ارتباط بيرسون (ر) لقياس العلاقات الارتباطية بين متغيري البحث.
- ٣- تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA).
- ٤- معادلة حساب حجم التأثير.

وقد تم تطبيق وإجراء جميع المعالجات الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار الخامس والعشرين (SPSS v30).

### النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

نص التساؤل الأول لهذا البحث على "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السلوك المستدام والاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت؟". وللإجابة عن هذا التساؤل تم صياغة الفرض الإحصائي الأول على النحو التالي: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد السلوك المستدام وأبعاد الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت". وللتأكد من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد السلوك المستدام وأبعاد الاستعادة النفسية وجاءت النتائج كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (٥): معاملات الارتباط بين أبعاد السلوك المستدام وأبعاد الاستعادة النفسية

$$(n = 104)$$

الدرجة الكلية	النتائج	قوة الانغماس في الطبيعة	الافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة	الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسية	الاستشفاء النفسي سلوك الحفاظ على البيئة
السلوك البيئي الإيجابي	* ٠.١٩٣	** ٠.٣٦٥	* ٠.٢٢٣	** ٠.٥٣٦	** ٠.٤١٩
السلوك المقتصد	** ٠.٣٨٩	* ٠.٢٣٥	* ٠.٢١٦	* ٠.٢٤٦	* ٠.٢٤٣
السلوك الإيثاري	** ٠.٥١٤	* ٠.١٩٨	** ٠.٤٣٦	* ٠.٢٤٩	** ٠.٣٣٨
السلوك المنصف	** ٠.٢٦٨	** ٠.٢٦٧	** ٠.٥٨٤	** ٠.٦٣٢	** ٠.٥٢٦
الدرجة الإجمالية	** ٠.٤٩٦	* ٠.٢٣٣	** ٠.٣٢٩	** ٠.٥٢٩	** ٠.٤٥٢

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (ر) عند مستوى الدلالة  $0.05 = 0.191$ ، وعند مستوى

الدلالة  $0.01 = 0.252$

(\*\* دال عند ٠.٠١ & \* دال عن ٠.٠٥)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ١- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط الدرجات الكلية للاستعادة النفسية ومتوسط درجات السلوك المستدام كدرجة إجمالية ومتوسط درجات أبعاد السلوك البيئي الايجابي, والسلوك الإيثاري, والسلوك المنصف. وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط الدرجات الكلية لهذا البعد ومتوسط درجات بعد السلوك المقتصد.
- ٢- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط الدرجات البعد الأول للاستعادة النفسية ( الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسية) ومتوسط درجات السلوك المستدام كدرجة إجمالية ومتوسط درجات أبعاد السلوك المقتصد, والسلوك الإيثاري, والسلوك المنصف. وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات هذا البعد ومتوسط درجات بعد السلوك البيئي الايجابي.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط الدرجات البعد الثاني للاستعادة النفسية (الافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة) ومتوسط درجات السلوك البيئي الايجابي والسلوك المنصف. وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات هذا البعد ومتوسط درجات السلوك المستدام كدرجة إجمالية, ومتوسط درجات بعدي السلوك المقتصد والسلوك الإيثاري .
- ٤- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط الدرجات البعد الثالث للاستعادة النفسية (قوة الانغماس في الطبيعة) ومتوسط درجات السلوك المستدام كدرجة إجمالية ومتوسط درجات بعدي السلوك الإيثاري والسلوك المنصف. وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات هذا البعد ومتوسط درجات بعدي السلوك البيئي الايجابي والسلوك المقتصد.
- ٥- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسط الدرجات البعد الرابع للاستعادة النفسية (التناغم) ومتوسط درجات السلوك المستدام كدرجة إجمالية ومتوسط درجات بعدي السلوك البيئي الايجابي والسلوك المنصف. وكذلك وجود

علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات هذا البعد ومتوسط درجات بعدي السلوك المقتصد والسلوك الإيثاري .

### النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني لهذا البحث على " هل يختلف مستوى الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت على نحو دال إحصائياً باختلاف السلوك المستدام لديهم؟". وللإجابة عن هذا التساؤل تم صياغة الفرض الإحصائي الثاني: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة من "السلوك المستدام" في مقياس " الاستعادة النفسية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (٦): نتائج اختبار تحليل التباين للفروق في الاستعادة النفسية باختلاف

السلوك المستدام لدى معلمي المدارس الحكومية المتوسطة

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	حجم الأثر
البعد الأول: الابتعاد عن الإجهاد والضغوط النفسية	بين المجموعات	456.462	1	456.462	114.950	0.01	0.53
	الخطأ (داخل المجموعات)	405.038	102	3.971			
	الكلية	861.500	103				
البعد الثاني: الافتتان بأنشطة الحفاظ على البيئة	بين المجموعات	349.044	1	349.044	92.119	0.01	0.48
	الخطأ (داخل المجموعات)	386.485	102	3.789			
	الكلية	735.529	103				
البعد الثالث: قوة الانغماس في الطبيعة	بين المجموعات	176.138	1	176.138	56.963	0.01	0.36
	الخطأ (داخل المجموعات)	315.400	102	3.092			
	الكلية	491.538	103				

0.41	0.01	70.233	241.829	1	241.829	بين المجموعات	البعد الرابع: التناغم
			3.443	102	351.209	الخطأ (داخل المجموعات)	
				103	593.038	الكلي	
0.57	0.01	135.048	4743.116	1	4743.116	بين المجموعات	الاستعادة النفسية إجمالاً
			35.122	102	3582.413	الخطأ (داخل المجموعات)	
				103	8325.529	الكلي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين ذوي المستوى المرتفع, والمعلمين ذوي المستوى المنخفض من السلوك المستدام في الاستعادة النفسية على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠١) لصالح المعلمين ذوي المستوى المرتفع من السلوك المستدام. ولحساب حجم تأثير المتغير المستقل "السلوك المستدام" في المتغير التابع "الاستعادة النفسية", تم حساب حجم التأثير (مربع إيتا) للتعرف على مصداقية الفروق في متغيرات البحث وفقاً للمعادلة التالية:

$$\text{حجم التأثير (مربع إيتا)} = \frac{ت^2}{ت^2 + د. ح}$$

يتضح من الجدول السابق أن للسلوك المستدام حجم تأثير كبير على الاستعادة النفسية كدرجة إجمالية, وكأبعاد فرعية. مناقشة وتفسير نتائج البحث

يمكن تلخيص أبرز ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي في النقاط التالية:

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد السلوك المستدام وأبعاد الاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين ذوي المستوى المرتفع، والمعلمين ذوي المستوى المنخفض من السلوك المستدام في الاستعادة النفسية على مستوى الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لصالح المعلمين ذوي المستوى المرتفع من السلوك المستدام.

٣. للسلوك المستدام حجم تأثير كبير على الاستعادة النفسية كدرجة إجمالية، وكأبعاد فرعية.

وتأتي هذه النتائج متفقة مع نتائج الدراسات السابقة في هذا المجال، حيث تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "فان دين وآخريين" (Van den et. al, 2007) والتي بينت أن السلوك البيئي الايجابي يمكن أن يساهم في توفير خبرات استشفائية نفسية، كما تتفق النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "كورال- فيردوجو وآخرون" ( Corral-Verdugo et al., 2011) التي أوضحت التأثيرات الإيجابية للسلوك البيئي الايجابي على الاستعادة النفسية. وأخيراً تتفق النتائج مع دراسة "كارول- فيردوجو وآخريين" ( Corral-Verdugo, et. al, 2012) التي توصلت إلى ممارسة السلوك المستدام لدى المشاركين في البحث كان لها تأثير دال إحصائياً على الاستعادة النفسية لديه.

وتوضح نتائج البحث الحالي أن لأبعاد السلوك المستدام الأربعة (السلوك البيئي الايجابي، والسلوك الإيثاري، والسلوك المقتصد، والسلوك المنصف) بما تتضمنه من أفعال وإجراءات لمساعدة الآخرين، والحرص على الحفاظ على البيئة لها تأثيرات فعالة للاستعادة النفسية تساعد المعلمين على استعادة طاقاتهم ومواردهم النفسية وأدائهم الوظيفي النفسي؛ الأمر الذي يلقي الضوء على التأثيرات النفسية الإيجابية للسلوك المستدام، ويوضح كيف أن خبرات الاستعادة النفسية تلك يمكن أن تعمل كدافع جوهري متأصل لدى الأفراد على المشاركة في السلوك المستدام له قوة وفاعلية كبيرة مقارنة بالدوافع الخارجية. ويمكن تفسير هذه النتائج بأن ما يقوم به الفرد من سلوكيات وأنشطة إيثارية هادفة لمساعدة الآخرين، وحماية البيئة الطبيعية تساعده في الابتعاد مؤقتاً عن عوامل الإجهاد النفسي والانتباهي؛ كما أن أنشطة حماية الطبيعة تساعد على توفير خبرات لانغماس المعلمين في الطبيعة، وتجديد موارده النفسية والذهنية. وكذلك فإنه يمكن القول بأن توفر السلوك المستدام

يتضمن خبرات افتتانية تعمل على جذب انتباه المعلمين إلى عدد من الأشياء المثيرة للاهتمام المتعلقة بمساعدة الآخرين، أو حماية البيئة.

### توصيات البحث

- استناداً إلى ما أسفرته عنه نتائج البحث الحالي, يقدم الباحثان التوصيات التالية:
- ١- تقديم برامج تدريبية وتربوية وإرشادية تركز على تنمية اتجاهات معلمي المدارس الحكومية المتوسطة نحو الحفاظ على البيئة بحيث تنمي السلوك المستدام لديهم.
  - ٢- عقد ندوات لتوعية معلمي المدارس الحكومية المتوسطة بأهمية الخبرات التي تساعد تحقيق الاستعادة النفسية, بما في ذلك أنشطة المشاركة في حماية البيئة.
  - ٣- تقديم برامج إرشادية لمعلمي المدارس الحكومية المتوسطة تساعد في تحقيق الاستعادة النفسية وتعمل على تنمية السلوك المستدام لديهم.
  - ٤- إدراج موضوع " السلوك البيئي الايجابي " ضمن بعض مقررات لطلاب كليات التربية؛ لإعداد معلمين لديهم المعارف والقدرات اللازمة لتنمية السلوك المستدام لدى طلابهم.
  - ٥- تقديم تدريب للأخصائيين والمرشدين النفسيين في مجال علم النفس الإيجابي خاصة فيما يتعلق بالسلوك المستدام والاستعادة النفسية.

### مقترحات البحث

- استناداً إلى ما أسفرته عنه نتائج البحث الحالي, يقترح الباحثان إجراء الدراسات التالية:
- ١- إعادة إجراء الدراسة الحالية على عينات مختلفة (مثل طلاب الجامعات، أو مديري المدارس).
  - ٢- تحليل المسارات للعوامل المرتبطة بالاستعادة النفسية لدى معلمي المدارس الحكومية المتوسطة بالكويت ومن بينها السلوك المستدام.
  - ٣- دراسة العلاقة بين السلوك المستدام ومتغيرات أخرى مثل السعادة النفسية لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت.



- 
- ٤- دراسة لبعض العوامل المنبئة بالسلوك المستدام لدى معلمي المدارس الحكومية المتوسطة بدولة الكويت.
- ٥- مستوى السلوك المستدام لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية المتوسطة في ضوء متغيرات الجنس, والتخصص, وعدد سنوات الخبرة.
- ٦- فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية السلوك المستدام وأثره على الاستعادة النفسية لدى عينة من معلمي المدارس الحكومية بدولة الكويت.



### قائمة المراجع

- Altaher, Y., & Runnerstrom, M. G. (2018). Psychological restoration practices among college students. *Journal of College Student Development*, 59(2), 227-232.
- Amirbeiki, F., & Ghasr, A. K. (2020). Investigating the effects of exposure to natural blue elements on the psychological restoration of university students. *Int. J. Archit. Eng. Urban Plan*, 30(1), 1-10.
- Bamberg, S. & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of proenvironmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 14-25
- Candeias, A., Calisto, I., Borralho, L., & Vilia, P. (2017). *Stress, burnout and well-being in teaching profession*. Portuguese studies.
- Choi, S., & Kim, I. (2024). Role of restorative natural environments in predicting hikers' pro-environmental behavior in a nature trail context. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 41(4), 596-613.
- Corral-Verdugo, V. (2002). A structural model of pro-environmental competency. *Environment & Behavior*. 34, 531-549.
- Corral-Verdugo, V., García, C., Castro, L., Viramontes, I. & Limones, R. (2010). Equity and sustainable lifestyles. In V. Corral-Verdugo, C. García, & M. Frías (Eds.), *Psychological Approaches to Sustainability*. New York: Nova Science Publishers.
- Corral-Verdugo, V., García, F. I., Tapia-Fonllem, C., & Fraijo-Sing, B. (2012). Sustainable behaviors and perceived psychological restoration. *Acta investigación psicol.(en línea)*, 2(2), 749-764.
- Corral-Verdugo, V.; Frías-Armenta, M.; García-Cadena, C. (2010) Introduction to the psychological dimensions of sustainability. In, *Psychological Approaches to Sustainability*; Corral-Verdugo, V., Frías-Armenta, M., García-Cadena, C., Ed.; Nova Science Publishers: New York, NY, USA, 2010; pp. 3–18.
- De Young, R. (1996). Some psychological aspects of a reduced consumption lifestyle: The role of intrinsic satisfaction and competence motivation. *Environment & Behavior*, 28, 358-409.
- De Young, R. (2001). Expanding and evaluating motives for environmentally responsible behavior. *Journal of Social Issues*, 56, 509-526.
- Halkos, G., Gkargkavouzi, A., & Matsiori, S. (2018). Teachers' environmental knowledge and pro-environmental behavior: An application of CNS and EID scales.
- Hartig, T., Kaiser, F. & Bowler, P. (2001). Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment & Behavior*, 33, 590-607.



- 
- Hartig, T., Kaiser, F. & Strumse, E. (2007). Psychological restoration in nature as a source of motivation for ecological behavior. *Environmental Conservation*, 34, 291-299.
  - Hartig, T., Kaiser, F. G., & Bowler, P. A. (2001) Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment and Behavior*, 33, 590-607
  - Hernández, B., & Hidalgo, M. C. (2005). Effect of urban vegetation on psychological restorativeness. *Psychological Reports*, 96, 1025–1028.
  - Herzog, T., Maguire, C. P. & Nebel, M. B. (2002). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 159–170.
  - Irepan Aguilar, M., & Ortega Andeane, P. (2020). Development and Validation of the Psychological Restoration Perceived Scale in Mexican Population. *Acta de investigación psicológica*, 10(1), 80-90.
  - Iwata, O. (2001). Attitudinal determinants of environmentally responsible behavior. *Social Behavior and Personality*, 29, 183-190.
  - Kaiser, F. (1998). A general measure of ecological behavior. *Applied Social Psychology*, 28, 195–220.
  - Kals, E., & Ittner, H. (2003). Children’s environmental identity: Indicators and behavioral impacts. In S. Clayton, & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment* Cambridge, MA: MIT Press.
  - Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
  - Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
  - Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment & Behavior*, 33, 480-506.
  - Lapuz, M. C. M., & Manlapaz, C. R. (2024). From teachers to students: a correlational analysis of the pro-environmental behavior in a private university in the Philippines. *International Journal of Sustainability in Higher Education*.
  - Lindenberg, S. & Steg, L. (2007). Normative, gain and hedonic goal frames guiding environmental behavior. *Journal of Social issues*, 63, 117-137.
  - Mohamed, N., Othman, N., Hamzah, H., Zainal, M. H., & Malek, N. A. (2022, October). A Systematic Review of Botanical Gardens Towards Eco Restoration and Connectedness to Nature for Psychological Restoration. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 1067, No. 1, p. 012003). IOP Publishing.
  - Norling, J., Sibthorp, J., & Ruddell, E. (2008). Perceived Restorativeness for Activities Scale (PRAS): Development and Validation. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 184-195.
-



- 
- Othman, N., Hamzah, H., & Salleh, M. M. (2021). Relationship of trees as green infrastructure to pro-environmental behavior for psychological restoration in urbanized society: a systematic review. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 918, No. 1, p. 012047). IOP Publishing.
  - Othman, N., Salleh, M. Z. M., Malek, N. A., & Suddin, L. S. (2020). An Overview of Psychological Restoration in Urban Environment: Integration of Pro-Environmental Theory into Neuro-Landscape Study. *Journal of ASIAN Behavioural Studies*, 5(16), 1-17.
  - Pahuja, Y. (2012). Understanding positive psychology and its relevance to organizations. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(2), 187-190.
  - Post, S., Underwood, J. & Hurbut, W. (2002). General introduction. In S. Post, J. Underwood, J. Schloss, & W. Hurbut (Eds.), *Altruism and altruistic love*. New York: Oxford University Press.
  - Rosa, C. D., Profice, C. C., & Collado, S. (2018). Nature Experiences and Adults' Self-Reported Pro-Environmental Behaviors: The Role of Connectedness To Nature and Childhood Nature Experiences. *Frontiers in Psychology*, 9, 1055. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01055>
  - Saunders, C. (2003). The emerging field of conservation psychology. *Human Ecology Review*, 10, 137–153.
  - Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern. Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 327-339.
  - Selinske, M. J., Garrard, G. E., Bekessy, S. A., Gordon, A., Kusmanoff, A. M., & Fidler, F. (2018). Revisiting the promise of conservation psychology. *Conservation Biology*, 32(6), 1464-1468.
  - Sulaeman, N. F., Nuryadin, A., Dinurrohmah, S., Subagiyo, L., & Andrianto, E. (2023). Correlation between Pro-Environmental Behavior and Environmental Values of Female Pre-Service Science Teachers in Indonesia. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 12(2), 301-309.
  - Takayama, N., Morikawa, T., & Bielinis, E. (2019). Relation between psychological restorativeness and lifestyle, quality of life, resilience, and stress-coping in forest settings. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1456.
  - Ulrich, R. S. (1991). *Effects of interior design on wellness: Theory and recent scientific research*. *Journal of Health Care Interior Design*, 3(1), 97-109.
  - Van den Berg, A., Hartig, T. & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, 63, 79-96
-



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا

ISSN (Print):- 1110-1237

ISSN (Online):- 2735-3761

<https://mkmgmt.journals.ekb.eg>

المجلد (٩١) يناير ٢٠٢٥م



- 
- Van Lange, P. A. M. (2000). Cooperation and competition. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of Psychology*, Vol. 2. (pp. 296–300). American Psychological Association & Oxford University Press.
  - Vázquez, F. (2011). *Psychological Restoration as a consequence of sustainable behavior*. Retrieved from <http://www.isini2011.uson.mx/proceedings.htm>
  - Vukelić, N., & Rončević, N. (2021). Student teachers' sustainable behavior. *Education sciences*, 11(12), 789.
  - Wallen, K. E., & Landon, A. C. (2020). Systematic map of conservation psychology. *Conservation Biology*, 34(6), 1339-1352.
  - Whitburn, J., Linklater, W. L., & Milfont, T. L. (2019). Exposure to urban nature and tree planting are related to pro-environmental behavior via connection to nature, the use of nature for, and environmental attitudes. *Environment and behavior*, 51(7), 787-810. <https://doi.org/10.1177/0013916517751009>
  - Winter, D. (2002). (En)Gendering sustainable development. En P. Schmuck & P. W. Schultz (Eds.), *Psychology of Sustainable Development*. Norwell, Massachusetts: Kluwer.
  - Xuan, X., & Zhang, Z. (2024). New perspective of stress on the design characteristics of office indoor restorative environments. *Journal of Building Engineering*, 84, 108602.
  - Zhang, H., Zhang, X., Yang, Y., & Ma, J. (2024). From nature experience to visitors' pro-environmental behavior: The role of perceived restorativeness and well-being. *Journal of Sustainable Tourism*, 32(5), 861-882.