الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد

أ.م. د. استبرق مجيد علي لطيف م.د. رغداء عباس عبد الطائي
معهد الفنون الجميلة/ للبنات ث. النعمان للبنات
المديرية العامة لتربية الكرخ/ الأولى/ المديرية العامة لتربية الرصافة/ الأولى

المستخلص:
يهدف البحث الحالي تعرف الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة، ودلالة الفرق في الشعور بالجودة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث). وقد اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي، وتم تبني مقياس الشعور بالجودة (The Wellness Inventory)، الذي أعدته "انينا شامباخ" (Schamoach)، المتكون من (٢٠) فقرة، تكون الإجابة عنها بـ (نعم أو لا). وتم التحقق من خصائصه القياسية من صدقٍ وثبات. ومن ثّم طُبق على عينة بلغت (١٠٠) طالباً وطالبة، مناصفة بين الذكور والاناث من طلبة معهدي الفنون الجميلة ضمن المديرية العامة لتربية الكرخ الأولى، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة معاهد الفنون الجميلة يمتلكون شعوراً بالجودة، فضلاً عن ذلك أشارت النتائج إلى أن الاناث أكثر شعورا بالجودة من أقرانهنّ الذكور.
الكلمات المفتاحية: الشعور، الجودة، طلبة معاهد الفنون الجميلة

The Wellness Inventory among Students of the Fine Arts Institute in the City of Baghdad

Prof. Ass. Dr. Istabraq Majeed Ali Lateef /Institute of fine arts/ for girls
Insrtuctor Dr.Raghd'a Abbaas Abid Al-Ta'ee /Alnoamaan Secondary School for Girl

Abstract:
The current research aims to identify the sense of quality among the students of the Fine Arts Institutes in the city of Baghdad, and the significance of the difference in the sense of quality according to the gender variable (male-female). The researcher adopted the descriptive approach and adopted the Wellness Inventory scale prepared by "Anina Schamoach", which consists of (20) items, the answer to which is (yes) or (no). Its psychometric properties were verified for validity and reliability. It was applied to a sample of (100) male and female students, and the results revealed that the students of the Fine Arts Institutes have a sense of quality, in addition to that, the results indicated that females have a more sense of quality than males.

المبحث الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:
تشير الجودة إلى حُسن توظيف الشخص لإمكاناته المعرفية والإبداعية وإثراء الجانب الوجداني ليرتقي بمشاعره وعواطفه وانسانيته وقيمه الاجتماعية، ولينتج عن تلك المحصلة الارتقاء بصحته النفسية، إذ أنّ الشعور بالجودة يُعد في الوقت الراهن من متطلبات الصحة النفسية للانسان، وتُعبر عن مدى وعي الشخصبأنّه يعيش حياة مُرضية، بعيدة عن اليأس والسلوكيات السلوك والمشاعر السلبية والأفكار اللاعقلانية، مما يشعره بالرضا عن حياته وبصحته الجسدية والنفسية، ويستمتع بوجوده في الحياة، ويبني علاقات اجتماعية سليمة، مما يسمح له باستثمار امكانياته وقدراته واستعداداته بما يتيح له تحقيق أهدافه.
وتهدف معاهد الفنون الجميلة من ضمن ما تهدف إليه الإرتقاء بالقيم الجمالية لدى طلبتها، وتنمية طاقاتهم الابداعية في مجالات الفن المتنوعة، مما يؤسس إلى شعورهم بالرضا، وليكونوا قادرين على اشباع حاجاتهم النفسية المتجددة من خلال فروع الفن المختلفة.
ومن المعلوم أنّ بلدنا قد مرّب العديد من الظروف السياسية والأمنية والاجتماعية المضطربة، مما أدى إلى العديد من الأزمات على صعيد مجالات الحياة كافة، إذ هجر العديد من أبناء البلد ونزح مايُقارب من ثلث أبناء الشعب من مدنهم وديارهم إلى مناطق ومدن بعيدة عن مدنهم، تاركين خلفهم بيوتهم وممتلكاتهم وذكرياتهم وحياتهم، مما لاشك فيه أنّ هذه الظروف قد أثرت وبشكلٍ سلبي في الحياة النفسية لعموم أبناء البلد ومنهم الطلبة، وحتى الذين لم يهجروا ولم ينزحوا من ديارهم فقد مرّوا بظروف أمنية واقتصادية صعبة ومضطربة، وجعلت العديد منهم يعيش حياة مأساوية تتسم بالعوز والشعور بعدم الاطمئنان.
من هنا جاءت مشكلة البحث الحالي، وكان لابد من إثارة التساؤل "في ظل هذه الظروف غاية في الصعوبة، وفي ظل اضطراب الأمن، وفي ظل الخوف وعدم الشعور بالأمان، وفي ظل ارتفاع سعر صرف الدولار وما تبعه من عوز اقتصادي، هل يمكن النظر إلى الجوانب المضيئة والايجابية في حياة طلبتنا؟. وما مدى شعورهم بالجودة في حياتهم؟.

أهمية البحث:
تأتي أهمية البحث الحالي من خلال النقاط الآتية:
١. اهتمام علم النفس بفروعه المختلفة بمفهوم الجودة بصفةٍ عامة، وجودة حياة الشخص بصفةٍ خاصة، وهذا الاهتمام نابع من تأثير الشعور بالجودة في حياة الانسان النفسية، إذ أنّ الجودة تُعد انعكاساً لنوعية حياته النفسية التي يحياها الشخص (كاظم والبهادلي، ٢٠٠٧: ٦٩). وبما يعطي للحياة من معنى وقيمة، مما يقلل من فرص اصابته بالأمراض والأزمات النفسية (حسن و المحرزي وابراهيم، ٢٠٠٦: ٢٨٩).

٢. ضرورة إجراء دراسات لمعاهد الفنون الجميلة ولطلبتها، إذ تهدف هذه المعاهد إلى نشر الثقافة الفنية لدى طلبتها، وتهيئتهم فنيا وتربويا للعمل في مجال التعليم أو العمل في المجالات الفنية. لذا يصبح من الضرورة دراسة هذه الفئة من الطلبة، والتعرف على سماتهم الشخصية، ومدى اندفاعهم للحياة، وشعورهم بالأمل والابتهاج والرضا، ونشرهم للمشاعر الايجابية، سواء داخل اروقة معاهدهم، أو في الحياة عامة.

٣. تتمثل أهمية البحث الحالي بالنتائج التي سيتوصل إليها، وبما يقدمه من توصيات، بما يخدم جهود المسؤولين في وزارة التربية والإداريين في معاهد الفنون الجميلة في وضع الخطط اللازمة لتطوير بيئة المعاهد بما يُحقق الشعور بالجودة لدى طلبتها، وتوفير الدعم اللازم لتحقيق كفاءة الأداء والإنجاز لدى الطلبة في الجوانب الفنية والتربوية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي تعرف:

١. الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد.

٢. دلالة الفرق في مستوى الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة معاهد الفنون الجميلة في مدينة بغداد، من كلا الجنسين (ذكور واناث)، المنتظمين في الدراسة الصباحية، للعام الدراسي (٢٠٢٢- ٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات:

الشعور بالجودة:

أولاً: تعريف الشعور (conscient):

ذلك الجزء من العمليات العقلية التي نحسها ونعيها وندركها، وعادةً ترتبط بالوجدان والانفعال. وتُعد حاله وقتية ترتبط بالحاضر بصورة مباشرة، ويمكن أن يشعر بها الشخص مرة ثانية إذا توافرت لها شروط معينة (الموسوعة العربية،ب.ت: ٧١٨).

ثانياً: تعريف الجودة

- **الجودة لغةً:**

ذكر ابن منظور في معجمه لسان العرب، أنَّ "الجودة ضد الرداءة، وهي الجيد من كل شيء، يقال: جاد جودة وأجاد: أي أتى بالجيد من القول والفعل، ويُقال أجاد فلان في عملهِ وأجود" (ابن منظور، ١٩٨٤: ٧٢).

- **الجودة اصطلاحاً:**

عرفها كُلاً من:

- **سليمان(٢٠١٠)، بأنّه:** جودة خصائص الشخص الجسمية والعقلية والنفسية والأخلاقية والاجتماعية، ومدى توافقه مع ذاته ومع الآخرين(سليمان، ٢٠١٠: ١٢٠).

هانشيزوم وكاناكواك (Hanshizume & Kanagwak ,2010)، بأنّه: درجة شعور الشخص بالرضا عن ظروف حياته، وما ينتج عن ذلك من شعور بالسعادة**(مبارك،: ٧٢٠).**

- **جودة (٢٠٠٠)، بأنّه:** مجموعة من العوامل المادية والسلوكية والاجتماعية والتنظيمية التي تحيط بالطالب داخل المؤسسة التعليمية، وتؤثر في سلوكه، من خلال مايمكن أن توافره المؤسسة التعليمية من فرص لإشباع حاجاته ورغباته، وتجعله يشعر بالرضا ويسعى للإنجاز(جودة، ٢٠٠٠: ١٢٩).

المبحث الثاني: أدبيات البحث ودراسات سابقة

أولاً: أدبيات البحث

يُعد الشعور بالجودة من المصطلحات الأساسية في علم النفس الايجابي، الذي ظهر على يد العالم النفسي "سيلجمان" (Seligman)، في سبيعينيات القرن الواحد والعشرين. والذي ركز على دراسة الجوانب الايجابية والمضيئة في حياة الانسان وسماته الشخصية الايجابية وعاداته وخبراته الإيجابية، مثل التفاؤل والأمل ومعنى الحياة والرضا النفسي وتطوير الذات والمشاعر الايجابية والشعور بالجودة، وعدم التركيز أو اقتصار الإهتمام على دراسة الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية (Seligman, 4 :2004).

والشعور بالجودة تشير إلى أنَّ تقييم الشخص لجوانب حياته النفسية والعقلية وللخبرات التي يمرّ بها على أنَّها مُرضية له، وهذا الأمر يتأتى من الكثير من الخبرات السارة وتغلب مشاعر السرور في حياته على مشاعر الإحباط واليأس، أي القليل من الخبرات الخبرات المؤلمة التي يمرّ بها في حياته، مما يشعره بالرضا عن حياته وخبراته.

ويُعد مفهوم الشعور بالجودة من المفاهيم التي انتشرت قبل سنوات عدة، لذا يُعد من المفاهيم الحديثة، والعديد من العلوم استخدمت هذا المفهوم لاسيما الصناعة والاقتصاد والتنمية والسياسة، ومن ثّم انتقل إلى علم النفس والتربية والاجتماع والثقافة، وذلك لعلاقته بمختلف جوانب الحياة، وبدأ التركيز على علاقته بالقيم، والعلاقات الاجتماعية المُشبعة، وماهي طرائق اشباع الشخص لحاجاته، ومدى توافر الخدمات التي يحتاجها الشخص (معمرية، ٢٠٢٠: ٢٣).

وقد عمل علم النفس على تحديد المتغيرات المؤثرة في الشعود بجودة الحياة، وفي تفسير أبعاد هذا المفهوم، وتأكيده على أنَّ جودة الحياة تعبر عن إدراك الشخص لجودة الخدمات التي توفرها بيئته بما يشعره بالرضا.

ويتطلب الشعور بالجودة القناعة لجعل الجودة من أولويات استراتيجيات الحياة (الترتوري وجويحان، ٢٠٠٦:٢٨). ويشير إلى شعور الشخص بالتحسن المستمر في جوانب شخصيته جسمياً ونفسياً ومعرفياً واجتماعياً وثقافياً.. الخ، أي التكامل بين جوانب شخصيته كافة. فضلاً عن ذلك يشير الشعور بالجودة إلى الانسجام بين الجوانب النفسية والمزاجية والمعرفية للاستمرار بالتعلم والعمل لتحقيق الإنجازات، ولتحقيق التوافق النفسي، ولتبني اسلوب الحياة متسم بالتحسن المستمر وتلبية الاحتياجات بشكلٍ متوازن

(حبيب، ٢٠٠٦:٨٤)..) فضلاً عن ذلك تتعلق الجودة بمنظور الشخص حول الخدمات الفعلية التي تقدمها مؤسسة ما، مما يمكنه الحكم على جودة الخدمة أو عدمها (السقاف، ٢٠١٦: ٣).

ويفسر علم النفس الشعور بالجودة على أنّه بناء شامل يتكون من متغيرات عديدة تهدف إلى اشباع حاجات الشخص الأساسية، بما يسمح بقياس الجودة بمعايير موضوعية ومعايير ذاتية، وفي حالة اشباع الحاجات الاساسية فإنّ الشخص يشعر بالرضا عن حياته، أما في حالة العكس، أي حالة ضعف أو عدم الاشباع للحاجات الأساسية فيمكن أن يشعر الشخص بعدم الرضا، وبذلك فإنّ حالة الرضا أو عدمه تعبر عن الشعور بالجودة أو عدم الشعور بالجودة.

والشعور بجودة الحياة لا يتأثر بالخبرات السارة فحسب، بل تؤثر الخبرات المؤلمة فيه، ومشاعر المتعة ونقيضها الألم، وخبرة الاهتمام ونقيضها الملل، والسرور ونقيضها الحزن، والرضا ونقيضها الاستياء. (kahenman,2003: ix)وهذه المشاعر المتنوعة الايجابية والسلبية إنّما هي نتيجة للشعور بالرضا أو عدمه، والشعور بالرضا يأتي نتيجة اشباع الشخص لحاجاته الأساسية، ولا نقصد – هنا- الحاجات الفسلجية فحسب، إنما الحاجات الأساسية المختلفة، منها الحاجات النفسية والصحية والمادية والاجتماعية والدراسية والمهنية.

أبعاد جودة الحياة:

أشار الباحثون إلى أنّ جودة الحياة تتكون من بعديين أساسيين، هما:

١. البُعد الذاتي: ويشير إلى مظاهر عديدة، وهي:

- حسن الحال: مظهر عام لجودة الحياة
- الرضا عن الحياة: ويُعد أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فالشخص الذي يكون راضياً عن حياته يعني أنّ حياته تسيير بشكل يشبع حاجاته الأساسية ورغباته وتوقعاته المستقبلية.
- معنى الحياة: بمعنى شعور الشخص بأهميته في مجتمعه وانجازاته، وأنّ له هدفاً سامياً في الحياة، كلما شعر بجودة حياته.
- السعادة: بما يعيش أنّ الشخص يعيش خبرات عاطفية سارة وايجابية، بما يُحقق له الرضا عن حياته، ويتمتع بشعور ايجابي عنها.

٢. البُعد الموضوعي: ويشير إلى عوامل عديدة، وهي:

- العامل المادي: ويُعد عاملاً نسبياً في التعبير عن جودة الحياة، كون هذا العامل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافة المجتمع، ويعكس قدرة الأشخاص على التكيف مع ثقافة مجتكعهم ودرجة تحضره. –
- إشباع الحاجات: عندما يتمكن الشخص من اشباع حاجاته، فمن الممكن الحكم على أنّ درجة جودة حياته مرتقه.
- القوى والمتضمنات الحياتية: وتشير إلى امكانية الشخص على استثمار قدراته العقلية وطاقاته الجسمية والنفسية وأنشطته الإبداعية ليكون عمله هادفاً، فضلاً عن استثمار علاقاته الاجتماعية لتكون حياته ذات معنى.
- البناء البيولوجي والصحة: وتشير إلى مستوى تمتع الشخص بالصحة الجسدية والعقلية والنفسية، للحكم من خلال كل ذلك على درجة تمتع الشخص بجودة الحياة (ابراهيم وآخرون، ٢٠٠٦: ١٧).

وأكدت (دحماتي، ٢٠٢٠)، ماتم ذكره أعلاه، وأشارت إلى أنّ الشعور بالجودة يتضمن بُعدين، هما:

- البُعد الذاتي: الذي يشير إلى شعور الشخص بالرضا عن الحياة التي يعيشها، ومدى شعوره بالسعادة بغض النظر عن مستوى توافر الاحتياجات الأساسية في حياته.
- البُعد الموضوعي: ويشير إلى مدى توافر الإحتياجات الأساسية للشخص في حياته المعيشية، مثل: مستوى معيشته الاقتصادية، ودرجة توافر عوامل الرفاهية في حياته، وماتوافره بيئته من خدمات صحية واجتماعية، وانسجامه وتوافقه مع محيطه العائلي وعلاقاته الاجتماعية والمهنية، فضلاً عن تمتعه بالصحة الجسدية والنفسية (دحماتي، ٢٠٢٠: ١٢٢).

مناقشة أدبيات البحث:

مما تم استعراضه من أدبيات فسرت مصطلح الشعور بالجودة ترى الباحثتان أنّ الشعور بالجودة تشير إلى مطابقة مواصفات أو متطلبات معينة. وأنّ هذا المفهوم يرتبط ارتباطاً ايجابياً بالشعور بالسعادة والإكتفاء والرضا. ومع ذلك فإن شعور الشخص بالجودة قد ترتبط بعوامل ذاتية داخلية، وليس بالعوامل الموضوعية فحسب، إذ يمكن أنّ يشعر الشخص بالرضا عن حياته وعن محيطه الأسري وعلاقاته المجتمعية، بغض النظر عن درجة توافر متطلبات الحياة المعيشية والاقتصادية، إذ أنّ الشعور بالرضا عاملاً أساسياً لشعور الشخص بالجودة. ولكن في الوقت نفسه فإن الأدبيات الدراسات والإبحاث أشارت إلى أن توافر مظاهر البُعد الذاتي ودرجة توافر المتطلبات الموضوعية، يمكن من خلالهما قياس جودة حياة الأفراد، إذ يُكمل بعضهما البعض. لذا ترى الباحثتان أن الشعور بالجودة ترتبط بوعي الشخص وادراكه الذاتي، فالجودة في حياته كما يعيها الشخص نفسه ويدركها، لذلك فإن مظاهر البُعد الموضوعي من موارد اقتصادية للشخص، والجوانب الصحية له، وعمله ومسكنه وما يتضمن من مقتنيات، والخدمات التعليمية والصحية التي توافرها الدولة، كل ذلك يمثل انعكاساً لإدراك الشخص وشعوره الذاتي بالجودة.

ثانيا: دراسات سابقة:

سيتم استعراض عددٍ من الدراسات السابقة التي درست وفسرت مصطلح الشعور بالجودة، وسيتم استعراضها وفقاً للتسلسل الزمني، من الأقدم إلى الأحدث، وعلى النحو الآتي:

- **دراسة (منسي وكاظم، ٢٠٠٦):** هدفت الدراسة إلى تصميم مقياس لقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ومن خلال الإجراءات القياسية توصل الباحثان إلى المقياس يتمتع بنوعين من الصدق، هما: الصدق المحكي وصدق المحتوى بمستوى عالٍ، فضلاً عن ذلك فإنّ المقياس يتمتع بمؤشرات ثبات عالية. ومن خلال المقياس تم اعتماد الدخل الشهري بوصفه أحد معايير الشعور بجودة الحياة،

ومن خلال هذا المعيار اتضح أن الطلبة الذين ذوي الدخل المرتفع يشعرون بجودة الحياة بمستوى مرتفع موازنة بزملائهم من ذوي الدخل الشهري المنخفض.

- **دراسة (الفرا والنواجحة، ٢٠١٢):** هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين متغيرات جودة الحياة والذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة القدس. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الشعور بجودة الحياة والذكاء العاطفي والتحصيل الدراسي، وأنّه كلما ارتفع الشعور بجودة الحياة كلما ارتفع التحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.

- **دراسة (جمال، ٢٠١٦):** كشفت الدراسة عن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتم بناء مقياس لقياس الشعور بجودة الحياة مكون من (٣) أبعاد، وهي: الشعور بجودة الحياة (النفسية والاجتماعية والمدرسية). وتم التحقق من صدقه وثباته، ومن ثَّم طُبق على العينة. وتوصلت النتائج إلى أنّ الشعور الطلبة المراهقين بجودة الحياة المدرسية جاءت بالمرتبة الأولى، وجاء في المرتبة الثانية الشعور بجودة الحياة النفسية، في حين الشعور بجودة الحياة الاجتماعية جاء بالمرتبة الثالثة.

- **سعت دراسة (مبارك،ب. ت)** إلى تعرف جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج العاملات في بعض مؤسسات الدولة ومن ربات البيوت، وقد توصلت النتائج إلى أنَّ النساء المتأخرات عن الزواج ليس لديهن شعوراً بجودة الحياة، وأنَّ النساء العاملات أقل شعوراً بجودة الحياة من أقرانهنَّ ربات البيوت، فضلاً عن ذلك لاتوجد علاقة ذات دلالة دالة إحصائية بين جودة الحياة والسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج.

مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال ماتم استعراضه من دراسات سابقة، نلاحظ أن الشعور بالجودة قد ارتبط بالعديد من المتغيرات، بعضها متغيرات مادية، إذ ارتبط الشعور بالجودة بارتفاع الدخل الشهري وما يتبعه من ارتفاع المستوى المعيشي مثلما أشارت إلى ذلك دراسة (منسي وكاظم، ٢٠٠٦). في الوقت نفسه يكون الشعور بالجودة سبباً في ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي، مثلما أشارت إلى ذلك دراسة (الفرا والنواجحة، ٢٠١٢)، ودراسة (جمال، ٢٠١٦)، مما يعني أن الشخص الذي يتمتع بالشعور بالجودة يرتفع لديه الشعور بالعديد من المتغيرات الايجابية، ويسعى إلى التحصيل الدراسي المرتفع، وإلى العيش برضا، في حين أن انخفاض الشعور بالجودة يرتبط ببعض المتغيرات الحياتية السلبية، مثل عدم الرضا مثلما أشارت إلى ذلك دراسة (مبارك، ب. ت) التي أكدت على أن النساء غير المتزوجات ينخفض لديهن الشعور بجودة الحياة.

المبحث الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا امبحث تحديد منهجية البحث والإجراءات التي اتبعتها الباحثتان من أجل تحقيق أهداف بحثهما، بدءً من وصف المنهجية المعتمدة، ووصف المجتمع، وطريقة اختيار العينة، وتبني اختبار الشعور بالجودة، وإجراءات التحقق خصائصه القياسية، والوسائل الاحصائية المستعملة في البحث. وسيتم استعراض ذلك على النحو الآتي:

أولاً: منهجية البحث (Method Of Research):

اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي (Descriptive Research) وفقاً لما يتناسب مع متغيرات البحث وعنوانه وتحقيقاً لأهدافه، إذ أنَّ المنهج الوصفي يُعَد استقصاء ينصب على الظاهرة كما هيَّ في الواقع، بغية تحليلها وتفسيرها، ومن ثَّم استخلاص النتائج منها (رابح، ١٩٨٤: ١٨٠).

ثانياً: إجراءات البحث (Procedures of Research):

١. مجتمع البحث (Society of Research):

تكون مجتمع البحث الحالي من طلبة معهدي الفنون الجميلة للبنين والبنات، المنتظمين في الدراسة الصباحية، ضمن المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ/ الأولى، البالغ عددهم (١٣٥٢) طالباً وطالبة.

٢. عينة البحث (Sample Research):

أُختيرت عينة من طلبة معهدي الفنون الجميلة للبنين والبنات بالاسلوب الطبقي العشوائي (Random Sampling Stratified)، ويستعمل هذا الاسلوب عندما يكون مجتمع البحث غير متجانس ويمكن تقسيمه إلى طبقات منفصلة وفقاً لمتغيرات البحث، وتُعَد كل طبقة وحدة واحدة، ومن ثَّمَّ إختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية من هذه الطبقات (ملحم، ٢٠٠٠: ١٢٦). وأُختيرت عينة البحث البالغة (١٠٠) طالباً وطالبة من طلبة معهدي الفنون الجميلة، كما موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

عينة البحث موزعة وفقاً للمعهد والجنس

ت	المعهد	الجنس		المجموع
		ذ	إ	
١	معهد الفنون الجميلة/ للبنين	٢٥	٢٥	٥٠
٢	معهد الفنون الجميلة/ للبنات	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع		٥٠	٥٠	١٠٠

٣. أداة البحث (T00l Of Research):

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر أدوات للبحث لقياس (الشعور بالجودة)، وبعد اطلاع الباحثتان على الأدبيات ودراسات سابقة ذات علاقة بمتغير البحث، تم تبني مقياس الشعور بالجودة (The Wellness Inventory)، الذي أعدته "انينا شامباخ" (Schamoach)،، المتكون من (٢٠) عبارة، على المستجيب من أفراد العينة أن يجيب بـ (نعم) في حالة انطباق العبارة

عليه، و بـ (لا) في حالة عدم انطباق العبارة عليه. وأنَّ اختيار الطلب لايعبر عن إجابة صحيحية أو خاطئة، وإنما -يفترض- أن تعبر بصراحة عما يشعر به أو ما يفعله في الواقع.

تصحيح المقياس واحتساب الدرجات:

تم تصحيح المقياس وفقاً للتعليمات المرفقة معه، وتحسب الدرجات على النحو الآتي:

١. كل اجابة بـ (نعم)، تعطى (٤) درجات.
٢. كل اجابة بـ (لا)، تعطى (صفر).
٣. يكون تفسير الدرجات على النحو الآتي:

- المستجيب الذي يحصل على الدرجات من (٧٠- ٨٠)، يُعد شعوره بالجودة ممتازاً.
- المستجيب الذي يحصل على الدرجات من (٦٠- ٦٩)، يُعد شعوره بالجودة جيداً.
- المستجيب الذي يحصل على درجة أقل من (٦٠)، يحتاج أن يراجع اسلوب حياته وعاداته، ليكون أكثر قدرة على تحمل ضغوط الحياة وتحقيق النجاح في حياته.

الخصائص القياسية لمقياس الشعور بالجودة:

أولاً: الصدق الظاهري: لغرض التحقق من صدق المقياس وقياس فقراته لما أُعدت من أجله، عُرض على مجموعة من المحكمين من ذوي التخصصات التربوية والنفسية، بلغ عددهم (١٠) محكماً(*)، وطُلب منهم فحص المقياس من حيث تعليماته وفقراته لتعرف مدى قياسها ما أُعدت لقياسه. وأُستخدم (مربع كاي) لاستخراج الاتفاق بين آراء المحكمين لقبول فقرات المقياس، كما موضح في الجدول (٢).

الجدول (٢)

النسبة المئوية لآراء المحكمين (الموافقون وغير الموافقين) لصلاحية فقرات مقياس الشعور بالجودة

المتغير	ت الفقرات	عدد الفقرات	آراء الخبراء		قيمة كا٢
			الموافقون	غير الموافقين	
الشعور بالجودة	٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٥، ١٩	١١	١٠	-	١٠,٠٠
	١، ٥، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠	٩	٩	١	٦,٤٠

يتضح من الجدول (٢)، الآتي:

١. حصول (١١) فقرة على اتفاق اراء المحكمين جميعهم على قبولها كما وردت في المقياس الأصلي، إذ حصلت على قيمة مربع كاي البالغة (١٠,٠٠)، وهي الفقرات ذات التسلسل(٢، ٣، ٤، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٥، ١٩).
٢. حصول (١٠) فقرات، على اتفاق اراء (٩) محكمين من مجموع (١٠) محكمين، إذ حصلت على قيمة مربع كاي البالغة (٦,٤٠)، وهي الفقرات ذات التسلسل (١، ٥، ١٠، ١١، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٠)، وكان هناك آراء للمحكمين بتعديل هذه الفقرات لغوياً لتكون أكثر وضوحاً، وقد تم ذلك.
٣. استناداً إلى ماتم ذكرة في الفقرتين (١ و ٢) أعلاه، فقد تم قبول فقرات المقياس جميعها، بعد اجراء بعض التعديلات اللغوية.

ثانياً: ثبات المقياس(Scales Reliability):

لحساب الثبات طبق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة معهدي الفنون الجميلة للبنين والبنات، ومن ثّم أُعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور اسبوعين، وأُستخرجت قيمة معامل الثبات بعد حساب معامل بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني. وحساب الثبات بهذه الطريقة يسمى "بمعامل الاستقرار عبر الزمن" (Zeller & Carmines, 1986: 52). وبلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٣). وتُعد هذه القيمة مقبولة وفقاً لأدبيات القياس والتقويم التي تشير إلى "أنَّ قيم الثبات التي تزيد على (٠,٧٠) تُعد مقبولة" (باركر وزملاؤه، ١٩٩٩: ١٢٢).

التطبيق النهائي للمقياس:

(*) اسماء المحكمين:

١. **أ.د. ابتسام محمود السلطان/ وزارة التربية- معهد الفنون الجميلة للبنات**
٢. **أ.د. عبدالكريم عطا كريم/ كلية التربية/جامعة ذي قار**
٣. **أ.د. عياد اسماعيل صالح/ كلية التربية/ جامعة البصرة**
٤. **أ. م. د. أزهار قاسم/ وزارة التربية- معهد الفنون الجميلة للبنات**
٥. **أ.م. د. أمل ابراهيم عبدالخالق/ وزارة التربية- المديرية العامة لتربية الكرخ/ الثالثة**
٦. **أ.م. د. جنان حاتم الكبيسي/ وزارة التربية- المديرية العامة لتربية الكرخ/ الثانية**
٧. **أ. م. د. خولة فاضل / وزارة التربية- المديرية العامة لتربية الكرخ/ الأولى**
٨. **أ.م. د. عبدالعباس غضيب شاطي / كلية التربية/ جامعة ذي قار**
٩. **أ. م. د. نجلاء نزار وداعة/ كلية التربية / الجامعة المستنصرية**
١٠. **أ.م. د. نضال نجيب العزاوي/ وزارة التربية- معهد الفنون الجميلة للبنات**

بعد التحقق من صـــدق وثبات مقياس البحث الحالي، تم تطبيقه على عينة البحث الأســاســية البالغة (١٠٠) طالباً وطالبة من طلبة معهدي الفنون الجميلة للبنين والبنات، وتم التطبيق النهائي لأداة البحث الحالي بعد استحصال كتاب تسهيل مهمة من المديرية العامة لإعداد المعلمين والتدريب والتطوير التربوي. وتم تطبيق المقياس يوم الثلاثاء الموافق (٣/ ١/ ٢٠٢٣)، واســتمر لغاية يوم الخميس الموافق (٥/ ١/ ٢٠٢٣). وطُلب من أفراد العينة قراءة التعليمات قبل البدء بالإجابة عن الفقرات، والتزام الدقة والموضـــوعية في الإجابة، وبعد الإنتهاء من التطبيق، توجت الباحثتان بالشكر إلى أفراد العينة.

الوسائل الإحصائية:

أُستخدمت في البحث الحالي وسائل احصائية عديدة حُسبت بوساطة البرنامج الإحصائي (SPSS)، وسيتم استعراضها على النحو الآتي:

- مربع كاي (Chi - Square): لتعرف الاتفاق بين آراء المحكمين لقبول الفقرات.
- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): لمعرفة الثبات بطريقة إعادة الإختبار.
- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، لتعرف الشعور بالجودة لدى طلبة معهدي الفنون الجميلة.
- اختبار تحليل التباين الاحادي(one-way analysis of variance): لتعرف دلالة الفرق في الشعور بالجودة تبعاً لمتغير الجنس(ذ- أ).

المبحث الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا المبحث عرضاً لنتائج البحث وفقاً لأهدافه، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء أدبيات البحث ونتائج الدراسات السابقة، ومن ثّم تقدمتا بالاستنتاجات وعددٍ من االتوصيات والمقترحات. وسيتم استعراضه على النحو الآتي:

الهدف الأول:

لغرض التحقق من الهدف الأول الذي ينص على تعرف: الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة، تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغة (١٠٠) طالباً وطالبة، ولغرض تعرف دلالة الفرق بين المتوسطين (الحسابي والفرضي)، أُستعمل الإختبار التائي لعينة واحدة، كما موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣)

الإختبار التائي لعينة واحدة لتعرف مستوى الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	١٠,٨٢	٢,٤٧١	١٠	٣,٣١٩	١,٩٨	٠,٠١

- **القيمة التائية الجدولية (١,٩٨)، عند مستوى دلالة (٥)، وبدرجة حرية (٩٩).**

يتضح من الجدول (٣)، أن أنَّ هناك فرق دال احصائياً بين المتوسطين الحسابي والفرضي، إذ أنَّ القيمة التائية المحسوبة (٣,٣١٩)، أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٩٩). مما يشير إلى أنَّ طلبة معهد الفنون الجميلة لديهم شعوراً بالجودة.

الهدف الثاني:

لغرض التحقق من الهدف الثاني الذي ينص على تعرف دلالة الفرق في الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث)، أُستخرج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات كل من الذكور والاناث من أفراد العينة، كما موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة في مقياس الشعور بالجودة بحسب متغيل الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
الذكور	٥٠	٩,٠٦	١,٦٩٤
الاناث	٥٠	١٢,٥٨	١,٧٧٣

ولغرض تعرف دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين لدرجات كل من الذكور والاناث، أُستخدم تحليل التباين الاحادي، والنتائج موضحة في الجدول (٥).

الجدول (٥)

تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق في الشعور بالجودة بحسب متغير الجنس

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	٣٠٩,٧٦	١	٣٠٩,٧٦			

الخطأ	٢٩٥,٠٠	٩٨	٣,٠١	١٠٢,٩١	٣,٩٢	٠,٠٥
الكلي	٦٠٤,٧٦	٩٩				

- **القيمة الفائية المحسوبة(٣,٩٢)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وبدرجتي حرية (١، ٩٨).**

يتضح من الجدول (٥)، مايأتي:

أثر متغير الجنس: أظهرت النتائج أنَّ القيمة الفائية المحسوبة لمتغير الجنس بلغت (١٠٢,٩١)، أكبر من القيمة الفائية الجدولية (٣,٩٢٧)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجتي حرية (١، ٩٨). وهذه النتيجة تشير إلى أنَّه يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والاناث في شعورهم بالجودة، ومن مراجعة المتوسطين الحسابيين في الجدول (٤)، يتضح أنَّ الفرق لصالح الاناث. وهذه النتيجة تشير إلى أن الاناث أكثر شعوراً بالجودة من أقرانهن الذكور.

وتفسر الباحثتان هذه النتيجة كون الطلبة (الذكور) ونتيجة للظرف الاقتصادي الصعب الذي يمرون به وتحملهم لمسؤوليات العمل خارج المعهد وبعد انتهاء دوامهم في المعهد، مما يشعرهم بعبأ المسؤولية التي يتحملونها، وهذا الأمر بحد ذاته قد يؤثر سلبياً في التزاماتهم الدراسية وفي انضباطهم بالحضور اليومي للمعهد، بما يخفض من مستواهم الدراسي أو من انجازهم للأعمال الفنية المطلوب انجازها خلال العام الدراسي. في حين أن الطالبات معظمهنّ لا يعملنّ خارج أوقات الدوام في المعهد، ومعظمهنّ مكتفيات مادياً.

الاستنتاجات:

نستنتج من النتائج الآتي:

١. أن طلبة معاهد الفنون الجميلة لديهم شعورا بالجودة، إلا أنّ هذا الشعور لديهم لم يرتقي إلى مستوى عالٍ، إذ الشعور بالجودة لديهم كان بمستوى متوسط،

٢. إن للجنس أثراً في شعور طلبة معاهد الفنون الجميلة بالجودة.

التوصيات:

توصي الباحثتان بالآتي:

أن تعمل وزارة التربية من خلال مؤسساتها التربوية، ومنها معاهد الفنون الجميلة على

١. قياس مؤشرات الشعور بالجودة لدى طلبتها بين فترة وأخرى، لوضع خطط التنمية البشرية في المعهد بما يساعد الطلبة على تطوير ذواتهم وقدراتهم ويشعرهم بالاطمئنان، إذ أنَّ الشعور بالجودة لايحسب بمقدار الدخل الاقتصادي فحسب، وإنما بجودة البيئة التعليمية، وبجودة الخدمات المقدمة للطالب، بما يشعره بالرضا، وبما ينعكس على انجازاته الدراسية والفنية.

٢. إعداد برامج تربوية وتثقيفية الغرض منها مشاركة طلبتها بأنشطة تشعرهم بالجودة سواء أكان داخل أروقة المعهد أو في الحياة عموماً، بما يُحسن من صحتهم النفسية، ليكونوا أفراداً نافعين في المجتمع.

٣. التحقق من توافر معايير الجودة في معاهد الفنون الجميلة، لكونَّها خطوة مهمة لتطوير هذه المعاهد.

المقترحات:

تقترح الباحثتان عددٍ من الدراسات المستقبلية، منها:

١. الشعور بالجودة وعلاقته بالصحة النفسية.

٢. الشعور بالجودة وعلاقته بفاعلية الذات.

٣. الشعور بالجودة وعلاقتها بالانتماء للوطن.

٤. موازنة الشعور بالجودة لدى عينات مختلفة من الطلبة بحسب متغيرات الدخل الاقتصادي ومنطقة السكن.

المصادر:

أولاً: المصادر العربية:

- ابن منظور.(١٩٨٤). **لسان العرب**، ط٤، القاهرة: دار المعارف للطباعة والنشر.
- باركر، كريس، ووبسترانج، نانسي، واليوت، روبرت.(١٩٩٩). **مناهج البحث في علم النفس الالكلينيكي والارشادي**. ترجمة نجيب صبوة، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.
- الترتوري، محمد، وجويحان، اغادير.(٢٠٠٦). **إدارة الجودة الشاملة في مؤسسات التعليم العالي والمكتبات ومراكز المعلومات**، ط١، عمان: دار المسيرة.
- جمال، نغم سليم.(٢٠١٦). **جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء**، رسالة ماجستير، كلية التربية بجامعة دمشق.
- جودة، يسرى السيد. (٢٠٠٠). "قياس أثر بعض المتغيرات الشخصية والبيئية على دافعية الإنجاز لدى طلاب جامعة الزقازيق". **مجلة البحوث التجارية**، تصدرها كلية التجارة في جامعة الزقازيق، مج (٢٢)، ع(١١)، (ص:١٢٥ -١٣٧).
- حبيب، مجدي عبد الكريم حبيب.(٢٠٠٦). "فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطالب العمانيين". **وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**، المنعقدة في جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان، للفترة من (١٧-١٩ كانون الأول).

- حسن، عبد الحميد سعيد، والمحرزي، ارشد بن سيف، وابراهيم، محمود محمد.(٢٠٠٦). "جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها". **وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**، المنعقدة في جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

- حسن، عبد الحميد سعيد، والمحرزي، ارشد بن سيف، وابراهيم، محمود محمد.(٢٠٠٦). "جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها". **وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**، المنعقدة في جامعة السلطان قابوس، سلطنة عُمان، للفترة من (١٧-١٩ كانون الأول).

- دحماتي، مريم.(٢٠٢٠). "جودة الحياة لدى تلاميذ الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات". **مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، صادرة من جامعة قاصدي مرباح في الجزائر.** مج ١٢، ٤، (ص: ١١٥- ١٢٨).

- السقاف، حامد عبدالله.(٢٠١٦). **المدخل الشامل لادارة الجودة الشاملة**، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

- سليمان، شاهر خالد.(٢٠١٠). "قياس جودة الحياة لدى عينة من طالب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية". **مجلة رسالة الخليج العربي**، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ع ١١٧

- سليماني، جميلة، وبلعسلة، فتحية.(٢٠١٧). مدى توافر معايير الجودة في المباني الجامعية من وجهة نظر الطلاب، **المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي**، المجلد ١٠، العدد ٢٨، (ص: ٧٧-٩٧).

- عبد الفتاح، فوقية أحمد، وسعيد، محمد حسين.(٢٠٠٥). "علم النفس التطبيقي وجودة الحياة". **المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة**، المنعقد في جامعة الزقازيق ـ جمهورية مصر العربية.

- عبدالمعطي، حسن مصطفى.(٢٠٠٥). "الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر". **المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة**، المنعقد في جامعة الزقازيق ـ جمهورية مص العربية..

- كاظم، علي محمد والبهدلي، عبد الخالق نجم.(٢٠٠٧). "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين: دراسة ثقافية مقارنة". **المجلة الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك**، ع (٣).

- مبارك، بشرى عناد.(ب.ت). "الشعور بجودة الحياة وعلاقته بالسلوك الاجتماعي لدى النساء"، **مجلة كلية الاداب**، ع ٩٩، (ص: ٧١٤-٧٧١).

- معمرية، بشير.(٢٠٢٠). "جودة الحياة تعريفاتها محدداتها مظاهرها أبعادها"، مقالة من **أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المستدامة في الجزائر – الأبعاد والتحديات**، االمنعقد للفترة (٤-٥ فيفري، ٢٠٢٠). (ص: ١٥٠٢٦).

- منسي، محمد عبد الحميد وكاظم، علي مهدي.(٢٠٠٦). "قياس جودة الحياة لدى طلبةالجامعة". **وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**، المنعقدة في جامعة االسلطان قابوس، للفترة من (١٧-١٩ كانون الأول).

- **الموسوعة العربية.**(ب.ت). تربية وعلم النفس، مج (١١).

الملاحـق:

الملحق (١)

م/ مقياس الشعور بالجودة [بصيغته الأولية)

الدكتور/ ة.....المحترمـ /ـة

تحية طيبة، وبعد:

تروم الباحثتان إجراء دراستهما الموسومة ب **(الشعور بالجودة لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة).** ولتحقيق أهداف البحث اطلعت الباحثتان على الأدبيات التي فسرت الشعور بالجودة وعددٍ من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي، تم تبني مقياس الشعور بالجودة (The Wellness Inventory)، الذي أعدته "انينا شامباخ" (Schamoach)، المتكون من (٢٠) فقرة، تكون الإجابة عنها بـ (نعم أو لا). ولكونكم من ذوي الخبرة لذا نرجوا تفضلكم بالإطلاع على المتغير المدروس، والمقياس المقرح، ومن ثَمَّ بيان رأيكم حول مدى صلاحية الفقرات وبدائلها في قياسها للشعور بالجودة، وإجراء التعديلات أو التغييرات فيما ترونه مناسباً.

مع الشكر والإمتنان

الباحثتان

أ.م. د. استبرق مجيد علي م. د. رغداء عباس عبد الطائي

الفقرة	الفقرات	بدائل الإجابة	
		نعم	لا
١	نادراً ما يضطرب نومي أو أصاب بالأرق		
٢	طاقتي على العمل تكون جيدة في الصباح وتستمر طوال اليوم		
٣	عانيت من المرض لمدة أقل من خمسة أيام في العام الماضي		
٤	مازلت أشعر بالتفاؤل في النظرة الى المستقبل		
٥	لا أدخن ولا أشرب المشروبات الروحية أو المخدرات		
٦	حريص على تناول الطعام الصحي والمفيد		
٧	أنا أقرب الى النحافة منه الى السمنة		
٨	أنا معتدل في تناول الطعام لست شرها ولا مقلاً		
٩	أمارس الرياضة بشكل منتظم		
١٠	لا احتاج الى العقاقير الطبية بصفة دائمة		
١١	اهتم كثيرا بمستقبلي ولكن لا أقلق عليه		
١٢	علاقتي بمن حولي علاقة مرنة وطيبة		
١٣	لدي فكرة واضحة عن اهدافي وخططي لبلوغها		
١٤	نادرا ما أشعر بالاحباط أو خيبة الأمل		
١٥	احصل على قسط وافر من الراحة كل يوم		
١٦	لي بعض الهوايات أقضي في ممارستها بعض الوقت		
١٧	أعرف ان الحياة اليومية تشوبها المتعب احيانا، ولكنني لا اتضايق من ذلك		
١٨	استطيع ان اشارك الاخرين مشاعرهم كما اسمح لهم بمشاركتي مشاعري		
١٩	اهتم بلياقتي وصحتي البدنية في المقام الطاول		
٢٠	أحب الحياة، ولا أشعر بالخوف من الموت		

الملحق (٢)
م/ مقياس الشعور بالجودة (بصيغته النهائية)

الطالب/ الطالبة.....المحترم/ة

تحية طيبة، وبعد:

تهدف الباحثتان إجراء دراستهما لبعض المواقف الحياتية التي تمرّ بها، يتطلب الأمر قراءة الفقرات ووضع علامة ( )، تحت أحد بدائل الإجابة الذي يتناسب مع وجهة نظرك. علما أن اجابتك ستسخدم لأغراض البحث العلمي، لذا نرجو الدقة والموضوعية في الإجابة. مع الشكر والإمتنان

الباحثتان

أ.م.د. استبرق مجيد علي م. د. رغداء عباس الطائي

ت الفقرة	الفقرات	بدائل الإجابة	
		نعم	لا
١	نومي مضطرب وأصاب بالأرق		
٢	طاقتي على العمل تكون جيدة في الصباح وتستمر طوال اليوم		
٣	عانيت من المرض لمدة أقل من خمسة أيام في العام الماضي		
٤	مازلت أشعر بالتفاؤل في النظرة الى المستقبل		
٥	على يقين أنّ التدخين والمشروبات الروحية مضرة بالصحة		
٦	حريص على تناول الطعام الصحي والمفيد		
٧	أنا أقرب الى النحافة منه الى السمنة		
٨	أنا معتدل في تناول الطعام لست شرها ولا مقلاً		
٩	أمارس الرياضة بشكل منتظم		
١٠	استبعد تناول العقاقير الطبية بصفة دائمة		
١١	اهتم كثيرا بمستقبلي بدون قلق		
١٢	علاقتي بمن حولي علاقة مرنة وطيبة		
١٣	لدي فكرة واضحة عن اهدافي وخططي لبلوغها		
١٤	يراودني شعور بالاحباط أو خيبة الأمل		
١٥	احصل على قسط وافر من الراحة كل يوم		
١٦	أقضي بعض الوقت في ممارسة هواياتي المفضلة		
١٧	أشعر بالمتاعب في حياتي اليومية، ولكنني لا اتضايق من ذلك		
١٨	اشارك الاخرين مشاعرهم كما اسمح لهم بمشاركتي مشاعري		
١٩	اهتم بلياقتي وصحتي البدنية في المقام الطاول		
٢٠	أحب الحياة، ولا أشعر بالقلق من الموت		