

مقياس جودة الحياة

الرقم	الأسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	لدى إحساس بالحيوية والنشاط.					
02	اشعر ببعض الآلام فى جسمي.					
03	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.					
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
05	لا اشعر بالغثيان.					
06	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
07	أنام جيدا.					
08	أعانى من ضعف في الرؤية.					
09	نادرا ما أصاب بالأمراض.					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
11	اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.					
12	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة فى التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين.					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
19	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
23	اشعر بأنني احصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
24	لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي.					
25	الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.					
27	أنا فخور بي اختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.					
28	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.					
29	اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.					

					أجد صعوبة في الحصول علي استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	30
					أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
					أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33
					أشعر بأنني عصبي.	34
					لا أخاف من المستقبل.	35
					أقلق من الموت.	36
					من الصعب استنارتي انفعاليا.	37
					أقلق لتدهور حالتي.	38
					أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
					أشعر بي الوحدة النفسية.	40
					أشعر بأنني متزن انفعاليا.	41
					أنا عصبي جدا.	42
					استطيع ضبط انفعالاتي.	43
					أشعر بالاكئاب.	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45
					أنا لست شخصا سعيدا.	46
					أشعر بالأمن.	47
					روحي المعنوية منخفضة.	48
					استطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	49
					أشعر بالقلق.	50
					استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	51
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقض في الاستذكار.	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
					تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	56
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	60