مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج

دراسة ميدانية على طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد بجامعة بسكرة.

كحول شفيقة[1]، عائشة قروي[2]

[1] جامعة محمد خيضر بسكرة

[2] جامعة الشهيد حمة لخضر – الوادي

ملخص:

استهدفت الدراسة معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة بسكرة تخصص إرشاد وتوجيه مدرسي ومهني سنة 2 ماستر ولتحقيق ذلك طُبق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة (منسي وكاظم 2006). على عينة قدرها 16 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وباستخدام المنهج الوصفي الاستكشافي تم التوصل إلى نتائج أهمها أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى لا بأس به من جودة الحياة (مرتفع– متوسط) وفق المقياس المطبق في الدراسة، وقد يكون السبب في ذلك طبيعة التخصص الذي يدرسون به.

1– الاشكالية :

يعد مصطلح جودة الحياة من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس، والذي يمثل بؤرة اهتمام ما يعرف بعلم النفس الإيجابي والذي لم يدخل المسار الأكاديمي لمجال علم النفس إلا في سنة 1998 عندما تناوله مارتين سيلجمان في خطابه للدورة الافتتاحية للجمعية الأمريكية لعلم النفس. وعلم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يؤكد على دراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى تحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية. وقد انشغلت البشرية منذ نشأت الحياة على سطح الأرض بالإجابة عن ومناقشة قضية أو مسألة سعادة الإنسان: تعريفها، صيغها محدداتها تأثيراتها على الأقل منذ الحضارة الإغريقية القديمة .

يصف العاملون في مجال علم النفس الإيجابي هذا العلم بأنه " دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر دراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تُعاش " **(Crystal L. Park, 2003, P.3)**

يؤكد علماء علم النفس الإيجابي على أن بؤرة تركيز هذا العلم هو مفهوم جودة الحياة من خلال التوقف عن المجالات الأساسية لبحوثه والتي تتمثل في البحوث التي تهتم بمجال طبيعة ومحددات" الحياة السعيدة أو الممتعة " Pleasant Life التي تتناول تحليل الطرق التي يصل بها الفرد إلى الاستمتاع والمحافظة على والتعميم للمشاعر والانفعالات الإيجابية وتفعليها وتوظيفها في الحياة اليومية(مثل العلاقات، الهويات، الاهتمامات، صيغ الترفية أو الاستمتاع والترويح عن الذات. كما تشير إلى بحوث تتعلق بدراسة الحياة الجيدة أو الحسنة Good Life أو ما يعرف بحياة الاندماج" والتي تهتم بدراسة التأثيرات المفيدة للتفكير الإيجابي، اللاستيعاب، والتدفق وكل ما يؤدي إلى إحساس الأفراد بالاندماج المثالي في أنشطة حياتهم اليومية العادية. والاندماج الاجتماعي حالة إنسانية يشعر بها الفرد عندما

تتوافق قدرات والإمكانيات التي يشعر بها الفرد مع أداء مهامه التي يهدف لتحقيقها ومن يحس الفرد بالثقة في ذاته على القدرة لانجاز مهامه وطموحاته وأهدافه المستقبلية . وتهتم أيضا ببحوث تتعلق بدراسة "الحياة الهادفة ذات المعنى والقيمة Meaningful Life أو ما يسمى بحياة الانتماء "life of affiliation (Gable&Haidt,2005,PP.103-110).

تعبر جودة الحياة عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية ونظافة البيئة المحيطة به وثرائها والرضا عن الخدمات التي تقدم له، مثل التعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة، والتفاؤل بين الناس، فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن **(عبد الحفيظ يحي،2016،ص7)**

و في ضوء ما سبق فقد جاءت ورقتنا البحثية لتجيب على تساؤل جوهري وهو:

– ما مستوى جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج تخصص إرشاد وتوجيه مدرسي بجامعة بسكرة؟

2– أهمية الدراسة:

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الهامة في علم النفس الايجابي، وتأتي هده الدراسة محاولة في تأصيل مفهوم جودة الحياة وتحديد أبعادها الأساسية، من خلال تقصي هذا المفهوم عند عينة مهمة من المجتمع ألا وهي عينة الطلبة الجامعيون وهم أفراد متخصصون في الإرشاد التربوي والنفسي، وهي من جهة أخرى تحاول معرفة كيفية استدخالهم للمفهوم وتصوراتهم عنه، لتصل في الأخير إلى قياس درجة جودة الحياة لديهم.

3– أهداف الدراسة:

– التعرف على مفهوم جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج

– التعرف على تصوراتهم لهذا المفهوم

– قياس درجة جودة الحياة لدى الطلبة المقبلون على التخرج

– التوصل إلى عدد من التوصيات التي يمكن أن تكون ذات فائدة للباحثين والمهتمين بهذا المجال.

4– تحديد مصطلحات الدراسة:

جودة الحياة : هي درجة شعور الطلبة المقبلون على التخرج تخصص إرشاد وتوجيه مدرسي بالسعادة النفسية (psychological Happiness) الناتجة من رضاهم بظروف الحياة اليومية (Hanshizume&Kanagwak)، وهي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب على مقياس جودة الحياة.

أولا– الإطار النظري للدراسة:

1– **مفهوم جودة الحياة:** نختصرها فيما يلي

تعريف عبد الفتاح وحسين: الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات، والرضا عن حياته، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب

الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.

تعرف منظمة الصحة العالمية: تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها " إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه **(مسعودي أمحمد، 2015، ص205)**

وعرفها فيلس (Felce 1997) على أن جودة الحياة لمفاهيمها المختلفة ترتبط بالقيم الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياتيه وما تواجهه من مشكلات للسعي لتحقيق الرضا الذاتي **(يحي عبد الحفيظ،2016،ص26)**

2- **مؤشرات قياس جودة الحياة:** وقد حددها فلوفيد (followfield 1990) فيما يلي:

- المؤشرات النفسية: وتبرز من خلال شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.
- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية .
- المؤشرات المهنية: وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- المؤشرات الجسمية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام، والنوم والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية.

3- مكونات جودة الحياة: تشمل مجموعة من الأبعاد التي تقيس جودة الحياة لدى الأفراد وهي

مكونات موضوعية: وتتمثل في الصحة البدنية، مستوى المعيشة، العلاقات الاجتماعية والأسرية، الأنشطة المجتمعية، الصحة النفسية، العمل، فلسفة الحياة، الحقوق، وقت الفراغ.

مكونات ذاتية: وهي عبارة عن الإدراك الذاتي، الخصائص الشخصية الفردية. **(إيمان محمود محمد أبو يونس، 2013، ص72)**

4- الاتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة:

-**الاتجاه الاجتماعي:** يفسر أصحاب هذا الاتجاه جودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى. ويرون أن جود الحياة تحدد بالوضعية أو الحالة الاجتماعية للجماعات من جهة، وهدف التطور الاجتماعي من جهة أخرى، وبالتالي فجودة الحياة مرتبطة بظروف وشروط العيش .

-الاتجاه النفسي : يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات وذلك وفقا لنظرية الحاجات لابرهام ماسلو. ويركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي، وأن العنصر الأساسي لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، والتي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته والتي تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية حياة الفرد.

ومفهوم جودة الحياة يرتبط بكونه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية. "

– **الاتجاه الفلسفي :** مفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراجماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية وليست المرجأة (النفعية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للفرد الحصول عليها إلا إذ حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للخيال الإبداعي.

– الاتجاه الطبي: حسب منظمة الصحة العالمية للصحة العامة تشير إلى حالة من الكمال للراحة، واعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياة فيه من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى، وهو بذلك يهدف إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وتطوير الصحة الجسمية والبدنية والنفسية.

ثانيا– الإطار الميداني للدراسة :

1– منهج الدراسة:

بناءا على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها فقد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ومحاولة الكشف عنها وتحليلها، ويبرز الهدف من استخدامه في هذه الدراسة من خلال محاولة معرفة مدى تمتع طلبة التوجيه والإرشاد المقبلون على التخرج بمستوى عال من السعادة التي تترجمها الدرجات التي حصلوا عليها من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة

2– عينة الدراسة:

المجتمع المستهدف بهذه الدراسة هم الطلبة المقبلون على التخرج دفعة 2020/2019 تخصص التوجيه والإرشاد المدرسي، التابعون لشعبة علوم التربية بجامعة بسكرة والبالغ عددهم45 طالبا وتم اختيار16 بطريقة عشوائية (2 طلبة ذكور و14طالبة).

3– أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة الذي أعده محمود منسي وعلي كاظم (2006)، وقام المقياس على ست محاور لقياس جودة الحياة وهي: جودة الصحة العامة وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم، وجودة العواطف (الجانب الوجداني)، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته)وقد تم صياغة 10فقرات لكل محور (5 فقرات موجبة، 5 فقرات سالبة) وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبدا ، قليلا جدا، إلى حد ماكثيرا، كثيرا جدا). أعطيت الفقرة الموجبة الدرجات (1–2–3–4–5) في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس 60–300 درجة في حين تتراوح الدرجة الكلية على كل محور من المحاور بين محاور بين 10–50 درجة . ولتأكد من صدقه تم التحقق من صدق المحتوى (المحكمين) والصدق المرتبط بمحك

(علاقة جودة الحياة بالدخل الشهري للأسرة) وفي مجال الثبات تراوح معامل ألفا – كرونباخ للمحاور الستة بين 0,85 – 0,62 بوسيط قدره 0,75 وبلغ للمقياس ككل 0,91.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

تم تطبيق مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة على عينة قدرها 16 طالب تم اختيارهم عشوائيا، وتم الحصول على النتائج المدونة في الجدول أدناه

جدول رقم (1) :درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة .

أفراد العينة	العدد الكلي للمقياس	التفسير
01	223	مرتفع
02	211	مرتفع
03	198	متوسط
04	1855	متوسط
05	217	مرتفع
06	179	متوسط
07	212	مرتفع
08	210	مرتفع
09	198	متوسط
10	187	متوسط
11	188	مرتفع
12	214	مرتفع
13	226	مرتفع
14	180	متوسط
15	222	متوسط
16	209	مرتفع

جدول رقم (02) :مستوى درجات أفراد العينة على مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة.

المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية
مرتفع	09	%56.25
متوسط	07	%43.75
منخفض	00	%00
المجموع	16	%100

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن الطلبة محل الدراسة يتمتعون بدرجة لا بأس بها من جودة الحياة خاصة ما تعلق منها بالجانب الأكاديمي والمعرفي، وفي هذا الإطار يرى تايلور أن جودة الحياة يعبر عنها بالدرجة التي يصل بها الطالب إلى مستوى عال من الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة العامة، وتشير أيضا إلى شعوره بالرضا والسعادة أثناء أداؤه الأعمال المدرسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسئولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته.

وهنا تجدر الإشارة لمجموعة من المعايير والمؤشرات التي تصب فيها في فعاليات الأنشطة والإجراءات التي تهدف إلى تطوير وتنمية الجانب الأكاديمي للطالب، و المتمثلة في جملة العوامل المؤثرة في العملية التعليمة وتشتمل على مجموعة من القدرات الذهنية والعقلية والإمكانيات الجسمية والمهارية والتي يمكن أن تترجم من خلال التوجهات والطموح وكذلك الدوافع والشخصية للطالب الجامعي، ففي مرحلة التخرج مثلا يقوم الطالب ببحث أكاديمي المتمثل في مذكرة التخرج وهذه الأخيرة تعكس الكثير من مؤشرات جودة الحياة الأكاديمية لديه فنجده يبذل قصارى جهده لإخراجها بشكل مناسب يتلاءم وطبيعة الشهادة المحصل عليها.

فيما يخص جودة الحياة المتعلقة بالجانب الاجتماعي للطالب الجامعي فتجدر بنا الإشارة بالدرجة الأولى إلى دور الأسرة باعتبارها المؤسسة الاجتماعية الأولى التي يتأثر بها الفرد منذ الولادة فهي تفرض على الأفراد العادات والتقاليد والقيم والسلوكيات التي يتصفون بها كضبط النفس وحسن التصرف، وهي بذلك تعتبر هي المدرسة الأولى للفرد والبيئة الأولى التي يعبر فيها الفرد عن ذاته قبل أن يبدأ في رحلة التعرف على المجتمع، وصولا إلى استيعابه جملة كبيرة من المفاهيم يأتي في مقدمتها العلاقات الاجتماعية أو التفاعل الإجتماعي، ويبدأ بالتعرف على مختلف النظم والضوابط السلوكية الاجتماعية، سعيا منه لسد حاجاته وتحقيق طموحاته وأهدافه، ويشار هنا الى مهارة اساسية الا وهي مهارة تنظيم الوقت وادارته كأهم المؤشرات الاجتماعية لارتفاع جودة الحياة حسب ما يؤكده كل من منسى وكاظم (2006) وتتضمن الشعور بالرضا والسعادة من خلال إشباع الحاجات نتيجه ثراء البيئة، ورقي الخدمات المقدمة للأفراد على المستوى الصحي والاجتماعي والتعليمي والنفسي.

والطالب الجامعي وفي مرحلة التخرج خاصة يصل إلى درجة لا بأس بها من الوعي الاجتماعي يجعله يستطيع التصنيف وتحديد الأهداف الاجتماعية التي من الممكن تحقيقها من خلال مختلف العلاقات الاجتماعية التي يعيشها أثناء تفاعله داخل الحجرات الدراسية أو أثناء حياته الخاصة سواء كان مقيم مع أسرته أو داخل إقامة جامعية.

من خلال المقياس المطبق في الدراسة الحالية تمت الإشارة بشكل واضح إلى أهمية الجانب الصحي للفرد كمؤشر مهم من مؤشرات جودة الحياة للطالب الجامعي كونها جزء مهم من الحياة العامة تتجسد من خلال مشاركته في مختلف النشاطات الرياضية والبدنية والمهارية والحركية التي تنظمها مختلف النوادي الرياضية والعلمية الجامعية وهي بذلك تعكس درجة ومستوى اهتمامه بصحته البدنية والجسمية ،و درجة ارتقائه بالجانب البدني.

توافقت نتائج لدراسة الحالية بشكل كبير مع نتائج دراسة قام بها علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة" والتي اعتمدت نفس الأداة، والتي طبقت على 400 طالبا وطالبة (182 من ليبيا، و218 من عمان) وتوصلت إلى نتائج مفادها أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا لدى أفراد عينة الدراسة في بعدين من أبعاد الجودة هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، ومتوسط في بعدين هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين أيضا، هما جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي.

خاتمة:

أشارت اغلب الدراسات أن مفهوم جودة الحياة يعبر عنه بدرجة إحساس الفرد بإحساسه بالسعادة والتحسن الذي يمس مختلف جوانب شخصيته لجوانب شخصيته النفسية منها والمعرفية والجسدية وتتجسد من خلال محاولة التنسيق بين هذه الجوانب الثلاث، ويتطلب الأمر تهيئة المناخ المادي والانفعالي الذي يسهل للفرد العمل والإنجاز والتعلم من خلال محاولته التغلب على مختلف المشكلات والمواقف الحياتية التي تعترض طريقه، التي تجعله في الكثير من الأحيان ويتبنى مفهوم التحسن المستمر للأداء كأسلوب لحياته يسعى من خلاله إلى تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية الاجتماعية، والطالب الجامعي في مرحلة التخرج قد يصل إلى درجة كبيرة من هذا الوعي المعرفي والاجتماعي الذي يجعله يتبنى جملة من المبادئ والأسس لبتي يبني عليها حياته الاجتماعية والمهنية المستقبلية بدرجة لا بأس منها من الاتزان والتوافق نتيجة التعليمات التي مر بها من خلال مختلف المواقف الحياتية والتعليمية التي مر بها في مرحلة التعليم الجامعي.

المراجع:

01- امحمد مسعودي، بحوث جودة الحياة في العالم العربي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20 سبتمبر 2015،2015.

02- شيخي مريم، طبيعة العمل وعلاقته بجودة الحياة "دراسة ميدانية في ظل بعض التغيرات"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة أبي بكر بلقايد –تلمسان –الجزائر،2013-2014.

03- علاوي محمد حسن،1998،مدخل الى علم النفس الرياضي،ط1،القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

04- عوض هشام محمد عمر، نظرية العزو، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، المملكة العربية السعودية.

05- محمود محمد أبو يونس إيمان، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 1434هـ-2013م.

06- منسي محمود عبد الحليم، علي مهدي كاظم، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، واقع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس –مسقط 17-19 ديسمبر 2006.

07- يحي عبد الحفيظ، تقنين مقاييس جودة الحياة منسي وعلي كاظم على طلبة الجامعيين "دراسة ميدانية بجامعة الجلفة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح،ورقلة،الجزائر2015-2016.

الملاحق:

المقياس

عزيزتي الطالبة ارجوا التكرم بقراءة بنود المقياس المرفقة ، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي وما تقومين به بالفعل ، لكي تساهمين في صدق نتائج الدراسة ، ومع أجزل الشكر على تعاونك البناء في هذه الدراسة العلمية.

م	الأسئلة	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
1	لدي إحساس بالحيوية والنشاط					
2	اشعر ببعض الآلآم في جسمي					
3	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً					
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد					
5	لا أشعر بالغثيان					
6	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله					
7	أنام جيداً					
8	أعاني من ضعف في الرؤية					
9	نادراً ما أصاب بالأمراض					
10	كثرة إصابتي بالأمرض تمثل عبئ كبير على أسرتي					
11	اشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي					
12	اشعر بالتباعد بيني وبين والديّ					
13	احصل على دعم عاطفي من أسرتي					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين					
15	أشعر بأن والديّ راضيان عني					
16	لديّ أصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
22	بعض المقررات المدرسية غير مناسبة لقدراتي					
23	اشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
24	لديّ إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي					
25	الأستذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
27	انا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					

28	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية					
29	اشعر بأن الدراسة الجامعية مفيدة للغاية					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي					
31	أنا فخورة بهدوء أعصابي					
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح					
33	أوجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب					
34	اشعر بأنني عصبي					
35	لا أخاف من المستقبل					
36	أقلق من الموت					
37	من الصعب استثارتي انفعالياً					
38	أقلق لتدهور حالتي					
39	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار					
40	اشعر بالوحدة النفسية					
41	اشعر بأنني متزن انفعالياً					
42	انا عصبي جداً					
43	استطيع ضبط انفعالاتي					
44	أشعر بالاكتئاب					
45	أشعر بأنني محبوب من الجميع					
46	أنا لست شخصا سعيداً					
47	اشعر بالأمن					
48	روحي المعنوية منخفضة					
49	استطيع الاسترخاء بدون مشكلات					
50	اشعر بالقلق					
51	استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي					
52	ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في الاستذكار					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط					
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة					
55	أهتم بتوفير وقت النشاطات الاجتماعية					
56	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية					
57	لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي					
58	ليس لدي وقت للترويح عن النفس					

59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد					
60	لا يوجد لديّ برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					