



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

سازمان امور دانشجویان

طرح کارنامه سلامت روان دانشجویان ورودی جدید

در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳

مراکز مشاوره دانشجویی

دانشگاه‌های سراسر کشور

دفتر مشاوره و سلامت

دانشجوی گرامی

شماره پرونده
شماره دانشجویی
تاریخ تشکیل پرونده

حضور شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، گرامی می‌داریم. پرسشنامه‌ی حاضر، همانند سال‌های گذشته توسط دفتر مشاوره و سلامت، به منظور بررسی سلامت کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری طراحی شده است. براساس تعهدات حرفه‌ای روانشناسان، مشاوران، پزشکان و کادر درمانی محرمانه‌بودن پاسخ‌ها به‌طور کامل رعایت می‌گردد و پرسشنامه‌ها صرفاً توسط دفتر مشاوره و سلامت به منظور تعیین وضعیت کلی بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه‌های کشور و نیز توسط مرکز مشاوره و مرکز بهداشت هر دانشگاه برای برنامه‌ریزی اقدامات ارتقاء بهداشت روانی و جسمانی دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرند. با توجه به اهمیت اهداف طرح، خواهشمند است سئوالات زیر را مطالعه و به دقت همه آنها را پاسخ دهید. در صورت وجود هرگونه ابهام در سئوالات می‌توانید از همکاران مرکز مشاوره و یا مرکز بهداشت کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگزاری می‌شود. اگر مایل هستید از نتایج طرح آگاه شوید لطفاً شماره تلفن و ایمیل خود را در قسمت مشخصات عمومی بنویسید.

مشخصات عمومی دانشجو

1- نام دانشگاه:	2- نام و نام خانوادگی:
3- نام دانشکده:	4- رشته تحصیلی پذیرفته شده:
5- سن (به سال):	6- جنسیت: 1- مذکر <input type="checkbox"/> 2- مونث <input type="checkbox"/>
7- شماره تلفن همراه:	8- ایمیل:
9- وضعیت تاهل: 1- مجرد <input type="checkbox"/> 2- متاهل <input type="checkbox"/>	10- نوع پذیرش در دانشگاه: 1- روزانه <input type="checkbox"/> 2- شبانه/نوبت دوم <input type="checkbox"/> 3- سایر <input type="checkbox"/>
11- مقطع تحصیلی پذیرفته شده در دانشگاه: 1- کاردانی <input type="checkbox"/> 2- کارشناسی <input type="checkbox"/> 3- کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> 4- دکترای حرفه‌ای <input type="checkbox"/> 5- دکترای تخصصی (PhD) <input type="checkbox"/>	12- نوع سهمیه پذیرفته شده: 1- آزاد <input type="checkbox"/> 2- شاهد و ایثارگر <input type="checkbox"/> 3- استعدادهای درخشان <input type="checkbox"/> 4- سایر <input type="checkbox"/>
13- پیش بینی می‌کنید طی تحصیل در کجا سکونت دارید؟ 1- با خانواده <input type="checkbox"/> 2- در خوابگاه <input type="checkbox"/> 3- در خانه اجاره‌ای با دوستان <input type="checkbox"/> 4- در خانه اجاره‌ای به تنهایی <input type="checkbox"/>	

ویژه دانشجویان ورودی مقطع کاردانی و کارشناسی:

14- رشته دبیرستانی: 1- ریاضی <input type="checkbox"/> 2- تجربی <input type="checkbox"/> 3- انسانی <input type="checkbox"/> 4- فنی حرفه‌ای <input type="checkbox"/> 5- کاردانش <input type="checkbox"/>
15- در کدام گروه آزمایشی پذیرفته شده اید؟ 1- علوم ریاضی و فنی <input type="checkbox"/> 2- علوم تجربی <input type="checkbox"/> 3- علوم انسانی <input type="checkbox"/> 4- هنر <input type="checkbox"/> 5- زبانهای خارجی <input type="checkbox"/>
16- آیا سابقه تحصیل در مدارس استعدادهای درخشان را دارید؟ 1- خیر <input type="checkbox"/> 2- بلی <input type="checkbox"/> (ذکر مقطع تحصیلی:
17- آیا سابقه کسب مقام در المپیادهای علمی، ورزشی و فرهنگی کشوری و بین‌المللی دارید؟ 1- خیر <input type="checkbox"/> 2- بلی <input type="checkbox"/> (نام المپیاد و کشور برگزارکننده:
18- آیا رشته‌ای که در آن پذیرفته شده‌اید همان رشته مورد علاقه شما است؟ 1- بله <input type="checkbox"/> 2- خیر <input type="checkbox"/>

دستورالعمل پاسخ‌دهی

پرسشنامه‌ی حاضر دربرگیرنده‌ی تعدادی عبارت است که افراد از آنها برای توصیف نگرش‌ها، احساسات و رفتار خود استفاده می‌کنند. در این پرسشنامه، پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد. برای هر عبارت، پاسخی را انتخاب کنید که به بهترین وجه توصیف‌کننده‌ی نگرش‌ها، احساسات و رفتار شماست. برای آگاهی از میزان موافقت یا مخالفت شما با هر یک از عبارات، اعدادی از 1 تا 6 منظور شده است. لطفاً پاسخ‌های خود را با کشیدن علامت دایره دور عدد مورد نظر مشخص کنید.

کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
6	5	4	3	2	1

به عنوان مثال فرض کنید می‌خواهید نظر خود را در باره‌ی عبارت "سؤال کردن در حضور دیگران برایم مشکل است" مشخص کنید. شما می‌توانید بسته به میزان موافقت‌تان، یکی از اعداد 1 تا 6 را انتخاب کنید: عدد 1 برای کاملاً مخالفم، عدد 2 برای مخالفم، عدد 3 برای تا حدی مخالفم، عدد 4 برای تا حدی موافقم، عدد 5 برای موافقم و عدد 6 برای کاملاً موافقم. بدیهی است هر چه از عدد 1 به سمت عدد 6 نزدیک‌تر می‌شوید، از میزان مخالفت شما کاسته شده و بر میزان موافقت شما افزوده می‌شود. در ضمن برخی از سؤال‌ها به صورت منفی نوشته شده است به هنگام پاسخ‌گویی به آنها دقت لازم را داشته باشید.

بخش یکم

خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و با توجه به احساس فعلی، میزان موافقت یا مخالفت خود را با کشیدن دایره دور یکی از اعداد 1 تا 6 مشخص کنید.

کاملاً مخالفم					کاملاً موافقم	عبارت
1	2	3	4	5	6	1	1. در یک ماه گذشته، زندگی‌ام پرشور و شوق بوده است.
1	2	3	4	5	6	1	2. بعضی افراد در زندگی بی‌هدف و سرگردان هستند، اما من جزء آنها نیستم.
1	2	3	4	5	6	1	3. در یک ماه گذشته، خوشحال و ذوق‌زده بوده‌ام.
1	2	3	4	5	6	1	4. احساس می‌کنم دستاورد مهمی برای عرضه به جامعه دارم.
1	2	3	4	5	6	1	5. در یک ماه گذشته، زندگی‌ام سرشار از شادی بوده است.
1	2	3	4	5	6	1	6. زندگی‌ام را به خوبی اداره می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	1	7. در یک ماه گذشته، احساس آرامش و آسودگی داشته‌ام.
1	2	3	4	5	6	1	8. در کل از زندگی‌ام راضی هستم.
1	2	3	4	5	6	1	9. در یک ماه گذشته، سر حال و باحوصله بوده‌ام.
1	2	3	4	5	6	1	10. فکر می‌کنم فعالیت‌هایم نتایج ارزشمندی برای دیگران دربردارد.
1	2	3	4	5	6	1	11. در یک ماه گذشته، از زندگی‌ام خشنود بوده‌ام.
1	2	3	4	5	6	1	12. دوستی‌های من پایدار است.

بخش دوم

خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و میزان موافقت یا مخالفت خود را با کشیدن دایره دور یکی از اعداد 1 تا 6 مشخص کنید. در ضمن توجه داشته باشید که برای پاسخ‌دهی به عبارت‌های این بخش، صرفاً نگرش‌ها، احساسات و رفتار یک ماه گذشته‌ی خود را مد نظر داشته باشید.

کاملاً مخالفم					کاملاً موافقم	عبارت
1	2	3	4	5	6	1	1. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ارزشمندی می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	1	2. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس می‌کنم مضطربم.
1	2	3	4	5	6	1	3. از یک ماه گذشته تا به امروز، به دلیل ترس از آلودگی، به دفعات اقدام به شستشو و نظافت می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	1	4. از یک ماه گذشته تا به امروز، دستپاچه شدن در حضور دیگران باعث می‌شود تا از صحبت با دیگران بپرهیزم.
1	2	3	4	5	6	1	5. از یک ماه گذشته تا به امروز، شب‌ها چندین بار ناخواسته از خواب بیدار می‌شوم.
1	2	3	4	5	6	1	6. از یک ماه گذشته تا به امروز، به آینده‌ی تحصیلی‌ام امیدوارم.
1	2	3	4	5	6	1	7. از یک ماه گذشته تا به امروز، اغلب بی‌دلیل دلشوره دارم.
1	2	3	4	5	6	1	8. از یک ماه گذشته تا به امروز، بیش از اندازه، وقتم را صرف شستشو می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	1	9. از یک ماه گذشته تا به امروز، از صحبت در حضور جمع بپرهیز می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	1	10. از یک ماه گذشته تا به امروز، به راحتی خوابم می‌برد.
1	2	3	4	5	6	1	11. از یک ماه گذشته تا به امروز، زندگی برایم بی‌ارزش است.
1	2	3	4	5	6	1	12. از یک ماه گذشته تا به امروز، در باره‌ی چیزی که واقعا مهم نیست بیش از حد نگرانم.
1	2	3	4	5	6	1	13. از یک ماه گذشته تا به امروز، پس از بستن شیر آب و گاز و قفل کردن در، مرتب آنها را چک می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	1	14. از یک ماه گذشته تا به امروز، نگرانم که مبادا مجبور به ارایه‌ی کنفرانس شوم.
1	2	3	4	5	6	1	15. از یک ماه گذشته تا به امروز، چندین شب، دو سه ساعت زودتر از موعد از خواب بیدار شده‌ام و دیگر خوابم نبرده است.
1	2	3	4	5	6	1	16. از یک ماه گذشته تا به امروز، هیچ چیزی باعث خوشحالی من نمی‌شود.
1	2	3	4	5	6	1	17. از یک ماه گذشته تا به امروز، همیشه نگرانم.
1	2	3	4	5	6	1	18. از یک ماه گذشته تا به امروز، به نظر دیگران من آدم وسواسی هستم.

ادامه بخش دوم

کاملاً مخالفم						کاملاً موافقم		عبارت
1	2	3	4	5	6			
1	2	3	4	5	6		19. از یک ماه گذشته تا به امروز، از صحبت کردن با افراد صاحب قدرت و مقام اجتناب می‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		20. از یک ماه گذشته تا به امروز، بدون دلیل در حین خواب وحشت‌زده می‌شوم.	
1	2	3	4	5	6		21. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ناامیدی می‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		22. از یک ماه گذشته تا به امروز، نوعی احساس ترس دارم، گویی واقعه‌ای هولناک در شرف وقوع است.	
1	2	3	4	5	6		23. از یک ماه گذشته تا به امروز، از ریخت و پاش اطراف و سرسری گرفتن دیگران ناراحت می‌شوم.	
1	2	3	4	5	6		24. از یک ماه گذشته تا به امروز، نگرانم که مبادا در حضور دیگران از من انتقاد شود.	
1	2	3	4	5	6		25. از یک ماه گذشته تا به امروز، خوابم نامنظم است.	
1	2	3	4	5	6		26. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس غمگینی می‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		27. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس بیقراری می‌کنم گویی باید مدام در حرکت باشم.	
1	2	3	4	5	6		28. از یک ماه گذشته تا به امروز، برای اینکه کارها را درست انجام بدهم، مجبورم خیلی کند کار کنم.	
1	2	3	4	5	6		29. از یک ماه گذشته تا به امروز، از انجام هر کاری در حضور غریبه‌ها اجتناب می‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		30. از یک ماه گذشته تا به امروز، خواب‌هایی می‌بینم که مرا آشفته می‌کند.	

بخش سوم

خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و با توجه به احساس فعلی، میزان موافقت یا مخالفت خود را با کشیدن دایره دور یکی از اعداد 1 تا 6 مشخص کنید.

کاملاً مخالفم						کاملاً موافقم		عبارت
1	2	3	4	5	6			
1	2	3	4	5	6		1. تکالیف درسی را با بی‌حوصلگی و کسالت انجام می‌دهم.	
1	2	3	4	5	6		2. در جلسه‌ی امتحان تپش قلبم بالا است.	
1	2	3	4	5	6		3. جو خانوادگی ما آرام است.	
1	2	3	4	5	6		4. دوست دارم همه‌ی کارهایم را بی‌عیب و نقص انجام دهم.	
1	2	3	4	5	6		5. فکر می‌کنم آدم منزوی و گوشه‌گیری هستم.	
1	2	3	4	5	6		6. تلاش می‌کنم مذهب را در تمام وجوه زندگی‌ام وارد کنم.	
1	2	3	4	5	6		7. معمولاً در مواجهه با مشکلات، می‌توانم چندین راه‌حل پیدا کنم.	
1	2	3	4	5	6		8. در مواقع اضطراری، فردی را دارم که زود به کمک من بشتابد.	
1	2	3	4	5	6		9. احساس پوچی می‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		10. انگیزه‌ای برای مطالعه ندارم.	
1	2	3	4	5	6		11. به پیامدهای شکست در امتحان فکر می‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		12. خانواده‌ی گرم و صمیمی دارم.	
1	2	3	4	5	6		13. وقتی کاری را شروع می‌کنم تا اتمام آن احساس راحتی نمی‌کنم.	
1	2	3	4	5	6		14. به آینده‌ی زندگی خودم امیدوارم.	
1	2	3	4	5	6		15. پایه و اساس زندگی من مبتنی بر اعتقادات مذهبی است.	
1	2	3	4	5	6		16. می‌توانم از عهده‌ی مشکلاتم برآیم.	
1	2	3	4	5	6		17. کسی را دارم که به راحتی بتوانم شادی‌ها و غم‌هایم را با او در میان بگذارم.	
1	2	3	4	5	6		18. همه مرا طرد کرده‌اند.	
1	2	3	4	5	6		19. مطالعه کمتر از قبل برایم لذت‌بخش است.	
1	2	3	4	5	6		20. فکر کردن به تکالیف درسی و پروژه‌ها بیش از سایر دانشجویان نگرانم می‌کند.	
1	2	3	4	5	6		21. اعضای خانواده‌ی ما سعی در حل مشکلات یکدیگر دارند.	
1	2	3	4	5	6		22. برای خودم معیارها و استانداردهای خیلی بالایی در نظر می‌گیرم.	

