



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

سازمان امور دانشجویان

طرح کارنامه سلامت روان دانشجویان ورودی جدید

در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴

مراکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه‌های سراسر کشور

دفتر مشاوره و سلامت

دانشجوی گرامی

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 محرم‌نامه‌بودن 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

۱- نام دانشگاه:	۲- نام دانشکده:	۳- نام و نام خانوادگی:
۴- شماره دانشجویی:	۵- رشته تحصیلی پذیرفته شده:	۶- جنسیت: ۱- مذکر <input type="checkbox"/> ۲- مونث <input type="checkbox"/>
۷- ایمیل:	۸- شماره تلفن همراه:	۹- وضعیت تاهل: ۱- مجرد <input type="checkbox"/> ۲- متاهل <input type="checkbox"/>
۱۰- نوع پذیرش در دانشگاه: ۱- روزانه <input type="checkbox"/>	۲- شبانه/نوبت دوم <input type="checkbox"/>	۳- سایر <input type="checkbox"/>
۱۱- سن (به سال):	۱۲- مقطع تحصیلی پذیرفته شده در دانشگاه: ۱- کاردانی <input type="checkbox"/> ۲- کارشناسی <input type="checkbox"/> ۳- کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> ۴- دکتری حرفه‌ای <input type="checkbox"/> ۵- دکتری تخصصی (PhD) <input type="checkbox"/>	
۱۳- نوع سهمیه پذیرفته شده: ۱- آزاد <input type="checkbox"/> ۲- شاهد و ایثارگر <input type="checkbox"/> ۳- استعدادهای درخشان <input type="checkbox"/> ۴- سایر <input type="checkbox"/>	۱۴- محل سکونت در دوره دانشجویی: ۱- با خانواده <input type="checkbox"/> ۲- در خوابگاه دولتی <input type="checkbox"/> ۳- در خوابگاه خودگردان <input type="checkbox"/> ۴- در خانه اجاره‌ای با دوستان <input type="checkbox"/>	
۵- در خانه اجاره‌ای به تنهایی <input type="checkbox"/> ۶- سایر <input type="checkbox"/>		

ویژه دانشجویان ورودی مقطع کاردانی و کارشناسی:

۱۵- رشته دبیرستانی: ۱- ریاضی <input type="checkbox"/> ۲- تجربی <input type="checkbox"/> ۳- انسانی <input type="checkbox"/> ۴- فنی حرفه‌ای <input type="checkbox"/> ۵- کاردانش <input type="checkbox"/>
۱۶- در کنکور سراسری در کدام گروه آزمایشی شرکت کرده بودید؟ ۱- علوم ریاضی و فنی <input type="checkbox"/> ۲- علوم تجربی <input type="checkbox"/> ۳- علوم انسانی <input type="checkbox"/> ۴- هنر <input type="checkbox"/> ۵- زبان‌های خارجی <input type="checkbox"/>
۱۷- آیا سابقه تحصیل در مدارس استعدادهای درخشان را دارید؟ ۱- خیر <input type="checkbox"/> ۲- بلی <input type="checkbox"/> (ذکر مقطع تحصیلی:
۱۸- آیا سابقه کسب مقام در المپیادهای علمی، ورزشی و فرهنگی کشوری و بین‌المللی دارید؟ ۱- خیر <input type="checkbox"/> ۲- بلی <input type="checkbox"/> (نام المپیاد و کشور برگزارکننده:
۱۹- آیا رشته‌ای که در آن پذیرفته شده‌اید همان رشته مورد علاقه شما است؟ ۱- بله <input type="checkbox"/> ۲- 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 عبارت‌ها، اعدادی از ۱ تا ۶ 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
۶	۵	۴	۳	۲	۱

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 ۱ تا ۶ را انتخاب کنید: عدد ۱ برای کاملاً مخالفم، عدد ۲ برای مخالفم، عدد ۳ برای تا حدی مخالفم، عدد ۴ برای تا حدی موافقم، عدد ۵ برای موافقم و عدد ۶ برای کاملاً موافقم. بدیهی است هر چه از عدد ۱ به سمت عدد ۶ 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.

ادامه بخش دوم

عبارت						کاملاً موافقم						کاملاً مخالفم				
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۹	از یک ماه گذشته تا به امروز،	از صحبت کردن با افراد صاحب قدرت و مقام اجتناب می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۰	از یک ماه گذشته تا به امروز،	بدون دلیل در حین خواب وحشت‌زده می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۱	از یک ماه گذشته تا به امروز،	احساس ناامیدی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۲	از یک ماه گذشته تا به امروز،	نوعی احساس ترس دارم، گویی واقعه‌ای هولناک در شرف وقوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۳	از یک ماه گذشته تا به امروز،	از ریخت و پاش اطراف و سرسری گرفتن دیگران ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۴	از یک ماه گذشته تا به امروز،	نگرانم که مبادا در حضور دیگران از من انتقاد شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۵	از یک ماه گذشته تا به امروز،	خوابم نامنظم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۶	از یک ماه گذشته تا به امروز،	احساس غمگینی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۷	از یک ماه گذشته تا به امروز،	احساس بیقراری می‌کنم گویی باید مدام در حرکت باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۸	از یک ماه گذشته تا به امروز،	برای اینکه کارها را درست انجام بدهم، مجبورم خیلی کند کار کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۲۹	از یک ماه گذشته تا به امروز،	از انجام هر کاری در حضور غریبه‌ها اجتناب می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			
۳۰	از یک ماه گذشته تا به امروز،	خواب‌هایی می‌بینم که مرا آشفته می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶			

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 ۱ تا ۶ مشخص کنید.

عبارت						کاملاً موافقم						کاملاً مخالفم				
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	تکالیف درسی را با بی‌حوصلگی و کسالت انجام می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۲	در جلسه‌ی امتحان تپش قلبم بالا است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۳	جو خانواده‌ی ما آرام است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۴	دوست دارم همه‌ی کارهایم را بی‌عیب و نقص انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۵	فکر می‌کنم آدم منزوی و گوشه‌گیری هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۶	تلاش می‌کنم مذهب را در تمام وجوه زندگی‌ام وارد کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۷	معمولاً در مواجهه با مشکلات، می‌توانم چندین راه‌حل پیدا کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۸	در مواقع اضطراری، فردی را دارم که زود به کمک من بشتابد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۹	احساس پوچی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۰	انگیزه‌ای برای مطالعه ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۱	به پیامدهای شکست در امتحان فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۲	خانواده‌ی گرم و صمیمی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۳	وقتی کاری را شروع می‌کنم تا اتمام آن احساس راحتی نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۴	به آینده‌ی زندگی خود امیدوارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۵	پایه و اساس زندگی من مبتنی بر اعتقادات مذهبی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۶	می‌توانم از عهده‌ی مشکلاتم برآیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۷	کسی را دارم که به راحتی بتوانم شادی‌ها و غم‌هایم را با او در میان بگذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۸	همه مرا طرد کرده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۱۹	مطالعه کمتر از قبل برایم لذت‌بخش است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۲۰	فکر کردن به تکالیف درسی و پروژه‌ها بیش از سایر دانشجویان نگرانم می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۲۱	اعضای خانواده‌ی ما سعی در حل مشکلات یکدیگر دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				
۲۲	برای خودم معیارها و استانداردهای خیلی بالایی در نظر می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶				

ادامه بخش سوم

کاملاً مخالفم	کاملاً موافقم					عبارت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۳. دلایل زیادی وجود دارد که به خاطر آنها زندگی کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴. مذهب به بسیاری از پرسش‌هایم در باره‌ی معنای زندگی پاسخ می‌دهد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵. اطمینان دارم که می‌توانم به‌خوبی از پس اتفاقات غیرمنتظره برآیم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶. افرادی را می‌شناسم که در رویارویی با مشکلات زندگی از آنها کمک فکری بگیرم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷. حتی با سعی و تلاش هم نمی‌توانم وضعیتم را بهبود بخشم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸. انجام تکالیف درسی از عهده‌ی من خارج شده است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹. نگرانم که نتوانم انتظارات اساتیدم را برآورده سازم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰. اعضای خانواده‌ی ما می‌توانند در مورد مسایل خانواده به راحتی اظهار نظر کنند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۱. احساس می‌کنم بایستی از هر حیث درست عمل کنم تا تایید دیگران را به‌دست‌آورم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۲. زندگی ارزشمندی دارم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۳. دوست دارم درباره‌ی مذهب بیشتر بدانم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۴. به پشتوانه‌ی توانایی‌هایم، می‌توانم به هنگام سختی‌ها آرامش خود را حفظ کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۵. در موقعیت‌های دشوار، شخصی را دارم که پشتیبانم باشد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۶. معمولاً احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۷. در حین مطالعه، مدام حواسم پرت می‌شود.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۸. می‌ترسم عملکرد تحصیلی‌ام با انتظارات والدینم فاصله‌ی زیادی داشته باشد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۹. در خانواده‌ی ما ایرادگیری زیاد است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۰. احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۱. فکر می‌کنم اوضاع زندگی‌ام روز به روز بهتر می‌شود.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۲. برایم مهم است که بخشی از وقتم را صرف تامل و تفکر در مورد مذهب بکنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۳. به تجربه دریافته‌ام که می‌توانم از عهده‌ی مشکلات برآیم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۴. کسی را دارم که واقعاً قدر مرا بداند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۵. حال و حوصله‌ی انجام فعالیت‌های معمولم را ندارم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۶. مضطربم نتوانم به خوبی همکلاسانم تکالیف درسی را انجام دهم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۷. در خانواده‌ی ما حریم خصوصی اعضا رعایت می‌شود.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۸. همیشه نگران این موضوع هستم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می‌کنند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۹. در مصیبت‌ها و مشکلات، عبادت به من آرامش می‌بخشد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵۰. باور دارم که می‌توانم به اهدافم دست پیدا کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵۱. اشخاصی هستند که به‌هنگام بروز مشکلات اقتصادی، بتوانم روی کمک آنها حساب کنم.	

لطفاً در این قسمت چیزی ننویسید.

خواهشمند است نظرها و پیشنهادهای خود را در باره‌ی سئوال‌های این پرسشنامه مطرح نمایید.



.....

.....

.....

.....

با تشکر از مشارکت و همکاری صمیمانه‌ی شما دانشجوی گرامی