

مراکز مشاوره دانشجویی  
دانشگاه‌های سراسر کشور

**طرح کارنامه سلامت روان دانشجویان ورودی جدید**  
**در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۹۳**

دفتر مشاوره و سلامت

شماره پرونده	
شماره دانشجویی	
تاریخ تشکیل پرونده	

### 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 محترم، 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 سؤالات زیر را مطالعه و به دقت همه آنها را پاسخ دهید. در صورت وجود هرگونه ابهام در سؤالات می‌توانید از همکاران مرکز مشاوره و یا مرکز بهداشت کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت‌نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگزار 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 و نام خانوادگی:
۳- نام دانشکده:	۴- رشته تحصیلی پذیرفته شده:
۵- سن (به سال): .....	۶- جنسیت: ۱- مذکر <input type="checkbox"/> ۲- مونث <input type="checkbox"/>
۷- شماره تلفن همراه:	۸- ایمیل:
۱۰- نوع پذیرش در دانشگاه: ۱- روزانه <input type="checkbox"/> ۲- شبانه/نوبت دوم <input type="checkbox"/> ۳- سایر <input type="checkbox"/>	
۱۱- مقطع تحصیلی پذیرفته شده در دانشگاه: ۱- کاردانی <input type="checkbox"/> ۲- کارشناسی <input type="checkbox"/> ۳- کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> ۴- دکترای حرفه‌ای <input type="checkbox"/> ۵- دکترای تخصصی (PhD) <input type="checkbox"/>	
۱۲- 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"/>	
۱۳- پیش بینی می‌کنید طی تحصیل در کجا سکونت دارید؟ ۱- با خانواده <input type="checkbox"/> ۲- در خوابگاه <input type="checkbox"/> ۳- در خانه اجاره‌ای با دوستان <input type="checkbox"/> ۴- در خانه اجاره‌ای به تنهایی <input type="checkbox"/>	

### ویژه دانشجویان ورودی مقطع کاردانی و کارشناسی:

۱۴- 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"/>
۱۵- در کدام گروه آزمایشی پذیرفته شده اید؟ 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"/>
۱۶- آیا سابقه تحصیل در مدارس استعدادهای درخشان را دارید؟ ۱- خیر <input type="checkbox"/> ۲- بلی <input type="checkbox"/> (ذکر مقطع تحصیلی: .....
۱۷- 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: .....
۱۸- 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 عبارات، 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.

## 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 ۱ تا ۶ مشخص کنید.

عبارت	کاملاً موافقم	۵	۴	۳	۲	۱	کاملاً مخالفم
۱. در یک ماه گذشته، زندگی‌ام پرشور و شوق بوده است.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲. بعضی افراد در زندگی بی‌هدف و سرگردان هستند، اما من جزء آنها نیستم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳. در یک ماه گذشته، خوشحال و ذوق‌زده بوده‌ام.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۴. احساس می‌کنم دستاورد مهمی برای عرضه به جامعه دارم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۵. در یک ماه گذشته، زندگی‌ام سرشار از شادی بوده است.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۶. زندگی‌ام را به خوبی اداره می‌کنم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۷. در یک ماه گذشته، احساس آرامش و آسودگی داشته‌ام.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۸. در کل از زندگی‌ام راضی هستم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۹. در یک ماه گذشته، سر حال و باحوصله بوده‌ام.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۰. فکر می‌کنم فعالیت‌هایم نتایج ارزشمندی برای دیگران دربردارد.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۱. در یک ماه گذشته، از زندگی‌ام خشنود بوده‌ام.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۲. دوستی‌های من پایدار است.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	

## بخش دوم

خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و میزان موافقت یا مخالفت خود را با کشیدن دایره دور یکی از اعداد ۱ تا ۶ 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.

عبارت	کاملاً موافقم	۵	۴	۳	۲	۱	کاملاً مخالفم
۱. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ارزشمندی می‌کنم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس می‌کنم مضطربم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳. از یک ماه گذشته تا به امروز، به دلیل ترس از آلودگی، به دفعات اقدام به شستشو و نظافت می‌کنم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۴. از یک ماه گذشته تا به امروز، دستپاچه شدن در حضور دیگران باعث می‌شود تا از صحبت با دیگران بپرهیزم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۵. از یک ماه گذشته تا به امروز، شب‌ها چندین بار ناخواسته از خواب بیدار می‌شوم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۶. از یک ماه گذشته تا به امروز، به آینده‌ی تحصیلی‌ام امیدوارم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۷. از یک ماه گذشته تا به امروز، اغلب بی‌دلیل دلشوره دارم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۸. از یک ماه گذشته تا به امروز، بیش از اندازه، وقتم را صرف شستشو می‌کنم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۹. از یک ماه گذشته تا به امروز، از صحبت در حضور جمع پرهیز می‌کنم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۰. از یک ماه گذشته تا به امروز، به راحتی خوابم می‌برد.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۱. از یک ماه گذشته تا به امروز، زندگی برایم بی‌ارزش است.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۲. از یک ماه گذشته تا به امروز، در باره‌ی چیزی که واقعا مهم نیست بیش از حد نگرانم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۳. از یک ماه گذشته تا به امروز، پس از بستن شیر آب و گاز و قفل کردن در، مرتب آنها را چک می‌کنم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۴. از یک ماه گذشته تا به امروز، نگرانم که مبادا مجبور به ارایه‌ی کنفرانس شوم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۵. از یک ماه گذشته تا به امروز، چندین شب، دو سه ساعت زودتر از موعد از خواب بیدار شده‌ام و دیگر خوابم نبرده است.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۶. از یک ماه گذشته تا به امروز، هیچ چیزی باعث خوشحالی من نمی‌شود.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۷. از یک ماه گذشته تا به امروز، همیشه نگرانم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۸. از یک ماه گذشته تا به امروز، به نظر دیگران من آدم وسواسی هستم.	۶	۵	۴	۳	۲	۱	

## ادامه بخش دوم

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

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

## ادامه بخش سوم

عبارت						کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم
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 تکالیفِ 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