



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

سازمان امور دانشجویان

### کارنامه سلامت روان دانشجویان ورودی جدید

در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵

دفتر مشاوره و سلامت

مراکز مشاوره دانشجویی

دانشگاه‌های سراسر کشور

#### 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 و مشاوران 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 هر دانشگاه برای برنامه‌ریزی اقدامات ارتقاء بهداشت روانی 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 کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت‌نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگزار می‌شود.

#### مشخصات عمومی دانشجو

۱- نام و نام خانوادگی:	۲- رشته تحصیلی پذیرفته شده:
۳- نام دانشگاه:	۴- نام دانشکده:
۵- سن:	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- بدون کنکور <input type="checkbox"/> ۴- سایر <input type="checkbox"/>	۹- وضعیت تاهل: ۱- مجرد <input type="checkbox"/> ۲- متاهل <input type="checkbox"/> ۳- سایر <input type="checkbox"/>
۱۱- مقطع تحصیلی پذیرفته شده در دانشگاه: ۱- فوق دیپلم <input type="checkbox"/> ۲- کارشناسی <input type="checkbox"/> ۳- کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> ۴- دکترای تخصصی (PhD) <input type="checkbox"/> ۵- دکترای حرفه‌ای <input type="checkbox"/>	۱۲- نوع سهمیه پذیرفته شده: ۱- آزاد (مناطق) <input type="checkbox"/> ۲- شاهد و ایثارگر <input type="checkbox"/> ۳- استعدادهای درخشان <input type="checkbox"/> ۴- سایر <input type="checkbox"/>
۱۳- محل سکونت:	
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- در خانه اقوام <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- زبان های 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 برای توصیف نگرش‌ها، احساسات و رفتار شما نوشته شده است. 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 موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
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 اول

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	موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱. انجام تکالیفم را تا دقیقه آخر به تاخیر می‌اندازم.						
۲. تحصیل در آینده شغلی من نقشی مهمی دارد.						
۳. سرعت مطالعه ام پایین است و کند پیش می‌روم.						
۴. برای انجام وظایف تحصیلی انرژی ندارم.						
۵. موقع امتحانات نگران و مضطربم.						
۶. می‌توانم از عهده وظایف تحصیلی خود برآیم.						
۷. می‌دانم نباید نگران چیزی باشم، اما نمی‌توانم.						
۸. نگرانی باعث می‌شود فکرم درست کار نکند.						
۹. در تمام زندگی ام آدم نگرانی بوده‌ام.						
۱۰. وقتی نگران می‌شوم، نمی‌توانم آن را متوقف کنم.						
۱۱. در چند ماه گذشته اتفاقات بسیار بدی در زندگی من رخ داده است.						
۱۲. مشکلاتم آنقدر زیاد هستند که بیش از این نمی‌توانم در برابر آنان مقاومت کنم.						
۱۳. از زندگی ام لذت نمی‌برم.						
۱۴. می‌دانم که شایسته دوست داشته شدن نیستم.						

## 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، نگرش‌ها، احساسات و رفتارهای خود را **صرفاً در یک‌ماه گذشته** مد نظر داشته باشید.

عبارت						کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس می‌کنم فرد ارزشمندی هستم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس می‌کنم مضطربم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	به دلیل ترس از کثیفی یا نجس بودن، به دفعات اقدام به شستشو و نظافت می‌کردم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	شب‌ها چندین بار ناخواسته از خواب بیدار شده‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	به آینده‌ی تحصیلی‌ام امیدوار بوده‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	اغلب بی‌دلیل دلشوره داشته‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	بیش از اندازه، وقتم را صرف شستشو می‌کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	به راحتی خوابم برده است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	زندگی برایم بی‌ارزش بوده است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	در باره‌ی چیزهایی که واقعاً مهم نیستند بیش از حد نگران بوده‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	پس از بستن شیر آب و گاز و قفل کردن در، مرتب آنها را چک می‌کردم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	چندین شب، زودتر از موعد از خواب بیدار شدم و دیگر خوابم نبرده است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	هیچ چیزی باعث خوشحالی من نشده است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	خیلی وقتها بی دلیل تپش قلب داشته‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	به نظر دیگران من آدم وسواسی بوده‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	بدون دلیل وحشت‌زده از خواب پریده‌ام.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس ناامیدی می‌کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	نگران بودم، انگار که قرار است اتفاق هولناکی رخ دهد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	از ریخت و پاش اطرافیان و سرسری گرفتن دیگران ناراحت می‌شدم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	خوابم نامنظم بوده است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس غمگینی می‌کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس بیقراری می‌کنم؛ انگار باید مدام در حرکت باشم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	برای اینکه کارها را درست انجام بدهم، مجبور بودم خیلی کند کار کنم.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	خواب‌هایی می‌دیدم که مرا آشفته می‌کردند.	

## بخش سوم

لطفاً به سوالات زیر متناسب با وضعیت خودتان پاسخ دهید.

۱- آیا تاکنون تجربه شکست عاطفی / عشقی داشته‌اید؟ (۱ خیر  (۲ بلی

۲- آیا قبل از ورود به دانشگاه، به روانشناس / روانپزشک مراجعه داشته‌اید؟ (۱ خیر  (۲ بلی

۳- آیا در حال حاضر تحت درمان روانشناس / روانپزشک هستید؟ (۱ خیر  (۲ بلی

۴- آیا در ۱۲ ماه گذشته، این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟

(۱ خیر  (۲ بلی  (در صورت ارائه پاسخ خیر، به سوال ۶ مراجعه کنید)

۵- آیا تاکنون عمداً به خودتان آسیب جدی وارد کرده‌اید؟

(۱) خیر  (۲) فقط ۱ بار  (۳) ۲-۳ بار  (۴) ۴-۵ بار  (۵) بیش از ۵ بار

۶- تا چه حد مشکلات مالی یکی از نگرانی‌های جدی شماست؟

۱- خیلی کم  ۲- کم  ۳- زیاد  ۴- خیلی زیاد

لطفاً در این قسمت چیزی ننویسید.

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

با تشکر از مشارکت و همکاری صمیمانه‌ی شما دانشجوی گرامی