



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

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

مراکز مشاوره دانشجویی  
دانشگاه فنی و حرفه‌ای

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 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، روانپزشکان 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 و نیز توسط مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای برای برنامه‌ریزی اقدامات ارتقاء بهداشت روانی 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 کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگزاری می‌شود. اگر مایل هستید از نتایج طرح آگاه شوید لطفا 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 یا واحد:	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:
10- نوع پذیرش در دانشگاه: 1- روزانه <input type="checkbox"/> 2- شبانه/نوبت دوم <input type="checkbox"/> 3- سایر <input type="checkbox"/>	9- وضعیت تاهل: 1- مجرد <input type="checkbox"/> 2- متاهل <input type="checkbox"/> 3- متارکه <input type="checkbox"/>
11- مقطع تحصیلی پذیرفته شده در دانشگاه: 1- کاردانی <input type="checkbox"/> 2- کارشناسی <input type="checkbox"/> 3- کارشناسی ناپیوسته <input type="checkbox"/>	
12- نوع سهمیه پذیرفته شده: 1- آزاد <input type="checkbox"/> 2- شاهد و ایثارگر <input type="checkbox"/> 3- استعداد 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 عبارتهای، اعدادی از 1 تا 6 منظور شده است. لطفا پاسخی‌های 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 "سئوال 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 سئوال‌ها 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	6	1. در یک‌ماه گذشته، زندگی‌ام پرشور و شوق بوده است.
1	6	2. بعضی افراد در زندگی بی‌هدف و سرگردان هستند، اما من جزء آنها نیستم.
1	6	3. در یک‌ماه گذشته، خوشحال و ذوق‌زده بوده‌ام.
1	6	4. احساس می‌کنم دستاورد مهمی برای عرضه به جامعه دارم.
1	6	5. در یک‌ماه گذشته، زندگی‌ام سرشار از شادی بوده است.
1	6	6. زندگی‌ام را به خوبی اداره می‌کنم.
1	6	7. در یک‌ماه گذشته، احساس آرامش و آسودگی داشته‌ام.
1	6	8. در کل از زندگی‌ام راضی هستم.
1	6	9. در یک‌ماه گذشته، سرحال و باحوصله بوده‌ام.
1	6	10. فکر می‌کنم فعالیت‌هایم نتایج ارزشمندی برای دیگران دربردارد.
1	6	11. در یک‌ماه گذشته، از زندگی‌ام خشنود بوده‌ام.
1	6	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 یک‌ماه گذشته‌ی خود را مد نظر داشته باشید.

کاملاً مخالفم	کاملاً موافقم	عبارت
1	6	1. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ارزشمندی می‌کنم.
1	6	2. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس می‌کنم مضطربم.
1	6	3. از یک ماه گذشته تا به امروز، به دلیل ترس از آلودگی، به دفعات اقدام به شستشو و نظافت می‌کنم.
1	6	4. از یک ماه گذشته تا به امروز، دستپاچه شدن در حضور دیگران باعث می‌شود تا از صحبت با دیگران بپرهیزم.
1	6	5. از یک ماه گذشته تا به امروز، شب‌ها چندین بار ناخواسته از خواب بیدار می‌شوم.
1	6	6. از یک ماه گذشته تا به امروز، به آینده‌ی تحصیلی‌ام امیدوارم.
1	6	7. از یک ماه گذشته تا به امروز، اغلب بی‌دلیل دلشوره دارم.
1	6	8. از یک ماه گذشته تا به امروز، بیش از اندازه، وقتم را صرف شستشو می‌کنم.
1	6	9. از یک ماه گذشته تا به امروز، از صحبت در حضور جمع بپرهیز می‌کنم.
1	6	10. از یک ماه گذشته تا به امروز، به راحتی خوابم می‌برد.
1	6	11. از یک ماه گذشته تا به امروز، زندگی برایم بی‌ارزش است.

1	2	3	4	5	6	عبارت
کاملاً مخالفم					کاملاً موافقم	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	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	14. از یک ماه گذشته تا به امروز، نگرانم که مبادا مجبور به ارایه‌ی کنفرانس شوم.
1	2	3	4	5	6	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	16. از یک ماه گذشته تا به امروز، هیچ چیزی باعث خوشحالی من نمی‌شود.
1	2	3	4	5	6	17. از یک ماه گذشته تا به امروز، همیشه نگرانم.
1	2	3	4	5	6	18. از یک ماه گذشته تا به امروز، به نظر دیگران من آدم وسواسی هستم.
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 هرکاری 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						عبارت
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 خانواده‌ی 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.
1	2	3	4	5	6	23. دلایل زیادی وجود دارد که به خاطر آنها زندگی کنم.
1	2	3	4	5	6	24. مذهب به بسیاری از پرسش‌هایم در باره‌ی معنای زندگی پاسخ می‌دهد.
1	2	3	4	5	6	25. اطمینان دارم که می‌توانم به‌خوبی از پس اتفاقات غیرمنتظره برآیم.
1	2	3	4	5	6	26. افرادی را می‌شناسم که در روبرویی با مشکلات زندگی از آنها کمک فکری بگیرم.
1	2	3	4	5	6	27. حتی با سعی و تلاش هم نمی‌توانم وضعیتم را بهبود بخشم.
1	2	3	4	5	6	28. انجام تکالیف درسی از عهده‌ی من خارج شده است.
1	2	3	4	5	6	29. نگرانم که نتوانم انتظارات اساتیدم را برآورده سازم.
1	2	3	4	5	6	30. اعضای خانواده‌ی ما می‌توانند در مورد مسایل خانواده به راحتی اظهار نظر کنند.
1	2	3	4	5	6	31. احساس می‌کنم بایستی از هر حیث درست عمل کنم تا تایید دیگران را به‌دست‌آورم.
1	2	3	4	5	6	32. زندگی ارزشمندی دارم.
1	2	3	4	5	6	33. دوست دارم درباره‌ی مذهب بیشتر بدانم.
1	2	3	4	5	6	34. به پشتوانه‌ی توانایی‌هایم، می‌توانم به هنگام سختی‌ها آرامش خود را حفظ کنم.
1	2	3	4	5	6	35. در موقعیت‌های دشوار، شخصی را دارم که پشتیبانم باشد.
1	2	3	4	5	6	36. معمولاً احساس تنهایی و بی‌پناهی می‌کنم.
1	2	3	4	5	6	37. در حین مطالعه، مدام حواسم پرت می‌شود.
1	2	3	4	5	6	38. می‌ترسم عملکرد تحصیلی‌ام با انتظارات والدینم فاصله‌ی زیادی داشته باشد.
1	2	3	4	5	6	39. در خانواده‌ی ما ایرادگیری زیاد است.
1	2	3	4	5	6	40. احساس می‌کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.
1	2	3	4	5	6	41. فکر می‌کنم اوضاع زندگی‌ام روز به روز بهتر می‌شود.
1	2	3	4	5	6	42. برایم مهم است که بخشی از وقتم را صرف تامل و تفکر در مورد مذهب بکنم.
1	2	3	4	5	6	43. به تجربه دریافته‌ام که می‌توانم از عهده‌ی مشکلات برآیم.
1	2	3	4	5	6	44. کسی را دارم که واقعاً قدر مرا بداند.
1	2	3	4	5	6	45. حال و حوصله‌ی انجام فعالیت‌های معمولم را ندارم.
1	2	3	4	5	6	46. مضطربم نتوانم به خوبی همکلاسانم تکالیف درسی را انجام دهم.
1	2	3	4	5	6	47. در خانواده‌ی ما حریم خصوصی اعضا رعایت می‌شود.
1	2	3	4	5	6	48. همیشه نگران این موضوع هستم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می‌کنند.
1	2	3	4	5	6	49. در مصیبت‌ها و مشکلات، عبادت به من آرامش می‌بخشد.
1	2	3	4	5	6	50. باور دارم که می‌توانم به اهدافم دست پیدا کنم.
1	2	3	4	5	6	51. اشخاصی هستند که به‌هنگام بروز مشکلات اقتصادی، بتوانم روی کمک آنها حساب کنم.

لطفا 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