



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

کارنامه سلامت روان دانشجویان

در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

دانشجوی گرامی

پرسشنامه‌ی حاضر، همانند سال‌های گذشته توسط دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی، به منظور بررسی و ارتقای ویژگی‌ها و توانمندی‌های روان‌شناختی و اجتماعی دانشجویان دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اجرا می‌شود. براساس تعهدات و اخلاق حرفه‌ای روان‌شناسان و مشاوران، محرمانه بودن پاسخ‌ها به‌طور کامل تضمین می‌شود. با توجه به اهمیت اهداف طرح، خواهشمند است؛ سوالات زیر را با دقت مطالعه نمائید و به همه آنها پاسخ دهید. پیشاپیش از اعتماد، همکاری صادقانه و دقت نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگزاری می‌شود.

توجه:

۱. برای سهولت در تکمیل فرم؛ بهتر است از لپ تاپ یا کامپیوتر استفاده نمایید (از تلفن همراه استفاده نفرمایید).
۲. مراحل تکمیل فرم کارنامه سلامت روان با دریافت کد پیگیری و چاپ برگه خروجی پایان می‌یابد.
۳. برای تکمیل مراحل ثبت‌نام در دانشگاه/انتخاب واحد در سال تحصیلی جاری؛ لازم است پس از تکمیل کارنامه سلامت روان، کد پیگیری اعلام شده توسط سامانه را به دانشگاه ارائه نمائید.
۴. برای توضیح بیشتر و مشاهده راهنمای کاربری فرآیند کارنامه سلامت روان دانشجویان کلیک نمایید.
۵. در صورت نیاز به خدمات مشاوره با مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه خود تماس حاصل فرمایید.

با قوانین گفته شده موافق هستم

مشخصات فردی

۱- نام:	نام خانوادگی:
۲- رشته تحصیلی پذیرفته شده:	۳- استان محل سکونت خانواده:
۴- شماره دانشجویی:	۵. نوع دانشگاه:
۶- نام دانشگاه:	۷- نام دانشکده:
۸- سن:	۹- جنسیت: (۱) مذکر <input type="checkbox"/> (۲) مؤنث <input type="checkbox"/>
۱۰- شماره تلفن همراه:	۱۱- وضعیت تاهل: (۱) مجرد <input type="checkbox"/> (۲) متأهل <input type="checkbox"/> (۳) مطلقه/جداشده <input type="checkbox"/> (۴) همسر فوت شده <input type="checkbox"/>
۱۲- نوع پذیرش در دانشگاه: (۱) روزانه <input type="checkbox"/> (۲) شبانه/نوبت دوم <input type="checkbox"/> (۳) پردیس خودگردان <input type="checkbox"/> (۴) مجازی <input type="checkbox"/> (۵) سایر <input type="checkbox"/> نام ببرید * در صورت انتخاب گزینه ۵ باید فیلد "نام ببرید" مشاهده گردد.	
۱۳- رشته گروه تحصیلی: (۱) علوم انسانی <input type="checkbox"/> (۲) علوم پایه <input type="checkbox"/> (۳) فنی و مهندسی <input type="checkbox"/> (۴) کشاورزی و منابع طبیعی <input type="checkbox"/> (۵) هنر <input type="checkbox"/> (۶) رشته‌های پزشکی، دندانپزشکی و پیراپزشکی <input type="checkbox"/> (۷) زبان‌های خارجی <input type="checkbox"/> (۸) دامپزشکی <input type="checkbox"/>	
۱۴- رشته دبیرستانی: (۱) ریاضی فیزیک <input type="checkbox"/> (۲) زبان <input type="checkbox"/> (۳) علوم انسانی <input type="checkbox"/> (۴) علوم تجربی <input type="checkbox"/> (۵) هنر <input type="checkbox"/>	
۱۵- مقطع تحصیلی: (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"/>	
۱۶- نوع سهمیه پذیرفته شده: (۱) منطقه یک <input type="checkbox"/> (۲) منطقه دو <input type="checkbox"/> (۳) منطقه سه <input type="checkbox"/> (۴) خانواده شهدا <input type="checkbox"/> (۵) ایثارگران ۲۵ درصد ظرفیت <input type="checkbox"/> (۶) رزمندگان <input type="checkbox"/> (۷) ایثارگران ۵ درصد ظرفیت <input type="checkbox"/> (۸) استعدادهای درخشان <input type="checkbox"/> (۹) سایر <input type="checkbox"/> نام ببرید:	
۱۷- ورودی سال: * در صورتی که دانشجوی ورودی جدید (۱۴۰۲) باشد؛ سوال ۵۱ و برای بقیه دانشجویان، سوال ۵۲ پرسیده می‌شود.	
۱۸- دانشجوی بومی هستید یا غیربومی؟ (۱) بومی <input type="checkbox"/> (۲) غیر بومی <input type="checkbox"/>	
۱۹- دانشجوی ایرانی هستید یا دانشجوی بین‌الملل (غیرایرانی/تبعه کشور دیگر)؟ (۱) ایرانی <input type="checkbox"/> (۲) بین‌الملل <input type="checkbox"/> تابعیت: * در صورت انتخاب گزینه ۲؛ سوال تابعیت پرسیده شود	
۲۰- آیا از اعضای خانواده‌های شاهد یا ایثارگر هستید؟ (۱) خیر <input type="checkbox"/> (۲) بلی <input type="checkbox"/> * این سوال از دانشجوی بین‌الملل پرسیده نشود	
۲۱- اسکان: (۱) با خانواده <input type="checkbox"/> (۲) خوابگاه دولتی <input type="checkbox"/> (۳) خوابگاه خودگردان <input type="checkbox"/> (۴) خوابگاه استیجاری <input type="checkbox"/> (۵) پانسیون <input type="checkbox"/> (۶) خانه اجاره‌ای به تنهایی <input type="checkbox"/> (۷) خانه اجاره‌ای با دوستان <input type="checkbox"/> (۸) خانه اقوام <input type="checkbox"/> (۹) سایر <input type="checkbox"/> نام ببرید:	
۲۲. والدین من: (۱) با یکدیگر زندگی می‌کنند <input type="checkbox"/> (۲) طلاق گرفته اند یا جدا شده‌اند <input type="checkbox"/> فوت کرده‌اند: (۳) پدر <input type="checkbox"/> (۴) مادر <input type="checkbox"/> (۵) هر دو نفر <input type="checkbox"/>	

بخش اول

خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و پاسخ خود را مشخص کنید.

۵	۴	۳	۲	۱	۰	عبارت
						۱. آدم نگرانی هستیم.
						۲. وقتی نگران می شوم، نمی توانم آن را متوقف کنم.
						۳. در چند ماه گذشته تجارب ناخوشایندی داشته ام.
						۴. اصولاً در تمام زندگی ام برخوردهای منطقی داشته ام.
						۵. از زندگی ام لذت می برم.
						۶. بی دلیل دلشوره دارم.
						۷. زندگی کردن برایم بی ارزش است.
						۸. چیزهایی که واقعاً مهم نیستند موجب نگرانی من می شوند.
						۹. بی دلیل دچار تپش قلب می شوم.
						۱۰. احساس ناامیدی می کنم.
						۱۱. همواره در زندگی نسبت به دیگران رفتار عادلانه داشته ام.
						۱۲. نگران هستم، انگار که قرار است اتفاق هولناکی رخ دهد.
						۱۳. خواب هایی می بینم که مرا آشفته می کند.
						۱۴. بعضی اوقات آنچنان به گریه یا خنده می افتم که نمی توانم جلوی خودم را بگیرم.
						۱۵. همیشه کار درست را انجام داده ام.
						۱۶. تقریباً هر روز به دلیل افکار نامطلوبی که برخلاف اراده ام به ذهنم می آیند، دچار ناراحتی می شوم.
						۱۷. یکی از مشکلات اساسی من توجه بیش از حد به جزئیات است.
						۱۸. حواسم در انجام کارها به راحتی توسط محرک های خارجی پرت می شود.
						۱۹. کارهایم معمولاً به تاخیر می افتند، زیرا هر چیزی را باید بارها مرور کنم.
						۲۰. سریع تصمیم می گیرم بدون اینکه در مورد نتایج احتمالی آن فکر کنم.
						۲۱. آیا در حال حاضر به دلیل مشکلات اقتصادی در تامین نیازهای ضروری خود دچار مشکل هستید؟
						۲۲. از صحبت در حضور جمع پرهیز می کنم.
						۲۳- به آینده شغلی رشته تحصیلی خود چقدر امیدوارید؟
						۲۴. موقع امتحانات نگران و مضطرب می شوم.
						۲۵- تا چه حد به رشته تحصیلی تان علاقه دارید؟
						۲۶. همیشه تکالیفم را از جلسه ای به جلسه دیگر به تعویق می اندازم.
						۲۷. هنگامی که مجبور باشم مقاله، کار تحقیقی یا عملی را انجام دهم، مرتب آن را به تأخیر می اندازم.
						۲۸. وقتی آماده شدن برای امتحان را به تعویق می اندازم، احساس بدی به من دست می دهد.
						۲۹. برای انجام وظایف تحصیلی کم انرژی هستم.
						۳۰. قبل از شروع مطالعه مطالب درسی را سازماندهی (مرتب) می کنم
						۳۱. در مکان مناسبی مطالعه می کنم که بتوانم تمرکز داشته باشم
						۳۲. برای میزان مطالعه در هر روز، هدفی تعیین می کنم.
						۳۳. کنترلم را برای هر چیزی از دست می دهم.
						۳۴. وقتی از چیزی خشمگین می شوم برای تمرکز کردن روی مسائل دیگر مشکل دارم.
						۳۵. اگر کسی خشمگینم کند، هر کاری برای تلافی کردن انجام می دهم.
						هر یک از موارد زیر تا چه اندازه روابط خانواده شما را بهتر توصیف می کند؟
						۳۶. مشکل تصمیم گیری در امور مختلف
						۳۷. گوش دادن به یکدیگر
						۳۸. باهم صحبت کردن
						۳۹. بیان منظور در قالب کنایه
						۴۰. دعوا و پرخاشگری موقع گفتگو

بخش دوم

لطفاً به سوالات زیر متناسب با وضعیت خودتان پاسخ دهید.

۴۱. فضای خانواده ما: (۱) گرم و صمیمی و حمایت کننده است <input type="checkbox"/> (۲) سرد ولی محترمانه است <input type="checkbox"/> (۳) سرد و بی تفاوت است <input type="checkbox"/> (۴) همراه با تنش است <input type="checkbox"/>	
۴۲. آیا تاکنون شکست عشقی داشته اید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲)	
۴۳. آیا تاکنون به روانپزشک مراجعه کرده اید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲) * اولین بار در چه سنی به روانپزشک مراجعه کردید؟ * به چه دلیل؟ ... (در صورت انتخاب گزینه بلی)	
۴۴. آیا در حال حاضر تحت درمان روانپزشک (دارو درمانی) هستید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲) * داروی مصرفی شما چیست؟ ... (در صورت انتخاب گزینه بلی)	
۴۵. آیا تاکنون به خودکشی فکر کرده اید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲) * در چه سنی؟ ... (در صورت انتخاب بلی سوال بعدی نیز پرسیده می شود) (۱) به تازگی (اخیراً) <input type="checkbox"/> (۲) در یکسال گذشته <input type="checkbox"/> (۳) ۲ تا ۵ سال گذشته <input type="checkbox"/> (۴) بیش از ۵ سال گذشته <input type="checkbox"/>	
۴۶. آیا تاکنون اقدام به خودکشی کرده اید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲) * در چه سنی؟ ... (در صورت انتخاب گزینه بلی)	
۴۷. آیا بیماری خاص (صعب العلاج) دارید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲) نام ببرید	
۴۸. آیا معلولیت دارید؟ <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> (۱) <input type="checkbox"/> بلی <input type="checkbox"/> (۲) <input type="checkbox"/> (۱- نابینائی <input type="checkbox"/> ۲- ناشنوائی <input type="checkbox"/> ۳- معلولیت جسمی حرکتی <input type="checkbox"/> ۴- سایر <input type="checkbox"/> نام ببرید	

۴۹. در ۱۲ ماه گذشته حدوداً چند بار سیگار مصرف کرده‌اید؟
۵۰. در ۱۲ ماه گذشته حدوداً چند بار قلیان مصرف کرده‌اید؟

(۱) اصلاً (۲) یک تا دو بار (۳) سه تا نه بار (۴) ده بار و بیشتر
(۱) اصلاً (۲) یک تا دو بار (۳) سه تا نه بار (۴) ده بار و بیشتر

بخش سوم

۵۱ الف). در دو سال پایانی مقطع متوسطه دوم، کدامیک از مسائل آموزشی زیر برای شما ایجاد شده است؟

۱. بیشتر از دو نمره کاهش معدل ۲. تکرار درس به دلیل (تجدید شدن) پاس نکردن درس ۳- هیچ کدام

۵۲ ب). در یک سال تحصیلی گذشته، کدام یک از مسائل آموزشی زیر برای شما ایجاد شده است؟

۱- بیشتر از ۲ نمره کاهش معدل ۲) مشروطی ۳) حذف درس ۴) حذف ترم ۵) مرخصی تحصیلی ۶) وقفه تحصیلی / عدم مراجعه ۷) اتمام سنوات مجاز تحصیلی ۸- هیچ کدام

خواهشمند است نظر ها و پیشنهاد های خود را درباره سوالات این پرسشنامه ها مطرح نمایید.

به سئوالات این پرسشنامه با صداقت پاسخ داده‌اید؟

با تشکر از شما دانشجوی گرامی