



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان



Ministry of Science, Research and Technology
Organization of Students Affairs

مراکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه‌های سراسر کشور
Student Counseling Center
of all Universities

دفتر مشاوره و سلامت
Health and Counseling
Office/Center

طرح کارنامه سلامت روان دانشجویان ورودی جدید

The Plan of New Students'
Physical Health Report in Academic

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 کلیه دانشجویان دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری طراحی شده است. براساس تعهدات حرفه‌ای روانشناسان، مشاوران، پزشکان و کادر درمانی محرمانه‌بودن پاسخ‌ها به‌طور کامل رعایت می‌گردد و پرسشنامه‌ها صرفاً توسط دفتر مشاوره و سلامت به منظور تعیین وضعیت کلی سلامت روانی دانشجویان دانشگاه‌های کشور و نیز توسط مرکز بهداشت و درمان هر دانشگاه برای برنامه‌ریزی اقدامات ارتقاء بهداشت روانی 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 بهداشت و درمان کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت نظر 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.

Dear Student,

We welcome you to the university, place of science and thought. Current questionnaire is designed, like the previous years, by Health and Counselling Center to study the health of all students of universities under supervision of Ministry of Science, Research, and Technology. All information is confidential according to professional commitments of psychologists, practitioners, and therapists; and questionnaires are solely studied by Health and Counselling Center to clarify the overall psychological health of students in Iran and they are also studied by Health and Treatment Center of each university to plan initiatives to optimize the physical-psychological health of students. To the importance of the aims of the plan, you are kindly asked to study the following questions and carefully answer them. If you face any uncertainties in questions, please do not hesitate to ask the health and treatment staff. We appreciate your sincere cooperation and consideration, in advance. If you are interested in the research results, please leave your phone number and email address in general details section.

General Details of the Student

مشخصات عمومی دانشجو

۱- نام دانشگاه:	۲- نام دانشکده:	۳- نام و نام خانوادگی:
University:	Department/Faculty:	Full Name:
۴- شماره دانشجویی:	۵- رشته تحصیلی پذیرفته شده:	۶- جنسیت: مذکر <input type="checkbox"/> مؤنث <input type="checkbox"/>
Students ID No:	Major:	Gender: Male <input type="checkbox"/> Female <input type="checkbox"/>
۷- ایمیل:	۸- شماره تلفن همراه:	۹- وضعیت تأهل: متاهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/>
Email Address:	Cell Phone Number	Marital Status: Single <input type="checkbox"/> Married <input type="checkbox"/>
۱۰- نوع پذیرش در دانشگاه: روزانه <input type="checkbox"/> شبانه/نوبت دوم <input type="checkbox"/> سایر <input type="checkbox"/>	۱۱- سن (به سال):	
Type of Admission at University? Free (State) University Education Paid University Education Other	Age (in years):	
۱۲- 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"/>		
Degree of Admission: Associate Degree B.Sc/B.A M.Sc/M.A Professional Doctorate PhD		
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"/>		
Type of Scholarship: None Martyrdom and Dedication Talent other		

۱۴- محل سکونت دوره دانشجویی ۱- با خانواده ۲- در خوابگاه دولتی ۳- در خوابگاه خودگردان ۴- در خانه اجاره ای با دوستان
۵- در خانه ای اجاره ای به تنهایی ۶- سایر

Accommodation during Academic Period: With family State Dormitory Campus Dormitory
Renting a house with friends living alone other

Specific for students of Associate Degree and B.Sc/B.A

ویژه دانشجویان ورودی مقطع کاردانی و کارشناسی

۱۵- رشته دبیرستانی: ۱- ریاضی ۲- تجربی ۳- انسانی ۴- فنی حرفه ای ۵- کاردانش

Major at high school: Mathematics Science Human Science vocational Technical

۱۶- در کنکور سراسری در کدام گروه آزمایشی شرکت کرده اید؟ علوم ریاضی و فنی علوم تجربی علوم انسانی هنر زبان های خارجی

Which major did you take part in NOET Entrance Exam?
Mathematics Science Human Sciences Art Foreign Language

۱۷- آیا سابقه تحصیل در مدارس استعدادهای درخشان را دارید؟ ۱- خیر ۲- بلی (ذکر مقطع تحصیلی:)

Have you ever studied in schools got talent? Yes No (Primary School High school)

۱۸- آیا سابقه کسب مقام در المپیادهای علمی، ورزشی و فرهنگی و بین المللی را دارید؟ ۱- خیر ۲- بلی (نام المپیاد و کشور برگزار کننده:)

Have you even won any prize in scientific, sports, cultural and international Olympiads? Yes No

Name the competition or Olympiad:

۱۹- آیا رشته ای که در آن پذیرفته شده اید همان رشته ی مورد علاقه ی شماست؟ ۱- بلی ۲- خیر

Are you interested in the admitted major at university? Yes No

دستورالعمل پاسخ دهی

پرسشنامه ی حاضر در برگیرنده ی تعدادی عبارت است که افراد از آن ها برای توصیف نگرش ها، احساسات و رفتار خود استفاده می کنند. در این پرسشنامه، پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد. برای هر عبارت، پاسخی را انتخاب کنید که به بهترین وجه توصیف کننده ی نگرش ها، احساسات و رفتار شماست. برای آگاهی از میزان موافقت و مخالفت شما با هر یک از عبارت، اعدادی از ۱ تا ۶ منظور شده است. لطفاً پاسخ های خود را با کشیدن علامت دایره دور عدد مورد نظر مشخص کنید.

Instruction to Answer,

The current questionnaire contains of some phrases that people state to illustrate their attitudes, feelings and behaviors. In the following questionnaire, there is no true or false answer. For each statement, choose the alternative that best explains your attitudes, feelings, and behaviors. You are asked to respond to statements on a 6-point Likert Scale (Strongly Disagree to Strongly Agree) from 1 to 6. Please specify your responds by drawing circles around it.

کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدی مخالفم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
Strongly Disagree	Disagree	Almost Disagree	Almost Agree	Agree	Strongly Agree

به عنوان مثال فرض کنید می خواهیم نظر خود را درباره ی عبارت "سؤال کردن در حضور دیگران برایم مشکل است" مشخص کنید. شما می توانید بسته به میزان موفقیت تان، 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 عدد از ۱ به سمت ۶ نزدیک تر می شود، از میزان مخالفت شما کاسته شده و بر میزان موافقت شما افزوده می شود. در ضمن برخی از سؤال ها به صورت منفی نوشته شده است به هنگام پاسخ گویی به آن ها دقت لازم را داشته باشید.

For instance, suppose you want to explain your idea about the statement "Asking question in public is hard for me". You can choose one of the numbers from 1 to 6 based on level of your agreement. Number 1 is for strongly disagree, number 2 is for disagree, number 3 is for almost disagree, number 4 is for almost agree, number 5 is for agree, and number 6 is for strongly agree. Obviously, your degree of disagreement gets less as you get close to number 6. Moreover, some questions are written in negative format, so please answer the questions patiently and carefully.

بخش یکم First Section

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.

Please read the following statements carefully and according to your current feeling, specify the extent to which you agree or disagree with them by drawing a circle around one of the numbers from 1 to 6.

	کاملاً مخالفم Strongly Disagree					کاملاً موافقم Strongly Agree	عبارت (Statement)
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱. در یک ماه گذشته، زندگی ام پر شور و شوق بوده است. During the last month, my life has been full of excitement.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲. بعضی افراد در زندگی بی هدف و سرگردان هستند، اما من جزء آن ها نیستم. Some people are aimlessly wandering around in life but not me.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳. در یک ماه گذشته، از زندگی ام خشنود بوده ام. During the last month, I've been happy with my life.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴. احساس می کنم دستاورد مهمی برای عرضه به جامعه دارم. I feel that I have outstanding achievements to offer to the community.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵. در یک ماه گذشته، احساس آرامش و آسودگی داشته ام. During the last month, I have been feeling calm and relaxed.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۶. زندگی ام را به خوبی اداره می کنم. I manage my life well enough.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷. در یک ماه گذشته زندگی ام سرشار از شادی بوده است. During the last month, my life has been joyful.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸. در کل از زندگی ام راضی هستم. Overall, I am satisfied with my life.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۹. در یک ماه گذشته سر حال و با حوصله بوده ام. During the last month, I have been patient and fresh.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۰. فکر می کنم فعالیت هایم نتایج ارزشمندی برای دیگران دربردارد. I feel that my activities provide valuable positive results for others.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۱. در یک ماه گذشته، خوشحال و ذوق زده بوده ام. During the last month, I have been happy and excited.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۲. دوستی های من پایدار هستند. My friendships are stable.

بخش دوم Second Section

خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و میزان موافقت و مخالفت خود را با کشیدن دایره دور یکی از اعداد ۱ تا ۶ مشخص کنید در ضمن توجه داشته باشید که برای پاسخ دهی به عبارت های این بخش صرفاً نگرش ها، احساسات و رفتار یک ماه گذشته ی خود را مدنظر داشته باشید.

Please read the following statements carefully and specify to what extent you agree or disagree with them by drawing a circle around one of the numbers from 1 to 6. Moreover, you are required to specify your attitudes, feelings, and behaviors just during the last month.

	کاملاً مخالفم Strongly Disagree					کاملاً موافقم Strongly Agree	عبارت (Statement)
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ارزشمندی می کنم. During the last month till now, I have been feeling worthy.
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس می کنم مضطربم. During the last month till now, I have been feeling anxious/stressed.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳. از یک ماه گذشته تا به امروز: به دلیل ترس از آلودگی، به دفعات اقدام به شستشو و نظافت می کنم.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, I have been scouring and cleaning things many times due to fear of contamination/dirt.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴. از یک ماه گذشته تا به امروز، دستپاچه شدن در حضور دیگران باعث می شود تا از صحبت با دیگران بپرهیزم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, embarrassment in public makes me avoid talking to/interacting with others.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵. از یک ماه گذشته تا به امروز، شب ها ناخواسته چندین بار از خواب بیدار می شوم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been waking up suddenly several times at nights.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۶. از یک ماه گذشته تا به امروز، به آینده ی تحصیلی ام امیدوارم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been feeling positive about my academic future.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷. از یک ماه گذشته تا به امروز، اغلب بی دلیل دلشوره دارم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have often been worried for no particular reason.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸. از یک ماه گذشته تا به امروز، بیش از اندازه وقتم را صرف شستشو می کنم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have spent too much time cleaning up.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۹. از یک ماه گذشته تا به امروز، از صحبت در حضور جمع بپرهیز می کنم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been avoiding communication in public.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۰. از یک ماه گذشته تا به امروز، به راحتی خوابم می برد.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have had no problem falling asleep.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۱. از یک ماه گذشته تا به امروز، زندگیم برایم بی ارزش است.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, life is worthless to me.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۲. از یک ماه گذشته تا به امروز، در مورد چیزی که واقعاً مهم نیست بیش از حد نگرانم.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, I have been worried about something which is not really important.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۳. از یک ماه گذشته تا کنون، پس از بستن شیر آب و گاز و قفل کردن در، دوباره آن ها را چک می کنم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, after closing the water tap and gas and locking the doors, I have checked them again.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۴. از یک ماه گذشته تا به امروز، نگرانم مبادا مجبور به ارائه کنفرانس شوم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been worried about being asked to give a lecture.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۵. از یک ماه گذشته تا کنون، چندین شب، دو سه ساعت زودتر از موعد بیدار شده ام و دیگر خوابم نبرده است.
1	2	3	4	5	6	During the last month, several nights, I have woken up two or three hours earlier than routine and I have not fallen asleep again.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۶. از یک ماه گذشته تا به امروز، هیچ چیزی باعث خوشحالی من نمی شود.
1	2	3	4	5	6	During the last month, nothing has made me happy.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۷. از یک ماه گذشته تا به امروز، همیشه نگرانم.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, I have always been worried.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۸. از یک ماه گذشته تا به امروز، به نظر دیگران من آدم وسواسی هستم.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, to others, I am fussy.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۹. از یک ماه گذشته تا به امروز، از صحبت کردن با افراد صاحب قدرت و مقام اجتناب می کنم
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, I have been avoiding talking to authorities.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۰. از یک ماه گذشته تا به امروز، بدون دلیل در حین خواب وحشت زده می شوم.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, I have become terrified in sleep for no reason.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۱. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس ناامیدی می کنم.
1	2	3	4	5	6	During the last month till now, I have been feeling disappointed.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۲. از یک ماه گذشته تا به امروز، نوعی احساس ترس دارم، گویی واقعه ای هولناک در شرف وقوع است.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been feeling a kind of fear, like something bad is going to happen.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۳. از یک ماه گذشته تا به امروز، از ریخت و پاش و سرسری گرفتن دیگران ناراحت می شوم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, others' messiness and inattentiveness have been annoying me.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴. از یک ماه گذشته تا به امروز، نگرانم که مبادا در حضور دیگران از من انتقاد شود.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been worried of being criticized in public.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵. از یک ماه گذشته تا به امروز، خوابم نامنظم است.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have had an irregular sleep pattern.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس غمگینی می کنم.
1	2	3	4	5	6	During the last month, I have been feeling sad.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷. از یک ماه گذشته تا به امروز، احساس بی قراری می کنم گویی مدام در حرکت باشم. During the last month, I have been feeling restless as if I have been constantly moving.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸. از یک ماه گذشته تا کنون، برای این که کارها را درست انجام بدهم، مجبورم خیلی کند کار کنم. During the last month, for working well enough, I need to work very slowly.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹. از یک ماه گذشته تا به امروز، از انجام هرکاری در حضور غریبه ها اجتناب می کنم. During the last month, I have avoided working in front of the strangers.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰. از یک ماه گذشته تا به امروز، خواب هایی می بینم که مرا آشفته می کند. During the last month, I have had upsetting nightmares.

بخش سوم Third Section

لطفا عبارات زیر را با دقت بخوانید و میزان موافقت و مخالفت خود را با کشیدن دایره دور یکی از اعداد ۱ تا ۶ مشخص کنید.

Please read the following statements, closely and specify the degree of your agreement and disagreement by drawing a circle around one of the numbers from 1 to 6.

کاملاً مخالفم Strongly Disagree	کاملاً موافقم Strongly Agree	عبارت (Statement)			
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱. تکالیف درسی را با بی حوصلگی و کسالت انجام می دهم. I am tired and bored of doing assignments.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲. در جلسه ی امتحان تپش قلبم بالاست. My heart beats during the exam session.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳. جو خانواده ی ما آرام است. I live in a calm family environment.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴. دوست دارم همه کارهایم را بدون عیب و نقص انجام دهم. I like to do my work ideally.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵. فکر می کنم آدم منزوی و گوشه گیری هستم. I think I am an aloof/unsociable person.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۶. تلاش می کنم مذهب را در تمام وجوه زندگی ام وارد کنم. I try to consider religion in all aspects of my life.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷. معمولاً در مواجهه با مشکلات می توانم چندین راه حل پیدا کنم. I can usually find several solutions in dealing with problems.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸. در مواقع اضطراری، فردی را دارم که زود به کمک من بشتابد. In emergencies, I have someone to help me.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۹. احساس پوچی می کنم. I feel empty.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۰. انگیزه ای برای مطالعه ندارم. I have no motivation to study.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۱. به پیامدهای شکست در امتحان فکر می کن. I think of failure consequences in the exam.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۲. خانواده ای گرم و صمیمی دارم. I have a warm and friendly family.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۳. وقتی کاری را شروع می کنم تا اتمام آن احساس راحتی نمی کنم. When I start working I do not feel comfortable until I finish.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۴. به آینده ی زندگی خود امیدوارم. I feel positive about my future.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۵. پایه و زندگی من مبتنی بر اعتقادات مذهبی است. My life is based on religious beliefs.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۶. می توانم از عهده ی مشکلاتم برآیم. I am a problem solver.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۷. کسی را دارم که به راحتی بتوانم شادی ها و غم هایم را با او در میان بگذارم.
1	2	3	4	5	6	I have someone to share my joys and sorrows with.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۸. همه مرا طرد کرده اند.
1	2	3	4	5	6	I am abandoned.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۹. مطالعه کمتر از قبل برایم لذت بخش است.
1	2	3	4	5	6	I am less interested in studying/reading than before.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۰. فکر کردن به تکالیف درسی و پروژه ها بیش از سایر دانشجویان نگرانم می کند.
1	2	3	4	5	6	Thinking about assignments and projects worries me more than the other students.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۱. اعضای خانواده ما سعی در حل مشکلات یکدیگر دارند.
1	2	3	4	5	6	Our family members help to solve each other's problems.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۲. برای خودم معیارها و استانداردهای بالایی در نظر می گیرم.
1	2	3	4	5	6	I set standards and criteria for myself.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۳. دلایل زیادی وجود دارد که به خاطر آن ها زندگی کنم.
1	2	3	4	5	6	I have a lot of reasons and goals to live for.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴. مذهب به بسیاری از پرسش هایم درباره ی معنای زندگی پاسخ می دهد.
1	2	3	4	5	6	Religion answers most of my questions about the meaning of life.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵. اطمینان دارم که می توانم به خوبی از پس اتفاقات غیرمنتظره برآیم.
1	2	3	4	5	6	I believe that I can manage all unexpected events, well enough.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶. افرادی را می شناسم که در رویارویی با مشکلات زندگی از آن ها کمک فکری بگیرم.
1	2	3	4	5	6	I know people from whom I can seek advice to deal with my problems.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷. حتی با سعی و تلاش هم نمی توانم وضعیتم را بهبود بخشم.
1	2	3	4	5	6	I cannot improve my situation even with an effort.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸. انجام تکالیف درسی از عهده ی من خارج است.
1	2	3	4	5	6	It is beyond my ability to do my assignments.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹. نگرانم که نتوانم انتظارات اساتیدم را برآورده سازم.
1	2	3	4	5	6	I am worried about not being able to fulfill my instructors' expectation.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰. اعضای خانواده ی ما می توانند در مورد مسائل خانواده به راحتی اظهار نظر کنند.
1	2	3	4	5	6	My family members can speak up conveniently about the family issues.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۱. احساس می کنم بایستی از هر حیث درست عمل کنم تا تأیید دیگران را به دست آورم.
1	2	3	4	5	6	I feel that I need to do everything well to obtain others' approval.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۲. زندگی ارزشمندی دارم.
1	2	3	4	5	6	I have a worthy life.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۳. دوست دارم درباره مذهب بیشتر بدانم.
1	2	3	4	5	6	I like to know more about religion.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۴. به پشتوانه ی توانایی هایم، می توانم به هنگام سختی ها آرامش خود را حفظ کنم.
1	2	3	4	5	6	Relying on my abilities, I can keep calm in difficult situations/time.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۵. در موقعیت های دشوار، شخصی را دارم که پشتیبانی ام کند.
1	2	3	4	5	6	I have someone to support me in hardships.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۶. معمولاً احساس تنهایی و بی پناهی می کنم.
1	2	3	4	5	6	I always feel lonely.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۷. در حین مطالعه، مدام حواسم پرت می شود.
1	2	3	4	5	6	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۸. می ترسم عملکرد تحصیلی ام با انتظارات والدینم فاصله ی زیادی داشته باشد.
1	2	3	4	5	6	I am worried that my educational performance does not meet my parents' expectations.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۹. در خانواده ی ما ایرادگیری زیاد است.
1	2	3	4	5	6	There are a lot of complains in our family.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۰. احساس می کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم.
1	2	3	4	5	6	I believe that I need to do everything in the best way.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۱. فکر می کنم اوضاع زندگی ام روز به روز بهتر می شود.
1	2	3	4	5	6	I think my life is getting better and better.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۲. برایم مهم است که بخشی از وقتم را صرف تأمل و تفکر در مورد مذهب بکنم.
1	2	3	4	5	6	It is significant to me to spend some parts of my time thinking about religion.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۳. به تجربه دریافته ام که می توانم از عهده ی مشکلات برآیم.
1	2	3	4	5	6	I experimentally found out that I can solve my problems.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۴. کسی را دارم که واقعا قدر مرا بداند.
1	2	3	4	5	6	I have someone who really values me.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۵. حال و حوصله ی انجام فعالیت های معمولی را ندارم.
1	2	3	4	5	6	I am not interested in doing routines.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۶. مضطربم نتوانم به خوبی همکلاسانم تکالیف درسی را انجام دهم.
1	2	3	4	5	6	I am worried of not being able to do my homework as well as my classmates.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۷. در خانواده ی ما حریم خصوصی اعضا رعایت می شود.
1	2	3	4	5	6	We have privacy in our family.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۸. همیشه نگران این موضوع هستم که دیگران چگونه در مورد من قضاوت می کنند.
1	2	3	4	5	6	I am always worried about how people judge me.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۹. در مصیبت ها و مشکلات، عبادت به من آرامش می بخشد.
1	2	3	4	5	6	Praying makes me calm in hardships and problems.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵۰. باور دارم که می توانم به اهدافم دست پیدا کنم.
1	2	3	4	5	6	I believe that I can achieve my goals.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵۱. اشخاصی هستند که به هنگام بروز مشکلات اقتصادی، بتوانم بر روی کمک آن ها حساب کنم.
1	2	3	4	5	6	There are some people in my life who I count on in financial difficulties.

لطفا در این قسمت چیزی ننویسید.
Do not write anything here

خواهشمند است نظرها و پیشنهادهای خود را درباره ی سوال های این پرسشنامه مطرح نمایید.
Please mention your comments and suggestions about the questions of this questionnaire.

.....

.....

.....

.....

با تشکر از مشارکت و همکاری صمیمانه شما دانشجوی گرامی

Thanks for your sincere and active cooperation