

«فرم مشاوره و پایش سلامت روان»

دانشجوی عزیز با سلام و احترام، با توجه به اینکه پرسشنامه حاضر، یک ابزار پژوهشی است و هدف از اجرای آن جمع آوری اطلاعات از زندگی شخصی شما نمی‌باشد؛ لذا خواهشمند است که با دقت کامل به آن پاسخ دهید و هیچ جمله‌ای را بی پاسخ نگذارید. لازم به ذکر است که نیازی به نوشتن نام و نام خانوادگی نمی‌باشد، فقط اطلاعات زیر را صادقانه تکمیل نمایید:

جنس: مذکر مونث سن: _____ تحصیلات: _____ متاهل مجرد ترم: _____
 رشته تحصیلی: _____ دانشکده: _____ معدل: _____

برای هر یک از سوالات، لطفاً دور عددی که در مقیاس زیر احساس می‌کنید برای توصیف شما مناسبتر است علامت بزنید.

برای هر عبارت از شما درخواست می‌شود که در دو هفته گذشته خود این مسائل را چگونه تجربه کرده اید.

ردیف	عبارت	اصلاً	چند روز	بیش از نیمی از روزها	تقریباً هر روز
۱	برایم مشکل است آرام بگیرم .	۱	۲	۳	۴
۲	متوجه شده‌ام دهانم خشک می شود .	۱	۲	۳	۴
۳	فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (مثبتی) را تجربه کنم.	۱	۲	۳	۴
۴	تنفس کردن برایم مشکل است .	۱	۲	۳	۴
۵	برایم سخت است در انجام کارها پیشقدم شوم .	۱	۲	۳	۴
۶	به موقعیت‌هایم به طور افراطی واکنش نشان می‌دهم .	۱	۲	۳	۴
۷	در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دست‌ها و پاهایم)	۱	۲	۳	۴
۸	احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم .	۱	۲	۳	۴
۹	نگرانم که مبادا در بعضی موقعیت‌ها دچار ترس شوم یا به کار اشتباهی ای دست بزنم.	۱	۲	۳	۴
۱۰	احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم .	۱	۲	۳	۴
۱۱	خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم .	۱	۲	۳	۴
۱۲	آرام بودن و در آرامش به سر بردن برایم مشکل است .	۱	۲	۳	۴
۱۳	احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم .	۱	۲	۳	۴
۱۴	صبر و تحمل ندارم یا صبر و تحمل کم شده است.	۱	۲	۳	۴
۱۵	احساس می‌کنم که هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم .	۱	۲	۳	۴
۱۶	قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم .	۱	۲	۳	۴
۱۷	احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم .	۱	۲	۳	۴
۱۸	فکر می‌کنم بسیار حساس و زود رنج هستم .	۱	۲	۳	۴

۴	۳	۲	۱	بدونه اینکه هیچ گونه فعالیت بدنی انجام دهم متوجه شده ام که قلبم غیر عادی کار می کند (مثلا ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه) .	۱۹
۴	۳	۲	۱	بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می کنم .	۲۰
۴	۳	۲	۱	احساس می کنم زندگی بی معنا است	۲۱

به سوالات زیر نیز پاسخ دهید:

۱- آیا شما قبلا به کرونا مبتلا شده اید :

۲- کسی از اعضای خانواده و عزیزان شما بر اثر کرونا فوت شده است؟

ردیف	سوال	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
۳	نگرانی شما از ابتلای اعضای خانواده تان به بیماری کرونا چقدر است؟					
۴	نگرانی شما از ابتلای خودتان به بیماری کرونا چقدر است؟					
۵	تا چه حد مشکلات مالی یکی از نگرانی های جدی شما است؟					

دانشجوی عزیز برای ارائه خدمات بهتر با توجه به شرایط خاص لطفا به سوال زیر پاسخ دهید و برای برنامه ریزی بهتر برای شما چنانچه پاسخ شما به سوال زیر مثبت است نام و نام خانوادگی خودتان را هم بنویسید. موارد محرمانه نزد مرکز مشاوره خواهد ماند

۱- آیا شما سابقه بیماری زمینه ای مانند دیابت، قلبی و ... دارید. اگر بله لطفا نوع آن را بنویسید.