پرسشنامه سازگاری فرحبخش (1390)

 به نام خدا

در اين پژوهش به منظور اندازه‌گيري متغيرهای پژوهش از پرسشنامه سازگاری استفاده شده است. این پرسشنامه توسط فرحبخش،(1390) تهیه شده و دارای 97 سئوال می‌باشدکه جنبه­های سازگاری اجتماعی، عاطفی، هدفمندی و خودیابی، سازگاری تحصیلی و دلبستگی به رشته و دانشگاه را مورد سنجش قرار می دهد. یکی از آزمونهایی که برای سنجش سازگاری دانشجویان ساخته و مورد استفاده واقع شده است مقیاس سازگاری دانشجویان[[1]](#footnote-1) (CAS) می باشد. این آزمون چند بعدی توسط آنتون و رید[[2]](#footnote-2)؛(1991) برای استفاده در مراکز مشاوره­ای تهیه شده است. آزمون مذکور دارای 108 سئوال و 9 خرده مقیاس است که شامل اضطراب، افسردگی، افکارخودکشی، سوءمصرف مواد، عزت نفس، مشکلات بین فردی، مشکلات خانوادگی، مشکلات آموزشی و مشکلات شغلی می باشد نافزیگرکولارد، اسمیت ویسول[[3]](#footnote-3)؛(1998). برای ساخت این آزمون ابتدا 307 سئوال طراحی گردید. آنگاه توسط هفت متخصص در این زمینه مورد بررسی واقع شد و سرانجام 108 سئوال آن مورد تأیید و بقیه حذف گردید. پرسشنامه اولیه بر روی 224 نفر دانشجو اجرا شد و پس از تحلیل سئوالات 108 سئوال باقی ماند.

انتون، رید[[4]](#footnote-4)؛(1991). پژوهشهای متعددی پایایی این آزمون را به روشهای مختلف تأیید کرده است.کوک[[5]](#footnote-5)؛(2002). بطور کلی پایایی درونی خرده آزمونها بین 80/0 تا 92/0 با میانگین 86/0 گزارش شده است. ویسول[[6]](#footnote-6)؛(1996).به نقل از فرحبخش؛(1390).

دانشجوی گرامی با سلام و عرض ادب پرسشنامه­ای را که مشاهده می فرمایید، به منظور بررسي ميزان سازگاري و سلامت روحی دانشجويان تهيه شده است پاسخگويي صادقانه شما مارا در این راستا مدد کار خواهد بود و در برنامه ريزي براي سازگاري و پيشرفت بيشترسایر دانشجویان موثر خواهد بود. لذا خواهشمند است هر مورد را مطالعه نموده و مشخص سازيد تا چه اندازه در مورد شما مصداق دارد يا آن را در خود مشاهده مي كنيد.

رشته‌تحصيلي....................................جنسیت.........................ورودي‌سال.............................تعدادواحدهاي گذرانده..................................معدل..............................شهري كه در آن ديپلم گرفته ايد..................تحصيلات مادر................................تحصيلات پدر.......................................محل سكونت والدين.........................................

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | موارد | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 1 |  به رشته ای که در آن تحصیل می کنم علاقمند هستم . | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 2 | به اندازه کافی از مهارت کافی برای مطالعه برخوردارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 3 | برای مطالعه و درس خواندن برنامه روشنی در نظر گرفته ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 4 | بر اساس یک برنامه مشخص مطالعه می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 5 | با اساتید رابطه خوبی دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 6 | از ارتباط با اساتید لذت می برم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 7 | برای حل برخی مسائل شخصی و درسی بدون نگرانی به استاد راهنما مراجعه می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 8 | از نظر درسی به اندازه کافی پیشرفت داشته ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 9 | به غیر از منابع معرفی شده در کلاس منابع دیگر را نیز مطالعه می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 10 | از محیط دانشگاه لذت می برم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 11 | اگر ایام تعطیل طولانی شود آرزو می کنم تعطیلات تمام شود تابه دانشگاه برگردم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 12 | مشکل آموزشی خاصی نداشته ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 13 | به ندرت در کلاسها غیبت دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 14 | رشته تحصیلی ام را جزیی از زندگی خود می دانم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 15 | سعی کرده ام قوانین و مقررات آموزشی را بدانم و به کار ببندم . | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 16 | در مقاطع تحصیلی بالاتر در همین رشته ادامه ئتحصیل خواهم داد. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 17 | نمرات خوبی در دروس خود کسب کرده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 18 | در کلاس حضور فعال دارم و در مباحث آن شرکت فعالانه دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 19 | خود را در درس خواند توانا می دانم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 20 | **موانع زیادی برای مطالعه و درس خواندن من وجود دارد که نمی توانم از پس آنها بر آیم.** | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 21 | هر چه جلوتر می روم درسها برایم کمرشکن شده است. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 22 | گاهی آرزو می کنم کاش در این رشته قبول نمی شدم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 23 | فکر می کنم فقط از طریق تقلب در امتحان قبول خواهم شد. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 24 | تصور می کنم نمی توانم ادامه تحصیل ناتوان هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 25 | تاکنون چند بار به فکر تغییر رشته افتاده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 26 | نسبت به موفقیت خود در تحصیل نا امید هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 27 | بعد از ورود به برنامه زندگی ام به هم ریخته است. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 28 | دست ودلم به درس نمی رود. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 29 | درسهایم را شب امتحان می خوانم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 30 | در بسیاری مواقع بدون مطالعه در امتحان حاضر شده ام . | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 31 | اضطراب در امتحان مانع از کارایی لازم من می شود. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 32 | از دانشگاه و دانشکده بدم می آید. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 33 | می توانم برخی گروه های دانشجویی را رهبری کنم  | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 34 | برای حل مشکلات موجود در کلاس یا دانشکده مشارکت می کنم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 35 | از وقتی وارد دانشگاه شده ام تعدادی دوست صمیمی انتخاب کرده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 36 | گاهی به صورت دسته جمعی با دوستانم به مطالعه می پردازم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 37 | در فعالیتهای ا جتماعی و فرهنگی مشارکت دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 38 | اگر در دانشگاه اردویی برگزار شود تمایل دارم که در آن شرکت نمایم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 39 | عضویک تیم ورزشی دانشجویی هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 40 | عضو انجمنها ، کانونها یا گروههای دانشجویی هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 41 | با هم اتاقی های خود دوست و رفیق هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 42 | قدرت تمرکز فکر خود را از دست داده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 43 | سعی می کنم از مواجه شدن با مسئولین دانشگاه خود داری کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 44 | از شرکت در جمع لذت نمی برم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 45 | تاکنون چند بار در محیط دانشگاه درگیری داشته ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 46 | از تنهایی لذت بیشتری می برم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 47 | بعدد از اينكه دانشجو شدم کمرو و خجالتی شده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 48 | اگر در زمینه ای نیاز به کمک دیگران داشنه باشم بدون نگرانی از آنها تقاضای کمک می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 49 | از کمک کردن به دانشجویان دیگر لذت می برم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 50 | با هم اتاقی هایم درگیری هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 51 | تا کنون چند بار به دلیل ناسازگاری هم اتاقی هایم اتاقم را عوض کرده ام . | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 52 | بعد از دانشجو شدن در خواب رفتن دچار مشکل شده ام | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 53 | در عقایدم دچار تردید شده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 54 | ایمان و اعتقاد قبلي خود را از دست داده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 55 | هدفهایم را در زندگی گم کرده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 56 | نمی دانم در زندگی چه می خواهم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 57 | در تصمیم گیری هایم دچار تردید و ناتوانی هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 58 | گاهی تصمیم جورواجور و متناقض می گیرم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 59 | از اعتقادات قبلی خود انتقاد می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 60 | احساس می کنم خودم را به خوبی نمی شناسم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 61 | بسیار اوقات نمی دانم چه کار کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 62 | اکثر اوقات به رویا پردازی درباره گذشته یا گذشته های خود می پردازم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 63 | نظریات و عقایدم درباره امور مختلف به شدت تغییر می کند. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 64 | هیچگونه هدف شغلی برای خود در نظر نگرفته ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 65 | آزروهای بلندی دارم که فکر می کنم به آنها خواهم رسید. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 66 | به ملیت خود ا فتخار می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 67 | گاهی احساس می کنم به اشتباه من به این دانشگاه آمده ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 68 | نمی دانم در زندگی چه می خواهم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 69 | نظریات و عقایدم درباره امور مختلف به شدت تغییر می کند. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 70 | از فضای دانشگاه لذت می برم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 71 | به قوانین و مقررات دانشگاه پایبند هستم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 72 | تاکنون مشکلی با کمیته انضباطی دانشگاه نداشته ام. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 73 | احسار می کنم از وقتی وارد دانشگاه شده ام از نظر اجتماعی رشد بهتری داشته ام | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 74 | بسیار از مقررات دانشگاه را غیر منطقی و غیر انسانی می دانم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 75 | نسبت به دانشگاه محل تحصیل خود تعصب دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 76 | از رشته تحصیلی ام خوشم می آید و نسبت به آن تعصب دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 77 | از اینکه دانشجوی این دانشگاه هستم احساس غرور می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 78 | از اینکه دانشجوی این رشته هستم احساس لذت و غرور می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 79 | خود را به مقررات دانشگاه متعهد می د انم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 80 | از اصول اخلاقی رشته تحصیلی خود اطلاعات کامل دارم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 81 | دوست دارم بیشتر اوقات فراغت خود را در دانشگاه بگذرانم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 82 | من خود را عضوی از خانواده این دانشگاه می دانم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 83 | من خود را عضوی از افراد رشته تحصیلی ام می دانم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 84 | وقتی کسی از دانشگاه محل تحصیلم بد بگوید به شدت از دانشگاه خود دفاع می کنم. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 85 | با افتخار نام رشته تحصلی ام را به هرکس سوال کند میگویم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 86 | دوست ندارم کسی از من بپرسد در چه رشته ای درس می خوانی. | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 87 | دوست دارم رشته ام را تغيير دهم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 88 | بعد از ورود به دانشگاه کج خلق و زود عصبانی می شوم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 89 | اكثر اوقات در رويا هستم و رويا پردازي مي كنم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 90 | گاهي آرزو مي كنم كاش در دانشگاهی دیگر قبول مي شدم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 91 | مقرارات و قوانین آموزشی برای من مشکل ساز شده است | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 92 | اگر بخواهم ادامه تحصیل بدهم در همین رشته کنونی ادامه خواهم داد | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 93 | گاهی به خاطر رشته تحصیلی که دارم احساس حقارت می کنم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 94 | از زمانی که دانشگاه آمده ام دچار دردهای بدنی زیادی می شوم | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 95 | از وقتی وارد دانشگاه شده ام روابط اجتماعی ام گسترده تر شده است | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 96 | از زمانی که دانشجو شده ام و دانشگاه آمدم احساس خوبی نداشته ام | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |
| 97 | گاهی فکر می کنم در دوره دانشجویی کم حافظه شده ام | خیلی زیاد  | زیاد | کم  | خیلی کم |

ضمیمه 2 :جدول سوالات مربوط به هر خرد مقیاس که با استفاده از روش تحلیل عاملی مورد تایید واقع شده اما به دلیل طولانی شدن مقاله تحلیل عاملی در مقاله آورده نشده است.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | تعداد | ارزش ویژه | درصد ورایانس | درصد تراکی |
| دلبستگی به رشته و دانشگاه | 1-10-11-14-16-22-25-32-67-70-75-76-77-78-79-80-82-83-84-85-86-87-90-92-93- | 25 | 8/18 | 43/20 | 42/20 |
| سازگاری تحصیلی | 2-3-4-5-6-7-8-9-12-13-15-17-18-21-23-29-30-31-71-72-74-80-91 | 23 | 45/9 | 13/10 | 56/30 |
| هدف مندی و خود یابی | 19-20-24-26-53-54-55-56-57-58-59-60-61-63-64-65-66-68-69 | 19 | 23/6 | 43/8 | 99/38 |
| سازگاری اجتماعی | 33-34-35-36-37-38-39-40-41-43-44-45-47-48-49-73-95 | 17 | 77/4 | 13/5 | 12/44 |
| سازگاری عاطفی | 27-28-42-46-50-51-52-62-88-89-94-96- 9 | 13 | 9/3 | 2/4 | 02/48 |

1. College Adjustment Scales(CAS) [↑](#footnote-ref-1)
2. Anton &Reid [↑](#footnote-ref-2)
3. Nafzigar Kolard&Esmit visual [↑](#footnote-ref-3)
4. Anton &Reed [↑](#footnote-ref-4)
5. Koke [↑](#footnote-ref-5)
6. Wiswell [↑](#footnote-ref-6)