

راهنمای اجرای پرسشنامه سیمای زندگی دانشجویان (۱۳۹۶)

همکار محترم

ضمن تشکر از همکاری شما، خواهشمند است پیش از اجرای پرسشنامه‌ها به موارد زیر دقت فرمایید. امید است با توجه و به‌کارگیری توصیه‌های به عمل آمده در دستورالعمل حاضر، دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مراکز مشاوره دانشگاه‌ها را در تحقق اهداف بهداشت روانی یاری نمایید.

آشنایی کلی با پرسشنامه سیمای زندگی دانشجویان

این پرسشنامه از ۸ صفحه تشکیل شده است. در صفحه اول پرسشنامه کلیاتی درباره اهمیت توجه به سبک زندگی و ابعاد متفاوت زندگی روانی اجتماعی دانشجویان بیان شده است.

پرسشنامه در قالب ۱۱ بخش تدوین شده است. در بخش ۱ با عنوان **برنامه‌ها و فعالیت‌ها**، سوالاتی در خصوص تحرک، تغذیه، خواب و اوقات فراغت دانشجویان پرسیده شده است. بخش ۲ به **وضعیت تحصیلی-آموزشی** دانشجویان و بخش ۳ به موضوعاتی در خصوص **نگرش‌ها** و دیدگاه‌های دانشجویان درباره برخی مسایل اجتماعی، مذهبی و ملی پرداخته شده است. بخش ۴ در خصوص **هیجانان** و احساس‌هایی است که وضعیت سلامت روانی دانشجویان را در یک ماه اخیر می‌سنجد. سوالات بخش‌های ۵ و ۶ به ترتیب درباره **رضایتمندی** دانشجویان و دغدغه‌ها و **نگرانی‌ها** آنان است. بخش ۷ به بررسی مساله **مصرف مواد** در یک سال اخیر در دانشجویان پرداخته است. در بخش ۸ تعدادی از **رفتارهای** پرخطری که ممکن است در برخی از دانشجویان مشاهده شود مورد پرسش قرار گرفته است که از جمله می‌توان رانندگی پرخطر، رابطه با جنس مخالف و رفتارهای پرخطر جنسی، و خودکشی را ذکر کرد. بخش ۹ در خصوص ارتباط با جنس مخالف و ویژه دانشجویان غیر متأهل است. بخش ۱۰ مسایل مربوط به **ازدواج** است و بخش ۱۱ حاوی **مشخصات فردی** دانشجویان است و نهایتاً اگر دانشجویان نقطه **نظر** یا **پیشنهاد** خاصی داشت می‌تواند در انتهای پرسشنامه یادداشت نماید.

دستورالعمل نحوه اجرای پرسشنامه

پیش از اجرا

الف) نمونه‌گیری

- ۱- تعداد دانشجویان مورد مطالعه در هر دانشگاه به تعداد نمونه از قبل مشخص شده به ایمیل رییس مرکز مشاوره دانشگاه ارسال گردیده است.
 - ۲- نحوه تقسیم نمونه در دانشگاهها به شرح زیر است:
- a. ابتدا آمار دانشجویان هر دانشکده را برحسب جنس و مقطع تحصیلی (۱- کاردانی و کارشناسی با هم ۲- کارشناسی ارشد و دکتری با هم) از آموزش دانشگاه اخذ نمایید.
- b. دانشکده‌ها را برحسب همخوانی رشته‌های تحصیلی آنها طبقه بندی کنید (حداکثر ۶ دسته).
- c. نمونه تعیین شده دانشگاه را براساس جمعیت هر یک از طبقات ذکر شده نسبت دهی کنید.
- d. عدد (نمونه) به دست آمده ی مربوط به هر طبقه را از بین یک تا سه دانشکده از دانشکده‌های آن طبقه به تصادف انتخاب کنید.
- e. متناسب با تعداد نمونه آن طبقه، تعدادی کلاس از دانشکده یا دانشکده‌های انتخاب شده به صورت تصادفی انتخاب کنید.
- f. توجه داشته باشید که انتخاب کلاس‌ها به نحوی باشد که سهم تخصیص یافته به لحاظ جنسیت (۱- دختر ۲- پسر) و مقطع تحصیلی (۱- کاردانی - کارشناسی ۲- کارشناسی ارشد و دکتری) متناسب با سهم تعیین شده برای آن دانشگاه باشد.
- g. با توجه به اینکه خوشه‌نمایی در نمونه‌گیری کلاس‌ها هستند، تحت هیچ شرایطی اقدام به انتخاب دانشجویان یک کلاس نکنید. حتی در صورتی که شما به تعداد مشخصی از دانشجویان یک کلاس نیاز دارید، باید همه افراد آن کلاس را در نمونه‌گیری مشارکت دهید. به این ترتیب ممکن است حجم نمونه شما در یکی از طبقات بیش از مقدار پیش بینی شده گردد که این موضوع مشکلی ایجاد نخواهد کرد. به همین دلیل تعداد پرسشنامه‌های چاپ شده بیش از مقدار پیش بینی شده است که در اختیار دانشگاه‌ها قرار خواهد گرفت. لذا سعی شود در هر طبقه کلاس‌هایی انتخاب شوند که تعداد دانشجویان آنها با تعداد مورد نیاز نمونه طبقات تفاوت زیادی نداشته باشند.

h. متذکر می گردد تعداد نمونه های نهایی در هر یک از طبقات نباید کمتر از مقدار محاسبه شده برای هر طبقه باشد و بیشتر بودن تعداد نمونه در یکی از طبقات، توجیه کننده کمتر نمونه گرفتن در طبقه ای دیگر نیست.

به مثال ارائه شده برای نمونه گیری دقت کنید: در این دانشگاه که ۱۶۲۵۰ نفر دانشجو دارد، تعداد ۲۰۰۰ نفر دانشجو به عنوان نمونه تعیین شده است. همچنین تعداد نمونه مورد نظر این دانشگاه به تفکیک جنس و مقطع تحصیلی قبلاً توسط گروه پژوهشی تعیین و در اختیار دانشگاه قرار گرفته است (ردیف پایانی جدول). اما محاسبه تعداد نمونه مورد نظر در هر یک از طبقات با لحاظ نمودن نسبت جنس و مقطع تحصیلی توسط کارشناس هر دانشگاه تعیین می شود (ردیف های خاکستری رنگ جدول زیر).

کارشناسی ارشد و دکتری		کاردانی و کارشناسی		دانشکده ها	طبقه	
		پسر	دختر			
۵۰۰	۷۵۰	۱۰۰۰	۱۵۰۰	دانشکده های: علوم تربیتی - الهیات - حقوق - مدیریت	جامعه	طبقه اول: علوم انسانی
۶۵	۹۵	۱۲۳ نفر (۱۰۰۰ / ۵۲۵۰ * ۶۴۶)	۱۸۵ نفر (۱۵۰۰ / ۶۰۰۰ * ۷۳۸)	به طور تصادفی دو دانشکده انتخاب شده اند: علوم تربیتی - مدیریت	نمونه	
۵۰۰	۱۰۰۰	۱۷۵۰	۲۲۵۰	دانشکده های: برق - مکانیک - عمران - کامپیوتر	جامعه	طبقه دوم: فنی مهندسی
۶۰	۱۲۵	۲۱۵	۲۸۰	به طور تصادفی دو دانشکده انتخاب شده اند: مکانیک - کامپیوتر	نمونه	
۱۲۵	۳۷۵	۵۰۰	۷۵۰	دانشکده های: کشاورزی - علوم دامی	جامعه	طبقه سوم: کشاورزی
۲۰	۵۰	۶۰	۹۵	به طور تصادفی یک دانشکده انتخاب شده است: کشاورزی	نمونه	
۷۵۰	۵۰۰	۱۲۵۰	۱۰۰۰	دانشکده های: زیست - فیزیک - ریاضی	جامعه	طبقه چهارم: علوم پایه
۹۰	۶۰	۱۵۵	۱۲۵	به طور تصادفی دو دانشکده انتخاب شده اند: زیست - ریاضی	نمونه	
۱۲۵	۳۷۵	۷۵۰	۵۰۰	دانشکده هنر	جامعه	طبقه پنجم: هنر
۱۵	۴۰	۹۰	۶۰	دانشکده هنر از این دانشکده تعداد ۳ رشته به طور تصادفی انتخاب خواهند شد	نمونه	
۲۰۰۰	۳۰۰۰	۵۲۵۰	۶۰۰۰	جمع کل دانشجو: ۱۶۲۵۰ نفر	جامعه	تعداد کل
۲۵۰	۳۷۰	۶۴۶ نفر (۵۲۵۰ / ۱۶۲۵۰ * ۲۰۰۰)	۷۳۸ نفر (۶۰۰۰ / ۱۶۲۵۰ * ۲۰۰۰)	نمونه تعیین شده: ۲۰۰۰ نفر	نمونه	

به عنوان مثال برای تعیین سهم نمونه دختر مقطع کاردانی/کارشناسی، عدد ۶۰۰۰ بر ۱۶۲۵۰ تقسیم شده و حاصل آن در عدد ۲۰۰۰ ضرب شده است. (۷۳۸ نفر = ۲۰۰۰ * ۱۶۲۵۰ / ۶۰۰۰). به همین ترتیب شما برای تعیین سهم نمونه دختر مقطع کاردانی کارشناسی در طبقه اول (دانشکده های علوم انسانی) می بایست عدد ۱۵۰۰ را بر عدد ۶۰۰۰ تقسیم نموده و حاصل آن را در عدد ۷۳۸ ضرب نمایید: (۱۸۵ نفر = ۷۳۸ * ۱۵۰۰ / ۶۰۰۰). این عدد، تعداد نمونه ای است که باید از بین دانشجویان دختر مقطع کاردانی کارشناسی از بین دانشجویان دانشکده های علوم تربیتی و مدیریت انتخاب شوند.

به همین ترتیب برای محاسبه تعداد نمونه در پسران مقطع کاردانی کارشناسی طبقه اول باید عدد ۱۰۰۰ را بر ۵۲۵۰ تقسیم نموده و حاصل آن را در عدد ۶۴۶ ضرب نمود: (۱۲۳ نفر = ۶۴۶ * ۱۰۰۰ / ۵۲۵۰). حجم نمونه برای مقطع کارشناسی ارشد و دکتری نیز به همین روش محاسبه شده است.

نکته ۱: لازم است در زمان انتخاب کلاس ها به نحوی عمل شود که حجم نمونه مورد نظر به نسبت سهم جنس و مقطع بین رشته ها و ورودی های مختلف دانشکده های مورد نظر توزیع گردد.

نکته ۲: شیوه اجرای پرسشنامه و انتخاب نمونه ها به صورت کلاسی است و لذا ممکن است در مواردی به دلیل محدودیت های ناشی از تعداد دانشجویان حاضر در یک کلاس، حجم نمونه یکی از سلول ها بیشتر از تعداد تعیین شده و در نهایت حجم نمونه کل دانشگاه بیشتر از حجم نمونه تعیین شده شود. لذا متذکر می گردد که بالاتر بودن حجم نمونه در یکی از سلولها مشکلی ایجاد نخواهد کرد اما در کمتر بودن آن ممکن است ایجاد مشکل نماید.

ب) اجرای پرسشنامه

۱- پرسشنامه را پیش از اجرا به طور کامل مطالعه فرمایید و ابهامات خود را بر طرف کنید. در صورت وجود نکات ابهام برانگیز در پرسشنامه لطفاً آن را با کارشناسان دفتر مشاوره و سلامت در میان بگذارید.

۲- با توجه به فرصت اندک تا پایان نیمسال جاری، زمان در نظر گرفته شده برای اجرای طرح نهایت تا ۱۵ اسفندماه سال جاری در نظر گرفته شده است. لذا به محض دریافت پرسشنامه ها فرایند اجرا را آغاز نمایید.

۳- توصیه می گردد در ابتدا فهرست کلاس های برگزار شده در ترم جاری را تهیه کنید و پس از انتخاب تصادفی تعدادی از کلاس های دانشکده هایی که به تصادف قبلاً انتخاب کرده اید، با استاد مربوطه هماهنگی لازم را به عمل آورید و نیم ساعت پایانی کلاس را برای انجام پرسشنامه اختصاص دهید.

۴- از اجرای پرسشنامه ها در مراسم و برنامه های فرهنگی یا علمی، خوابگاه های دانشجویی، سلف سرویس، زمان برگزاری امتحان، سالن مطالعه و ... به طور جدی خودداری گردد.

۵- قبل از توزیع پرسشنامه ها، خود و هدف از اجرای پژوهش را معرفی کنید (من..... هستم . پژوهشی برای بررسی نظر شما درباره سبک زندگی دانشجویان و بررسی آن از ابعاد مختلف روانی، اجتماعی، جسمانی، معنوی، تحصیلی و ... از سوی یکی از پژوهشگران با سابقه کشور در این حیطه در حال اجراست که از من خواهش کرده اند اجرای آن را در این دانشگاه من به عهده بگیرم).

۶- از ارائه توضیحات اضافی و نام بردن از مجریان سازمانی طرح برای دانشجویان خودداری گردد.

۷- از بیان بسیار صمیمی و دوستانه پرهیز کنید، در عین حال اخم نکنید. زبان بدنی خود را به گونه ای تنظیم کنید تا اهمیت پژوهش برای آنها روشن شود.

۸- بر این نکته تاکید کنید که اجرای پرسشنامه ها به طور همزمان در همه دانشگاه های کشور و بر روی جمعیتی تقریباً ۲۰۰ هزار نفری در حال اجرا است.

۹- بر این نکته تاکید کنید که انتخاب کلاس آنها کاملاً تصادفی بوده است و نیازی به نوشتن نام و نام خانوادگی وجود ندارد.

۱۰- مدت زمان پاسخ گویی به سوالات پرسشنامه را حدود ۳۰ دقیقه بیان کنید.

۱۱- محل اجرای پرسشنامه در صورت امکان باید به گونه ای فراهم شده باشد که دانشجو به هنگام پاسخگویی به آن، احساس «حریم شخصی» نماید و نگرانی عمده ای نداشته باشد. لذا توصیه می شود در مورد وجود صندلی های دسته دار جداگانه که با فاصله مناسب از هم قرار گرفته باشد اطمینان حاصل نمایید.

۱۲- لازم است محل اجرا به لحاظ شدت نور، میزان سر و صدا و دما مناسب باشد. دانشجو مجاز است با مداد و خودکار یا روان نویس بدون محدودیت در رنگ، پاسخ های خود را ثبت کند.

۱۳- پرسشنامه ها را در یک جعبه مخصوص یا حداقل پاکت بزرگ با دهانه باز قرار دهید. به دانشجویان توضیح دهید که پس از اتمام

پرسشنامه، آنها را به شما ندهند. پس ضروری است از قبل محلی را برای قرار دادن جعبه پرسشنامه ها

مشخص کرده و به دانشجویان نشان دهید. حتی اگر دانشجویی قصد تحویل پرسشنامه به شما داشت او را

به سوی محل مورد نظر راهنمایی کنید.

حین اجرا

۱- در حین پاسخ گویی از راه رفتن بالای سر دانشجویان خودداری کنید. اگر دانشجویی سوالی داشت از او بخواهید تا به سمت شما بیاید.

۲- از حضور افراد متفرقه، از جمله استاد درس، مسئولین یا کارشناسان دانشکده یا دانشگاه و هنگام اجرای پرسشنامه ممانعت بعمل آورید.

۳- به دانشجویان توصیه کنید به همه سوالات صادقانه پاسخ دهند با این حال ممکن است در مواردی ملاحظه گردد که دانشجو مایل به پاسخ دادن به برخی از سوالات نیست؛ در این شرایط پیشنهاد می شود ضمن تاکید مجدد بر محرمانه بودن پاسخ ها، دانشجو را به پاسخگویی تشویق نمایید.

پس از اجرا

۱- همان طوری که توضیح داده شد به منظور جلب اعتماد هر چه بیشتر دانشجویان از گرفتن پرسشنامه ها خودداری کنید و آنها را به محل قرار دادن پرسشنامه ها هدایت کنید

۲- از هر یک از دانشجویان بخاطر صرف وقت و پاسخ گویی به سوالات تشکر کنید.

۳- چنانچه در حین اجرا شاهد دانشجویی بودید که به هنگام پاسخ گویی با دیگران دایماً حرف می زند و می کوشد تا دیگران را به جدی نگرفتن پرسشنامه برانگیزد به آهستگی او را دعوت به آرامش و رعایت حقوق دیگران نمایید.

۴- پس از جمع آوری پرسشنامه های اجرا شده ، آنها را بسته بندی و به رییس مرکز مشاوره دانشگاه تحویل دهید.

۵- پس از اتمام اجرا، مرکز مشاوره دانشگاه هماهنگی لازم نسبت به ارسال پرسشنامه ها جهت ورود داده ها به مرکز مشاوره دانشگاه مادر استان خود انجام می دهد. مرکز مشاوره دانشگاه مادر استان وظیفه ورود داده های کلیه پرسشنامه های دانشگاه های استان خود را در فایل SPSS ارسالی از سوی دفتر مشاوره و سلامت برعهده دارد. مرکز مشاوره دانشگاه مادر استان فایل نهایی داده های استان را حداکثر تا تاریخ ۹۷/۳/۱۵ به آدرس ایمیل دفتر مشاوره و سلامت (ch@saorg.ir) ارسال می نماید.

۶- برای پشتیبانی از اجرای این طرح به ازای هر پرسشنامه دریافتی از مراکز مشاوره (به استثناء مراکز مشاوره در دانشگاه های غیرانتفاعی) مبلغی پرداخت می گردد که متعاقباً ابلاغ خواهد گردید. هزینه این طرح در موسسات غیرانتفاعی از طریق شهریه دریافتی دانشجویان (تحت عنوان سرانه فرهنگی، ورزشی و مشاوره ای) اما به منظور اطمینان از حسن اجرای پرسشنامه ها توسط دانشجویان پیشنهاد اکید دارد از محل اعتبارات معاونت دانشجویی هدیه ای برای دانشجویان خریداری و در زمان اجرا به آنان اهدا گردد.

ب) نظارت

به منظور اجرای بهتر طرح، با هماهنگی دفتر مشاوره و سلامت، از طرف دانشگاه مادر استان کارشناسانی تحت عنوان "ناظر" انتخاب و با دستور العمل مشخصی (پیوست) برای ارزیابی کیفیت اجرا در هر دانشگاه/ واحد دانشگاهی اعزام خواهند شد. ارزیابی بر اساس چک لیست مشخص شده انجام می شود و به طور مستقیم به دفتر مشاوره و سلامت منعکس خواهد شد. بدیهی است این ارزیابی یکی از شاخص های قابل اعتماد بودن نتایج بدست آمده دانشگاه/ واحد دانشگاهی خواهد بود.

با تشکر

دفتر مشاوره و سلامت

بهمن ۱۳۹۶