



---

## راهنمای تکمیل کارنامه سلامت جسم و روان

---

مرکز مشاوره دانشگاه فنی و حرفه‌ای استان قزوین

## روش ثبت نام در سامانه سجاد

از طریق پورتال سازمان امور دانشجویان و از صفحه اصلی سایت، بر روی گزینه ثبت نام موجود در سمت بالای صفحه یا گزینه ثبت نام موجود در بخش ثبت نام وسط صفحه، کلیک نمایید. (تصویر ۱)

ورود ثبت نام ورود کاربران دانشگاه به سیستم

جمهوری اسلامی ایران  
سازمان امور دانشجویان

سوالت متداول خدمات

جهت ارتباط با پشتیبانی فنی، پس از ورود به سامانه از طریق گزینه "پشتیبانی سامانه" در منوی "خدمات" یا از طریق ایمیل [support@saorg.ir](mailto:support@saorg.ir) اقدام نمایید

اخبار

درخواست فرم اولیه دانشجویی  
شماره: 20180808 - 6-13

اطلاعیه در خصوص فراموشی نام کاربری و رمز عبور سامانه  
شماره: 20180424 - 1049

اطلاعیه شماره 1: در خصوص میزبانی دانشجویان دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی دولتی و غیردولتی  
شماره: 20180417 - 2-17

ثبت نام

کاربر گرامی، به منظور ورود به سامانه امور دانشجویان می بایست در سیستم عضو شده باشید. برای ثبت نام در سامانه از لینک زیر استفاده نمایید.

ثبت نام

ورود

ورود کاربران دانشگاه به سیستم

خدمات

اداره کل بورس و اعزام دانشجویان

- اداره کل امور دانش آموختگان
- اداره کل امور دانشجویان داخل
- اداره کل امور دانشجویان غیر

- اداره کل بورس و اعزام
- اداره کل امور دانش آموختگان
- اداره کل امور دانشجویان داخل
- اداره کل امور دانشجویان غیر
- سازمان تعاقبات تحصیلی
- بورس سال آخر
- بورس فریبان
- اداره کل بورس و اعزام
- فرست تحقیقاتی دانشجویان دکتری
- تسویه فرمت تحقیقاتی دانشجویان دکتری
- اداره کل بورس و اعزام
- اداره کل امور دانشجویان داخل
- اداره کل امور دانشجویان غیر
- سازمان تعاقبات تحصیلی

تصویر ۱- نمایش پورتال، ثبت نام

سیستم، صفحه قوانین و مقررات را نمایش می دهد. پس از مطالعه و پذیرش قوانین، با انتخاب گزینه "با قوانین گفته شده موافق هستم" ادامه فرم به شما نمایش داده می شود. (تصویر ۲)



تقویم آزمون زبان

سوالات متداول

خدمات

اطلاع رسانی فرایندها

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

### متقاضی گرامی، لطفا مطالب زیر را با دقت مطالعه بفرمایید:

1. این روال ثبت نام، مربوط به دانشجویان و دانش آموختگان ایرانی دانشگاه‌های داخل و خارج از کشور است. دانشجویان غیر ایرانی شاعل به تحصیل در ایران، از طریق صفحه انگلیسی سامانه اقدام به ثبت نام نمایند
2. ثبت نام در سامانه، نیازمند داشتن آدرس ایمیل و شماره موبایل معتبر و در دسترس است. در صفحه دوم ثبت نام، باید کدهای تاییدیه که برای ایمیل و موبایل شما ارسال می شود را وارد کنید **(هر دو کد)** تا کار ادامه یابد. بنابراین ایمیل و موبایل خود را در دسترس داشته باشید
3. لازم است با شماره همراه و ایمیل شخصی خود در سامانه ثبت نام نمایید. اطلاع رسانی های بعدی و همچنین ورود به سامانه، بر اساس اطلاعات اولیه وارد شده توسط متقاضی انجام می شود
4. این مرحله، به منزله پیش ثبت نام می باشد و صرفا جهت تعیین نام کاربری (کد ملی شما) و رمز عبور می باشد
5. در مرحله بعد لازم است با نام کاربری (کد ملی) خود وارد سامانه شوید و اطلاعات ثبت نام خود را تکمیل نمایید. پیش از تکمیل ثبت نام و دریافت تایید، امکان ثبت هیچ درخواستی وجود ندارد

برای مشاهده راهنمای ثبت نام کلیک نمایید

با قوانین گفته شده موافق هستم

#### تصویر ۲- نمایش قوانین و مقررات ثبت نام

با انتخاب گزینه "با قوانین گفته شده موافق هستم"، فیلد های نام، نام خانوادگی، کد ملی، تاریخ تولد، شماره موبایل، پست الکترونیک و رمز عبور که در فرم ثبت نام به شما نمایش داده شده است را تکمیل نمایید. توجه داشته باشید که موارد ستاره دار اجباری می باشند. (تصویر ۳)

موارد زیر را برای تکمیل فیلدها در نظر داشته باشید:

- در فیلد کد ملی فقط عدد وارد نمایید. کد ملی باید معتبر بوده و ده رقم باشد.
- شماره موبایل باید ۱۱ رقم بوده، عدد اول آن صفر و عدد دوم آن ۹ باشد.
- پست الکترونیک باید معتبر باشد. به عنوان نمونه [daneshjoo@gmail.com](mailto:daneshjoo@gmail.com). توجه داشته باشید که ایمیل وارد شده از طرف شما، همان راه ارتباطی با شما خواهد بود.
- رمز عبور و تاییدیه رمز عبور نیز باید حداقل ۸ کاراکتر بوده و عدد باشد.

لازم است با شماره همراه و ایمیل شخصی خود در سامانه ثبت نام نمایید. اطلاع رسانی های بعدی و همچنین ورود به سامانه، براساس اطلاعات اولیه وارد شده توسط متقاضی انجام می شود.



تقویم آزمون زبان

سوالات متداول

خدمات

اطلاع رسانی فرایندها

 با قوانین گفته شده موافق هستم

تاریخ تولد *	کد ملی	نام خانوادگی *	نام *	تابعیت *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	ایرانی
شماره موبایل *		پست الکترونیک *	رمز عبور *	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	

تکرار رمز عبور

**\* (کد فعال سازی پیامک) برای ارسال کد فعال سازی پیامک روی دکمه ارسال کد یا تماس کلیک نمایید**

کد فعال سازی را وارد نمایید

تصویر امنیتی را وارد کنید:

## تصویر ۳- نمایش مرحله اولیه فرم ثبت نام

پس از تکمیل فرم با کلیک بر روی کلید تماس، به صورت سیستمی با شما تماس گرفته می شود و کد فعال سازی برایتان خوانده می شود. همچنین با کلیک بر روی کلید پیامک، کد فعال سازی به شما، پیامک می شود. این مرحله به جهت صحت سنجی شماره موبایل وارد شده توسط شما، تعریف شده است. (تصویر ۴)

**\* (کد فعال سازی پیامک) برای ارسال کد فعال سازی پیامک روی دکمه ارسال کد یا تماس کلیک نمایید**

4:49

کد فعال سازی را وارد نمایید

از طرف سیستم با شما تماس گرفته می شود

## تصویر ۴- انتظار جهت ورود کد فعال سازی تماس

لازم به ذکر است که مهلت زمانی وارد نمودن کد فعال سازی، از لحظه زدن کلید تماس یا کلید ارسال کد، ۵ دقیقه می باشد. در صورت اتمام مهلت زمانی تعیین شده، سیستم پیغام خطای زیر را نمایش می دهد:

کد فعال سازی قبلی منقضی شده است، لطفا مجددا اقدام به دریافت کد نمایید. (تصویر ۵)

\* (کد فعال سازی پیامک) برای ارسال کد فعال سازی پیامک روی دکمه ارسال کد یا تماس کلیک نمایید

پیامک

تماس

کد فعال سازی را وارد نمایید

**کد فعال سازی قبلی منقضی شده است، لطفا مجددا اقدام به دریافت کد نمایید**

تصویر ۵- انقضای کد فعال سازی پیامک، ۵ دقیقه بعد از ارسال

در صورت گذشت زمان و منقضی شدن کد ارسالی، لازم است مجددا بر روی کلید تماس یا ارسال کد کلیک نموده و نسبت به دریافت کد فعال سازی، اقدام نمایید. کد فعال سازی را وارد نمایید و در انتها کد امنیتی را وارد کرده و بر روی کلید ارسال کلیک کنید.

در صورت ثبت نام با کد ملی تکراری، پیغام خطای مربوطه در بالای صفحه نمایش داده می شوند. در این حالت لینک به صفحه بازیابی رمز عبور در دسترس است و از این طریق می توانید رمز عبور نام کاربری موجود در سیستم را بازیابی نمایید. (تصویر ۶)

ورود | ثبت نام | ورود کاربران دانشگاه به سیستم

سه شنبه، ۱۶ ام مهر ۱۳۹۸



تقویم آزمون زبان

سوالات متداول

خدمات

اطلاع رسانی فرایندها



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان



کد ملی معتبر نیست

### متقاضی گرامی، لطفا مطالب زیر را با دقت مطالعه بفرمایید:

- این روال ثبت نام، مربوط به دانشجویان و دانش آموختگان ایرانی دانشگاههای داخل و خارج از کشور است. دانشجویان غیر ایرانی شاعل به تحصیل در ایران، از طریق صفحه انگلیسی سامانه اقدام به ثبت نام نمایند.
- ثبت نام در سامانه، نیازمند داشتن آدرس ایمیل و شماره موبایل معتبر و در دسترس است. در صفحه دوم ثبت نام، باید کدهای تاییدیه که برای ایمیل و موبایل شما ارسال می شود را وارد کنید (هر دو کد) تا کار ادامه یابد. بنابراین ایمیل و موبایل خود را در دسترس داشته باشید.
- لازم است با شماره همراه و ایمیل شخصی خود در سامانه ثبت نام نمایید. اطلاع رسانی های بعدی و همچنین ورود به سامانه، بر اساس اطلاعات اولیه وارد شده توسط متقاضی انجام می شود.

تصویر ۶- نمایش اخطار در صورت وارد کردن کد ملی تکراری

در صورت خالی بودن فیلدهای اجباری و وجود مغایرت در اطلاعات ورودی سیستم از ثبت درخواست جلوگیری می کند و موارد خطا را در بالای صفحه نمایش می دهد. (تصویر ۷)



تقویم آزمون زبان

سوالات متداول

خدمات

اطلاع رسانی فرایندها

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

لطفا نام را وارد نمایید

لطفا نام خانوادگی را وارد نمایید

کد ملی معتبر نیست

لطفا تاریخ تولد را وارد نمایید

لطفا شماره موبایل را وارد نمایید

لطفا پست الکترونیک را وارد نمایید

لطفا رمز عبور را وارد نمایید

کد فعال سازی پیامک شما منتقنی شده و یا صحیح نمی باشد

### متقاضی گرامی، لطفا مطالب زیر را با دقت مطالعه بفرمایید:

- این روال ثبت نام، مربوط به دانشجویان و دانش آموزان ایرانی دانشگاه‌های داخل و خارج از کشور است. دانشجویان غیر ایرانی شاعل به تحصیل در ایران، از طریق صفحه انگلیسی سامانه اقدام به ثبت نام نمایند
- ثبت نام در سامانه، نیازمند داشتن آدرس ایمیل و شماره موبایل معتبر و در دسترس است. در صفحه دوم ثبت نام، باید کدهای تاییدیه که برای ایمیل و موبایل شما ارسال می شود را وارد کنید **(هر دو کد)** تا کار ادامه یابد. بنابراین ایمیل و موبایل خود را در دسترس داشته باشید
- لازم است با شماره همراه و ایمیل شخصی خود در سامانه ثبت نام نمایید. **اطلاع رسانی های بعدی و همچنین ورود به سامانه، بر اساس اطلاعات اولیه وارد شده توسط متقاضی انجام می شود.**

تصویر ۷- نمایش اخطار در صورت وارد نکردن فیلد های اجباری

پس از انتخاب کلید ارسال، نام کاربری (همان کد ملی وارد شده شما می باشد) و رمز عبور (تعیین شده توسط شما) به آدرس پست الکترونیک شما (آدرس پست الکترونیک وارد شده توسط شما) ارسال می گردد. (تصویر ۸)

×

با سلام

متقاضی گرامی شما با نام کاربری  و کلمه عبور  در پورتال سازمان امور دانشجویان ثبت نام شدید

شما می توانید برای ورود به سایت از طریق [این آدرس](#) اقدام نمایید

با تشکر

سازمان امور دانشجویان ©2016

تصویر ۸- ثبت نام موفق متقاضی در پورتال

شما در صورتی که بخواهید می توانید در همان لحظه نسبت به تکمیل پروفایل خود اقدام نمایید، در غیر اینصورت، می توانید بعدا نسبت به تکمیل اطلاعات و ثبت درخواست اقدام نمایید. توجه داشته باشید که در صورت عدم مراجعه به پورتال، جهت تکمیل اطلاعات، پس از مدت ۱ ماه، حساب کاربری شما باطل شده و از بین می رود.

## مراحل تکمیل کارنامه سلامت جسم و روان

### مرحله 1:

پس از ثبت نام در سامانه سجاد، گزینه ورود را بزنید. نام کاربری (کد ملی) و رمز (رمزی که در زمان ثبت نام داده بودید) را وارد کنید. گزینه من ربات نیستم را تیک بزنید. و وارد صفحه خود شوید.

**نکته 1:** در صورت فراموشی رمز، گزینه « رمز خود را فراموش کرده‌ام » را بزنید. وارد صفحه‌ای می‌شوید که شماره تماسی که در زمان ثبت نام داده بودید را درخواست می‌نماید. و در ادامه با دادن پیامک، رمز جدید به شما داده خواهد شد.

The screenshot shows a web browser window with the URL `portal.saorg.ir`. The page title is "ثبت نام متقاضی - سامانه جامع". The browser's address bar shows the URL and navigation icons. The page content includes a header with the text "جمهوری اسلامی ایران وزارت علوم، تحقیقات و فناوری سازمان امور دانشجویان" and a navigation menu. A prominent banner in Persian reads: "قابل توجه دانشجویان با پذیرش MAY 2020 یا September 2020 نظر به مشکلات پیش آمده (Covid19) به غیر از مدارک لازم جهت صدور معافیت تحصیلی این اداره کل نیاز به نامه تاییدیه مجدد پذیرش (نامه ای مبنی بر عدم لغو پذیرش) دارد". Below the banner is a "خدمات" (Services) section with a gear icon. At the bottom, there is a list of services: "اداره کل بورس و اعزام دانشجویان", "اخذ بورس داخل", "فرصت تحقیقاتی دانشجویان دکتری", "تسویه فرصت تحقیقاتی دانشجویان دکتری", and "بورس سال آخر". A red box highlights the "ورود" (Login) button, and a yellow callout box points to it with the text "بعد از ثبت نام گزینه ورود را بزنید".

https://portal.saorg.ir/wp-login.php?redirect\_to=https%3A%2F%2Fportal.saorg.ir%2Fwp-admin%2F&reauth=1



کد ملی یا نشانی ایمیل

رمز

من ربات نیستم ✓

 مرا به خاطر بسپار

ورود

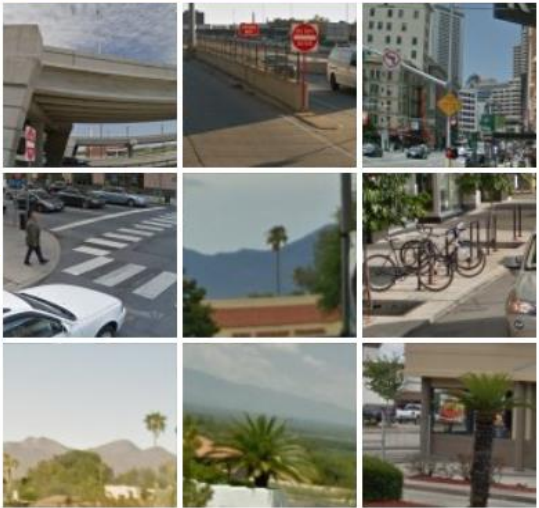
Activate Window

کد ملی و رمز را وارد نمایید

این گزینه را تیک بزنید

https://portal.saorg.ir/wp-login.php?redirect\_to=https%3A%2F%2Fportal.saorg.ir%2Fwp-admin%2F&reauth=1

همه تصاویر دارای کوه یا تپه را انتخاب کنید



کد ملی یا 511

رمز

 مرا به

ورود

راستی آزمایی

تصاویر درخواست شده را علامت بزنید و بعد گزینه راستی آزمایی را بزنید



## مرحله 2:

از منوی بالای صفحه گزینه کارنامه سلامت روان را انتخاب نمایید.

- در این قسمت ابتدا گزینه « با قوانین گفته شده موافقم را تیک بزنید
- در قسمت بعد اطلاعات شخصی را وارد نمایید. تمام گزینه های ستاره دار باید تکمیل شود.
- با تیک زدن گزینه « تکمیل بخش اول» سوالات بخش اول باز می شود سوالات را با دقت و صداقت پاسخ دهید
- با تیک زدن گزینه « تکمیل بخش دوم» سوالات بخش دوم باز می شود. به همه سوالات پاسخ دهید
- در نهایت تصویر امنیتی را وارد نموده و گزینه ارسال و دریافت کد رهگیری را بزنید.
- کد رهگیری در صفحه بعد به شما داده می شود. آن را ذخیره نمایید.

خوش آمدید | تغییر رمز عبور | تکمیل پروفایل | خروج

منو را باز کنید و گزینه کارنامه سلامت را انتخاب کنید

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

تکمیل ثبت نام متقاضی

مشخصات درخواست کننده | اطلاعات تکمیلی | مشخصات اطلاعات مقاطع تحصیلی | تایید نهایی

برای مشاهده راهنمای ثبت نام کلیک نمایید

**اگر قصد ثبت کارنامه سلامت دارید، به منوی مربوطه در بالای صفحه مراجعه نمایید**

**جهت ثبت نام آزمون زبان، در منوی آزمون زبان اطلاعات شخصی را ثبت نمایید**

در صورتیکه می خواهید از سایر خدمات سامانه استفاده نمایید، مراحل زیر را تا انتها دنبال نمایید

◀	درخواست تغییرات امور نظام وظیفه دانشجویان
◀	درخواست ارز دانشجویی
◀	صدور گواهی خروج از کشور به اداره گذرنامه
◀	بازرسی و شکایات
◀	ثبت شکایت جدید
◀	پیگیری شکایت
◀	اداره کل امور دانشجویان داخل
◀	صدور گواهی اشتغال به تحصیل
◀	تایید مدارک تحصیلی دانشگاهی داخل کشور جهت ترجمه رسمی
◀	اداره کل تربیت بدنی
◀	ثبت درخواست کارت شرکت در جشنواره ورزش همگانی
◀	اداره کل امور دانش آموختگان
◀	استعلام کد صحت
◀	کارنامه سلامت دانشجویان
◀	کارنامه سلامت روان دانشجویان
◀	کارنامه سلامت جسم دانشجویان
◀	گزارش پرداخت
◀	سوالات متداول

این گزینه را انتخاب نمایید

## دانشجوی گرامی

حضور شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، گرامی می‌داریم. پرسشنامه 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 و مشاوران، محرمانه بودن پاسخ‌ها به طور کامل رعایت می‌گردد و پرسشنامه‌ها صرفاً توسط دفتر مشاوره و سلامت به منظور تعیین وضعیت کلی بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه‌های کشور و نیز توسط مرکز مشاوره هر دانشگاه برای برنامه‌ریزی اقدامات ارتقا بهداشت روانی دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرند. با توجه به اهمیت اهداف طرح، خواهشمند است سوالات فرم را مطالعه و با دقت همه آن‌ها را پاسخ دهید. در صورت وجود هر گونه ابهام در سوالات می‌توانید از همکاران مرکز مشاوره کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگداری می‌شود.

### توجه:

1. برای سهولت در تکمیل فرم بهتر است از لپ‌تاپ یا کامپیوتر استفاده نمایید و از تلفن همراه استفاده نفرمایید.
2. مراحل تکمیل فرم کارنامه سلامت با دریافت کد پیگیری و خروجی کارنامه، پایان می‌یابد.
3. لازم است در صورت نیاز به استفاده از خدمات مرکز مشاوره با مرکز مشاوره تماس حاصل فرمایید.
4. برای توضیح بیشتر و مشاهده سوالات فرم، روی لینک [سوالات فرم دانشجویان](#) کلیک نمایید.

این گزینه را تیک بزنید و به سوالاتی که در ادامه آمده است پاسخ دهید

با قوانین گفته شده موافق هستم

## مشخصات عمومی دانشجو

1- نام *	2- نام خانوادگی *	3- تابعیت *	4- کد ملی *
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text" value="ایران"/>	<input type="text"/>
5- مقطع تحصیلی پذیرفته شده *	6- رشته تحصیلی پذیرفته شده *	7- استان محل سکونت *	8- شماره دانشجویی *
<input type="text" value="شده در دانشگاه"/>	<input type="text" value="پذیرفته شده"/>	<input type="text" value="خانواده"/>	<input type="text"/>

**نکته مهم 1:** تمامی گزینه‌های ستاره دار باید تکمیل شوند.

**نکته مهم 2:** شماره دانشجویی برای ورودی‌های جدید نیاز نیست

های علمی، ورزشی و فرهنگی کشوری و

بین المللی دارید؟

\* 26- تا چه حد به رشته

تحصیلی تان علاقه دارید؟

\* 27- به آینده شغلی رشته

تحصیلی خود چقدر

امیدوارید؟

بعد از پاسخ به سوالات بالا این گزینه را  
تیک بزنید تا سوالات بخش اول باز شود

تکمیل بخش اول

## بخش اول

دستور العمل پاسخ دهی

پرسشنامه ی حاضر در برگیرنده تعدادی عبارت است که برای توصیف نگرش ها، احساسات و رفتار شما نوشته شده است. 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 خواهشمند است عبارات زیر را با دقت بخوانید و با توجه به احساس فعلی، پاسخ خود را مشخص کنید

\* 1- برای انجام وظایف تحصیلی کم  
انرژی هستم  
0 (خیلی کم یا هرگز) 1 2 3  
4 5 (خیلی زیاد یا همیشه)

\* 2- موقع امتحانات نگران و مضطرب  
می شوم  
0 (خیلی کم یا هرگز) 1 2 3  
4 5 (خیلی زیاد یا همیشه)

\* 3- می دانم نباید نگران چیزی باشم،  
اما نگرانم  
0 (خیلی کم یا هرگز) 1 2 3  
4 5 (خیلی زیاد یا همیشه)

\* 4- نگرانی باعث می شود فکرم  
درست کار نکند  
0 (خیلی کم یا هرگز) 1 2 3  
4 5 (خیلی زیاد یا همیشه)

4  5 (خیلی زیاد یا همیشه)

19- احساس بیقراری می‌کنم گویی  0 (خیلی کم یا هرگز)  1  2  3   
باید مدام در حرکت باشم  4  5 (خیلی زیاد یا همیشه)

20- خواب‌هایی می‌بینم که مرا  0 (خیلی کم یا هرگز)  1  2  3   
آشفته می‌کنند  4  5 (خیلی زیاد یا همیشه)

بعد از تکمیل سوالات بالا این گزینه را علامت بزنید

تکمیل بخش دوم

### بخش دوم

لطفاً به سوالات زیر متناسب با وضعیت خودتان پاسخ دهید.

21- فضای خانواده ما  1 (گرم و مسمی و حمایت‌کننده است)  2 (سرد ولی محترمانه است)  3 (سرد و بی‌تفاوت است)  4 (خصوصیت‌آمیز است)

22- آیا تاکنون شکست عشقی داشتید؟  خیر  بلی

23- آیا تاکنون به روانپزشک مراجعه کرده‌اید؟  خیر  بلی

24- آیا در حال حاضر تحت درمان روانپزشک هستید؟  خیر  بلی

25- آیا تاکنون به خودکشی فکر کرده‌اید؟  خیر  بلی  
(در صورت ارائه پاسخ بلی، به سوال 26 پاسخ دهید)

27- تا چه حد مشکلات مالی خانواده یکی از نگرانی‌های جدی شماست؟  خیلی کم  کم  زیاد  خیلی زیاد

28- آیا معلولیت  خیر  بلی  
ویا بیماری خاص

کارنامه سلامت روان-جدید - سا | سامانه جامع امور دانشجویان ( )

portal.saorg.ir/mentalhealth/

37- در ایام قرنطینه خانگی، اگر  درس و تکالیف  تماشای تلویزیون، فیلم و سریال  اوقات فراغتی داشتید بیشتر صرف چه  حضور در شبکه‌های اجتماعی  بازی های کامپیوتری  اموری می کردید؟  ورزش و فعالیت بدنی  مطالعه غیردرسی  مسافرت و گردشگری  فعالیت های خیریه و داوطلبانه  کار و کسب درآمد  گپ و گفتگو با اعضای خانواده

38- در 12 ماه گذشته حدودا چند بار  اصلا  یک تا دو بار  سه تا نه بار  ده بار و بیشتر  سیگار مصرف کرده اید؟

39- در 12 ماه گذشته حدودا چند بار  اصلا  یک تا دو بار  سه تا نه بار  ده بار و بیشتر  قلیان مصرف کرده اید؟

40- تا چه حد به سوالات بالا با دقت  خیلی کم  کم  زیاد  خیلی زیاد  و صادقانه پاسخ داده اید؟

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

تصویر امنیتی را وارد کنید:

Vrc2yg

ثبت و ارسال و دریافت کد پیگیری

دگارش : 1.574

تصویر امنیتی بالا را در کادر وارد  
نمایید و گزینه ثبت و دریافت کد  
پیگیری را بزنید

نکته مهم 3: در صورتیکه به سوالی پاسخ نداده باشید صفحه زیر باز می شود که تعداد گزینه‌های بدون پاسخ را با رنگ قرمز در بالای صفحه مشخص می‌کند. دوباره آن را تکمیل کنید و برای دریافت کد پیگیری به پایین صفحه رفته و گزینه ثبت و دریافت کد پیگیری را بزنید

سوالاتی که پاسخ داده نشده و باید تکمیل شود

لطفا به سوال شماره 36 پاسخ دهید  
لطفا به سوال شماره 37 پاسخ دهید  
لطفا به سوال 38 پاسخ دهید  
لطفا به سوال 39 پاسخ دهید  
لطفا به سوال 40 پاسخ دهید

### دانشجوی گرامی

حضور شما را در دانشگاه، مهد علم و اندیشه، گرامی می‌داریم. پرسشنامه 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 و مشاوران، محرمانه بودن پاسخ‌ها به طور کامل رعایت می‌گردد و پرسشنامه‌ها صرفاً توسط دفتر مشاوره و سلامت به منظور تعیین وضعیت کلی بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه‌های کشور و نیز توسط مرکز مشاوره هر دانشگاه برای برنامه‌ریزی اقدامات ارتقا بهداشت روانی دانشجویان مورد استفاده قرار می‌گیرند. با توجه به اهمیت اهداف طرح، خواهشمند است سوالات فرم را مطالعه و با دقت همه آن‌ها را پاسخ دهید. در صورت وجود هر گونه ابهام در سوالات می‌توانید از همکاران مرکز مشاوره کمک بگیرید. پیشاپیش از همکاری صادقانه و دقت نظر شما دانشجوی عزیز سپاسگذاری می‌شود.

#### توجه:

1. برای سهولت در تکمیل فرم بهتر است از لپ‌تاپ یا کامپیوتر استفاده نمایید و از تلفن همراه استفاده نفرمایید.
2. مراحل تکمیل فرم کارنامه سلامت با دریافت کد پیگیری و خروجی کارنامه، پایان می‌یابد.
3. لازم است در صورت نیاز به استفاده از خدمات مرکز مشاوره با مرکز مشاوره تماس حاصل فرمایید.
4. برای توضیح بیشتر و مشاهده راهنمای کاربری فرآیند کارنامه سلامت روان دانشجویان کلیک نمایید.

با قوانین گفته شده موافق هستم

portal.saorg.ir/physicalheal

خوش آمدید | تغییر رمز عبور | تکمیل پروفایل | خروج

یکشنبه، ۱۳ مهر ۱۳۹۹

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
سازمان امور دانشجویان

مقتضای محترم درخواست شما با کد پیگیری 997465720 در سامانه سجاد با موفقیت ثبت گردید

چاپ خروجی کارنامه سلامت ضروری است، برای چاپ **اینجا** را کلیک کنید.

لطفا فرم کارنامه سلامت روان را نیز (در صورت عدم پاسخ دهی) تکمیل نمایید.

نگارش : 1.23

در صورت بروز مشکل با شماره مرکز مشاوره تماس بگیرید

028-33350202

09370248062