



درجه‌بندی سازگاری در زندگی

ماتئوس

معلوم کنید مشکلات شما در حوزه‌های ذیل چقدر تأثیر می‌گذارد.

شدید	نسبتاً زیاد	قطعاً	کمی	اصلاً	
8	6	4	2	0	
q	q	q	q	q	(۱) کار - به خاطر مشکلاتم کارم دچار اختلال شده است.
q	q	q	q	q	(۲) مدیریت خانه (تمیز کردن، مرتب کردن، خرید، آشپزی، مواظبت از بچه‌ها، پرداخت صورت حساب) - به خاطر مشکلاتم مدیریت خانه‌ام دچار اختلال شده است.
q	q	q	q	q	(۳) فعالیت‌های اجتماعی اوقات فراغت (بنا دیگر مردم بودن، مهمانی‌ها، جشن‌ها، کلوپ‌ها، گردش بیرون شهر، دیدارها، قرار ملاقات گذاشتن، سرگرمی در منزل) - به خاطر مشکلاتم فعالیت اجتماعی اوقات فراغتم دچار اختلال شده است.
q	q	q	q	q	(۴) فعالیت‌ها شخصی اوقات فراغت (تنها انجام دادن کاری مثل مطالعه، باغبانی، کلکسیون داری، خیاطی، تنها قدم زدن) - به خاطر مشکلاتم فعالیت‌های شخصی اوقات فراغتم دچار اختلال شده است.
q	q	q	q	q	(۵) زندگی خانوادگی (رابطه با والدین، خواهران، برادران، بازی با بچه‌ها، بیرون رفتن با همسر و خانواده دیدن اقوام، انجام دادن فعالیت‌های تفریحی با همسر) - به خاطر مشکلاتم زندگی خانوادگی‌ام دچار اختلال شده است.
q	q	q	q	q	(۶) رابطه زناشویی (ابراز محبت، در آغوش کشیدن؛ بوسیدن، دریافت محبت، علائم جنسی، رابطه جنسی) - به خاطر مشکلاتم رابطه زناشویی‌ام دچار اختلال شده است.