www.mhrn.net

حوادث منفی زندگی

در زندگی هر فرد رویدادهایی پیش می‌آید که او را ناراحت می‌کند. آیا طی یکسال گذشته برای شما رویدادهایی پیش آمده و ناراحتتان کرده است؟ ابتدا مشخص کنید که آیا رویدادهای زیر برای شما پیش آمده است یا نه؟ سپس میزان ناراحتی را که آن رویداد برای شما ایجاد کرده است، در پیوستاری از ۱ تا ۷ نشان دهید. در این پیوستار ۱ کمترین میزان ناراحتی و ۷ بیشترین میزان ناراحتی را نشان می‌دهد.

		پیش آمده	نیامده	میزان ناراحتی						
۱.	تغییر مدرسه			1	2	3	4	5	6	7
۲.	تغییر رشته تحصیلی			1	2	3	4	5	6	7
۳.	اخراج موقت از مدرسه			1	2	3	4	5	6	7
۴.	غیبت بیش از یک ماه از مدرسه به علت بیماری			1	2	3	4	5	6	7
۵.	مردود شدن			1	2	3	4	5	6	7
۶.	داشتن تجدیدی			1	2	3	4	5	6	7
۷.	درگیری با همکلاسی‌ها			1	2	3	4	5	6	7
۸.	درگیری با یکی از معلمان			1	2	3	4	5	6	7
۹.	درگیری با ناظم و مدیر دبیرستان			1	2	3	4	5	6	7
۱۰.	رفتن به کلاس فوق برنامه			1	2	3	4	5	6	7
۱۱.	دعوای شدید با پدر			1	2	3	4	5	6	7
۱۲.	دعوای شدید با مادر			1	2	3	4	5	6	7
۱۳.	قهر کردن با خواهر و برادر			1	2	3	4	5	6	7
۱۴.	دعوای شدید پدر و مادر با هم			1	2	3	4	5	6	7
۱۵.	طلاق یا جدایی پدر و مادر از هم			1	2	3	4	5	6	7
۱۶.	پیدا کردن ناپدری یا نامادری			1	2	3	4	5	6	7
۱۷.	اجبار به زندگی با خویشاوندان			1	2	3	4	5	6	7
۱۸.	درگیری افراد فامیل			1	2	3	4	5	6	7
۱۹.	بیماری پدر به مدت بیش از یک ماه			1	2	3	4	5	6	7
۲۰.	بیماری مادر به مدت بیش از یک ماه			1	2	3	4	5	6	7
۲۱.	بیماری برادر یا خواهر به مدت بیش از یک ماه			1	2	3	4	5	6	7
۲۲.	بیماری یکی از اقوام نزدیک به مدت بیش از یک ماه			1	2	3	4	5	6	7
۲۳.	بیماری یکی از دوستان صمیمی به مدت بیش از یک ماه			1	2	3	4	5	6	7
۲۴.	بیماری خود به مدت بیش از یک ماه			1	2	3	4	5	6	7
۲۵.	زخمی شدن یکی از اعضای خانواده در یک حادثه رانندگی			1	2	3	4	5	6	7
۲۶.	زخمی شدن خود در یک حادثه رانندگی			1	2	3	4	5	6	7
۲۷.	زخمی شدن یکی از دوستان صمیمی در یک حادثه رانندگی			1	2	3	4	5	6	7
۲۸.	مرگ پدر			1	2	3	4	5	6	7

www.pbnu.net

		پیش آمده	نیامده	میزان ناراحتی						
۲۹.	مرگ مادر			1	2	3	4	5	6	7
۳۰.	مرگ برادر یا خواهر			1	2	3	4	5	6	7
۳۱.	مرگ یکی از اقوام نزدیک			1	2	3	4	5	6	7
۳۲.	مرگ یک دوست صمیمی			1	2	3	4	5	6	7
۳۳.	بیکار شدن پدر			1	2	3	4	5	6	7
۳۴.	بازنشسته شدن پدر			1	2	3	4	5	6	7
۳۵.	زندانی شدن پدر			1	2	3	4	5	6	7
۳۶.	خراب شدن وضع مالی خانواده			1	2	3	4	5	6	7
۳۷.	گم کردن پول یا شیء گرانقیمت			1	2	3	4	5	6	7
۳۸.	نداشتن پول برای خرید یک شیء یا وسیله ضروری			1	2	3	4	5	6	7
۳۹.	تولد یک برادر یا خواهر			1	2	3	4	5	6	7
۴۰.	افزوده شدن فرد جدیدی به خانواده (غیر از نوزاد)			1	2	3	4	5	6	7
۴۱.	جدا شدن یکی از برادرها یا خواهرها			1	2	3	4	5	6	7
۴۲.	تغییر محل سکونت به وضع بدتر			1	2	3	4	5	6	7
۴۳.	معتاد شدن یکی از اعضای خانواده			1	2	3	4	5	6	7
۴۴.	مسافرت طولانی مدت پدر و مادر			1	2	3	4	5	6	7
۴۵.	از دست دادن خانه و زندگی در اثر یک حادثه			1	2	3	4	5	6	7
۴۶.	طرد شدن از گروه دوستان			1	2	3	4	5	6	7
۴۷.	خیانت یک دوست			1	2	3	4	5	6	7
۴۸.	قطع رابطه با یک دوست صمیمی			1	2	3	4	5	6	7
۴۹.	درگیری با همسایه‌ها			1	2	3	4	5	6	7
۵۰.	دعوا با یک فرد ناشناس			1	2	3	4	5	6	7
۵۱.	درگیری در یک ماجرای عشقی			1	2	3	4	5	6	7
۵۲.	رها کردن یک سرگرمی			1	2	3	4	5	6	7
۵۳.	رها کردن یک عادت بد			1	2	3	4	5	6	7
۵۴.	ترک یک عادت شخصی			1	2	3	4	5	6	7
۵۵.	اجبار به کار نیمه وقت همراه با تحصیل			1	2	3	4	5	6	7
۵۶.	اهمال در انجام فرایض مذهبی			1	2	3	4	5	6	7
۵۷.	مرتکب گناه شدن			1	2	3	4	5	6	7
۵۸.	قرار گرفتن در معرض اهانت			1	2	3	4	5	6	7
۵۹.	درگیری با مقامات انتظامی			1	2	3	4	5	6	7
۶۰.	به زندان رفتن			1	2	3	4	5	6	7