

## سیاهه رویدادهای زندگی جوانان

در زندگی هر فردی رویدادهایی پیش می‌آید که او را ناراحت می‌کند در یک سال گذشته برای شما چه رویدادهایی پیش آمده و ناراحتان کرده است؟ با علامت گذاشتن در مقابل رویدادهایی که در زیر قید شده است میزان ناراحتی در هر مورد را مشخص نموده، ما را در شناخت مشکلات، جوانان یاری دهید.

میزان ناراحتی				الف) رویدادهایی که در سال گذشته برای شما پیش آمده است.
پیش نیامده	زیاد	کمی	هیچ	
۹	۹	۹	۹	۱. تغییر مدرسه
۹	۹	۹	۹	۲. تغییر رشته تحصیلی
۹	۹	۹	۹	۳. اخراج موقت از مدرسه
۹	۹	۹	۹	۴. غیبت بیش از یک ماه از مدرسه به علت بیماری
۹	۹	۹	۹	۵. مردود شدن
۹	۹	۹	۹	۶. داشتن تجدیدی
۹	۹	۹	۹	۷. درگیری با همکلاسی‌ها
۹	۹	۹	۹	۸. درگیری با یکی از معلمان
۹	۹	۹	۹	۹. درگیری با نظام و مدیر دبیرستان
۹	۹	۹	۹	۱۰. رفتن به کلاس فوق برنامه
۹	۹	۹	۹	۱۱. دعوای شدید با پدر
۹	۹	۹	۹	۱۲. دعوای شدید با مادر
۹	۹	۹	۹	۱۳. قهر کردن با خواهر و برادر
۹	۹	۹	۹	۱۴. دعوای شدید پدر و مادر با هم
۹	۹	۹	۹	۱۵. طلاق یا جدایی پدر و مادر از یکدیگر
۹	۹	۹	۹	۱۶. پیدا کردن نامادری یا ناپدری
۹	۹	۹	۹	۱۷. اجبار به زندگی با خویشاوندان
۹	۹	۹	۹	۱۸. درگیری افراد فامیل
۹	۹	۹	۹	۱۹. بیماری پدر به مدت بیش از یک ماه
۹	۹	۹	۹	۲۰. بیماری مادر به مدت بیش از یک ماه
۹	۹	۹	۹	۲۱. بیماری برادر یا خواهر به مدت بیش از یک ماه
۹	۹	۹	۹	۲۲. بیماری یکی از اقوام نزدیک به مدت بیش از یک ماه
۹	۹	۹	۹	۲۳. بیماری یکی از دوستان صمیمی به مدت بیش از یک ماه
۹	۹	۹	۹	۲۴. بیماری خود به مدت بیش از یک ماه
۹	۹	۹	۹	۲۵. زخمی شدن یکی از افراد خانواده در حادثه رانندگی
۹	۹	۹	۹	۲۶. زخمی شدن خود در یک حادثه رانندگی

میزان ناراحتی				الف) رویدادهایی که در سال گذشته برای شما پیش آمده است.
پیش نیامده	زیاد	کمی	هیچ	
q	q	q	q	۲۷. زخمی شدن یکی از دوستان صمیمی در حادثه رانندگی
q	q	q	q	۲۸. مرگ پدر
q	q	q	q	۲۹. مرگ مادر
q	q	q	q	۳۰. مرگ برادر یا خواهر
q	q	q	q	۳۱. مرگ یکی از اقوام نزدیک
q	q	q	q	۳۲. مرگ یک دوست صمیمی
q	q	q	q	۳۳. بیکار شدن پدر
q	q	q	q	۳۴. بازنشسته شدن پدر
q	q	q	q	۳۵. زندانی شدن پدر
q	q	q	q	۳۶. خراب شدن وضع مالی خانواده
q	q	q	q	۳۷. گم کردن پول یا چیز گرانبه
q	q	q	q	۳۸. نداشتن پول برای خرید یک شیء یا وسیله ضروری
q	q	q	q	۳۹. تولد یک برادر یا خواهر
q	q	q	q	۴۰. افزوده شدن فرد جدید به خانواده (غیر از نوزاد)
q	q	q	q	۴۱. عروسی در خانواده
q	q	q	q	۴۲. جدا شدن یکی از برادرها و یا خواهرها
q	q	q	q	۴۳. تغییر محل سکونت به وضع بهتر
q	q	q	q	۴۴. تغییر محل سکونت به وضع بدتر
q	q	q	q	۴۵. معتاد شدن یکی از افراد خانواده
q	q	q	q	۴۶. مسافرت طولانی مدت پدر و مادر
q	q	q	q	۴۷. از دست دادن خانه و زندگی در اثر یک حادثه
q	q	q	q	۴۸. پیدا کردن دوستان جدید
q	q	q	q	۴۹. طرد شدن از گروه دوستان
q	q	q	q	۵۰. خیانت یک دوست
q	q	q	q	۵۱. قطع رابطه با یک دوست صمیمی
q	q	q	q	۵۲. درگیری با همسایه‌ها
q	q	q	q	۵۳. دعوا با یک فرد ناشناس
q	q	q	q	۵۴. درگیری در یک ماجرای عشقی
q	q	q	q	۵۵. پیدا کردن یک سرگرمی تازه
q	q	q	q	۵۶. رها کردن یک سرگرمی
q	q	q	q	۵۷. پیدا کردن یک عادت بد
q	q	q	q	۵۸. ترک یا عادت شخصی

میزان ناراحتی				الف) رویدادهایی که در سال گذشته برای شما پیش آمده است.
پیش نیامده	زیاد	کمی	هیچ	
q	q	q	q	۵۹. اجبار به کار نیمه وقت همراه با تحصیل
q	q	q	q	۶۰. اهمال در انجام فرایض مذهبی
q	q	q	q	۶۱. مرتکب گناه شدن
q	q	q	q	۶۲. بدست آوردن یک موفقیت بزرگ
q	q	q	q	۶۳. مسافرت
q	q	q	q	۶۴. قرار گرفتن در معرض اهانت
q	q	q	q	۶۵. درگیری با مقامات انتظامی
q	q	q	q	۶۶. به زندان رفتن

ب) اگر علاوه بر رویدادهای فوق وقایع ناگوار دیگری هم برایتان اتفاق افتاده باشد در زیر بیان کنید.

ج) در حوادث زندگی بیشتر از چه کسانی کمک می گیرید؟

پدر q مادر q برادر و خواهر q اقوام نزدیک q دوستان نزدیک q  
 معلمان q مدیر یا ناظم q فقط خودم q افراد دیگر (توضیح داده شود).

زیاد	کمی	هیچ	
			د) کمک دیگران به شما معمولاً تا چه اندازه موثر بوده است؟
			ه) در حال حاضر از کدام یک از مسائل زیر رنج می برید؟
			۱. نداشتن دوست صمیمی
			۲. تنهایی
			۳. بی پولی
			۴. مشکل بودن درس ها
			۵. سخت گیری معلم ها
			۶. بد بودن همکلاسی ها
			۷. بد بودن همسایه ها
			۸. رفتار بد پدر
			۹. رفتار بد مادر
			۱۰. درگیری با خواهر و برادر
			۱۱. نداشتن تفریح و سرگرمی
			۱۲. نداشتن محل مناسب برای خواب و درس خواندن در خانه
			۱۳. شلوغ بودن کلاس ها