

**Pensa all'ultimo mese e valuta l'impatto che ciascuno dei seguenti eventi ha avuto nella tua vita. Assegna un valore a ciascun evento:**

**0 = l'evento non è successo, oppure non ha avuto nessun impatto**

**-1 = impatto leggermente negativo; -2 = impatto moderatamente negativo; -3 = impatto molto negativo**

**+1 = impatto leggermente positivo; +2 = impatto moderatamente positivo; +3 = impatto molto positivo**

Evento	Valutazione dell'impatto dell'evento						
	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1. Hai litigato con i tuoi fratelli/sorelle	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2. Una delle tue amicizie è finita	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3. Hai litigato con i tuoi genitori	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4. Hai litigato con il tuo fidanzato/fidanzata	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5. Una tua storia d'amore è finita	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6. Sei stato rimproverato dal personale scolastico	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7. Sei stato rimproverato dai tuoi compagni di corso	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Sei stato offeso dai tuoi compagni di corso	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Sei stato escluso da un'attività di gruppo	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Hai avuto dei litigi con delle persone	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Ti sei sentito attratto da una persona che non era interessata a te	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12. Hai invitato qualcuno ad uscire e ti ha risposto di no	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13. Ti aspettavi un incontro romantico che non si è verificato	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14. Hai avuto un incontro romantico deludente	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Una persona a cui non sei interessato ti ha fatto delle avances	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Hai pensato di rompere una relazione con il tuo fidanzato o fidanzata	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Sei stato bocciato ad un esame	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18. Hai perso il tuo lavoro	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
19. Hai avuto un problema con la legge	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20. Ti sei fatto male a causa del tuo comportamento negligente	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
21. Volevi tanto partecipare ad un'attività, ma non ne hai avuto la possibilità	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
22. Il tuo aspetto ha subito cambiamenti indesiderati (es. acne, aumento/perdita di peso indesiderato)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
23. Hai avuto difficoltà con gli esami	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
24. Hai fallito in una cosa che ritenevi importante	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
25. Qualcuno è stato in grado fare delle cose che tu non sapevi fare	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
26. Hai cominciato una nuova attività sociale che ti interessa molto	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
27. Hai cominciato una storia con un nuovo partner	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
28. Hai partecipato ad una divertente attività ricreativa con gli amici (es. festa, film, ecc.)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
29. Hai ricevuto una lettera o una telefonata da un amico lontano	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
30. Sei stato invitato dagli amici a partecipare ad un'attività	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
31. Hai ricevuto un regalo da qualcuno	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
32. Hai aiutato tuo fratello/i o tua sorella/e	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
33. Hai stretto una nuova amicizia	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
34. Hai ricevuto un valido aiuto dal personale scolastico	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
35. Hai passato del tempo piacevole con i tuoi genitori	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
36. Hai ricevuto un valido aiuto da tuo fratello o da tua sorella	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
37. Hai ricevuto un valido aiuto dai tuoi amici	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
38. Sei stato invitato per un'uscita romantica da qualcuno che ti interessava	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
39. Hai aiutato degli amici	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
40. Hai fatto pace con il tuo fidanzato o la tua fidanzata dopo una lite	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
41. Hai ottenuto un nuovo lavoro	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
42. Hai avuto successo ad un esame	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
43. Hai avuto successo in un'attività extra-scolastica	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
44. Il tuo aspetto ha subito cambiamenti desiderati (es. aumento o perdita di peso)	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
45. Ti sono stati fatti dei complimenti per il tuo aspetto fisico	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
46. Ti sono stati fatti dei complimenti per i tuoi risultati accademici	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3