

ঢাকা মানসিক চাপ পরিমাপক-কিশোর সংস্করণ

তোমার জীবনে ঘটতে পারে এরকম মানসিক চাপসম্পন্ন ঘটনাবলীর তালিকা নীচে দেয়া হলো। প্রত্যেক ঘটনার বাম দিকে মানসিক চাপ মান দেয়া আছে। তালিকার কোন ঘটনা বিগত বছরে তোমার জীবনে ঘটে থাকলে তার মান ডান দিকে লেখো। কোন ঘটনা একবারের বেশী হলে ঐ মানকে তত দিয়ে গুণ দাও। এভাবে শেষ পর্যন্ত যাবার পর মোট মান যোগ করো।

মানসিক চাপ মান	মানসিক চাপ সম্পন্ন ঘটনাবলী	প্রাপ্ত মান
৯৪	পিতা বা মাতার মৃত্যু	
৮৮	লেখাপড়ায় ভালো করার জন্য পিতামাতার অতিরিক্ত চাপ	
৮৪	প্রেমে পড়া	
৭৮	পড়াশোনার চাপ বৃদ্ধি	
৭১	পরীক্ষায় অপ্রত্যাশিত খারাপ ফলাফল	
৬৮	পরীক্ষায় অকৃতকার্য	
৬৬	আসন্ন পরীক্ষা	
৬৫	পিতা-মাতার বিবাহ বিচ্ছেদ	
৬৩	ছেলে বা মেয়ে বন্ধুর সাথে প্রেমের সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়া	
৬১	ইন্টারনেট/মোবাইল এ অতিরিক্ত আসক্তি	
৬১	সং পিতা বা মাতা থাকা	
৫৯	যৌন হয়রানি	
৫৯	নিজের পছন্দের স্কুল বা কলেজে ভর্তি হতে ব্যর্থ	
৫৭	পিতা-মাতার আলাদা বসবাস	
৫৭	পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্যের মৃত্যু	
৫৫	নিজের গুরুতর অসুস্থতার জন্য হাসপাতালে ভর্তি	
৫৪	ভাই বা বোনের গুরুতর শারীরিক অসুস্থতার জন্য হাসপাতালে ভর্তি	
৫৩	পিতা-মাতার সাথে বিবাদ	
৫২	উৎপীড়নজনিত সমস্যা	
৫২	স্কুল জীবন শুরু অথবা শেষ হওয়া	
৫০	যৌন সমস্যা	
৫০	পিতা-মাতার কলহ	
৪৯	বিবাহ	
৪৯	ভাই বা বোনের জন্ম	
৪৯	সহপাঠীদের সাথে কলহ	
৪৮	পরিবারের কোন সদস্যের গুরুতর অসুস্থতা	
৪৮	ছেলে বা মেয়ে বন্ধু না থাকা	
৪৮	ভাই বা বোনের সাথে বিবাদ	
৪৮	শিক্ষাবর্ষের ক্ষতি	
৪৭	পড়াশোনা থেকে বারে পড়া	
৪৭	পরিবারের আর্থিক অবস্থার অবনতি	
৪৭	দৃশ্যমান জন্মগত অঙ্গবিকৃতি থাকা	
৪৭	অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ	
৪৭	মাদকাসক্তিতে জড়িয়ে পড়া	
৪৬	গর্ভধারণ করা	
৪৬	মায়ের পেশাগত কর্ম শুরু	
৪৬	পিতা বা মাতার বিবাহ বহির্ভূত সম্পর্ক	
৪৬	ঘনিষ্ঠ বন্ধুর মৃত্যু	
৪৫	পিতা বা মাতার গুরুতর শারীরিক অসুস্থতার জন্য হাসপাতালে ভর্তি	

৪৪	পিতা বা মাতার কারাবাস বা কারাদন্ড	
৪৪	শিক্ষকের রুঢ় আচরণ	
৪৩	পিতা বা মাতার চাকুরী হারানো	
৪৩	বিনোদনের সুযোগের অভাব	
৪০	ভাই বা বোনের বাড়ি ছেড়ে যাওয়া	
৪০	দৃশ্যমান অঙ্গবিকৃতি ঘটা	
৩৫	পেশা পরিবর্তনের জন্য গৃহে পিতা বা মাতার দীর্ঘ অনুপস্থিতি	
৩৪	স্কুল পরিবর্তন	
৩৩	অসাধারণ ব্যক্তিগত কৃতিত্ব অর্জন	
৩৩	পড়াশোনার প্রধান বিষয় বা শাখা পরিবর্তন	
৩১	ব্যক্তিগত জিনিসপত্র চুরি যাওয়া	
৩১	ব্যক্তিগত অভ্যাসের পরিবর্তন (ঘুম, ক্ষুধা ইত্যাদি)	
৩০	স্কুলে কম হাজিরা	
৩০	পরিবারে ভূমিকা ও দায়িত্বের পরিবর্তন	
২৮	পরিবারের আবাসস্থল পরিবর্তন	
২৮	ছোটখাটো আইন লঙ্ঘন	
২৭	ভাই বা বোনের অসাধারণ কৃতিত্ব অর্জন	
		সর্বমোট প্রাপ্ত মান

প্রাপ্তমানের ব্যাখ্যা:

প্রাপ্তমান ১৫০ বা তার কম= মৃদু মাত্রার চাপ

প্রাপ্তমান ১৫১ থেকে ৩০০= মধ্যম মাত্রার চাপ

প্রাপ্তমান ৩০১ বা তার বেশী= তীব্র মাত্রার চাপ