

رویدادهای مهم زندگی

پیکل

پرسشنامه حاضر شامل ۶۵ رویداد زندگی است. خواهشمند است آن را براساس دستورالعمل زیر تکمیل نمایید. رویدادها را به ترتیب خوانده و آنهایی را که طی دو سال گذشته یا قبل از آن شخصاً تجربه کرده‌اید با علامت ضربدر مشخص کنید توجه نمایید ممکن است رویدادی را هم در طی دو سال گذشته و هم قبل از آن تجربه کرده باشید، در این صورت هر دو خانه را علامت بزنید. همچنین میزان فشار روانی را که هر یک از رویدادها برای شما داشته از ۱۹ تا ۲۰ نمره دهید، بدین صورت که اگر رویدادی هیچ فشار روانی برایتان ندارد به آن نمره ۱ و به همین ترتیب رویدادی که بیشترین فشار روانی را دارد نمره ۲۰ بدهید.

میزان فشار روانی	قبل از دو سال گذشته	طی دو سال گذشته	
			۱. مرگ یکی از اعضای خانواده بجز همسر و فرزند (والدین، برادر یا خواهر)
			۲. طلاق
			۳. شرکت در یک امتحان مهم
			۴. از دست دادن یک شیء که دارای ارزش شخصی زیاد باشد.
			۵. تغییر اجباری محل زندگی
			۶. یائسگی
			۷. عدم موفقیت تحصیلی (مردود شدن در یک امتحان)
			۸. مسئولیت کارهای منزل
			۹. اختلاف با دوست صمیمی
			۱۰. عدم کفایت حقوق و درآمد
			۱۱. برکنار شدن از کار
			۱۲. بیماری جسمی شدید (بستری شدن با یک ماه کناره‌گیری از کار)
			۱۳. مشاجره و درگیری با همسر
			۱۴. دستگیر شدن موقت
			۱۵. دوری از یک فرد مورد علاقه (دوست یا یکی از بستگان نزدیک)
			۱۶. تحت تعقیب قرار گرفتن به علت تخلفات مالی
			۱۷. بازنشستگی
			۱۸. حاملگی ناخواسته
			۱۹. تولد فرزند
			۲۰. تخلف خفیف از قانون

میزان فشار روانی	قبل از دو سال گذشته	طی دو سال گذشته	
			۲۱. اعتیاد یک عضو نزدیک خانواده
			۲۲. بمباران هوایی شهر
			۲۳. تغییر شغل
			۲۴. بالا رفتن هزینه‌های زندگی
			۲۵. مرگ فرزند
			۲۶. بهم خوردن نامزدی
			۲۷. تنزل مقام
			۲۸. مرگ همسر
			۲۹. بروز یک حادثه غیرمترقبه (تصادف اتومبیل، هدف حمله قرار گرفتن)
			۳۰. سقط یا زایمان بچه مرده
			۳۱. بستری شدن یک عضو خانواده به علت بیماری شدید
			۳۲. شکست شغلی و حرفه‌ای
			۳۳. بروز بیماری خفیف جسمی
			۳۴. محکومیت به زندان
			۳۵. خیانت همسر
			۳۶. درگیری با عضوی از خانواده که با شما در یک محل زندگی نمی‌کند
			۳۷. درگیری با همکار یا رئیس
			۳۸. ازدواج فرزند (برخلاف میل شما)
			۳۹. دستگیر شدن موقت عضوی از خانواده
			۴۰. نازایی
			۴۱. معلولیت جسمی یا ذهنی یک عضو خانواده
			۴۲. مشکلات مادی سنگین (بدهکاری سنگین، ورشکستگی)
			۴۳. بیکاری موقت (یک ماه)
			۴۴. خدمت زیر پرچم فرزند
			۴۵. تغییر در شرایط کاری (کار در قسمتی جدید یا آمدن یک رئیس جدید)
			۴۶. مرگ یک دوست نزدیک
			۴۷. گرفتن وام سنگین از بانک (بیش از نصف درآمد سالیانه)

میزان فشار روانی	قبل از دو سال گذشته	طی دو سال گذشته	
			۴۸. تغییر محل سکونت با رفتن به یک کشور خارجی
			۴۹. مشکل در روابط جنسی
			۵۰. اضافه شدن فردی به افراد ساکن در منزل (مثلاً خواهرزاده به منظور ادامه تحصیل در دانشگاه)
			۵۱. ترک کردن خانه توسط فرزند (مثلاً برای شروع دانشگاه یا پس از ازدواج)
			۵۲. ازدواج خودتان
			۵۳. رجوع مجدد همسر پس از این که یکی از طرفین منزل را ترک کرده است.
			۵۴. درگیری با عضوی از خانواده که با شما در یک منزل زندگی می کند (بجز همسر)
			۵۵. نامزدی خودتان
			۵۶. اخراج از مدرسه یا دانشگاه
			۵۷. ازدواج فرزند (با تأیید شما)
			۵۸. تغییر در ساعات کار (اضافه کاری زیاد، داشتن شغل دوم)
			۵۹. تغییر محل زندگی با رفتن به شهر دیگر
			۶۰. نامزدی فرزند
			۶۱. شروع تحصیل (نیمه وقت یا تمام وقت)
			۶۲. تغییر در شرایط محل زندگی
			۶۳. احضار شدن به دادگاه
			۶۴. حاملگی خواسته
			۶۵. ترک کردن خانه توسط همسر به دنبال نزاع و درگیری