

فشارهای روانی اجتماعی

در اینجا حوادث و رویدادهایی نوشته شده است که ممکن است شما تعدادی از آنها را شخصاً در زندگی خودتان تجربه کرده باشید. لطفاً آنها را به ترتیب بخوانید و چنانچه آن مشکل را شخصاً تجربه کرده‌اید با گذاشتن علامت ضربدر (*) در خانه‌های مربع (q) مشخص کنید که آیا مشکل قبل از بیماری شما اتفاق افتاده است یا در طی دوره بیماری شما، توجه داشته باشید ممکن است مشکل هم قبل از بیماری شما و هم طی دوره بیماری برای شما اتفاق افتاده باشد، در این صورت هر دو خانه را علامت ضربدر (*) بگذارید، سپس با گذاشتن علامت (*) در یکی از خانه‌های مربع (q) زیر:

بی‌تأثیر q تأثیر کم q تأثیر متوسط q تأثیر شدید q تأثیر خیلی شدید q

شدت اثری را که هر مشکل یا رویداد بر روی شما داشته است را تعیین کنید.

از همکاری شما سپاسگزاریم

ردیف	رویدادهای زندگی (حوادث)	زمان وقوع رویداد		شدت اثر رویداد (میزان فشار روانی)				
		قبل از بیماری	طی دوره بیماری	بی‌تأثیر	تأثیر کم	تأثیر متوسط	تأثیر شدید	تأثیر خیلی شدید
۱.	اطلاع از ماهیت خطرناک بیماری ایدز	q	q	q	q	q	q	q
۲.	مارک خوردن توسط خانواده یا محیط اجتماعی	q	q	q	q	q	q	q
۳.	نگرانی در مورد از دست دادن روابط صمیمانه با مردم	q	q	q	q	q	q	q
۴.	احساس طرد شدن از طرف دیگران یا از دست دادن روابط صمیمانه با مردم	q	q	q	q	q	q	q
۵.	از دست دادن ارتباطات اجتماعی عادی	q	q	q	q	q	q	q
۶.	از دست دادن نقش‌های عادی در خانواده	q	q	q	q	q	q	q
۷.	ناتوانی در کنترل آینده	q	q	q	q	q	q	q
۸.	نداشتن امنیت شغلی یا خودمختاری مالی	q	q	q	q	q	q	q
۹.	اشکال در روابط جنسی	q	q	q	q	q	q	q
۱۰.	نداشتن احساس استقلال	q	q	q	q	q	q	q
۱۱.	نگرانی در مورد زنده ماندن	q	q	q	q	q	q	q

شدت اثر رویداد (میزان فشار روانی)					زمان وقوع رویداد		رویدادهای زندگی (حوادث)	رتبه
q	q	q	q	q	q	q	۱۲. احساس گناه شدید	
q	q	q	q	q	q	q	۱۳. داشتن افکار خودکشی	
q	q	q	q	q	q	q	۱۴. داشتن ضعف جسمانی	
q	q	q	q	q	q	q	۱۵. احساس ناامیدی	
q	q	q	q	q	q	q	۱۶. احساس ترس یا اضطراب	
q	q	q	q	q	q	q	۱۷. اشکال در دریافت خدمات پزشکی بهداشتی از طرف مراکز درمانی و بهداشتی	
q	q	q	q	q	q	q	۱۸. مشکلات رفت و آمد	
q	q	q	q	q	q	q	۱۹. اختلافات زناشویی	
q	q	q	q	q	q	q	۲۰. طلاق	
q	q	q	q	q	q	q	۲۱. ازدواج	
q	q	q	q	q	q	q	۲۲. تغییر در شغل و فعالیت‌های اجتماعی	
q	q	q	q	q	q	q	۲۳. بیکار شدن	
q	q	q	q	q	q	q	۲۴. خراب شدن وضع مالی خانواده	
q	q	q	q	q	q	q	۲۵. مرگ یکی از والدین	
q	q	q	q	q	q	q	۲۶. پیدا کردن یک عادت بد	
q	q	q	q	q	q	q	۲۷. جدایی از خانواده	
q	q	q	q	q	q	q	۲۸. زندانی شدن	
q	q	q	q	q	q	q	۲۹. اخراج از مدرسه، یا دانشگاه یا اداره	
q	q	q	q	q	q	q	۳۰. درگیری با قانون و دادگاه	
q	q	q	q	q	q	q	۳۱. رنج بردن از ناراحتی‌های روحی و روانی	
q	q	q	q	q	q	q	۳۲. مسافرت	
q	q	q	q	q	q	q	۳۳. تغییر در ساعات کاری، اضافه کاری زیاد، داشتن شغل دوم	
q	q	q	q	q	q	q	۳۴. بیماری یکی از اقوام نزدیک	
q	q	q	q	q	q	q	۳۵. دچار صدمه یا بیماری شدن	
q	q	q	q	q	q	q	۳۶. نازایی یا عقیم بودن	
q	q	q	q	q	q	q	۳۷. تغییر محل سکونت	

شدت اثر رویداد (میزان فشار روانی)					زمان وقوع رویداد		رویدادهای زندگی (حوادث)	رتبه
q	q	q	q	q	q	q	دوری از یک فرد مورد علاقه	۳۸
q	q	q	q	q	q	q	تغییر در برنامه زندگی	۳۹
q	q	q	q	q	q	q	درگیری با رئیس، کارفرما یا همکار	۴۰
q	q	q	q	q	q	q	مرگ برادر یا خواهر	۴۱
q	q	q	q	q	q	q	مرگ فرزند	۴۲
q	q	q	q	q	q	q	بروز یک حادثه غیرمترقبه (تصادف، آتش سوزی)	۴۳
q	q	q	q	q	q	q	حاملگی ناخواسته	۴۴
q	q	q	q	q	q	q	تولد فرزند	۴۵
q	q	q	q	q	q	q	مرگ یکی از اقوام نزدیک	۴۶
q	q	q	q	q	q	q	مورد اهانت قرار گرفتن	۴۷
q	q	q	q	q	q	q	نداشتن مسکن و اجاره‌نشینی	۴۸

چنانچه رویداد یا مشکلی در زندگی شما اتفاق افتاده است که در اینجا نیامده در زیر بنویسید و همانند بالا عمل کنید.

q	q	q	q	q	q	q		۱
q	q	q	q	q	q	q		۲
q	q	q	q	q	q	q		۳
q	q	q	q	q	q	q		۴
q	q	q	q	q	q	q		۵
q	q	q	q	q	q	q		۶