www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۰۸/۱۴ ۰۳:۳۰

حوادث زندگی

پیکل و همکاران (۱۹۷۱)

این پرسشنامه توسط مهاجر و همکاران در سال ۱۳۶۸ بر روی گروهی از دانشجویان در سال ۱۳۷۰ بر روی گروهی از کارکنان اجرا و برای جامعه‌ی ایرانی بازنگری شد و مختصری حذف و اضافه در آن صورت گرفت و در نهایت، ۴ رویداد بمباران هوایی شهر، اعتیاد عضو نزدیک از خانواده، نازایی و مشکل در روابط جنسی با همسر به آن اضافه شد و تعداد رویدادها به ۶۵ رویداد رسید که به صورت تصادفی ردیف شده‌اند. بررسی‌های مهاجر و همکاران (۱۳۷۰) نشان داد که بطور کلی رتبه‌بندی رویدادهای مهم زندگی تفاوت زیادی با تحقیق پیکل و همکاران ندارد.

الف) در زندگی هر فردی رویدادهایی پیش می‌آید که او را تحت فشار قرار می‌دهد. در سال گذشته برای شما چه رویدادهایی پیش آمده و بر روی شما تأثیر گذاشته است؟ دور شماره رویدادهایی که برای شما اتفاق افتاده دایره بکشید.

شماره	رویداد فشارزا
۱.	مرگ همسر
۲.	محکومیت به زندان
۳.	خیانت همسر
۴.	طلاق
۵.	مرگ فرزند
۶.	بستری شدن یکی از اعضاء خانواده (به علت بیماری شدید)
۷.	مرگ یکی از اعضاء خانواده به جز همسر (والدین، برادر یا خواهر)
۸.	مشکلات مالی سنگین (بدهکاری ورشکستگی)
۹.	بمباران هوایی شهر
۱۰.	تولد فرزند (برای مادر)
۱۱.	شرکت در یک امتحان مهم
۱۲.	از کار برکنار شدن
۱۳.	نامزدی خود فرد
۱۴.	متارکه با همسر متعاقب فرزند
۱۵.	پایان تحصیل (خارج از مدرسه)
۱۶.	متارکه از همسر بدون درگیری
۱۷.	خدمت زیر پرچم
۱۸.	بروز یک حادثه غیر مترقبه (تصادف اتومبیل، هدف حمله قرار گرفتن)
۱۹.	نامزدی فرزند
۲۰.	شکست شغلی یا حرفه‌ای
۲۱.	پایان تحصیل (فارغ‌التحصیل شدن)

www.mhrn.net

شماره	رویداد فشارزا
۲۲.	عدم کفایت حقوق و درآمد
۲۳.	تحت تعقیب قرار گرفتن به علت تخلفات مالی
۲۴.	بالا گرفتن درگیری با یکی از اعضای خانواده (که با فرد در یک منزل زندگی می‌کنند)
۲۵.	مرگ یک دوست نزدیک
۲۶.	دستگیر شدن موقت یکی از اعضای خانواده
۲۷.	ازدواج فرزند برخلاف میل والدین
۲۸.	مشکلات مالی در حد متوسط (بالا رفتن مخارج)
۲۹.	ازدواج
۳۰.	گرفتن وام سنگین از بانک (بیش از نصف درآمد سالیانه)
۳۱.	بیماری جسمی مهم فرد (بستری شدن یا یک ماه کناره‌گیری از کار به علت بیماری)
۳۲.	حاملگی خواسته
۳۳.	تولد فرزند (برای پدر)
۳۴.	بالا گرفتن درگیری با همسر
۳۵.	تغییر اجباری محل زندگی
۳۶.	دستگیر شدن موقت
۳۷.	بالا گرفتن اختلاف با نامزد
۳۸.	از دست دادن چیزی (یک شیء که دارای ارزش شخصی زیاد است)
۳۹.	ازدواج فرزند (با تأیید والدین)
۴۰.	عدم موفقیت تحصیلی (مردود شدن)
۴۱.	رجوع مجدد همسر (پس از این که یکی از طرفین منزل را ترک کرده است)
۴۲.	احضار شدن به دادگاه به علت تخلف قانونی
۴۳.	تنزل مقام
۴۴.	بیکاری موقت (یک ماه)
۴۵.	حاملگی ناخواسته
۴۶.	درگیری با همکار یا رئیس
۴۷.	شروع تحصیل (تمام وقت یا نیمه وقت)
۴۸.	بهم خوردن نامزدی
۴۹.	خدمت زیر پرچم فرزند (در زمان صلح)
۵۰.	حامله شدن همسر
۵۱.	سقط یا زایمان بچه مرده
۵۲.	دوری از یک فرد مورد علاقه (دوست یا یکی از بستگان نزدیک)
۵۳.	تغییر محل سکونت یا رفتن به یک کشور خارجی
۵۴.	تغییر در شرایط کاری (کار در قسمتی جدید و یا آمدن یک رئیس جدید)

www.pbin.net

شماره	رویداد فشارزا
۵۵.	تغییر در نحوه و نوع کار
۵۶.	ترک کردن خانه توسط فرزند (مثلاً برای شروع دانشگاه)
۵۷.	یائسگی
۵۸.	ترفیع
۵۹.	تخلف خفیف از قانون
۶۰.	تغییر در شرایط محل زندگی
۶۱.	تغییر مدرسه
۶۲.	بازنشستگی
۶۳.	درگیری با یکی از اعضاء خانواده که با فرد در یک محل زندگی نمی‌کند.
۶۴.	تغییر محل زندگی در داخل یک شهر
۶۵.	بهم خوردن رابطه با یک دوست
۶۶.	تغییر در ساعات کار (انجام اضافه‌کاری زیاد، داشتن شغل دوم، کم شدن بیش از حد ساعات کار)
۶۷.	تغییر محل سکونت یا رفتن به شهر دیگر
۶۸.	بروز بیماری خفیف جسمی
۶۹.	اضافه شدن فردی به افراد ساکن در منزل (مثلاً خواهرزاده به منظور ادامه تحصیل در دانشگاه)

ب) در محیطی که هر فردی زنگی می‌کند مشکلات و مسائلی وجود دارد که کم و بیش در وی تـأثیر مـی‌گـذارد. دور مشکلاتی که برای شما وجود دارد را دایره بکشید.

شماره	مشکلات موجود در محیط
۱.	افزایش قیمت کالاهای ضروری مانند ارزاق عمومی
۲.	بیکاری (یا نداشتن شغل مناسب)
۳.	مسائل مربوط به اجاره‌نشینی
۴.	ماندن در صف‌های طولانی مانند اتوبوس
۵.	کمبود پزشک متخصص و دارو
۶.	اعتیاد
۷.	مسائل و مشکلات در ازدواج
۸.	ناراحتی و فشار در محیط کار
۹.	ترافیک
۱۰.	آلودگی هوا
۱۱.	مردود شدن فرزند یا فرزندان در آزمون سراسری دانشگاه‌ها
۱۲.	کمبود فضای آموزشی مانند دبستان و دبیرستان
۱۳.	کمبود فضای تفریحی و ورزشی

www.mhrn.net

این پرسشنامه شامل ۶۹ رویداد مهم زندگی است که برای ارزیابی میزان حوادث استرس‌زای زندگی افـراد در طـی دو سال و قبل از دو سال گذشته مورد استفاده قرار می‌گیرد. افراد رویدادهایی را که شخصاً تجربه کرده‌اند علامت می‌زنند و سپس شدت ناراحتی و میزان فشار روانی خود را در زمان آن رویداد با نمره‌ای بین صفر تا ۲۰ تعیین می‌کنند.

پایگاه ملی طب و روان
www.mhrn.net