



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه رویداد های زندگی

هر فرد در زندگی روزمره حوادث و رویداد های را تجربه میکند ، بعضی از این رویداد ها ممکن است عملا اتفاق بیافتند و بعضی از آنها ممکن است بصورت ذهنی تجربه شوند.

خواهشمند است چنانچه شما در طی یکسال گذشته هر یک از موارد زیر را تجربه کرده اید ، در خانه " بلی " علامت ضربدر (x) بزنید و سپس شدت فشار روانی حاصل از آن را با گذاشتن علامت ضربدر (x) در خانه مربوطه تعیین نمایید.

رویداد های استرس زا		بلی	خیر	هیچ	کمی	متوسط	زیاد	شدت
۱- مرگ همسر								
۲- طلاق								
۳- اخراج از کار								
۴- مرگ یکی از اعضاء خانواده								
۵- ازدواج								
۶- زندگی جدای از همسر								
۷- بیماری جدی و مهم								
۸- مشاجره با همسر یا خانواده								
۹- بازنشستگی								
۱۰- تغییر مهم در سلامتی یکی از اعضاء خانواده								
۱۱- مشکلات جنسی								
۱۲- اضافه شدن فرزندی جدید به خانواده یا بازگشت مجدد یکی از اعضاء خانواده								
۱۳- سازگاری مجدد در کسب و کار								
۱۴- تغییر در وضعیت مالی								
۱۵- مرگ یکی از دوستان نزدیک								
۱۶- تغییرات مختلف شغلی								

رویداد های استرس زا		بلی	خیر	هیچ	کمی	متوسط	زیاد	شدت
۱۷- تغییر در تعداد مشاجره با همسر								
۱۸- رهن یا وام کمتر از یک میلیون تومان								
۱۹- مخالفت با دریافت وام								
۲۰- تغییر مسئولیت در محل کار								
۲۱- جدا شدن فردی از اعضاء خانواده (به علت ازدواج یا پذیرش در دانشگاه)								
۲۲- درگیری با مشکلات حقوقی و قانونی								
۲۳- پیشرفت های شخصی مهم								
۲۴- آغاز بکار یا بیکاری همسر								
۲۵- آغاز یا پایان یک دوره آموزشی								
۲۶- تغییر در شرایط زندگی مثل تخریب خانه به علت تعمیرات ، از دست دادن همسایگان و...								
۲۷- تجدید نظر در عادات شخصی مثل نوع لباس پوشیدن ، تغییر رفتار و ..								
۲۸- مشکل داشتن با رئیس								
۲۹- تغییر در ساعات کاری یا محل کار								
۳۰- تغییر در سرگرمی ها و تفریحات								
۳۱- تغییر در فعالیت های مذهبی								
۳۲- تغییر در شرکت کردن فعالیت های اجتماعی								
۳۳- رهن یا وام بیشتر از یک میلیون								
۳۴- تغییر مهم در وضعیت عادات خواب								
۳۵- تغییر مهم در مشارکت افراد خانواده (بیشتر یا کمتر شدن)								
۳۶- تغییر در عادات خوردن								
۳۷- مرخصی یا به تعطیلات رفتن								
۳۸- اعیاد								
۳۹- زیر پا گذاشتن جزئی قانون								

رویداد های استرس زا	بلی	خیر	هیچ	کمی	متوسط	زیاد	شدت
۴۰- تغییر محل تحصیل							
۴۱- زندانی شدن							
۴۲- حاملگی همسر							
۴۳- تغییر منزل							
۴۴- نگرانی در مورد عفونت HIV/AIDS							
۴۵- نگرانی در مورد وخامت بیماری							
۴۶- سرزنش یا شماتت اقوام و یا دوستان							
۴۷- قطع ارتباط و یا جدایی یکی از افراد خانواده ، اقوام و یا دوستان							
۴۸- ناامیدی در مورد آینده زندگی							
۴۹- ترس از برقراری ارتباط به علت بیماری							
۵۰- احساس بیهودگی و سر خوردگی							
۵۱- ترس از انتقال بیماری به دیگران							
۵۲- احساس از دست دادن کنترل زندگی شخصی							
۵۳- احساس متفاوت بودن با دیگران							
۵۴- مورد ترحم و دلسوزی دیگران واقع شدن							
۵۵- نگرانی راجع به نظر دیگران در مورد خودم (ترس آنان از بیماری ام و غیره)							
۵۶- کاهش ارتباط با اقوام و دوستان							
۵۷- از نظر جنسی خود را بیکفایت دانستن							
۵۸- تردید و دو دلی در مورد دنبال کردن برنامه های درمانی							
۵۹- مرتکب گناه شدن							
۶۰- از دست دادن فرصت ازدواج							

در صورتی که غیر از مسائل ذکر شده بالا اتفاقات دیگری در زندگی شما بر شما فشار روانی وارد کرده است ، با ذکر شدت هر رویداد نام ببرید:

رویداد های استرس زا						زیاد	متوسط	کمی	هیچ	خیر	بلی
۱-											
۲-											
۳-											
۴-											
۵-											
۶-											
۷-											

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....