

Változások az életében a közelmúltban

Karikázza be azt a számot, amelyhez tartozó negatív vagy pozitív életesemény megtörtént Önnel az elmúlt év során, majd adja össze az életesemények pontértékét. Ez lesz az Ön stressz-értéke.

Egészség betegség vagy sérülés, amely

Nagyon súlyos volt 74

Közepesen súlyos volt 44

A fentieknél enyhébb volt 20

Munka

Változás történt munkakörében 51

Változás történt a munkakörülményeiben 35

Munkaköri felelőssége megváltozott 41

Továbbképzésre járt 18

Munkahelyi problémái voltak 32

Nagyobb átszervezés történt a munkahelyén 60

Munkanélkülivé vált 74

Nyugdíjba vonult 52

Otthon és család

Elköltözött 40

Életkörülményeiben jelentős változás történt 42

A családi összejövetelek terén változás történt 25

Családtagjának egészségében vagy viselkedésében jelentős változás történt 55

Megházasodott 50

Teherbe esett 67

Spontán vetélése vagy abortusza volt 65

Gyermeke született, vagy örökbefogadott gyermeket 66

Házas(élet)társa munkába állt vagy abbahagyta a munkát 46

Változás következett be a házas(élet)-társával való kapcsolatában 50

Gondjai voltak rokonaival vagy házas-(élet)társának rokonaival 38

Szülei elváltak 59

Egyik vagy mindkét szülője újraházasodott 50

Külön élt házas- (élet)társától munkája vagy párkapcsolatának problémái miatt 79

Gyermeke elköltözött otthonról 42

Rokona Önhöz költözött 59

Elvált 96

Unokája született 43

Házas(élet)társa meghalt 119

Gyermeke meghalt 123

Szülője vagy testvére meghalt 101

Személyes és szociális változás

Személyes szokásai megváltoztak 26

Befejezte vagy elkezdte iskolai tanulmányát 38

Iskolát változtatott 35

Politikai nézetében változás történt 24

Vallási nézeteiben változás történt 29

Társas tevékenységeiben változás történt 27
Szabadságra ment 24
Új, szoros és személyes kapcsolata alakult ki 37
Eljegyzést kötött 45
Személyes kapcsolataiban problémái voltak 39
Szexuális problémái voltak 44
Balesetet szenvedett 48
Kisebb szabálysértést követett el 20
Letartóztatták 75
Nagy jelentőségű döntést hozott jövőjére vonatkozóan 51
Nagy eredményt ért el életében 36
Közeli barátja meghalt 70

Gazdasági változások

Bevétele nagymértékben csökkent 60
Jövedelme nagymértékben nőtt 38
Személyes tulajdona elveszett vagy károsodott 43
Nagy jelentőségű dolgot vásárolt 37
Kisebb jelentőségű dolgot vásárolt 20
Hitel- (törlesztési) gondjai voltak 56

A bekarikázott számok összege: _____

Kiváló: 0-199

Jó: 200-299

Elégséges: 300-449

Aggodalomra ad okot: 450-