

Scala refacerii sociale - psihosocial

Scala refacerii sociale

Dacă unul dintre evenimentele de mai jos ți s-au întâmplat în ultimele 12 luni, bifează în coloana cu „s-a întâmplat” și apoi scrie valoarea corespunzătoare în coloana cu „punctaj”. Notă: dacă vi s-a întâmplat mai mult de o dată folosiți numărul de câte ori vi s-a întâmplat în loc să bifați, și înmulțiți numărul cu valoarea corespunzătoare din coloană pentru a vă obține punctajul.

Nr.crt	Valoarea	„S-a întâmplat”	Punctaj	Eveniment
1	100			Moartea soțului/soției
2	75			Divorț
3	65			Separare conjugală
4	63			Închisoare
5	63			Moartea unui membru apropiat al familiei
6	53			Daună personală sau boală
7	50			Căsătorie
8	47			Concediat de la muncă
9	45			Împăcare conjugală
10	45			Pensionare
11	44			Schimbarea stării de sănătate a unui membru de familie
12	40			Sarcina
13	39			Dificultăți în viața sexuală
14	39			Câștigul unui nou membru în familie
15	39			Îmbunătățirea afacerii
16	38			Schimbarea stării financiare
17	37			Moartea unui prieten apropiat
18	36			Schimbarea profilului de muncă
19	35			Schimbarea nr. de argumente față de soț/soție
20	31			Ipoteca de peste 10000 \$
21	30			Luarea unei ipoteci sau împrumut
22	29			Schimbarea responsabilităților la muncă
23	29			Fiică sau fiu care a plecat de acasă
24	29			Probleme cu legea
25	28			Realizare personală remarcabilă
26	26			Soț/soție care a renunțat la muncă
27	26			Începerea sau terminarea școlii
28	25			Schimbarea condițiilor de locuit
29	24			Revizuirea obiceiurilor personale
30	23			Probleme cu șeful
31	20			Schimbarea numărului de ore la

				muncă sau a condițiilor de muncă
32	20			Schimbarea domiciliului
33	20			Schimbarea școlii
34	19			Schimbarea momentelor de recreere
35	19			Schimbarea activităților bisericesti
36	18			Schimbarea activităților sociale
37	17			Ipotecă sau împrumut mai puțin de 10000 \$
38	16			Schimbarea programului de somn
39	15			Schimbarea numărului de adunări de familie
40	15			Schimbarea obiceiurilor de a mânca
41	13			Concediu
42	12			Crăciun
43	11			Încălțări minore ale legii