

# Škála sociální readaptace

Jméno a příjmení .....

Datum narození ..... Datum .....

1. Smrt životního partnera .....	100
2. Rozvod .....	73
3. Zásadní roztržka s manželským partnerem.....	65
4. Nucený pobyt (ve vězení, psychiatrické léčebně atd.) .....	63
5. Úmrtí člena rodiny .....	63
6. Vážný úraz nebo onemocnění.....	53
7. Sňatek .....	50
8. Propuštění ze zaměstnání.....	47
9. Usmíření s manželským partnerem.....	45
10. Odchod do důchodu .....	45
11. Závažná změna v rodině (chování v rodině, zdravotní stav atd.) .....	44
12. Těhotenství.....	40
13. Sexuální potíže.....	39
14. Nový člen v rodině (narození dítěte, adopce, přistěhování příbuzného) .....	39
15. Závažné změny v zaměstnání (fúze podniků, reorganizace, úpadek) .....	38
16. Závažné změny ve finanční situaci (k horšímu nebo k lepšímu) .....	38
17. Smrt blízkého přítele.....	37
18. Přejít na jiný druh práce .....	37
19. Změna počtu hádek s manželským partnerem.....	35
20. Půjčka nebo hypotéka na pořízení domu nebo na jinou větší investici .....	31
21. Vypovězení půjčky nebo vybavení hypotéky .....	30
22. Zásadní změny odpovědnosti v zaměstnání (povýšení, degradace, přeložení).....	29
23. Odchod syna nebo dcery z domova (v důsledku studií, sňatku atd.) .....	29
24. Potíže s tchánem nebo tchýní .....	29
25. Dosažení významného životního úspěchu .....	28
26. Nástup do (nebo odchod z) práce manželského partnera.....	26
27. Zahájení nebo ukončení studií (školní docházka) .....	26
28. Zásadní změny životních podmínek (výstavba nového domu, adaptace bytu) .....	25
29. Změny v osobních zvyklostech (způsob oblékání, chování, navázání nových přátelství).....	24
30. Neshody s vedoucím .....	23
31. Zásadní změny pracovní doby nebo pracovních podmínek .....	20
32. Změna bydliště .....	20
33. Přejít na jinou školu .....	20
34. Zásadní změny způsobu, místa či délky rekreace.....	19
35. Zásadní změny v církevních aktivitách (podstatně více či méně) .....	19
36. Zásadní změny společenských aktivit (kino, tanec) .....	18
37. Půjčka nebo hypotéka na menší investice (lednička, televize, video atd.) .....	17
38. Zásadní změna návyků spánku.....	16
39. Zásadní změna v počtu rodinných setkání .....	15
40. Zásadní změna ve stravovacích návycích.....	15
41. Dovolena .....	13
42. Vánoce .....	12
43. Menší přestupky zákona (dopravní prostředek, rušení spánku atd.).....	11