



ŽIVLJENJSKI DOGODEK:

01 – smrt zakonskega tovariša	20 – težave v odnosih s sorodniki po moževi ali ženini strani
02 – razveza zakona	21 – izjemen osebni uspeh
03 – ločitev zakoncev	22 – soprog se zaposli ali preneha delati
04 – zaporna kazen	23 – začetek ali konec šolanja
05 – smrt bližnjega sorodnika	24 – sprememba življenjskih navad
06 – poškodba ali bolezen	25 – težave z nadrejenim
07 – poroka	26 – spremembe v urniku ali pogoji dela
08 – nosečnost	27 – sprememba bivališča
09 – težave v spolnosti	28 – sprememba šole
10 – prihod novega družinskega člana	29 – sprememba pri rekreaciji
11 – prilagajanje na poslovne spremembe	30 – sprememba v verskem življenju
12 – sprememba v finančnem statusu	31 – sprememba v družabnem življenju
13 – smrt bližnjega prijatelja	32 – hipoteka ali posojilo manjše od 10.000 \$
14 – preusmeritev v delovnem procesu	33 – sprememba spalnih navad
15 – spremenjeno število zakonskih preprirov	34 – sprememba v pogostosti družinskih srečanj
16 – hipoteka nad 10.000 \$	35 – sprememba prehrabnenih navad
17 – zapadla hipoteka ali posojilo	36 – počitnice
18 – sprememba odgovornosti pri delu	37 – božič
19 – sin ali hči zapusti dom	38 – manjši prekrški

Vir: Skinner, R., Cleese, J. (1993), Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Založba Tangram. Seznam je povzet z manjšimi spremembami in dopolnitvami iz Ocenjevalne lestvice družbenega prilagajanja avtorjev Thomasa Holmesa in Richarda H. Racheya (Journal of Psychosomatic Research, Vol. 11, Pergamon Press 1967)