



SKALA STRESU HOLMESA I RAHE'A

Instrukcja

Weź kartkę i długopis, rozpocznij analizę i liczenie. Jeśli doświadczyłeś danego wydarzenia w przeciągu ostatniego roku, wpisz ilość punktów, jaka jest mu przypisana. Uwaga: jeśli doświadczyłeś tego samego wydarzenia więcej niż raz, dodaj wynik ponownie za każde dodatkowe wydarzenie. Przed Tobą 43 stresorów.



Statystyczny efekt stresorów:

1. Śmierć współmałżonka 100
2. Rozwód 73
3. Separacja lub rozstanie 65
4. Pobyt w więzieniu 63
5. Śmierć bliskiego członka rodziny 63
6. Ciężka choroba lub wypadek z uszkodzeniem ciała 53
7. Ślub 50
8. Zwolnienie z pracy/bezrobocie 50
9. Pojednanie z małżonkiem 45
10. Przejście na emeryturę 45
11. Znacząca zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny 44
12. Ciąża 40
13. Problemy seksualne 39
14. Pojawienie się nowego członka rodziny 39
15. Poważna zmiana w pracy lub reorganizacja firmy 39
16. Zmiana statusu finansowego 38
17. Śmierć przyjaciela 37
18. Zmiana stanowiska pracy 36
19. Konflikty w rodzinie 35
10. Wysoki kredyt lub poważne obciążenie hipoteki 31
21. Problemy z hipoteką/odmowa kredytu 30
22. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym 29
23. Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego 29
24. Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka 29
25. Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania 28
26. Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka 26

27. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej 26
28. Zmiany standardu, poziomu życia 25
29. Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajeń 24
30. Starcia z szefem 23
31. Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia 20
32. Zmiana miejsca mieszkania 20
33. Zmiana szkoły 20
34. Znacząca zmiana w spędzaniu wolnego czasu 19
35. Zmiany w praktykach religijnych 19
36. Znacząca zmiana w nawykach życia towarzyskiego 18
37. Niewielka pożyczka 17
38. Znacząca zmiana przyzwyczajeń dotyczących snu 16
39. Znacząca zmiana dotycząca kontaktów z rodziną 15
40. Zmiany nawyków żywieniowych 15
41. Urlop 13
42. Święta spędzone z rodziną 12
43. Małe naruszenie przepisów prawnych 11

Sprawdź ryzyko choroby

Z badań Holmesa i Rahe'a wynika interesująca zależność statystyczna pomiędzy stresorami, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę:

150–199 jednostek stresu = 37% ryzyko choroby w ciągu kolejnych 2 lat

200–299 jednostek stresu = 51% ryzyko choroby w ciągu kolejnych 2 lat

ponad 300 jednostek stresu = 79% ryzyko choroby w ciągu kolejnych 2 lat

Przejdź do strony www.katarzynapluska.pl (klik)