

ОЦЕНКА КОНТЕКСТА ЖИЗНИ

Доктора Т.Н. Holmes, R.H. Rahe (США) провели исследование по зависимости возникновения заболеваний, в том числе инфекционных болезней и травм, от различных стрессогенных жизненных событий более чем у 5000 пациентов. Полученные результаты показали, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют значительные изменения в различных областях жизни человека. На основании своего исследования они разработали рейтинг стрессогенных ситуаций, которые распределялись по степени их весомости. Каждому жизненному событию было присвоено определенное число баллов.

Инструкция по заполнению

1. Внимательно прочтите весь перечень ситуаций и выберите те, которые были у вас в течение одного года.
2. Если какие-то события повторялись у вас дважды и более, то отметьте это в соответствующей колонке
3. При наличии повторяющихся ситуаций вам необходимо умножить балл данной ситуации на количество раз, которые повторялась данная ситуация.
4. Подсчитайте общее количество баллов.

№	Жизненные события	Баллы	Повтор
1	Смерть супруга	100	
2	Развод	73	
3	Разъезд супругов, разрыв с партнером	65	
4	Тюремное заключение	63	
5	Смерть близкого члена семьи	63	
6	Травма или серьезная болезнь	53	
7	Вступление в брак	50	
8	Увольнение с работы	47	
9	Примирение или воссоединение супругов после разлуки	45	
10	Выход на пенсию	45	
11	Серьезная болезнь членов семьи	44	
12	Беременность	40	
13	Сексуальные проблемы	39	
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39	
15	Реорганизация на работе	39	
16	Значительные изменения в финансовом положении (как в лучшую, так и в худшую сторону)	38	
17	Смерть близкого друга	37	
18	Смена вида деятельности/работы	36	
19	Усиление конфликтов в отношениях с супругом	35	
20	Крупный заем на дом или кредит на бизнес	31	

21	Взыскание имущества, которое находится в залоге	30	
22	Значительные изменения в степени ответственности на работе	29	
23	Сын или дочь покидает дом	29	
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29	
25	Выдающееся личное достижение, успех	28	
26	Супруг бросает работу или выходит на работу	26	
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26	
28	Значительные изменения условий жизни	25	
29	Отказ от устоявшихся привычек, изменение стереотипов поведения	24	
30	Проблемы и конфликты с руководителем	23	
31	Значительные изменения условий работы или режима работы	20	
32	Перемена места жительства	20	
33	Смена места обучения	20	
34	Значительные изменения в проведении отпуска (смена вида отдыха, увеличение или уменьшение количества отдыха)	19	
35	Изменение привычек и активности, связанных с вероисповеданием	19	
36	Изменение социальной активности (общение, проведение досуга)	18	
37	Заем для покупки крупных вещей (машина, электроника и др.)	17	
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16	
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи,	15	
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т.п.)	15	
41	Отпуск	13	
42	Большие праздники (Новый год, Рождество, юбилей и др.)	12	
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения, нарушение тишины и т.д.)	11	

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Стресс может вызывать осложнения в виде заболеваний, травм и с помощью подсчитанной суммы баллов можно определить, какова вероятность развития такого осложнения у вас.

Количество баллов	Интерпретация
<150	37 % вероятности возникновения стрессовых расстройств и заболеваний
151-299	40-60 % вероятности возникновения стрессовых расстройств и заболеваний
>300	>80 % вероятности возникновения стрессовых расстройств, депрессии и заболеваний