



Holmes-Rahe életesemény skála (1967)

Karikázd be azokat az eseményeket, amelyeket az elmúlt évben átéltél, majd add össze ezen események pontszámát!

	Életesemény mint stresszfaktor	Életváltozási egység
1.	Házastárs halála	100
2.	Válás	73
3.	Házassági elkülönülés	65
4.	Börtönbüntetés	63
5.	Közeli hozzátartozó halála	63
6.	Saját betegség vagy sérülés	53
7.	Házasság	50
8.	Munkahelyről való elbocsátás	47
9.	Nyugdíjba vonulás	45
10.	Családtag egészségének változása	45
11.	Terhesség	44
12.	Szexuális problémák	40
13.	A család új taggal való gyarapodása	39
14.	Üzleti változás	39
15.	A pénzügyi helyzet változása	39
16.	Közeli barát halála	38
17.	Más jellegű munkára való váltás, pályaváltás	37
18.	Házastárssal folytatott viták számának növekedése	36
19.	Jelentősebb jelzálogteher	35
20.	A jelzálog vagy kölcsön behajtása	31
21.	Munkahelyen a felelősségi kör megváltozása	30
22.	Gyermek elköltözik otthonról	29
23.	Veszekedés a házastárs családjával	29
24.	Kiemelkedő személyes eredmények	29
25.	A házastárs elkezd vagy abbahagyja a munkát	28
26.	Iskola kezdése vagy befejezése	26



	Életesemény mint stresszfaktor	Életváltóási egység
27.	Lakáskörülmények változása	26
28.	Személyes szokások módosítása	25
29.	Összeveszés a főnökkel	24
30.	Változás a munkaórákban vagy munkakörülményekben	23
31.	Lakhelyváltóztatás	20
32.	Iskolaváltóztatás	20
33.	Szabadidős foglalkozás, szórakozás megváltóztatása	20
34.	Vallási aktivitás megváltóztatása	19
35.	Szociális tevékenység változása	19
36.	Kisebb mértékű jelzálog vagy kölcsön	18
37.	Alvási szokások megváltóztatása	17
38.	Családi összejövetelek számának változása	16
39.	Étkezési szokások megváltóztatása	15
40.	Vakáció / Hosszabb szabadság	13
41.	Karácsony / kiemelt ünnep	12
42.	Kisebb törvénytértés	11

- 0 - 150 pont: Nincs jelentős probléma.
- 150 - 200 pont: 33% esély egy komolyan egészségkárosodásra az elkövetkezendő időszakban. (enyhe életkrízis)
- 200 - 300 pont: 50% esély egy komolyan egészségkárosodásra az elkövetkezendő időszakban. (közepes életkrízis)
- 300 - pont: 80-90% esély egy komolyan egészségkárosodásra az elkövetkezendő időszakban. (jelentős életkrízis)