

Тест социальной адаптации Холмса–Рея (Social Readjustment Rating Scale)

Бланк теста содержит список 50 событий повседневной жизни за последний год, имеющих различную эмоциональную окраску и значимость, каждое из которых оценивается в баллах по 100 балльной шкале.

Событие	Острота стресса оценка
Смерть супруга / супруги	100
Развод	73
Расставание супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть кого-то из близких	63
Несчастный случай, болезнь	53
Женитьба (замужество)	50
Увольнение с работы	47
Воссоединение супругов	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья кого-то из близких	44
Беременность	40
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Поступление на работу	39
Изменение материального положения	39
Смерть близкого друга / подруги	37
Переход на другую работу	36
Семейные ссоры стали чаще/реже	35
Долг свыше \$10000	31
Возвращение долга / ссуды	30
Ответственность на службе повысилась/понижилась	29
Сын или дочь покидают семью	29
Ссора с родней мужа / жены	29
Успех	28
Жена идет работать / оставляет работу	26
Начало/конец школьных занятий	26
Изменения условий жизни	25
Изменение старых привычек	24
Неприятности с руководством на службе	23
Изменение продолжительности или условий работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена школы	20
Перемена в развлечениях	19
Изменение в деятельности религиозного характера	19
Увеличение / снижение общественной активности	18
Долг менее \$10000	17
Изменение привычек, связанных со сном	16
Семейные праздники отмечаются чаще / реже	15
Изменение режима питания	15
Каникулы / отпуск	13
Рождество	12
Незначительное нарушение закона	11

Интерпретация

Сосчитайте число баллов, соответствующих тем событиям и ситуациям, которые за последний год происходили в жизни. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то число баллов за это событие следует умножить на соответствующее количество раз.

Сумма баллов меньше 150 предполагает низкий уровень стресса и низкую вероятность стрессовых расстройств (менее 30%). В диапазоне 150-299 баллов риск развития расстройства около 50%, а если сумма

баллов превышает 300, то риск стрессового расстройства достигает почти 80%.

Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research. 1967. Vol. 11. P. 213-218;

Rahe R.H., Arthur R.H. Life change and illness studies // Journal of Human Stress. 1978. 4(1). 3-15.