

# Шкала стресса Холмса-Рэя

## Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

---

Шкала является перечнем наиболее распространенных жизненных стрессоров. Каждому стрессору присвоен свой весовой коэффициент.

**Указания:** если упомянутое событие произошло в прошлом году или ожидается в ближайшем будущем, скопируйте число в столбце оценки. Если событие произошло или ожидается, что оно произойдет более одного раза, умножьте это число на частоту события.

### Подсчет баллов:

Трудно интерпретировать общий счет из-за различий в индивидуальных способностях справляться со стрессом. Тем не менее, есть несколько общих рекомендаций по оценке:

Общий балл **150 или менее** предполагает низкий уровень стресса и низкую вероятность развития расстройства, связанного со стрессом. (Менее 30%)

Общий балл **от 150 до 299** указывает на умеренный уровень стресса, а вероятность развития расстройства, связанного со стрессом, составляет около **50%**.

Общий балл **300 или более** предполагает высокий уровень стресса, и вероятность развития расстройства, связанного со стрессом, составляет около **80%**.

Смерть супруга (супруги)	100	
Развод	73	
Раздельное проживание супругов (без развода)	65	
Лишение свободы	63	
Смерть близкого родственника	63	
Травма или болезнь	53	
Вступление в брак	50	
Увольнение с работы	47	
Примирение супругов	45	
Выход на пенсию	45	
Проблемы со здоровьем у члена семьи	44	
Беременность	40	
Сексуальные проблемы	39	
Прибавление в семействе, рождение ребенка	39	
Реорганизация на работе	39	
Изменение финансового состояния	38	
Смерть близкого друга	37	
Смена вида деятельности	36	
Ухудшение внутрисемейных отношений	35	
Большие ипотечные платежи	32	
Просрочка выплат по ипотеке или кредиту	30	
Изменение обязанностей на работе	29	
Ребенок вырос и покидает родительский дом	29	
Проблемы у родственников	29	
Выдающееся личное достижение	28	
Супруг(а) начинает или прекращает работу	26	
Начало или окончание школьного обучения детей	26	
Изменение условий жизни	25	
Изменение личных привычек	24	
Проблемы с начальством	23	
Изменение графика работы или условий труда	20	
Изменение места жительства	20	
Смена места обучения детей	20	
Смена привычного вида отдыха	19	
Изменения в участии в жизни религиозной общины	19	
Изменения в социальной активности	18	
Небольшой долг или ипотека	17	
Изменение в привычках сна, нарушения сна	16	
Изменение в количестве членов семьи проживающих вместе	15	
Изменение в привычках питания	15	
Отпуск	13	
“Длинные выходные” (новогодние и майские праздники)	12	
Незначительное нарушение закона (штраф за неправильную парковку и т.п.)	11	
<b>ВСЕГО БАЛЛОВ:</b>		