Тест за измерване на житейския стрес, разработен от Томас Холмс и Ричард Рейхи и известен като Скала за измерване на социалното приспособяване (SRRS)\*. В тази скала са включени 43 житейски събития, чиято тежест като фактори за стрес се измерва с определен брой точки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Житейски събития Относителна** | **тежест** |
| 1. Смърт на съпруг | 100 |
| 2. Развод | 73 |
| 3. Отделно живеене от съпруга(та) | 65 |
| 4. Задържане в затвор или друга институция | 63 |
| 5. Смърт на член на близко семейство | 63 |
| 6. Сериозни травми или болести | 53 |
| 7. Сватба | 50 |
| **8.** **Уволнение от работа** | 47 |
| 9. Семейно сдобряване със съпруга(та) | 45 |
| 10. Пенсиониране | 45 |
| 11. Промяна в здравето на член на семейството | 44 |
| 12. Бременност | 40 |
| 13. Проблеми със секса | 39 |
| 14. Нов член на семейството | 39 |
| **15. Преустройство (промяна) на бизнеса** | 39 |
| 16. Промяна във финансовото състояние | 38 |
| 17. Смърт на близък приятел | 37 |
| **18. Промяна на начина на работа** | 36 |
| 19. Промяна в броя на споровете със съпруга(та) | 35 |
| 20. Ипотека над 10 000 долара | 31 |
| 21. Просрочване на ипотека или заем | 30 |
| **22. Промяна на отговорностите в работата** | 29 |
| 23. Син или дъщеря напускат дома | 29 |
| 24. Проблеми със зет (снаха) или роднини по съпружеска линия | 29 |
| 25. Изключително лично постижение | 28 |
| **26. Съпругата започва или спира работа** | 26 |
| 27. Тръгване или завършване на училище | 26 |
| 28. Промяна в условията на живот | 25 |
| 29. Промяна в личните навици | 24 |
| **30. Неприятности с шефа** | 23 |
| 31. **Промяна в работното време или в условията на труд** | 20 |
| 32. Промяна в жилището | 20 |
| 33. Промяна в училището | 20 |
| 34. Промяна в начина на рекреация/отдих | 19 |
| 35. Сериозна промяна в ходенето на черква | 19 |
| 36. Сериозна промяна в социалната активност | 18 |
| 37. Полица или заем под 10 000 долара | 17 |
| 38. Съществена промяна в навиците на спане | 16 |
| 39. Съществена промяна на броя на членовете | |
| на семейството, които се събират | 15 |
| 40. Съществена промяна в хранителните навици | 15 |
| 41. Ваканция | 13 |
| 42. Коледа | 12 |
| 43. Незначително нарушение на закона | 11 |

Скалата се попълва, като се огражда числото отдясно, ако събитието се е случило през последната година. Общият сбор се получава от отбелязаните числа (ако събитието се е случило повече от веднъж, числото се умножава по броя на случките). Общият сбор **под 150** показва добро здраве, сборът **от 150 до 300** показва **35-50%** вероятност за развитие на свързани със стреса болести, а сборът **над 300** показва **80%** такава вероятност.

Естествено, при използването на този тест трябва да се отчита спецификата на американското общество и култура, с които тази скала е свързана.

\***Т**. Holmes and R. Rahe, The **Social Readjustment Rating Scale**, Journal of Psychoso­matic Research, 11, 1967