

## 生活压力自检表（社会再适应量表）

作答说明：仔细阅读下列的每一事件在次数字段内写下去年经历这事件的次数再把该项压力指数的相乘积写在生活压力分数栏内，最后将各项的分数相加即为去年一年的生活压力总分。

生活事件	压力指数	去年经历的次数	生活压力分数
1. 配偶死亡.....	100 *	_____	= _____
2. 离婚.....	73 *	_____	= _____
3. 分居.....	65 *	_____	= _____
4. 入狱.....	63 *	_____	= _____
5. 亲人死亡.....	63 *	_____	= _____
6. 自己受伤或生病.....	53 *	_____	= _____
7. 结婚.....	50 *	_____	= _____
8. 被开除.....	47 *	_____	= _____
9. 婚姻复合.....	45 *	_____	= _____
10. 退休.....	45 *	_____	= _____
11. 家人健康或行为状况改变.....	44 *	_____	= _____
12. 怀孕.....	40 *	_____	= _____
13. 性方面的困难.....	39 *	_____	= _____
14. 家庭增加新成员（如：出生、继养或奉养老人等）.....	39 *	_____	= _____
15. 工作上的调适（如：搬迁、公司重组、公司破产等）.....	39 *	_____	= _____
16. 经济状况改变（如：大赚或大赔等）.....	38 *	_____	= _____
17. 好友死亡.....	37 *	_____	= _____
18. 职业改变.....	36 *	_____	= _____
19. 和配偶争执的次数改变（如：为了子女管教方法、个人的生活习惯等）.....	35 *	_____	= _____
20. 贷款或抵押超过新台币三十万（如：房屋贷款或生意周转等）.....	31 *	_____	= _____
21. 丧失抵押物赎回权.....	30 *	_____	= _____
22. 工作职务的改变.....	29 *	_____	= _____
23. 子女离家（如：结婚、念大学等）.....	29 *	_____	= _____
24. 姻亲间的纠纷.....	29 *	_____	= _____
25. 个人有杰出的成就.....	28 *	_____	= _____
26. 配偶开始或停止工作.....	26 *	_____	= _____
27. 开始或停止上学.....	26 *	_____	= _____
28. 居住环境改变（如：住新房子、邻居搬走等）.....	25 *	_____	= _____
29. 个人习惯改变（如：衣着、态度等）.....	24 *	_____	= _____
30. 与上司有纠纷.....	23 *	_____	= _____
31. 工作时间或状况改变.....	20 *	_____	= _____
32. 搬家.....	20 *	_____	= _____
33. 转学.....	20 *	_____	= _____
34. 改变休闲生活方式.....	19 *	_____	= _____
35. 宗教活动改变（如：增加或减少参加次数）.....	19 *	_____	= _____
36. 社交活动改变（如：参加俱乐部或去看电影院等）.....	18 *	_____	= _____
37. 贷款或抵押新台币三十万元以内（如：买电视、冰箱等）.....	17 *	_____	= _____
38. 睡眠习惯改变（如变多或变少或改成白天睡觉等）.....	16 *	_____	= _____
39. 家人相聚次数改变（如：变多或变少）.....	15 *	_____	= _____
40. 饮食习惯改变.....	15 *	_____	= _____
41. 休假或度假.....	13 *	_____	= _____
42. 圣诞节.....	12 *	_____	= _____
43. 轻度违法（如：交通违规、扰乱安宁等）.....	11 *	_____	= _____

生活压力总分： \_\_\_\_\_

1967 年，霍尔姆斯 ( T.H. Holmes ) 和雷赫 ( R.H. Rahe ) 在美国对 5000 余人进行了关于生活事件 ( 指造成人们生活上的变化、并要求对其适应和应付的社会生活情境和事件 ) 对健康影响的调查研究。他们将当时美国人生活中常见的 43 项生活事件列成表格，把每一项生活事件引起生活变化的程度或达到社会再适应所需努力的大小，称为生活变化单位 ( life change unit, LCU )，以此反应心理应激的强度。研究者认为，配偶死亡引起当事人生活变化的程度最大，所以规定配偶死亡的生活变化计量单位为 100，其他生活事件的计量单位由每一位被调查者与前述标准对比参照自评，最后获得了被调查总体对 43 项生活事件自评的"生活变化单位平均值"，并由大到小到大按次序进行排列，编制了一张包括 43 项生活事件及相应的生活变化计量单位的目录表，称为社会再适应评定量表 ( SRRS )。霍尔姆斯对经历了不同事件的人进行多年的追踪观察，认为生活事件与 10 年内的重大健康变化有关。如果在一年中，LCU 超过 200 单位，则发生疾病的概率增高，如果 LCU 超过 300 单位，第二年生病的可能性达 70%。