

Методика "Оценочная шкала стрессовых событий"
 (предложена Холмсом и Рейхе (1967), из работы: А.А. Шутценбергер.
 Тяжелобольной пациент // Вопросы психологии. – 1990. – № 5)

Методика приводится в качестве примера построения шкал подобного типа, адекватных для населения нашей страны.

Значимость факторов, вызывающих стресс

Жизненные события	Оценка (баллы)	Личная оценка
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Смерть супруга	100	
Развод	73	
Разлука с супругом	65	
Тюремное заключение	63	
Смерть близкого родственника	63	
Телесное повреждение или болезнь	53	
Вступление в брак	50	
Потеря работы	47	
Примирение с супругом	45	
Уход на пенсию	45	
Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44	
Беременность	40	
Трудности сексуального порядка	39	
Увеличение семьи	39	
Улучшение в делах	39	
Изменение в финансовом статусе	38	
Смерть близкого друга	37	
Увеличение или уменьшение семейных разногласий	36	
Заклад или заём под закладную на крупную сумму	31	
Лишение права выкупа заложенного имущества	30	
Длительная болезнь члена семьи	30	
Наркомания или СПИД в семье	30	
Изменение обязанностей на работе	29	
Уход из дома сына или дочери	29	
Разлад с родственниками мужа или жены	29	
Личное выдающееся достижение	28	
Выход супруга на работу или уход с работы	26	
Поступление в школу или окончание школы	26	
Изменение условий жизни	25	
Пересмотр личных привычек	24	
Неприятности с начальством	23	
Изменение условий и времени работы	20	
Переезд на другую квартиру	20	
Переход в другую школу	20	
Изменение привычных способов проведения досуга	19	
Изменение в общественной деятельности	18	
Заклад или заём небольшой суммы	17	
Изменение сна	16	

Изменение числа семейных вечеринок	15	
Изменение привычек, связанных с едой	15	
Отпуск	13	
Рождество	12	
Незначительное нарушение закона	11	

Чем большую сумму по многим позициям набирает опрашиваемый, тем большую эмоциональную напряжённость он испытывает.