**Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации**

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

**Инструкция:**Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Жизненные события** | **Баллы** |
| 1. | Смерть супруга (супруги). | 100 |
| 2. | Развод. | 73 |
| 3. | Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером. | 65 |
| 4 . | Тюремное заключение. | 63 |
| 5 . | Смерть близкого члена семьи» | 63 |
| 6. | Травма или болезнь. | 53 |
| 7. | Женитьба, свадьба. | 50 |
| 8. | Увольнение с работы. | 47 |
| 9. | Примирение супругов. | 45 |
| 10. | Уход на пенсию. | 45 |
| 11. | Изменение в состоянии здоровья членов семьи. | 44 |
| 12. | Беременность партнерши. | 40 |
| 13. | Сексуальные проблемы. | 39 |
| 14. | Появление нового члена семьи, рождение ребенка. | 39 |
| 15. | Реорганизация на работе. | 39 |
| 16. | Изменение финансового положения. | 38 |
| 17. | Смерть близкого друга. | 37 |
| 18. | Изменение профессиональной ориентации, смена места работы. | 36 |
| 19. | Усиление конфликтности отношений с супругом. | 35 |
| 20. | Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома). | 31 |
| 21. | Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги. | 30 |
| 22. | Изменение должности, повышение служебной ответственности. | 29 |
| 23. | Сын или дочь покидают дом. | 29 |
| 24. | Проблемы с родственниками мужа (жены). | 29 |
| 25. | Выдающееся личное достижение, успех. | 28 |
| 26. | Супруг бросает работу (или приступает к работе). | 26 |
| 27. | Начало или окончание обучения в учебном заведении. | 26 |
| 28. | Изменение условий жизни. | 25 |
| 29. | Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения. | 24 |
| 30. | Проблемы с начальством, конфликты. | 23 |
| 31. | Изменение условий или часов работы. | 20 |
| 32. | Перемена места жительства. | 20 |
| 33. | Смена места обучения. | 20 |
| 34. | Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска. | 19 |
| 36. | Изменение привычек, связанных с вероисповеданием. | 19 |
| 36. | Изменение социальной активности. | 18 |
| 37. | Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора). | 17 |
| 38. | Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна. | 16 |
| 39. | Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи. | 15 |
| 40. | Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.). | 15 |
| 41. | Отпуск. | 13 |
| 42. | Рождество, встреча Нового года, день рождения. | 12 |
| 43. | Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения). | 11 |