

SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE (HOLMES OG RAHE STRESSSKALA)

I den vestlige kultur findes der gennemsnitsværdier for, hvor stressende forskellige afgørende begivenheder i livet sædvanligvis opleves. Social Readjustment Rating Scale (også kendt som Holmes & Rahe Stressskala) kan hjælpe med at vurdere, hvad dramatiske hændelser betyder for sundheden. Alle hændelserne på skalaen er tildelt stressværdier fra 0 til 100.

Det er for længst blevet bekræftet af andre forskere, at skalaen gælder såvel for forskellige etniske grupper i USA som på tværs af kulturelle grænser – for eksempel i Malaysia og Japan.

Det drejer sig både om hændelser, der sædvanligvis opleves som negative, og om dem, der anses for positive. En begivenhed er så meget desto mere stressende, jo flere områder af livet der skal tilpasses de nye omstændigheder bagefter.

Når skalaen i klinisk eller forskningsmæssig sammenhæng bruges til at give et indtryk af mængden af stress, beder man den enkelte person om at indikere, hvilke af livsbegivenhederne på listen, der er indtruffet i løbet af det seneste år. En høj score signalerer, en prædisponering for sygdom cirka seks til tolv måneder senere.

NR.	HÆNDELSE	STRESSVÆRDI
1.	Ægtefælles død	100
2.	Skilsmisse	73
3.	Separation	65
4.	Fængselsstraf	63
5.	Nært familiemedlems død	63
6.	Egen tilskadekomst eller sygdom	53
7.	Indgåelse af ægteskab	50
8.	Tab af arbejdsplads	47
9.	Forsoning med ægtefællen	45
10.	Pensionering	45
11.	Ændring i et familiemedlems helbredstilstand	44

12.	Graviditet	40
13.	Seksuelle problemer	39
14.	Familieforøgelse	39
15.	Ændringer i arbejdslivet	39
16.	Indtægtsændring	38
17.	Nær vens død	37
18.	Andet arbejde	36
19.	Ændret antal skænderier med partneren	35
20.	Optagelse af stort lån	31
21.	Opsigelse af et lån	30
22.	Ændring i det arbejdsmæssige ansvarsområde	29
23.	Børnene flytter hjemmefra	29
24.	Problemer med dem, som er blevet gift ind i familien	29
25.	Stor personlig succes	28
26.	Partneren begynder eller stopper med at arbejde	26
27.	Skolestart eller afslutning af skolen	26
28.	Ændring i leveforholdene	25
29.	Ændring af de personlige vaner	24
30.	Problemer med den overordnede	23
31.	Ændring af arbejdstid og arbejdsbetingelser	20
32.	Flytning	20
33.	Skoleskift	20
34.	Ændring af fritidsaktiviteter	19
35.	Ændring af aktiviteten i menigheden/kirken	19
36.	Ændring af de sociale aktiviteter	18
37.	Optagelse af mindre lån	17
38.	Ændring af sovevaner	16
39.	Ændring af, hvor ofte familien samles	15
40.	Ændring af spisevaner	15
41.	Ferie	13

42.	Jul	13
43.	Mindre lovovertrædelser	11

FORTOLKNING

Point	Risiko
150 eller mere	Hvis din samlede score er på 150 eller mere har du en 50 % risiko for at udvikle en sygdom.
300 eller mere	Hvis din score er på 300 eller mere, har du en 90 % risiko for at udvikle en sygdom.

Tilpasset fra Christina Berndt, 2014, 224-225