

Zátěžové životní události

K identifikaci závažných sociálních dopadů působení stresu je používána úspěšně škála sociální readaptace, původně sestavená Holmesem a Raheem. Metoda je užívána pod českým názvem Škála sociální readaptace a skládá se ze 43 položek různých životních situací, které byly vybrány na základě rozsáhlých šetření zaměřených na korelace mezi prožitím určitých životních událostí a následujícím vznikem či rozvojem určitých onemocnění.

Každá položka má přiřazenu kvantifikovatelnou „váhu“, vyjádřenou počtem bodů. Klient hodnotí poslední časové údobí, nejčastěji jeden rok. V případě vícenásobného výskytu událostí se bodové hodnocení násobí počtem výskytů a celkové dosažené skóre se sečte.

Za relativně bezrizikové skóre se považuje pásmo do 150 bodů, v pásmu 150 - 200 bodů již může dojít k psychosomatickému onemocnění u asi 40 % osob, v pásmu 200 - 299 u 50 % osob a konečně v pásmu nad 300 bodů až u 80 % osob.

Čím vyšší je skóre, tím intenzivnější by měla být intervence zaměřená na změnu té stránky způsobu života, která je nejvíce dotčena

Škála sociální readaptace

Událost	Počet bodů
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Pobyt ve vězení	63
Smrt příslušníka rodiny	63
Osobní úraz nebo nemoc	53
Svatba	50
Propuštění z práce	47
Manželské usmiřování	45
Odchod do důchodu	45
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Příchod nového člena rodiny	39
Změny ve finančním postavení	38
Smrt blízkého přítele	37
Přechod na nový způsob práce	36
Přibývání manželských hádek	35
Větší zadlužení	31
Ztráta velkého obnosu peněz	30
Změny odpovědnosti v práci	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Potíže s příbuzenstvem s partnerovy strany	29
Mimořádný osobní úspěch	28
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26
Začátek nebo konec školy	26
Změny životních podmínek	25
Změny v osobních návycích	24
Potíže se šéfem	23
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20
Změna bydliště	20

Změna školy	20
Změna v rekreování	19
Změny v náboženských aktivitách	19
Změny ve společenských aktivitách	18
Zadlužení	17
Změny ve spánkových návycích	16
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15
Změny v návycích v jídle	15
Prázdniny, dovolená	13
Vánoce	12
Drobná porušení zákona	11

Skórování
HOLMES-RAHE SOCIAL READJUSTMENT SCALE

Méně než 150 jednotek životní změny	=	30% šance vývoje nemoci ze stresu
150 – 299 jednotek životní změny	=	50% šance nemoci
Více než 300 jednotek životní změny	=	80% šance nemoci

Life Events	Score
1. Death of spouse	100
2. Divorce	73
3. Marital separation from mate	65
4. Detention in jail, other institution	63
5. Death of a close family member	63
6. Major personal injury or illness	53
7. Marriage	50
8. Fired from work	47
9. Marital reconciliation	45
10. Retirement	45
11. Major change in the health or behavior of a family member	44
12. Pregnancy	40
13. Sexual difficulties	39
14. Gaining a new family member (e.g., through birth, adoption, older moving, etc.)	39
15. Major business re-adjustment (e.g., merger, reorganization, bankruptcy)	39
16. Major change in financial status	38
17. Death of close friend	37
18. Change to different line of work	36
19. Major change in the number of arguments with spouse	35
20. Taking out a mortgage or loan for a major purchase	31
21. Foreclosure on a mortgage or loan	30
22. Major change in responsibilities at work	29
23. Son or daughter leaving home (e.g., marriage, attending college)	29
24. Trouble with In-laws	29
25. Outstanding personal achievement	28
26. Spouse beginning or ceasing to work outside the home	26
27. Beginning or ceasing formal schooling	26
28. Major change in living conditions	25
29. Revision of personal habits (dress, manners, associations, etc.)	24
30. Trouble with boss	23
31. Major change in working hours or conditions	20
32. Change in residence	20
33. Change to a new school	20
34. Major change in usual type and/or amount of recreation	19

35. Major change in church activities (a lot more or less than usual)	19
36. Major change in social activities (clubs, dancing, movies, visiting)	18
37. Taking out a mortgage or loan for a lesser purchase (e.g., for a car, TV, freezer)	17
38. Major change in sleeping habits	16
39. Major change in the number of family get-togethers	15
40. Major change in eating habits	15
41. Vacation	13
42. Christmas season	12
43. Minor violations of the law (e.g., traffic tickets, etc.)	11
TOTAL	—

DE MEUSOVA ÚPRAVA ŠKÁLY ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ (HOLMES-RAHE)

1. úmrtí manžela/ky	93	24. začátek nebo ukončení školy	45
2. smrt příslušníka rodiny	87	25. manželka začíná	
3. pobyt ve vězení	85	nebo končí pracovní činnost	44
4. rozvod	80	26. potíže se šéfem	44
5. smrt blízkého přítele	78	27. potíže s příbuzenstvem	
6. rozchod s partnerem	77	z partnerovy strany	43
7. propuštění z práce	76	28. změny ve spánkových návycích	42
8. těhotenství	72	29. přibývání manželských hádek	41
9. propadnutí půjčky		30. mimořádný osobní úspěch	40
/přijít o větší peníze/	64	31. změna v odpovědnosti v zaměstnání	39
10. odchod do důchodu	63	32. rekvalifikace v povolání	39
11. osobní úraz nebo nemoc	62	33. vánoce	34
12. sexuální potíže	61	34. změna v pracovní době	
13. manželské usmiřování	57	nebo podmínkách	33
14. příchod nového člena rodiny	56	35. změny v osobních návycích	33
15. zdravotní změny člena rodiny	56	36. přijetí menší půjčky	29
16. přechod na nový způsob práce	54	37. změna v návycích v jídle	28
17. syn nebo dcera opouští domov	53	38. menší přestupky předpisů	28
18. změny ve finančním postavení	52	39. prázdniny	28
19. svatba	50	40. změna společenských činností	24
20. změna bydliště	50	41. změna v rekreování	20
21. změna ve školách	49	42. změna v náboženských činnostech	19
22. změna životních podmínek	47	43. změna v počtu rodinných setkání	15
23. větší zadlužení	47		

