

Rahe (1990) által összeállított életesemény kérdőív

Kitöltési útmutató: csökkenő sorrendben találja a stresszorokat/eseményeket a listában. Minden esemény mellett ott találja a hozzá tartozó súlyossági pontszámot. Amennyiben Önnel megtörtént az adott esemény az elmúlt 12 hónapban, azaz az Igen/Nem kérdésre Igen-nel válaszol, jelölje be egy X-szel. Mellé jobbra pedig írja be a hozzá tartozó pontszámot! Ha az adott esemény az elmúlt 12 hónapban többször is megismétlődött, akkor az eseményhez tartozó pontszámot szorozza be annyival, ahányszor megtörtént!

Esemény	Pontszám	Igen/Nem	Összpontszám
1. Házastárs halála	100
2. Válás	72
3. Különköltözés	65
4. Szabadságvesztés (börtön)	63
5. Közeli rokon halála	63
6. Személyi baleset vagy betegség	53
7. Házasságkötés	50
8. Munkahely elvesztése	47
9. Békéltetés (válóper)	45
10. Nyugdíjba vonulás	45
11. Családtag egészségi állapotának romlása	44
12. Várandósság	40
13. Szexuális gondok	39
14. Új családtag érkezése	39
15. Vállalkozásban változás	39
16. Változás anyagi területen	38
17. Közeli barát elvesztése (halál)	36
18. Munkahelyen változás	36
19. Házastárssal való gyakoribb vita	35
20. Ház, lakás, autó hitel felvállalása	31
21. Jelzalog	30
22. Munkahelyen munkakör/pozíció változás	29
23. Gyermekek otthonról való „kirepülése”	29
24. Konfliktus a házastárs családtagjaival	29
25. Erőn felüli egyéni teljesítmény	28
26. Házastárs munkavállalásában változás	26
27. Felsőfokú tanulmányok kezd./bef.	26
28. Életmódbeli változások	25
29. Szokások megváltozása	24
30. Főnökkel/feletttel való konfliktus	23
31. Munkaórákban vagy feltételekben változás	20
32. Lakóhely változás	20

33. Változás a főiskola/egyetem terén	20
34. Változás hobbi, rekreáció terén	19
35. Változás a hitgyülekezet körül	19
36. Változások szociális tevékenységek terén	18
37. Kisebb összegű hitel felvállalása	17
38. Alvási szokások változása	16
39. Családi összejövetel gyakoriságának vált.	15
40. Étkezési szokások változása	15
41. Nyaralás (üdülés)	13
42. Karácsony	12
43. Apró szabálysértés elkövetése	11
Összesen		

Kiértékelés

0-149 pont: nincs komoly probléma

150-199 pont: enyhe fokú stressz, 35% esély arra, hogy ez elő fog idézni egészségi állapotban változást, hogy betegség alakulhat ki.

200-299 pont: közepes fokú stressz, 50% esély arra, hogy ez elő fog idézni egészségi állapotban változást, hogy betegség alakulhat ki.

300+ pont: erőteljes stressz, 80% esély arra, hogy ez elő fog idézni egészségi állapotban változást, hogy betegség alakulhat ki.