

Tabulka životních událostí

Američtí psychologové T. H. Holmes a R. H. Rahe na vytvoření škály životních událostí pracovali více než 15 let. Jedná se pouze o orientační hodnoty, neboť jednotlivé situace mohou na každého člověka působit různým způsobem a s různou intenzitou.

Do sloupce vpravo přiřaďte body za každou událost, která vás za posledních 12 měsíců potkala. Podle součtu bodů zjistíte orientační míru ohrožení stresovými vlivy.

UDÁLOST	BODY	SKÓRE	UDÁLOST	BODY	SKÓRE
Úmrtí partnera, partnerky	100		Změna odpovědnosti v zaměstnání	29	
Rozvod	73		Syn nebo dcera opouští domov	29	
Rozvrat manželství	65		Konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29	
Uvěznění	63		Mimořádný osobní čin nebo výkon	28	
Úmrtí blízkého člena rodiny	63		Manžel, manželka nastupuje či končí zaměstnání	26	
Úraz nebo vážné onemocnění	53		Vstup do školy nebo její ukončení	26	
Sňatek	50		Změna životních podmínek	25	
Ztráta zaměstnání	47		Změna životních zvyklostí	24	
Usmíření a přebudování manželství	45		Problémy a konflikty se šéfem	23	
Odchod do důchodu	45		Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20	
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44		Změna bydliště	20	
Těhotenství	40		Změna školy	20	
Sexuální obtíže	39		Změna rekreačních aktivit	19	
Přirůstek nového člena do rodiny	39		Změna církve nebo politické strany	19	
Změna zaměstnání	39		Změna sociálních aktivit	18	
Změna finančního stavu	38		Půjčka menší než průměrný roční plat	17	
Úmrtí blízkého přítele	37		Změna spánkových zvyklostí a režimu	16	
Přeřazení na jinou práci	36		Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15	
Závažné neshody s partnerem	35		Změny stravovacích zvyklostí	15	
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31		Dovolená	13	
Splatnost půjčky	30		Vánoce	12	
			Přestupek (např. dopravní) a jeho projednávání	11	

Vaše celkové skóre: