

La tabella dello stress secondo Holmes-Rahe

Prendere in esame ogni voce prendendo in considerazione quali eventi hanno interessato l'ultimo anno

<input type="checkbox"/> Morte del partner	100
<input type="checkbox"/> Divorzio	73
<input type="checkbox"/> Separazione dal partner	65
<input type="checkbox"/> Carcerazione	63
<input type="checkbox"/> Morte di un familiare stretto	63
<input type="checkbox"/> Incidente o malattia personale	53
<input type="checkbox"/> Matrimonio	50
<input type="checkbox"/> Licenziamento	47
<input type="checkbox"/> Riconciliazione con il partner	45
<input type="checkbox"/> Pensionamento	45
<input type="checkbox"/> Problemi di salute in un membro della famiglia	44
<input type="checkbox"/> Gravidanza	40
<input type="checkbox"/> Problemi di natura sessuale	39
<input type="checkbox"/> Ingresso di un nuovo membro in famiglia	39
<input type="checkbox"/> Cambiamenti negli affari	39
<input type="checkbox"/> Cambiamento dello stato finanziario	38
<input type="checkbox"/> Morte di un amico stretto	37
<input type="checkbox"/> Cambiamento nell'attività lavorativa	36
<input type="checkbox"/> Cambiamento nella frequenza contrasti coniugali	35
<input type="checkbox"/> Apertura di ipoteca elevata	32
<input type="checkbox"/> Estinzione di un prestito ipotecario	30

<input type="checkbox"/> Cambiamento nelle responsabilità lavorative	29
<input type="checkbox"/> Allontanamento da casa di un figlio o figlia	29
<input type="checkbox"/> Problemi con parenti acquisiti	29
<input type="checkbox"/> Notevole successo personale	28
<input type="checkbox"/> Avvio o conclusione del lavoro del coniuge	26
<input type="checkbox"/> Inizio o fine della scuola	26
<input type="checkbox"/> Cambiamento delle condizioni di vita	25
<input type="checkbox"/> Cambiamento delle abitudini personali	24
<input type="checkbox"/> Problemi con il capo sul lavoro	23
<input type="checkbox"/> Cambiamento di orari o delle condizioni di lavoro	20
<input type="checkbox"/> Cambiamento della residenza	20
<input type="checkbox"/> Cambiamento alla scuola dei figli	20
<input type="checkbox"/> Cambiamento delle attività nel tempo libero	19
<input type="checkbox"/> Cambiamento nelle attività religiose	19
<input type="checkbox"/> Cambiamento nelle attività sociali	18
<input type="checkbox"/> Richiesta di prestito non molto elevato	17
<input type="checkbox"/> Cambiamento nelle abitudini del sonno	16
<input type="checkbox"/> Cambiamento nelle abitudini familiari	15
<input type="checkbox"/> Cambiamento nelle abitudini alimentari	15
<input type="checkbox"/> Vacanze	15
<input type="checkbox"/> Natale	12
<input type="checkbox"/> Fastidi con la legge o lievi violazioni della legge	11
Totale	

Schedule of recent Experiences" di Holmes-Rahe: "The Social Readjustment rating scale". Journal of Psychosomatic Research, (1967). Vol. 11, pag. 213-218. Traduzione italiana.

Calcolo e interpretazione del punteggio

- di 150 = stress lieve (basso pericolo per la salute)
da 150 - 300 = stress medio (da tenere sotto controllo)
+ 300 = stress elevato (alto pericolo per la salute)