

الدرجة	أحداث الحياة	
١٠٠	وفاة الزوجة أو الزوج.	()
٧٣	الطلاق.	()
٦٥	الانفصال.	()
٦٣	السجن أو الاعتقال.	()
٦٣	وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين.	()
٥٣	الإصابة الخطيرة أو المرض.	()
٥٠	الزواج.	()
٤٧	الفصل من العمل.	()
٤٥	تسوية الخلافات الزوجية.	()
٤٥	التقاعد عن العمل.	()
٤٤	تغير في صحة أو سلوك أحد أفراد الأسرة.	()
٤٠	توقع طفل جديد.	()
٣٩	صعوبات جنسية.	()
٣٩	وصول فرد جديد للأسرة (بميلاد طفل جديد أو مجئ أحد المسنين للعيش في الأسرة).	()
٣٩	تعديلات جوهرية في مجال العمل.	()
٣٨	تغييرات جوهرية في الحالة المادية (تدهور أو تحسن عن المعتاد).	()
٣٧	وفاة صديق حميم.	()
٣٦	الانتقال إلى مجال عمل يختلف عن سابقه.	()
٣٥	تغيير جوهرى في عدد من نقاط الخلاف مع الزوج (بالزيادة أو النقصان لأقل من المعدل العادى حول تربية الأولاد والعادات الشخصية... إلخ).	()
٣١	أخذ قرض لشراء احتياجات أساسية (منزل أو مشروع... إلخ).	()
٣٠	رهن ممتلكات مقابل قرض.	()
٢٩	تغييرات جوهرية في مسؤوليات العمل (الترقية، تخفيض الدرجة، النقل)	()
٢٩	مغادرة الإبن أو الأبنه منزل الأسرة (بسبب الزواج، أو الالتحاق بالجامعة. . إلخ).	()
٢٩	مشكلات مع الأصهار.	()
٢٨	الإنجاز المتميز.	()
٢٦	التحاق الزوجة بعمل أو توقفها عنه.	()

٢٦	الانتظام أو الانقطاع عن الدراسة (بداية مرحلة دراسية أو التوقف عنها).	()
٢٥	تغيير جوهري في ظروف الحياة (تشديد منزل جديد، ترميم، تلف المنزل أو تدهور المنطقة المجاورة).	()
٢٤	تعديل العادات الشخصية (المظهر، السلوك، الارتباطات.. الخ).	()
٢٣	متاعب أو مشكلات مع الرئيس المباشر (المدير).	()
٢٠	تغييرات جوهريّة في ساعات العمل أو ظروف العمل.	()
٢٠	تغيير المسكن.	()
٢٠	التحول إلى جامعة أو مدرسة جديدة.	()
١٩	تغيير في الترفيه ؛ نوعه أو مقداره أو في كليهما.	()
١٩	تغييرات في النشاطات المتعلقة بالعبادة (كالسفر للعمرة أو الحج، والمحافظة على الصلوات مع الجماعة).	()
١٨	تغييرات في النشاطات الاجتماعية (مثل: الالتحاق بالأندية، أو السفر أو السياحة).	()
١٧	أخذ قرض لشراء احتياجات بسيطة (مثل: سيارة، تلفزيون، ثلاجة .. الخ).	()
١٦	تغيير في عادات النوم (نوم أقل .. لكثير ..) أو تغيير موعد النوم.	()
١٥	تغيير جوهري في عدد مرات اللقاء الأسرى (كثير أو أقل من المعتاد).	()
١٣	تغيير جوهري في العادات الغذائية (تناول طعام لكثير أو أقل أو تناول وجبات في ساعات مختلفة عن المعتاد، أو الجور الذي يتم فيه تناول الطعام).	()
١٢	الإجازات.	()
١١	احتفالات أو مناسبات.	()
١١	مخالفات النظام البسيطة (مخالفات المرور، عبور المشاة في الممنوع وإزعاج الأمن...)	()

النتيجة:

في حالة حصولك على درجة تتراوح ما بين ١١ إلى ١٥٠ ، فلديك فرصة ضئيلة جدًا ، وأحيانًا تغير متوسط للإصابة بالمرض بسبب الإجهاد قريبًا.

إذا كانت درجة التوتر لديك تتراوح بين ١٥٠ إلى ٢٩٩ ، فهناك احتمال معتدل إلى مرتفع لإصابتك بالمرض قريبًا نتيجة الإجهاد في حياتك.

أخيرًا ، الأكثر خطورة ، إذا كانت درجة التوتر لديك تتراوح بين ٣٠٠ إلى ٦٠٠ ، فأنت تعاني من مخاطر عالية جدًا للإصابة بالمرض بسبب الإجهاد.

Holmes-Rahe Stress Rating

As a pre-assignment, participants were asked to complete the Holmes-Rahe stress rating. If they have not done so, give them a few moments to complete it now. They should circle the events that have happened to them in the past 24 months. Then, they should add up their life change units and write it in the area provided.

Life Event (During Past 24 Months)	Life Change Units
Begin or end school	26
Business readjustment	39
Change in religious activities	19
Change in eating habits	15
Change in financial state	38
Change in health of family member	44
Change in living conditions	25
Change in number of arguments with spouse	35
Change in number of family get-togethers	15
Change in recreation	19
Change in residence	20

Change in responsibilities at work	29
Change in schools	20
Change in sleeping habits	17
Change in social activities	19
Change in work hours or conditions	20
Change to a different line of work	36
Eid/Christmas	12
Death of a close friend	37
Death of close family member	63
Death of spouse	100
Divorce	73
Fired at work	47
Foreclosure of mortgage or loan	30
Gain of a new family member	39
Incarceration	63
Marital reconciliation	45
Marital separation	65
Marriage	50
Minor violation of the law	11
Mortgage or loan more than EGP 100,000	18

Outstanding personal achievement	28
Partner begins or stops work	26
Personal injury or illness	53
Pregnancy	40
Retirement	45
Revision of personal habits	24
Sexual difficulties	39
Son or daughter leaving home	29
Trouble with boss	23
Trouble with in-laws	29
Vacation	13

Your Total

What Does It Mean?

The more changes you have, the more likely you are to get sick. Of those people with over 300 Life Change Units, almost 90% get sick in the near future; with 150 to 299 Life Change Units, about 50% get sick in the near future; and with less than 150 Life Change Units, only about 30% get sick in the near future.

(Holmes & Rahe, 1967, Journal of Psychosomatic Research, Vol. 11)