

به نام خدا

مقیاس هولمز و راهه برای ارزیابی دگرگونی های زندگی (مقیاس استرس)

هدف: سنجش میزان فشار روانی بر حسب تغییراتی که در زندگی آدم روی میدهد

موقعیت های زیر را یک به یک بخوانید، دگرگونی های زندگی خود را در دوازده ماه گذشته و امتیازهای مربوط به آنها را علامت بزنید. جمع کل امتیازها را به دست آورید و برای تفسیر نتایج، مطالب بعدی را بخوانید.

ردیف	موقعیت	امتیاز	پاسخ
1	فوت همسر	100	<input type="checkbox"/>
2	طلاق	73	<input type="checkbox"/>
3	جدایی از همسر	65	<input type="checkbox"/>
4	زندانی شدن	63	<input type="checkbox"/>
5	فوت یکی از اعضای خانواده	63	<input type="checkbox"/>
6	زخمی یا بیمار شدن	53	<input type="checkbox"/>
7	ازدواج	50	<input type="checkbox"/>
8	از دست دادن کار	47	<input type="checkbox"/>
9	آشتی با همسر	45	<input type="checkbox"/>
10	بازنشستگی	45	<input type="checkbox"/>
11	تغییر در سلامتی یک از اعضای خانواده	44	<input type="checkbox"/>
12	حاملگی	40	<input type="checkbox"/>
13	مسائل جنسی	39	<input type="checkbox"/>
14	ورود عضو جدید به خانواده	39	<input type="checkbox"/>
15	تغییر در کار	39	<input type="checkbox"/>
16	تغییر در وضع اقتصادی	38	<input type="checkbox"/>
17	تغییر در تعداد درگیری ها با همسر	35	<input type="checkbox"/>

□	32	وام مهم مسکن	18
□	30	ناتوانی در پرداخت وام مسکن یا وام دیگر	19
□	29	تغییر در مسئولیت های شغلی	20
□	29	رفتن یک فرزند از خانه	21
□	29	اختلاف با والدین همسر	22
□	28	تحقق یافتن برنامه های شخصی سطوح بالا	23
□	26	شروع مجدد یا قطع کار همسر	24
□	26	شروع یا پایان تحصیلات	25
□	25	تغییر در شرایط زندگی	26
□	24	تجدید نظر در عادات شخصی	27
□	23	مسأله با والدین	28
□	20	تغییر در ساعات کار یا شرایط	29
□	20	تغییر در محل سکونت	30
□	20	تغییر در محل تحصیل	31
□	19	تغییر در سرگرمی ها	32
□	19	تغییر در فعالیت های مذهبی	33
□	18	تغییر در فعالیت های مذهبی	34
□	17	وام کوچک خرید خانه	35
□	17	تغییر در ساعات خواب	36
□	16	تغییر در تعداد دور هم جمع شدن های خانوادگی	37
□	15	تغییر در عادات غذایی	38
□	13	گذراندن تعطیلات تابستانی	39
□	12	شرکت در جشنهای نوروزی	40
□	11	خلافکاریهای جزئی	41
جمع کل امتیازها			

• معرفی پرسشنامه:

مقیاس هولمز و راهه برای ارزیابی دگرگونی های زندگی (مقیاس استرس) به منظور سنجش میزان فشار روانی بر حسب تغییراتی که در زندگی آدم روی میدهد طراحی شده است.

مقیاس رتبه‌ی تعدیل یافته‌ی اجتماعی (SRRS) که بیشتر با مقیاس استرس هولمز شناخته می‌شود، دقیقاً برای اندازه‌گیری میزان استرس ساخته شده است. در واقع این ابزار به ما کمک می‌کند تا میزان استرسی را که تحمل می‌کنیم، اندازه بگیریم و به این فکر کنیم که برای کنترل آن چه کاری باید انجام دهیم.

دو روانپزشک به نام‌های توماس هولمز (Thomas Holmes) و ریچارد راهه (Richard Rahe) در سال ۱۹۶۷ تصمیم گرفتند به مطالعه‌ی این موضوع بپردازند که آیا استرس می‌تواند منجر به بیماری شود. آنها بیش از ۵۰۰۰ بیمار را بررسی کردند و از آنها پرسیدند که آیا هیچ یک از ۴۳ اتفاق که در زیر به بعضی از آن‌ها اشاره شد را در ۲ سال اخیرشان تجربه کرده‌اند. در واقع این مقیاس به منظور سنجش میزان فشار روانی بر حسب تغییراتی که در زندگی آدم روی میدهد طراحی شده است.

مقیاس‌های متعددی برای اندازه‌گیری فشار روانی (استرس) وجود دارد. یکی از این مقیاس‌ها «مقیاس هولمز - راهه (Holmes-Rahe Scale)» برای ارزیابی دگرگونی‌های زندگی است. این مقیاس «41» موقعیت استرس‌زا را، به ترتیب اهمیتی که دارند؛ شامل می‌شود و می‌تواند رابطه دگرگونی‌های زندگی با بهداشت روانی را پیش‌بینی کند. این مقیاس برای هر یک از موقعیت‌ها یک امتیاز عددی قائل می‌شود که در نهایت میزان تاثیر این موقعیت‌ها بر بهداشت روانی بصورت عددی بیان می‌کند

• تفسیر و نمره گذاری پرسشنامه:

اگر جمع کل امتیازها بین 150 تا 200 باشد، 37 درصد احتمال خواهد داشت که در اول سال مریض شوید. اگر جمع کل امتیازها بین 200 تا 300 و بالاتر از 300 باشد، احتمال بیماری شما به ترتیب 50 و 80 درصد خواهد بود.

• روایی و پایایی:

این پرسشنامه ترجمه شده از روی یک ابزار به زبان انگلیسی است که تا کنون در ایران اجرا نشده است و نیازمند اعتباریابی (سنجش روایی و پایایی است). اما نویسنده روایی این پرسشنامه را مطلوب گزارش کرده و پایایی آن را طبق آلفای کرونباخ بالای 90 ذکر کرده است.

• منبع:

• گنجی، حمزه، ارزشیابی شخصیت، ویرایش دوم، نشر ساوالان، 1391.