***СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ ШКАЛА ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ РАЗРАБОТАНА ХОЛМСОМ И РАХЕ***

**Порядок События жизни Среднее значение**

1. Смерть супруга/супруги 100
2. Развод 73
3. Разделение супругов 65
4. Тюремное заключение 63
5. Смерть члена семьи 63
6. Собственная болезнь 53
7. Брак 50
8. Полная отдача на работе 47
9. Примирение супругов 45
10. Уход на пенсию 45
11. Изменение здоровья членов семьи 44
12. Беременность 40
13. Новый член семьи 39
14. Изменения на работе 39
15. Изменение финансового положения 38
16. Смерть близкого друга 37
17. Смена направления работы 36
18. Изменение ответственности на работе 29
19. Потеря работы сыном/дочерью 29
20. Неприятности, связанные с родственниками 29
21. Выдающиеся личные достижения 29
22. Изменение условий жизни 25
23. Начало или окончание учебы 25
24. Пересмотр своих привычек 24
25. Неприятности с начальством 23
26. Изменение условий/часов работы 20
27. Перемена места жительства 20
28. Перемена места учёбы 20
29. Изменения в отдыхе 19
30. Изменения в церковной деятельности 19
31. Изменения в общественной деятельности 17
32. Заем на сумму более $ 10.000 17
33. Изменение режима сна, питания 16
34. Изменение количества семейных встреч 15
35. Изменение режима питания 16
36. Отпуск 13
37. Рождество 12
38. Незначительные нарушения закона 13

Эта шкала показывает оценку важных жизненных событий, опираясь на индивидуальную оценку каждого события.