

به نام خدا

کتابخانه دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی



مرکز نشر روان سنجی

پرسشنامه استرس

مقیاس هولمز و راهه برای ارزیابی دگرگونی‌های زندگی

دانشگاه علامه طباطبائی

کتابخانه دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

۵۳۲۸۰

شماره ثبت

۸۶۱۸۱۵

تاریخ ثبت

تهیه کننده:

Holmz

ترجمه و گردآوری:

دکتر حمزه گنجی

۶۶۹۲۷۳۲۳

تلفکس:



مقیاس هولمز و راهه برای ارزیابی دگرگونی‌های زندگی

پرسشنامه استرس

موقعیت‌های زیر را یک به یک بخوانید، دگرگونی‌های زندگی خود 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.

| موقعیت | امتیاز | پاسخ |
|--|--------|--------------------------|
| ۱. فوت همسر | ۱۰۰ | <input type="checkbox"/> |
| ۲. طلاق | ۷۳ | <input type="checkbox"/> |
| ۳. جدایی از همسر | ۶۵ | <input type="checkbox"/> |
| ۴. زندانی شدن | ۶۳ | <input type="checkbox"/> |
| ۵. فوت یکی از اعضای خانواده | ۶۳ | <input type="checkbox"/> |
| ۶. زخمی یا بیمار شدن | ۵۳ | <input type="checkbox"/> |
| ۷. ازدواج | ۵۰ | <input type="checkbox"/> |
| ۸. از دست دادن کار | ۴۷ | <input type="checkbox"/> |
| ۹. آشتی با همسر | ۴۵ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۰. بازنشستگی | ۴۵ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۱. تغییر در سلامتی یکی از اعضای خانواده | ۴۴ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۲. حاملگی | ۴۰ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۳. مسائل جنسی | ۳۹ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۴. ورود عضو جدید به خانواده | ۳۹ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۵. تغییر در کار | ۳۹ | <input type="checkbox"/> |
| ۱۶. تغییر در وضع اقتصادی | ۳۸ | <input type="checkbox"/> |



| | | |
|--------------------------|----|--|
| <input type="checkbox"/> | ۳۵ | ۱۷. تغییر در تعداد درگیری‌ها با همسر |
| <input type="checkbox"/> | ۳۲ | ۱۸. وام مهم مسکن |
| <input type="checkbox"/> | ۳۰ | ۱۹. ناتوانی در پرداختن وام مسکن یا وام دیگر |
| <input type="checkbox"/> | ۲۹ | ۲۰. تغییر در مسئولیت‌های شغلی |
| <input type="checkbox"/> | ۲۹ | ۲۱. رفتن یک فرزند از خانه |
| <input type="checkbox"/> | ۲۹ | ۲۲. اختلاف با والدین همسر |
| <input type="checkbox"/> | ۲۸ | ۲۳. تحقق یافتن برنامه‌های شخصی سطوح بالا |
| <input type="checkbox"/> | ۲۶ | ۲۴. شروع مجدد یا قطع کار همسر |
| <input type="checkbox"/> | ۲۶ | ۲۵. شروع یا پایان تحصیلات |
| <input type="checkbox"/> | ۲۵ | ۲۶. تغییر در شرایط زندگی |
| <input type="checkbox"/> | ۲۴ | ۲۷. تجدیدنظر در عادات شخصی |
| <input type="checkbox"/> | ۲۳ | ۲۸. مسأله با والدین |
| <input type="checkbox"/> | ۲۰ | ۲۹. تغییر در ساعات یا شرایط کار |
| <input type="checkbox"/> | ۲۰ | ۳۰. تغییر محل سکونت |
| <input type="checkbox"/> | ۲۰ | ۳۱. تغییر محل تحصیل |
| <input type="checkbox"/> | ۱۹ | ۳۲. تغییر در سرگرمی‌ها |
| <input type="checkbox"/> | ۱۹ | ۳۳. تغییر در فعالیت‌های مذهبی |
| <input type="checkbox"/> | ۱۸ | ۳۴. تغییر در فعالیت‌های اجتماعی |
| <input type="checkbox"/> | ۱۷ | ۳۵. وام کوچک خرید خانه یا |
| <input type="checkbox"/> | ۱۷ | ۳۶. تغییر در ساعات خواب |
| <input type="checkbox"/> | ۱۶ | ۳۷. تغییر در تعداد دور هم جمع شدن‌های خانوادگی |
| <input type="checkbox"/> | ۱۵ | ۳۸. تغییر در عادات غذایی |
| <input type="checkbox"/> | ۱۳ | ۳۹. گذراندن تعطیل تابستانی |
| <input type="checkbox"/> | ۱۲ | ۴۰. شرکت در جشن‌های نوروزی |
| <input type="checkbox"/> | ۱۱ | ۴۱. خلاف‌کاری‌های جزئی |

جمع کل نمرات:



اگر جمع کل امتیازها بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ باشد، ۳۷ درصد احتمال خواهد داشت که در طول سال مریض شوید. اگر جمع کل امتیازها بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ و بالاتر از ۳۰۰ باشد، احتمال بیماری شما به ترتیب ۵۰ و ۸۰ درصد خواهد بود.

طبق نظر مؤلفان، اشخاصی که امتیازهای آنها بیشتر از ۳۰۰ باشد در مقایسه با افرادی که در حد متوسط قرار دارند، احتمالاً از نظر روانی افسردگی نشان می‌دهند و از نظر جسمی به بیماری‌های قلبی - عروقی و... نیز مبتلا می‌شوند. مؤلفان معتقدند که افزایش جمع کل امتیازها می‌تواند پیش‌آگهی افزایش حوادث و رویدادهای ناگوار زندگی باشد.

البته مقیاس هولمز و راهه انتقادهای زیادی به دنبال آورده است، زیرا برخی متخصصان بهداشت روانی معتقدند که تعداد زیادی از این موقعیت‌ها استرس‌زا نیست. پس می‌توان پرسید که دقت این مقیاس تا چه اندازه‌ای است؟ لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴) سه فرضیه ارائه داده‌اند که اساس ارزیابی استرس بر حسب موقعیت‌ها را تشکیل می‌دهند. آنها ابتدا فرضیه استرس‌آور بودن هر دگرگونی را مورد تردید قرار داده‌اند. این دو نظریه پرداز، برای بیان تردید خود، بر تحقیقاتی تکیه کرده‌اند که طبق یافته‌های آنها رویدادهای مهم و چشمگیر زندگی، مثل یائسگی و بازنشستگی، در اکثر افراد مسائل جدی به همراه نمی‌آورند (نوگارتن^۲، ۱۹۷۰، روزوف^۳، ۱۹۶۳). همچنین آنها روی این اعتقاد تردید کرده‌اند که دگرگونی باید آن‌قدر مهم باشد که استرس بیماری‌زا ایجاد کند. آنها متوجه شده‌اند که انسان‌ها در ادراک از رویدادها، تفاوت‌های فردی زیادی دارند. به طوری که یک رویداد معین برای یکی استرس شدید ایجاد می‌کند، اما برای دیگری هیچ استرسی به همراه نمی‌آورد؛ مثلاً تعویض خانه و نقل مکان به محیط دیگر می‌تواند برای یکی کاملاً استرس‌آور و برای دیگری آرزوی دیرینه باشد.

به عقیده لازاروس (۱۹۹۰)، موقعیت زمانی استرس‌زا خواهد بود که فرد وادار شود تا برای مقابله با آن از منابعی که در اختیار دارد به شدت استفاده کند. او معتقد است که ما موقعیت‌ها را ارزیابی می‌کنیم تا ببینیم آیا در حال حاضر خطرناک هستند، یا بالقوه می‌توانند خطرناک باشند

۱. Lazarus & Folkman

۲. Neugarten

۳. Rosov



یا رقابتی ایجاب می‌کنند که با خوشبینی و علاقه آن را دنبال می‌کنیم؟ ما این ارزیابی را بر اساس افکار، استعدادها و تجربه‌های شخصی انجام می‌دهیم. بدین ترتیب هر موقعیت بر اساس ارزیابی خود شخص، می‌تواند یک موقعیت سخت یا یک موقعیت هلایی باشد. بالاخره لازاروس و فولکمن معتقد نیستند که دگرگونی‌های مهم زندگی می‌توانند علت‌های بیماری‌ها باشند. درست است که استرس می‌تواند، به طور معنی‌دار، به بیماری‌های مختلف کمک کند، همبستگی بین ارزش‌های دگرگونی‌ها و بیماری نزدیک به $0/12$ است. به دلیل این همبستگی ضعیف به نظر می‌رسد که ارزش‌های دگرگونی‌ها، برای پیش‌بینی بیماری مناسب نیست.

منابع

۱. ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه)، دکتر حمزه گنجی، بهار ۱۳۸۴، تهران: نشر ساوالان.
۲. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، انتشارات ارسباران، چاپ سوم، ۱۳۷۹، فصل چهارم.

