



TEST DI VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI STRESS (Holmes T., Rahe R.)

Molti esperti hanno provato a stilare una classifica degli stressor a seconda del livello dello stress che inducono. Probabilmente il migliore e più conosciuto di questi strumenti di valutazione è la scala Holmes-Rahe di valutazione dello stress, creata nel 1967 dagli psichiatri Thomas Holmes e Richard Rahe che hanno raggruppato in una scala gerarchica i vari tipi di cambiamenti di vita che gli individui vivono come stressanti

Questi esaminarono le cartelle cliniche di oltre 5.000 pazienti con l'obiettivo di accertare se gli eventi stressanti potessero essere causa di malattie. Ai pazienti fu chiesto di redigere una lista in cui associare 43 eventi della vita con un relativo punteggio.

Fu individuata una forte correlazione tra gli eventi della vita e le loro malattie, e una successiva validazione della scala ha supportato questo collegamento