|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Өмірлік оқиғалар** | **Балл** |
| 1 | Жұбайының (зайыбының)қайтыс болуы | 100 |
| 2 | Ажырасу | 73 |
| 3 | Ерлі-зайыптылардың кетуі, серіктесімен (бірге тұрған адамымен) ажырасу | 65 |
| 4 | Түрмеге түсу | 63 |
| 5 | Жақын отбасы мүшесінің қайтыс болуы | 63 |
| 6 | Жарақат немесе ауру | 53 |
| 7 | Той, үйлену | 50 |
| 8 | Жұмыстан шығу | 47 |
| 9 | Ерлі-зайыптылардың татуласуы | 45 |
| 10 | Пенсияға кету (шығу) | 45 |
| 11 | Отбасы мүшелерінің денсаулығының өзгеруі | 44 |
| 12 | Жүктілік (кездесіп жүрген қызының, әйелдің) | 40 |
| 13 | Жыныстық проблемалар | 39 |
| 14 | Жаңа отбасы мүшесінің пайда болуы, баланың тууы | 39 |
| 15 | Жұмыстағы өзгерістер | 39 |
| 16 | Қаржылық жағдайдың өзгеруі | 38 |
| 17 | Жақын досының қайтыс болуы | 37 |
| 18 | Қызмет түрін өзгерту | 36 |
| 19 | Қарым - қатынастағы қақтығыстардың көбеюі | 35 |
| 20 | Несие немесе ірі сатып алу несиесі (мысалы, үй) | 31 |
| 21 | Несиені төлей алмау, кешіктіру, өсіп келе жатқан қарыздар | 30 |
| 22 | Қызметтік жауапкершілікті арттыру | 29 |
| 23 | Ұлы немесе қызының үйден кетуі | 29 |
| 24 | Күйеуінің (әйелінің)туыстарымен проблемалар | 29 |
| 25 | Жоғары жетістік, жеке табыстылыққа жету | 28 |
| 26 | Жұбайы жұмыстан кетеді (немесе жұмысқа кіріседі) | 26 |
| 27 | Оқу орнында оқудың басталуы немесе аяқталуы | 26 |
| 28 | Өмір сүру жағдайларының өзгеруі | 25 |
| 29 | Жеке әдеттерді, мінез-құлық стереотиптерін өзгерту | 24 |
| 30 | Бастықтармен проблемалар | 23 |
| 31 | Жұмыс жағдайларын немесе сағаттарын өзгерту | 20 |
| 32 | Тұрғылықты жерін өзгерту | 20 |
| 33 | Оқу орнын өзгерту | 20 |
| 34 | Бос уақытты немесе демалысты өткізу | 19 |
| 35 | Дінге байланысты әдеттерді өзгерту | 19 |
| 36 | Әлеуметтік белсенділіктің өзгеруі | 18 |
| 37 | Орташа және төмен ссуда немесе несие | 17 |
| 38 | Ұйқыға байланысты жеке әдеттерді өзгерту,  ұйқының бұзылуы | 16 |
| 39 | Бірге тұратын отбасы мүшелерінің санын өзгерту,  отбасының басқа мүшелерімен кездесулердің сипаты мен жиілігі | 15 |
| 40 | Тамақтануға байланысты әдеттердің өзгеруі (  Тамақтану саны, уақыты, диета, тәбеттің болмауы және т. б.) | 15 |
| 41 | Отпуск | 13 |
| 42 | Жаңа жылдық кездесу, мерекелер, туған күн | 12 |
| 43 | Құқықтық тәртіпті аздап бұзу (көше қозғалысы ережелерін бұзғаны үшін айыппұл) | 11 |

СӨЖ: Holmes & Ray шкаласы бойынша <https://support.google.com/a/users/answer/13344425?hl=ru> Google Формы бойынша тест тапсырмаларын құрастыру