

Stressfaktorer i forbindelse med studie

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10:

0 = Ingen stress (det er ikke svært / irriterende / frustrerende / fylder ikke)

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress – nærmer sig sammenbrud (det er svært / irriterende / frustrerende / fylder meget).

Stressfaktor	Tal 0-10	Kommentarer
<i>Om morgenen før studiet</i>		
Ting der er sket dagen før		
Hvordan du har sovet		
Tanker inden du står op		
Partner om morgenen		
Mor om morgenen		
Far om morgenen		
Søster om morgenen		
Bror om morgenen		
Hund om morgenen		
Kat om morgenen		
Morgentoilettet (på badeværelset)		
Tøjet / påklædning		
At det er mørkt når du skal vågne		
Måden du bliver vækket på		
Morgenmaden, det du spiser/appetit		
Morgenmaden, der hvor du sidder		
Ting der ikke er som de plejer		
Ting og aftaler, der overrasker dig		
Vejret / årstiden		
At pakke taske		
Overskue studiedagen på forhånd		
Overskue skemaet for dagen		
Lektier der skulle være lavet til dagen		
Madpakken		
<i>At komme frem til studiet</i>		
Tidspres – at skulle være færdig til tiden		

Andres forventninger om, at du klarer dagen på studiet		
Egne forventninger om at du klarer dagen på studiet		
At få overtøjet / sko på		
At komme ud af døren		
At det er mørkt når du skal af sted		
Transporten / cykelturen / taxa derhen		
Cykelparkering i skolen		
At møde senere end de andre, selv om det er aftalt med underviseren		
At komme for sent		
At komme tilbage til studiet efter en ferie		
At komme tilbage til studiet efter en weekend		
<i>At ankomme</i>		
Kammerater der kontakter dig, når du kommer		
At finde frem til der hvor du skal være		
Lyde		
Mange mennesker		
At komme ind i bygningen		
Tomme gange		
At komme ind i lokalet, du skal være i		
Kommentarer fra de andre når du kommer ind		
At de andre kigger på dig, når du kommer ind		
At de andre vil kramme		
<i>Undervisningslokalet</i>		
Lyde / larm / smaskelyde		
Lugten i lokalet		
Lyset i lokalet / belysning		
Temperaturen i lokalet		
Mange sanseindtryk på samme tid		
Placeringen i lokalet (hvor du sidder)		

Indretningen af lokalet		
Stolen du sidder på		
Toiletterne		
At spise med de andre		
Rod		
<i>Undervisningen</i>		
Fagene / det faglige		
Bestemte fag:		
Undervisere		
Bestemte undervisere:		
Vikarer		
Gruppearbejde		
Flere opgaver samtidig		
At arbejde selv		
Skriftlige opgaver		
At blive spurgt om noget af underviser		
Ikke forstå hvad der bliver sagt til fællesundervisning		
Ikke forstå fælles beskeder fra underviser		
At skulle op til tavlen		
For svære opgaver		
For lette opgaver		
Ventetid – pauser		
Når du laver fejl		
At bede om hjælp		
Overgangen fra et fag til et andet		
Overgangen fra frikvarter til time		
Nye undervisere		
Tidspres i timen		
Tidspres – at nå at komme fra et sted til et andet inden det ringer ind		

Andres forventninger om at du deltager aktivt i undervisningen		
Dine egne forventninger om at du skal deltage aktivt i undervisningen		
Projektuger / anderledes uger / praktikker		
Udflugter		
Ændret skema		
Prøver / terminsprøver / tests		
Når du oplever, at de andre har gennemgået noget, du ikke har været med til		
Når du er kommet bagud i et fag, fordi du har været væk fra studiet i en periode		
<i>Kommunikation</i>		
At blive misforstået		
Få ros eller anerkendelse		
Få kritik – blive korrigeret / rettet på		
Småsnak		
Sjov – sarkasme – ironi		
Indirekte eller upræcis tale		
Tvetydigheder – metaforer – ordsprog		
Konflikter – krænkelser – mobning		
<i>Det sociale</i>		
Pauser		
At du bliver kontaktet af de andre studerende		
At ingen af de andre studerende kontakter dig		
At du skal kontakte de andre studerende		
Ingen venner		
Når du ikke ved, hvad du skal		
Når du ikke ved, hvad dine kammerater har gang i		
Nye studerende		

<i>Efter studiet</i>		
Transporten hjem / cykelturen / taxa		
Når du ikke ved, hvad du skal når du kommer hjem fra studiet		
At være alene hjemme efter studiet		
At lave lektier		
<i>Andet</i>		
Skriv hvad:		

Inspireret af skema lavet af Charlotte Hesselberg, Marianne Andersen & Inga Najbjerg, PPR, Haderslev kommune.