# Opgaver til ydre faktorer og stress

## Opgave 1: Spørgsmål til lektien

Stress: et samspil mellem ydre og indre faktorer (s. 442)

* Hvad er Lazarus’ definition af stress?
* Hvem kan vurdere om en person har stress?

Livsforandringer s. 443-445 (også figuren på s. 444)

* Hvordan er Holmes og Rahe kommet frem til deres sociale belastningsskala?
* Hvordan kan livsforandringer føre til stress?
* Kan ”små” daglige gener også give stress?

Stress på arbejdet (s. 445-447)

Forklar med få ord hvad man mener med disse krav på arbejdspladser:

* Kognitive krav
* Perceptuelle krav
* Emotionelle krav
* Manuelle/motoriske krav
* Kvantitative krav

## Opgave 2: Analyse af jobs

* Hvilke krav er fremtrædende?
* Hvilke stressorer kan forekomme?

|  |  |
| --- | --- |
| **Job** | **Ydre krav + stressorer** |
| Rengøringsmedarbejder |  |
| Læge |  |
| Soldat |  |
| Skuespiller |  |
| Arbejdsløs |  |
| Gymnasielærer |  |
| Kassemedarbejder |  |
| Kok |  |
| Pædagog |  |

## Opgave 3: Dit drømmejob?

Gå ind på linket, søg på dit (aktuelle eller drømme-)job og beskriv udfordringerne med begreberne fra ydre faktorer.

[https](https://stenhusgym-my.sharepoint.com/personal/laur895r_stenhus-gym_dk/Documents/2022-2023/FP3%20ps-1/1_Det%20meningsfulde%20arbejdsliv/https)[://www.dr.dk/nyheder/indland/hvem-har-det-haardeste-job-ligger-dit-fag-i-top-med-stress-smerter-og-sygdom](https://www.dr.dk/nyheder/indland/hvem-har-det-haardeste-job-ligger-dit-fag-i-top-med-stress-smerter-og-sygdom)

## Øvelse 4: Stress i hverdagen?

Udfyld nedenstående skema. For hvert krav skal du angive mindst ét konkret eksempel på, hvornår eller hvordan du oplever eksempler på dette krav. Du skal desuden vurdere, i hvor høj grad denne type krav fylder i jeres dagligdag som gymnasieelever.

| **Krav** | **Helt konkret eksempel** | **Belastningsgrad** |
| --- | --- | --- |
| Kognitive, f.eks. at læse, regne, huske, forstå og få nye ideer. | F.eks. at læse lektier til næste dag … | Lav / middel / høj |
| Perceptuelle, f.eks. at koncentrere sig, lytte og at aflæse situationer. |  | Lav / middel / høj |
| Emotionelle, f.eks. at omgås andre, håndtere egne følelser eller vise empati. |  | Lav / middel / høj |
| Manuelle og motoriske krav, f.eks. at kunne bære tunge ting eller udføre bestemte bevægelser. |  | Lav / middel / høj |
| Kvantitative, f.eks. tidspres og deadlines. |  | Lav / middel / høj |
| **Stressorer** | **Helt konkret eksempel** | **Belastningsgrad** |
| Psykologiske, f.eks. mobning, konflikter, manglende kontrol og forudsigelighed, uklar jobbeskrivelse, kedsomhed, manglende mening med arbejdet, manglende anerkendelse osv. |  | Lav / middel / høj |
| Fysiologiske, f.eks. kulde, varme, støj, fugtighed, lang arbejdstid, få pauser, mange mennesker m.m. |  | Lav / middel / høj |
| Biologiske f.eks. smerte, arbejdspres, forgiftning osv. |  | Lav / middel / høj |

## Ekstra: Diskussionsspørgsmål

## Hvilke krav fylder mest i skolen?

1. Hvilke krav fylder mindst?
2. Hvad ville jeres undervisere kunne gøre, for at reducere oplevelsen af stress som følge af krav og stressorer?
3. Hvad ville I selv kunne gøre, for at reducere oplevelsen af stress som følge af krav og stressorer?