

Kartlegging av STRESS

5= svært mye stress – nærmer seg sammenbrudd
 4= mye stress
 3= ganske mye stress
 2= litt stress
 1= normalt stress
 0= ingen stress

		Kommentarer	
Tap av kontroll og oversikt			
1	Manglende struktur - kaos		
2	Nye omgivelser		
3	Brudd på rutiner - overraskelser		
4	Uforutsigbar venting - pauser		
5	Bli forhindret i å fullføre		
6	Gjøre feil - mislykkes		
7	Nye oppgaver		
8	For vanskelige oppgaver		
9	For enkle oppgaver		
10	Tidspress - mas		
11	Krav om skjønnsmessig vurdering		
12	Flere samtidige oppgaver		
13	Å måtte prioritere eller velge		
14	Å måtte planlegge		
Sosiale vansker og misforståelser			
15	Mange folk		
16	Mye nærhet		
17	Nye folk		
18	Småprat - ustrukturert prat		
19	Fleip - sarkasmer - ironi		
20	Indirekte eller upresis tale		
21	Tvetydigheter – metaforer - analogier		
22	Konflikter - krenkelser - mobbing		
23	Bli korrigert - få kritikk		
24	Få ros eller påskjønnelse		
Oversensitivitet			
25	Lyd		
26	Berøring		
27	Lukt		
28	Lys		
29	Temperatur		
30	Mange samtidige inntrykk		
Annet			
	Annet – Hva?		