Kontrovers

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Bildungsforschung und Bildungspraxis : schweizerische Zeitschrift für Erziehungswissenschaft = Éducation et recherche : revue suisse des sciences de l'éducation = Educazione e ricerca : rivista svizzera di scienze dell'educazione**

Band (Jahr): **5 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **03.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

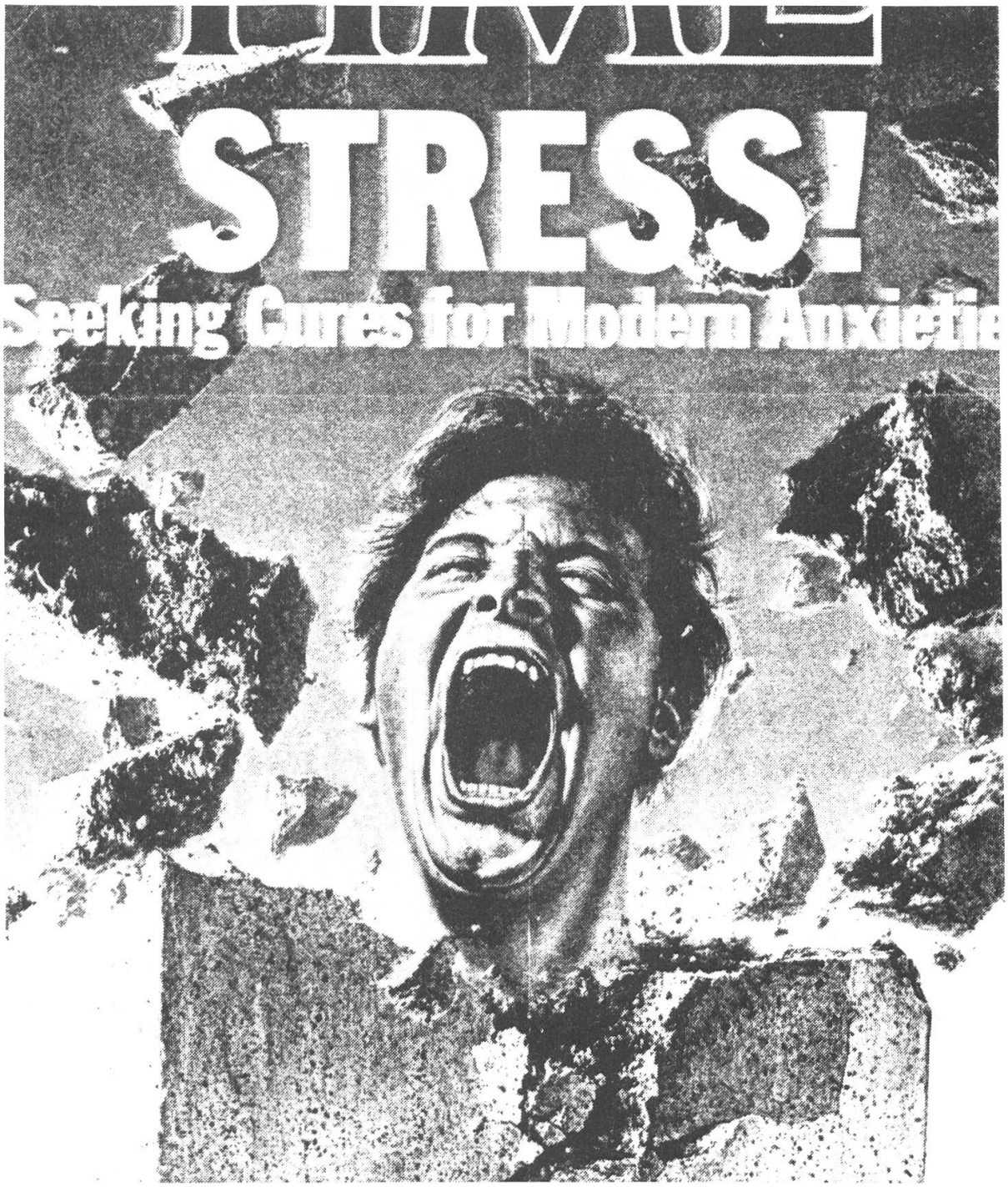
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kontrovers



Stress ist eine moderne Plage, die das Leben von Millionen belastet. So etwa stellt das TIME-Magazin vom 6. Juni 1983 das Stress-Thema den Lesern vor. Auch «Bildungsforschung und Bildungspraxis» hat die Stressausläufer im Bildungssystem ausführlich behandelt (in der letzten und in dieser Nummer). Dabei konnte die Redaktion so viele Erfahrungen mit Stress machen – angeheizt durch die sommerliche Hitze – dass es gerade noch für den Stress-Test reichte (siehe unten). Die im Stress-Test erreichbare Maximalpunktzahl wurde von der Redaktion mühelos überschritten. Falls Sie den nachstehenden Stress-Test

bestehen und feststellen, dass unsere redaktionelle Punktzahl nicht möglich ist, dann sollten Sie sich rasch bei einem einschlägigen Arzt Stressmedikamente verordnen lassen oder möglichst bald in die Bildungspolitik einsteigen. Kommen Sie aber beim Ausfüllen des Stress-Tests in Stress, wird es höchste Zeit, dass Sie zu diesem Thema einen Beitrag für unsere Rubrik «KONTROVERS» verfassen. Sollte wider Erwarten Ihnen dieses Thema nicht liegen, in der folgenden Nummer unserer Zeitschrift ist «Evaluation» das zentrale Thema. Wenn Sie dazu einen pointierten Standpunkt vertreten möchten, dann schreiben Sie uns. Nun aber erst zum Stress-Test:

Wie anfällig sind Sie für Stress?

Der folgende Test wurde durch die Psychologen Lyle H. Miller und Alma Dell Smith an der medizinischen Abteilung der Bostoner Universität entwickelt. Setzen sie eine Zahl zwischen 1 (fast immer) bis 5 (nie) ein, die Ihnen für Sie zutreffend erscheint.

_____ 1. Ich esse mindestens eine warme ausgeglichene Mahlzeit im Tag.

_____ 2. Ich schlafe mindestens viermal wöchentlich 7-8 Stunden.

_____ 3. Ich tausche regelmässig Zuneigung aus.

_____ 4. Ich habe mindestens 1 Verwandten im Umkreis von 50 Meilen auf den ich mich verlassen kann.

_____ 5. Ich trainiere mindestens zweimal wöchentlich bis zum Schweissausbruch.

_____ 6. Ich rauche weniger als ein halbes Paket Zigaretten täglich.

_____ 7. Ich nehme weniger als fünf alkoholische Getränke wöchentlich zu mir.

_____ 8. Ich habe das entsprechende Gewicht für meine Grösse.

_____ 9. Ich habe ein Einkommen, das meinen Grundansprüchen entspricht.

_____ 10. Ich erhalte Kraft durch meinen religiösen Glauben.

_____ 11. Ich besuche regelmässig Club- oder gesellschaftliche Anlässe.

_____ 12. Ich habe eine Anzahl Freunde und Bekannte.

_____ 13. Ich habe einen oder mehrere Freunde, denen ich mich anvertrauen kann.

_____ 14. Ich bin bei guter Gesundheit (inkl. Augenlicht, Gehör, Zähne).

_____ 15. Ich kann offen über meine Gefühle sprechen, wenn ich verärgert oder bedrückt bin.

_____ 16. Ich führe regelmässig Gespräche mit den Leuten, mit denen ich zusammenlebe über Haushaltprobleme, z. B. Hausarbeit, Geld und tägliche Angelegenheiten.

_____ 17. Ich unternehme mindestens jede Woche etwas, das mir Spass macht.

_____ 18. Ich kann meine Zeit nutzbringend einteilen.

_____ 19. Ich trinke weniger als drei Tassen Kaffee (oder Tee, oder Cola) täglich.

_____ 20. Ich mache jeden Tag eine Ruhepause.

_____ Total

Um Ihre Punktzahl zu ermitteln, addieren Sie die Zahlen und subtrahieren sie mit 20. Jedes Ergebnis über 30 zeigt eine Anfälligkeit für Stress an. Sie sind ernstlich anfällig, wenn sich Ihre Zahl zwischen 50 und 75 bewegt und extrem anfällig, wenn sie über 75 Punkte angibt.