

## Bilag 1: Spørgeramme i Perceived Stress Scale (PSS-10)

Cohens Perceived Stress Scale (PSS) er et valideret mål for stress, som er et videnskabeligt anerkendt værktøj til at måle en persons oplevelse af stress. Værktøjet består af 10 spørgsmål, som handler om, hvordan man har haft det de sidste 30 dage ud fra, hvordan personen opfatter sit liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart og belastende. Svarkategorierne scorer fra 0 (aldrig) til 4 (meget ofte) og den maksimale score er derfor 40.

<b>De næste spørgsmål handler om hvor ofte, du har oplevet en række følelser og tanker <u>inden for den sidste måned:</u></b>	<b>Aldrig</b>	<b>Næsten aldrig</b>	<b>Indimellem</b>	<b>Ret ofte</b>	<b>Meget ofte</b>
Hvor ofte er du blevet overvasket af noget, der skete uventet?					
Hvor ofte har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?					
Hvor ofte har du følt dig nervøs og "stresset"?					
Hvor ofte har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?					
Hvor ofte har du følt, at tingene gik som du ønskede det?					
Hvor ofte har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?					
Hvor ofte har du været i stand til at håndtere ting, som irriterede dig?					
Hvor ofte har du følt, at du havde styr på tingene?					
Hvor ofte er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?					
Hvor ofte har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?					