

Bilag 1: Spørgeramme for måling af stress, lav trivsel og psykosociale eksponeringer i arbejdet

Spørgeramme for stress: Perceived Stress Scale (PSS-10)

De næste spørgsmål handler om hvor ofte, du har oplevet en række følelser og tanker <u>inden for den sidste måned</u>:	Aldrig	Næsten aldrig	Indimellem	Ret ofte	Meget ofte
Hvor ofte er du blevet overværet over 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?					

Spørgeramme for trivsel: Trivselsindekset WHO-5

De næste spørgsmål handler om, hvordan du har haft det de sidste to uger. Hvor meget af tiden <u>de seneste to uger</u>...	På intet tidspunkt	Lidt af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Det meste af tiden	Hele tiden
... har jeg været glad og i godt humør						
... har jeg følt mig rolig og afslappet						
... har jeg følt mig aktiv og energisk						
... er jeg vågnet frisk og udhvilet						
... har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig						

Spørgeramme for psykosocialt arbejdsmiljø: Psykosociale eksponeringer

De næste spørgsmål handler om, hvordan du oplever dit arbejde. Hvor ofte oplever du...	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Ofte	Altid
At du får den hjælp og støtte, du har brug for fra din nærmeste leder?					
At du og dine kolleger anerkender hinanden i arbejdet?					
At du og dine kolleger samarbejder, når der opstår problemer, der kræver løsninger?					
At du har indflydelse på, hvordan du løser dine arbejdsopgaver?					
At du bliver følelsesmæssigt berørt af dit arbejde?					
At du får den information, du behøver for at udføre dit arbejde?					
At du får den vejledning og instruktion, du behøver for at udføre dit arbejde?					
At du helt klart ved, hvad der er dine arbejdsopgaver?					
At der bliver stillet modsatrettede krav til dig i dit arbejde?					
At du har tid nok til dine arbejdsopgaver?					