

## Skjema for opplevd stress (PSS-14)

### Instruksjoner:

I dette skjema blir du spurt om dine følelser og tanker i løpet av den siste måneden. Ved hvert spørsmål vil du bli bedt om å angi ditt svar ved å sette ett kryss for det som passer best for HVOR OFTE du har følt eller tenkt på en spesiell måte. Selv om noen av spørsmålene kan virke like, er de forskjellige, og du bes om å se på hvert enkelt som et separat spørsmål. Det beste er ofte å svare ganske raskt. Det vil si at du ikke skal telle opp antall ganger du følte deg på en spesiell måte, men velge det alternativet som passer deg best.

	Aldri 0	Nesten aldri 1	Noen ganger 2	Ganske ofte 3	Svært ofte 4
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du blitt opprørt på grunn av uventede hendelser?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at du ikke var i stand til å kontrollere viktige ting i livet ditt?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt deg nervøs og "stresset"?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du håndtert dagligdagse problemer og irritasjonsmomenter på en tilfredsstillende måte?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at du mestret viktige endringer som skjedde i livet ditt på en vellykket måte?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt deg trygg på din evne til å håndtere personlige problemer?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at ting har gått din vei?					
I løpet av siste måneden, hvor ofte har du opplevd at du ikke har mestret alle de tingene du måtte gjøre?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du vært i stand til å kontrollere irritasjonsmomenter i livet ditt?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt deg ovenpå?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du vært sint på grunn av hendelser som har vært utenfor din kontroll?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du tenkt på ting som du må få gjort?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du vært i stand til å kontrollere hva du bruker tiden din til?					
I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du følt at vanskeligheter har hopet seg opp så mye at du ikke kunne håndtere dem?					