

Namn: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## PSWQ

**Instruktion:** Besvara varje påstående genom att ringa in den siffra som bäst beskriver det som är typiskt för dig.

	Inte alls typiskt 1	2	Något typiskt 3	4	Mycket typiskt 5
1. Om jag inte har tillräcklig tid för att göra allting oroar jag mig inte för det	1	2	3	4	5
2. Mina bekymmer överväldigar mig	1	2	3	4	5
3. Jag brukar inte oroas för saker	1	2	3	4	5
4. Många situationer gör mig orolig	1	2	3	4	5
5. Jag vet att jag inte borde oroas för saker, men jag kan inte hjälpa det	1	2	3	4	5
6. När jag är stressad oroar jag mig mycket	1	2	3	4	5
7. Jag är alltid orolig för någonting	1	2	3	4	5
8. Jag tycker det är lätt att slå bort oroande tankar	1	2	3	4	5
9. Så fort jag har avslutat en uppgift börjar jag att oroas för allt annat jag har att göra	1	2	3	4	5
10. Jag oroar mig aldrig för någonting	1	2	3	4	5
11. När det inte finns något mera jag kan göra med ett problem oroar jag mig inte längre för det	1	2	3	4	5
12. Jag har oroat mig i hela mitt liv	1	2	3	4	5
13. Jag lägger märke till att jag har oroat mig för saker	1	2	3	4	5
14. När jag en gång har börjat att oroas kan jag inte sluta	1	2	3	4	5
15. Jag oroar mig hela tiden	1	2	3	4	5
16. Jag oroar mig för uppgifter tills alla är färdiga	1	2	3	4	5