

Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

Namn: _____ Datum: _____

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

Inte alls typiskt		Något typiskt		Mycket typiskt
1		3	4	5

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