

Hur är det att vara tillfälligt anställd?

**- en studie om Dig och andra som fått
arbete via Förmedlingen Tillfälliga arbeten**

**Gunnar Aronsson
Sara Göransson
Arbetslivsinstitutet**

DEL 1. Bakgrundsinformation



Instruktion: Här kommer frågor om bland annat ålder och utbildning.

- 1 Ålder? _____år
- 2 Kön? Kvinna Man
- 3 Antal barn? _____st
- 3b) Hur många barn är hemmavarande? Inga
 0-7 år _____st
 8-12 år _____st
 13-16 år _____st
- 4 Är du ? Gift
 Sammanboende
 Ensamstående
- 5 Hur bor du? med make / maka / partner
 med förälder
 med kompis
 i kollektiv
 ensam
 annat sätt, nämligen _____

- 6 Utbildningsnivå (markera endast den högsta utbildningen)
längre Grundskola
 Gymnasial utbildning,
högst 2-årig
 Gymnasial utbildning,
än två år
 Eftergymnasial utbildning,
kortare än 3 år (20-119 p)
 Eftergymnasial utbildning,
3år eller längre (120 p -)
 Annat, nämligen _____

DEL 2. Tidigare arbetslivserfarenhet



Instruktion: Här kommer några frågor om din tidigare arbetslivserfarenhet. Svara på varje fråga så noga Du kan.

- 1 Har Du någon yrkesinriktad utbildning? Ja Nej
- 1b) Vilket är Ditt yrke (vad är Du utbildad till)?
(t ex barnsköterska, sekreterare) _____
- 2 Har Du under de senaste 3 månaderna arbetat inom Ditt yrkesområde? Ja (gå till fr 3) Nej
- 2b) Har Du någon gång arbetat inom Ditt yrkesområde? Ja Nej
- 3 Har Du någon gång haft en fast anställning? Ja Nej (gå till fr 4)
- 3b) Hur många år totalt, har Du haft fast anställning?
(behöver inte vara samma anställning) _____ år
- 4 Hur många år har Du sammanlagt arbetat som tillfälligt anställd (räkna *inte* med korta sommarjobb under ferier)? _____ år & _____ månader
- 5 Vad har Du huvudsakligen gjort under de senaste 12 månaderna?
(flera svar får anges).
- a) Haft en fast anställning _____ månader
- b) Arbetat med tillfälliga arbeten _____ månader
- c) Arbetat i egen rörelse/firma _____ månader
- d) Arbetsmarknadspolitisk åtgärd (ex. AMS-jobb) _____ månader
- e) Varit arbetslös, med A-kassa _____ månader
- f) Varit arbetslös, med KAS _____ månader
- g) Varit arbetslös, med socialbidrag _____ månader
- h) Varit arbetslös, utan ekonomiskt stöd/bidrag _____ månader
- i) Varit föräldraledig _____ månader
- j) Studerat _____ månader
- k) Varit sjukskriven _____ månader
- l) Varit ledig _____ månader
- m) Annat, nämligen _____ _____ månader
- _____ _____ månader

- 6 Hur mycket har Du i **genomsnitt** arbetat (mot lön med fast eller tillfällig anställning) de senaste 12 månaderna?
- Inte alls
 Mindre än en dag /vecka
 Mindre än halvtid
 Halvtid
 Mer än halvtid
 Heltid
- 7 Hur många **olika** tidsbegränsade arbeten har Du haft under de senaste 12 månaderna? (olika arbetsgivare, arbetsplatser och/eller vid olika tillfällen)
- _____
- 8 Har Du någon gång under de senaste 12 månaderna, varit utan arbete, trots att Du önskat arbete?
- Ja Nej
- 9 Vad är främsta anledningen till att Du sökt arbete just på Arbetsförmedlingen Tillfälliga arbeten? (flera svar får anges)
- Vill prova på olika jobb
 Vill ha ett extrajobb
 Hänvisad av den lokala arbetsförmedlingen
 Vill ha jobb överhuvudtaget
- 10 Har Du någon gång tidigare sökt arbete på Arbetsförmedlingen Tillfälliga arbeten?
- Ja, många gånger (fler än 5)
 Ja, flera gånger (1-5 gånger)
 Nej (hoppa över nästa fråga)
- 11 Har Du **tidigare** fått något arbete genom Arbetsförmedlingen Tillfälliga arbeten?
- Ja, _____ st arbeten
 Nej
- 12 Hur många timmar arbetade Du förra veckan?
- _____ timmar
- 13 Hur många timmar skulle Du velat arbeta förra veckan?
- _____ timmar
- 14 Har Du ett arbete just nu?
- Ja Nej (gå till del3)
- 15 Skulle du vilja att din nuvarande tillsvidareanställning gick över till en fast anställning?
- Ja Nej
- 15 b)Om Ja: **Tror du** att din tidsbegränsade anställning kommer att gå över till en fast anställning?
- Ja, säkert
 Ja, kanske
 Nej, förmodligen inte
 Nej, absolut inte
 Vet inte
- 16 Hur lång tid ytterligare räcker Ditt nuvarande arbete?
- Mindre än 1 vecka
 1 vecka - 1 månad
 Mer än 1 månad
 Har inget arbete just nu
 Vet ej

17 Vet Du vad Du skall göra när Din tillfälliga anställning upphör?

Ja Nej

17 b) Om Ja: Vad skall Du göra ?
(flera svar får anges)

- Fortsätta med tillfälliga arbeten
 - Hitta en tillsvidareanställning
 - Studera
 - Vara arbetslös
 - AMS-jobb eller liknande
 - Vara föräldrarledig
 - Vara ledig
 - Annat, nämligen _____
- _____

Egna kommentarer _____

DEL 3. Frågor om Ditt önskade yrke



Instruktion: Här kommer frågor som handlar om huruvida Du arbetar med Ditt önskade yrke eller ej. Med det önskade yrket menar vi det yrke som du skulle vilja ha och som, inom rimliga gränser är möjligt för Dig att uppnå.

1 Vad är Du anställd som just nu (eller Vad var Du anställd som på Ditt senaste arbete?)

2 Är Ditt **nuvarande jobb** (eller det senaste) det önskade i framtiden?

Ja (gå till fr 7) Nej

3 Vet Du vilket som är Ditt önskade yrke (vad Du skulle vilja utbilda Dig till / arbeta med)?

Ja Nej (gå till fr 7)

3b) Om Ja: Vilket är det?

4 Har Du den utbildning som behövs för Ditt önskade yrke?

Ja (gå till fr 6) Nej

5 Går Du aktivt in för att på något sätt (t ex utbildning) nå Ditt önskade yrke?

Ja Nej

6 Tror Du att Du under de närmaste åren kommer att arbeta inom Ditt önskade yrkesområde?

Ja Nej

7 Är Din nuvarande **arbetsplats** Din önskade i framtiden, (dvs inom de närmaste åren)?

Ja Nej

8 Föredrar Du en tidsbegränsad anställning i Ditt önskade yrke framför en fast anställning inom ett yrke som du är mindre intresserad av?

Ja Nej

DEL 4. Ekonomi



1 Uppfattar Du att den tillfälliga anställningen påverkar Din möjlighet....

	Har ingen erfarenhet av detta under tiden som tidsbegränsat anställd	Underlättade	Påverkade inte	Försvårade
a) ...att få kredit eller betalkort	<input type="checkbox"/>	Om Du försökt ... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ...att ta lån	<input type="checkbox"/>	Om Du försökt ... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ...att få ett hyreskontrakt	<input type="checkbox"/>	Om Du försökt ... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) ...att få ett telefonabonnemang	<input type="checkbox"/>	Om Du försökt ... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) ...att ta försäkring	<input type="checkbox"/>	Om Du försökt ... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) ...annat, nämligen	<input type="checkbox"/>	Om Du försökt ... <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 Har Du sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb tvingats pantsätta ägodelar för att klara av Dina utgifter?

Ja, flera gånger
 Ja, någon enstaka gång
 Nej

3 Har Du sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb tvingats låna pengar för att klara av Dina utgifter?

Ja, flera gånger
 Ja, någon enstaka gång
 Nej

4 Har Du sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb tvingats att sälja ägodelar för att klara av Dina utgifter?

Ja, flera gånger
 Ja, någon enstaka gång
 Nej

5 Har Du sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb tvingats att avstå från saker och ting för att klara av Dina utgifter? (T.ex. säga upp TV-licens, tidningsprenumeration eller försäkring.)

Ja, flera gånger
 Ja, någon enstaka gång
 Nej

6 Har Du sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb tvingats byta bostad på grund av ekonomiska skäl?

Ja Nej

7 Har det sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb hänt att Du inte har kunnat betala räkningar i tid, på grund av att Du inte haft pengar?

Ja, flera gånger
 Ja, någon enstaka gång
 Nej

8 Om Du plötsligt skulle hamna i en oförutsedd situation, där Du på en vecka måste skaffa fram 14 000 kronor, skulle Du då kunna klara detta?

Ja, utan svårigheter
 Ja, men med svårigheter
 Nej

- 9 Har Du sedan du blev arbetslös / började arbeta med tillfälliga jobb uppsökt någon för ekonomisk rådgivning? (t ex konsumentsekreterare eller budgetrådgivare hos kommunen, bankpersonal eller någon annan)
- Ja, flera gånger
 Ja, någon enstaka gång
 Nej
- 10 Hur ofta grubblar Du över hur det skall gå med Din ekonomi under de närmaste åren?
- veckan
- I stort sett varje dag
 Några gånger i veckan
 Högst en gång i veckan
 Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig
- 11 Är det viktigt för Dig att ha ett arbete att gå till på dagarna?
- Mycket viktigt
 Ganska viktigt
 Inte särskilt viktigt
 inte alls viktigt
- 12 Känner du att du har någon person eller organisation som bevakar dina intressen?
- Ja Nej

DEL 5. Att vara tillfälligt anställd



Instruktion: Här vill vi veta hur Du upplever Din *situation* som tillfälligt anställd. Frågorna handlar alltså *inte* om det jobb du har just nu.

	Har ingen betydelse					Har stor betydelse
1	Vad tar Du hänsyn till då du söker och eventuellt får ett <i>tillfälligt arbete</i> ?					
a)	Lönen.....	1	2	3	4	5
b)	Arbetsuppgifterna	1	2	3	4	5
c)	Den fysiska miljön.....	1	2	3	4	5
d)	Framtidsutsikterna	1	2	3	4	5
2	Arbetar Du för att få pengar till att förverkliga något (t ex en resa, studera, skaffa egen bostad eller liknande)?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej				
3	Upplever Du att Du har någon valfrihet vad gäller att bestämma <i>när</i> du skall jobba?	<input type="checkbox"/> Ja, ofta <input type="checkbox"/> Ja, ibland <input type="checkbox"/> Ja, men mycket sällan <input type="checkbox"/> Nej, aldrig				
4	Upplever Du att Du har någon valfrihet vad gäller att bestämma <i>vad</i> du skall jobba <i>med</i> ?	<input type="checkbox"/> Ja, ofta <input type="checkbox"/> Ja, ibland <input type="checkbox"/> Ja, men mycket sällan				

- 5 Anstränger Du Dig för att göra en extra bra insats på Ditt arbete för att förbättra dina chanser att få vara kvar på Din nuvarande arbetsplats?
- 6 Vill Du ha en fast anställning?
- 7 Tror Du att Du kommer att ha en tillsvidareanställning (ett fast arbete) inom de närmaste åren?
- 8 Oroar Du dig över din framtida arbetssituation?
- 9 Har Du genom dina tillfälliga jobb fått vänner som Du träffar då och då?
- 10 Har Du genom dina tillfälliga jobb träffat människor som nu är dina **närmaste vänner**?

- Nej, aldrig
 Ja, mycket
 Ja, lite
 Nej, inte särskilt
 Nej, inte alls

- Ja Nej

- Ja Nej

- Ja, ofta
 Ja, ibland
 Nej, sällan
 Nej, aldrig

- Nej
 Ja, en eller ett par
 Ja, flera

- Nej
 Ja, en vän
 Ja, flera vänner

	Ja, absolut	Ja, lite	Nej, inte särskilt	Nej, inte alls
--	-------------	----------	--------------------	----------------

11 Tycker Du att de erfarenheter Du får på ett tillfälligt arbete är till någon hjälp på nästa arbete när det gäller att....

.... klara själva arbetsuppgifterna.....	1	2	3	4
.... snabbt sätta sig in i vad arbetet går ut på.....	1	2	3	4
.... kunna förstå sig på människorna på arbetsplatsen.....	1	2	3	4
.... kunna förstå sig på hur organisation och arbete är upplagt	1	2	3	4

	Stämmer inte alls			Stämmer precis	
12a) Min situation med en tillfällig anställning gör mig aktiv	1	2	3	4	5
b) Jag känner mig fri och oberoende i min situation som tillfälligt anställd	1	2	3	4	5
c) Min situation med en tillfällig anställning är intressant och rolig	1	2	3	4	5
d) Min situation med en tillfällig anställning gör mig passiv och initiativlös	1	2	3	4	5
e) Min situation med en tillfällig anställning är osäker och oviss	1	2	3	4	5

	Stämmer inte alls			Stämmer precis	
f) Jag känner mig betydelselös som tillfälligt anställd ..	1	2	3	4	5
g) Min situation med en tillfällig anställning är pressande och ansträngande	1	2	3	4	5
h) Min situation med en tillfällig anställning är engagerande	1	2	3	4	5
i) Min situation med en tillfällig anställning är omväxlande och skiftande	1	2	3	4	5
j) Min situation med en tillfällig anställning är oroande och bekymmersam	1	2	3	4	5

Egna kommentarer _____

DEL 6. Tillfälligt anställd på jobbet



Instruktion: Här kommer frågor som handlar speciellt om hur det är att vara tillfälligt anställd på jobbet och hur du upplever din situation där.

- 1 Tycker Du att Du har tillräckliga kunskaper om arbetsmiljön, skydds- och säkerhetsfrågorna på Din arbetsplats?
 - Ja
 - Nej
 - Vet ej

- 2 Har Du som tidsbegränsat anställd upplevt att Du åsidosatts vad gäller nödvändig utbildning eller instruktioner för att kunna genomföra Dina arbetsuppgifter på ett bra sätt?
 - Ja
 - Nej

- 3 Tycker Du att det finns brister i arbetsmiljön (t ex hög stress, dålig sammanhållning, farliga arbetsmoment) på Din nuvarande arbetsplats?
 - Ja, mycket
 - Ja, ganska mycket
 - Ja, lite
 - Nej (gå till fråga 6)

- 4 Påverkar Din tidsbegränsade anställning om Du säger ifrån angående arbetsmiljöbrister
 - Underlättar
 - Påverkar inte
 - Försvårar

- 5 Hur påverkar Din tidsbegränsade anställning **Ditt engagemang** i arbetsmiljöbrister
 - Engagerar mig mindre
 - Engagerar mig lika mycket
 - Engagerar mig mer

- 6 Är det som tidsbegränsat anställd lättare eller svårare att få gehör för synpunkter som gäller arbetsmiljö och arbetsvillkor? Lättare Ingen skillnad Svårare Vet ej
- 7 Håller du tyst om problem på arbetsplatsen på grund av din tidsbegränsade anställning Ja, alltid Ja, för det mesta Nej, för det mesta inte Nej, aldrig
- 8 Arbetar Du, pga din tillfälliga anställning på ett sätt som innebär risker för Din hälsa? Ja, alltid Ja, för det mesta Nej, för det mesta inte Nej, aldrig
- 9 Hur påverkar Din tidsbegränsade anställning Din motivation i Dina egna arbetsuppgifter? Är mera motiverad Ingen skillnad Är mindre motiverad
- 10 Hur påverkar Din tidsbegränsade anställning Din motivation på arbetsplatsen i andra frågor än de som rör Dina egna arbetsuppgifter? Är mera motiverad Ingen skillnad Är mindre motiverad
- 11 Har Du under de sista 12 månaderna fått utbildning på betald arbetstid? Ja Nej
- 12 OM JA. Hur många dagar? _____ dagar

	Stämmer inte alls					Stämmer precis				
13 Jag skulle önska en högre grad av anställningstrygghet	1	2	3	4	5					
14 Jag känner mig orolig för att bli arbetslös i framtiden.	1	2	3	4	5					
15 Jag tror att jag skulle kunna få ett annat arbete om jag blev arbetslös.....	1	2	3	4	5					
16 Jag lär mig hela tiden något nytt genom den tillfälliga anställningen.....	1	2	3	4	5					
17 Att arbeta som tillfälligt anställd är mycket omväxlande	1	2	3	4	5					
18 Att vara tillfälligt anställd är väldigt utvecklande för min egen del.....	1	2	3	4	5					
19 Efter arbetstidens slut fortsätter jag ofta att oro mig över problem som har med jobbet att göra	1	2	3	4	5					
20 Jag tycker det är svårt att koppla av efter arbetsdagens slut	1	2	3	4	5					
21 Jag känner mig helt slut vid arbetsdagens slut	1	2	3	4	5					
22 Jag får konstruktiva synpunkter på det arbete jag utför	1	2	3	4	5					

		Stämmer inte alls			Stämmer precis	
23	Jag får tillräcklig uppskattning för min arbetsinsats....	1	2	3	4	5
24	Jag brukar få hjälp när jag är på arbetet, då jag stöter på problem.....	1	2	3	4	5
25	Det händer att jag får mig ett riktigt gott skratt tillsammans med mina arbetskamrater.....	1	2	3	4	5
26	Jag är nöjd med sammanhållningen mellan mig och de övriga på arbetsplatsen	1	2	3	4	5
27	Jag känner mig ofta utanför på arbetsplatsen, eftersom jag är tillfälligt anställd	1	2	3	4	5

		Mycket lite eller inte alls	Ganska lite	Ganska mycket	Ibland	Väldigt mycket
28	Tycker du om att ofta få nya arbetsuppgifter?	1	2	3	4	5
29	Tycker du om att arbeta med nya arbetskamrater?	1	2	3	4	5
30	Tycker du om att arbeta på olika ställen?	1	2	3	4	5

DEL 7. Att ha ett arbete



Instruktion: Detta avsnitt handlar om vad det betyder för Dig att ha ett arbete. De gäller alltså inte arbetet Du har just nu utan vad *arbete betyder för Dig allmänt.*

		Stämmer inte alls			Stämmer precis		
1	Om jag vann en massa pengar skulle jag ändå vilja arbeta någonstans.....	1	2	3	4	5	6
2	Det är mycket viktigt för mig att ha ett arbete	1	2	3	4	5	6
3	Jag skulle avsky att bli tvungen att leva på socialbidrag / jag avskyr att leva på socialbidrag.....	1	2	3	4	5	6
4	Jag blir snabbt väldigt uttråkad av att inte ha något jobb	1	2	3	4	5	6
5	Flera av de viktigaste händelserna i mitt liv har med arbetet att göra.....	1	2	3	4	5	6
7	Om ersättningen från arbetslöshetskassan vore mycket hög skulle jag ändå						

föredra att arbeta	1	2	3	4	5	6
	Ingen betydelse alls		Betydelsefullt		Oerhört betydelsefullt	

Hur viktigt är det för Dig med....

1) många tillfällen att lära nya saker	1	2	3	4	5	6
2) bra relationer med arbetskamraterna	1	2	3	4	5	6
3) bra befordringsmöjligheter	1	2	3	4	5	6
4) bekväma arbetstider	1	2	3	4	5	6
5) mycket omväxling	1	2	3	4	5	6
6) intressant arbete	1	2	3	4	5	6
7) bra anställningstrygghet.....	1	2	3	4	5	6
8) bra överensstämmelse mellan vad arbetet kräver och dina egna kunskaper och erfarenheter	1	2	3	4	5	6
9) bra lön.....	1	2	3	4	5	6
10) bra fysisk arbetsmiljö	1	2	3	4	5	6
11) stor självständighet	1	2	3	4	5	6
12) din fritid (vänner, hobbies, idrott , rekreation)	1	2	3	4	5	6
13) Föreningar och samhälle (ideella organisationer, fackliga och politiska sammanslutningar) ¹	1	2	3	4	5	6
14) ditt arbete.....	1	2	3	4	5	6
15) din familj.....	1	2	3	4	5	6

16 Ringa in den siffra som bäst beskriver hur viktigt Du upplever att arbetet är i ditt liv.

Bland det minst viktiga i mitt liv	Något där emellan	Måttligt viktigt	Något däremellan	Bland det viktigaste i mitt liv
1	2	3	4	5
			6	7

DEL 8. Hälsa och välbefinnande



- 1 Vad har Du vanligtvis för känslor inför Ditt arbete, när du är på väg till arbetet?
- Känner mig glad och tillfredsställd vid tanken på arbetet som väntar
 - Har en ganska positiv känsla inför arbetet
 - Vare sig positiva eller negativa känslor inför arbetet
 - Känner en viss olust inför arbetet
 - Känner en stark olust inför arbetet

2 Känner Du Dig fullt frisk Ja Nej

3 Har Du under de senaste tre månaderna haft halsbränna, sura uppstötningar, sveda i månad inte alls Minst ett par dagar per vecka En dag per vecka eller ett par dagar per maggropen, eller orolig mage? Sällan eller

4 Har Du efter arbetet ont i övre delen av ryggen eller nacken? månad Minst ett par dagar per vecka En dag per vecka eller ett par dagar per Sällan eller inte alls

5 Har Du under de senaste tre månaderna varit trött och håglös? månad Minst ett par dagar per vecka En dag per vecka eller ett par dagar per Sällan eller inte alls

6 Har Du under de senaste tre månaderna haft huvudvärk? Minst ett par dagar per vecka En dag per vecka eller ett par dagar per månad Sällan eller inte alls

7 Oförutsägbarheten och osäkerheten i att vara tillfälligt anställd gör att jag oroar mig för min kroppsliga och psykiska hälsa. Ja, ofta Ja, ibland Nej, sällan Nej, aldrig

	Aldrig	Ibland	Ganska ofta	Alltid
--	--------	--------	-------------	--------

Har Du under de senaste veckorna.....

8 Kunnat koncentrera Dig på vad Du gör?	1	2	3	4
9 Haft svårt att sova på grund av oro?	1	2	3	4
10 Känt att Du har en betydelsefull roll i vad som händer?	1	2	3	4
11 Känt Dig kapabel att fatta beslut?.....	1	2	3	4
12 Känt Dig väldigt pressad?.....	1	2	3	4
13 Kunnat klara av de dagliga problemen?	1	2	3	4
14 Känt Dig rätt så lycklig med tanke på omständigheterna?	1	2	3	4
15 Känt att Du inte kan komma över svårigheter?	1	2	3	4
16 Känt Dig olycklig och nedstämd?	1	2	3	4
17 Börjat förlora Ditt självförtroende?	1	2	3	4
18 Börjat tänka på Dig själv som en värdelös person? ...	1	2	3	4

19 Kunnat ha glädje av vardagslivets aktiviteter? 1 2 3 4

20 Har det hänt att Du blev överraskad av beteendet hos personer, som Du trodde att Du kände väl? har aldrig hänt har hänt ofta
1 2 3 4 5 6 7

21 Har det hänt, att personer Du litade på gjort Dig besviken? 1 2 3 4 5 6 7

22 Hittills har Ditt liv helt saknat mål och mening genomgående haft mål och mening
1 2 3 4 5 6 7

23 Har Du en känsla av att Du inte riktigt bryr Dig om vad som händer runt omkring Dig? mycket sällan eller aldrig mycket ofta
1 2 3 4 5 6 7

24 Känner Du Dig orättvist behandlad?. 1 2 3 4 5 6 7

25 Har Du en känsla av att Du befinner Dig i en obekant situation, och inte vet vad Du ska göra? 1 2 3 4 5 6 7

26 Har Du mycket motstridiga känslor och tankar? 1 2 3 4 5 6 7

27 Händer det att Du har känslor inom Dig som Du helst inte vill känna? 1 2 3 4 5 6 7

28 Många människor, även de med stark självkänsla, känner sig ibland som en "olycksfågel". Hur ofta har Du känt det så? 1 2 3 4 5 6 7

29 Hur ofta känner Du att det inte är någon mening med de saker Du gör i Ditt dagliga liv? 1 2 3 4 5 6 7

30 Hur ofta har Du känslor som Du inte är säker på, att Du kan kontrollera?..... 1 2 3 4 5 6 7

31 När något har hänt, har Du vanligtvis funnit att du: över- eller undervärderade dess betydelse såg saken i dess rätta proportion
1 2 3 4 5 6 7

32 Är Dina dagliga sysslor en källa till smärta och leda en källa till nöje och djup tillfredsställelse
1 2 3 4 5 6 7

