

Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

Veldu þá tölu sem best lýsir því hversu dæmigert eða einkennandi hvert og eitt atriði er fyrir þig. Settu hring utan um töluna.

	Alls ekki dæmigert		Nokkuð dæmigert		Mjög dæmigert
1. Ef ég hef ekki nægan tíma til að gera allt, hef ég ekki áhyggjur af því.....	1	2	3	4	5
2. Áhyggjur mínar eru yfirþyrmandi.....	1	2	3	4	5
3. Ég er ekki vanur/vön að hafa áhyggjur af hlutunum.....	1	2	3	4	5
4. Margar aðstæður valda mér áhyggjum...	1	2	3	4	5
5. Ég veit að ég ætti ekki að hafa áhyggjur, en ég ræð bara ekki við það.....	1	2	3	4	5
6. Þegar ég er undir álagi hef ég miklar áhyggjur.....	1	2	3	4	5
7. Ég hef stöðugt áhyggjur af einhverju....	1	2	3	4	5
8. Mér finnst auðvelt að losa mig við áhyggjur.....	1	2	3	4	5
9. Um leið og ég lýk einhverju fer ég að hafa áhyggjur af öllu hinu sem þarf að gera.....	1	2	3	4	5
10. Ég hef aldrei áhyggjur af neinu.....	1	2	3	4	5
11. Þegar það er ekkert meira sem ég get gert í sambandi við það sem íþyngir mér, hef ég ekki áhyggjur af því frekar..	1	2	3	4	5
12. Ég hef haft áhyggjur alla mína ævi.....	1	2	3	4	5
13. Ég tek eftir því að ég hef haft áhyggjur af hlutunum.....	1	2	3	4	5
14. Þegar ég fer að hafa áhyggjur get ég ekki hætt því.....	1	2	3	4	5
15. Ég er ætíð með áhyggjur.....	1	2	3	4	5
16. Ég hef áhyggjur af verkefnum þar til þeim er öllum lokið.....	1	2	3	4	5