

Kartleggings skjema ved bekymringsangst (Penn State Worry Questionnaire)

Sett inn et tall fra 1 til 5 (se skalen nedenfor) som best beskriver hvor typisk eller karakteristisk hvert utsagn er for deg. Tallet settes på linjen utenfor hvert av utsagnene.

1
Ikke typisk

2

3
Noe typisk

4

5
Meget typisk

- 1. Hvis jeg ikke har nok tid til alt jeg skal gjøre, bekymrer jeg meg ikke for det. (R)
- 2. Jeg blir overveldet av mine bekymringer.
- 3. Jeg pleier ikke å bekymre meg over ting. (R)
- 4. Mange situasjoner får meg til å bli bekymret.
- 5. Jeg vet jeg ikke burde bekymre meg for ting, men jeg klarer ikke å la være.
- 6. Når jeg er under press, bekymrer jeg meg mye.
- 7. Jeg bekymrer meg alltid for et eller annet.
- 8. Jeg synes det er lett å stenge ute bekymringsfulle tanker. (R)
- 9. Så fort jeg er ferdig med en oppgave, begynner jeg å bekymre meg for alt annet jeg må gjøre.
- 10. Jeg bekymrer meg aldri over noe. (R)
- 11. Når det ikke er noe mer jeg kan gjøre med en sak, bekymrer jeg meg ikke lenger for den. (R)
- 12. Jeg har vært en bekymret person hele mitt liv.
- 13. Jeg legger merke til at jeg har bekymret meg over ting.
- 14. Når jeg først begynner å bekymre meg, kan jeg ikke holde opp.
- 15. Jeg bekymrer meg hele tiden.
- 16. Jeg bekymrer meg over alt jeg skal gjøre helt til det er unnagjort.

SKRIV UT

NULLSTILL