

Ім'я пацієнта: _____

Дата: _____

The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)

Інструкція: Оцініть кожне з наступних тверджень за шкалою від 1 («зовсім для мене не типово») до 5 («дуже типово для мене»). Будь ласка, не лишайте жоден пункт не заповненим.

1.	Якщо я маю недостатньо часу для того, щоб все зробити, це мене не хвилює	1	2	3	4	5
2.	Мої переживання переповнюють мене	1	2	3	4	5
3.	Я не схильний переживати про щось.	1	2	3	4	5
4.	Багато ситуацій змушують мене переживати	1	2	3	4	5
5.	Я знаю, що мені не потрібно переживати про певні речі, але я не можу зарадити цьому	1	2	3	4	5
6.	Якщо я під тиском, я багато переживаю.	1	2	3	4	5
7.	Я завжди про щось переживаю.	1	2	3	4	5
8.	Мені легко звільнитись від тривожних думок.	1	2	3	4	5
9.	Лише я щось завершу, одразу починаю переживати про все, що мені ще треба зробити.	1	2	3	4	5
10.	Я ніколи ні про що не переживаю.	1	2	3	4	5
11.	Коли я вже нічого не можу зробити, я більше не переживаю	1	2	3	4	5
12.	Я все життя багато переживаю.	1	2	3	4	5
13.	Я зауважую, що я переживав за щось.	1	2	3	4	5
14.	Коли я починаю переживати, то не можу спинитись.	1	2	3	4	5
15.	Я весь час переживаю.	1	2	3	4	5
16.	Я переживаю про проекти, поки вони повністю не завершені.	1	2	3	4	5

Опрацювання PSWQ

Під час підрахунку результатів PSWQ, значення 1, 2, 3, 4, і 5 присвоюються відповідям в залежності від того, чи є пункт сформульований позитивно, чи негативно. Загальна оцінка шкали коливається від 16 до 80.

Пункти 1, 3, 8, 10, 11 are reverse scored as follows:

- Дуже для мене типово = 1 (обведена 5 у бланку)
- Обведена 4 у бланку = 2
- Обведена 3 у бланку = 3
- Обведена 2 у бланку = 4
- Зовсім для мене не типово = 5 (обведена 1 у бланку)

Для пунктів 2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16 наступний підрахунок:

- Зовсім для мене не типово = 1
- Значення 2, 3, and 4 не змінюються
- Дуже типово для мене = 5

Цитування: Meyer TJ, Miller ML, Metzger RL, Borkovec TD: Development and Validation of the Penn State Worry Questionnaire. Behaviour Research and Therapy 28:487-495,1990

(C) український переклад – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: www.i-cbt.org.ua