

PSWQ - Penn State Worry Questionnaire

Questionário de 16 itens para avaliação da intensidade, excessividade e incontrolabilidade da preocupação.

Leia cada afirmação e marque o quanto ela é típica de você.

1 - Se eu não tenho tempo suficiente para fazer tudo, não me preocupo com isso.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

2 - Minhas preocupações me dominam.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

3 - Eu não costumo me preocupar com as coisas.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

4 - Muitas situações me fazem preocupar.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

5 - Eu sei que não deveria me preocupar com as coisas, mas simplesmente não consigo evitar.

- Nada típico de mim
- Pouco típico de mim
- Moderadamente típico de mim
- Muito típico de mim
- Extremamente típico de mim

6 - Quando estou sob pressão, preocupo-me muito.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

7 - Estou sempre me preocupando com alguma coisa.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

8 - Acho fácil afastar pensamentos preocupantes.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

9 - Assim que termino uma tarefa, começo a me preocupar com tudo o que ainda tenho para fazer.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

10 - Eu nunca me preocupo com nada.

- Nada típico de mim
- Pouco típico de mim
- Moderadamente típico de mim
- Muito típico de mim
- Extremamente típico de mim

11 - Quando não há mais nada que eu possa fazer sobre uma preocupação, eu deixo de me preocupar.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

12 - Tenho sido uma pessoa preocupada durante toda a minha vida.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

13 - Percebi que tenho me preocupado com coisas.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

14 - Assim que começo a me preocupar, não consigo parar.

- Nada típico de mim
 - Pouco típico de mim
 - Moderadamente típico de mim
 - Muito típico de mim
 - Extremamente típico de mim
-

15 - Eu me preocupo o tempo todo.

- Nada típico de mim
- Pouco típico de mim
- Moderadamente típico de mim
- Muito típico de mim
- Extremamente típico de mim

16 - Percebo que sempre me preocupo com as coisas.

- Nada típico de mim
- Pouco típico de mim
- Moderadamente típico de mim
- Muito típico de mim
- Extremamente típico de mim

Bibliografia:

PSWQ - Penn State Worry Questionnaire

Autores originais: Meyer, T. J., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). *Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire*. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.

Domínio público / reprodução: CamCOPS documentation. *Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)*. Descrito como instrumento de domínio público.

Observação técnica: Instrumento de 16 itens com respostas de 1 a 5. Os itens 1, 3, 8, 10 e 11 são reversos. Faixas interpretativas usuais: 16-39 baixo, 40-59 moderado, 60-80 elevado.