

Penn Sate Worry Questionnaire-Child (PSWQ-C)



DENKEN, DENKEN, DENKEN

De volgende stellingen hebben allemaal te maken met piekeren. Piekeren is nadenken over vervelende of nare dingen, die kunnen gebeuren maar misschien niet zullen gebeuren. Deze gedachten herhalen zich vaak zonder dat je ze kan stoppen. Andere woorden voor 'piekeren' zijn 'je zorgen maken' of 'bezorgd zijn'. Geef voor elke stelling aan in hoeverre deze bij jou past.

1. Ik heb echt last van de zorgen die ik me maak.
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd

2. Ik pieker echt over dingen.
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd

3. Veel situaties zijn voor mij een aanleiding om te gaan piekeren.
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd

4. Ik weet dat ik me niet zoveel zorgen moet maken, maar ik kan er gewoon niets aan doen.
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd

5. Als ik onder druk sta, pieker ik veel.
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd

6. Ik ben altijd wel ergens over aan het piekeren.
 - Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd

-
7. Ik vind het moeilijk om met piekeren te stoppen als ik dat wil.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
8. Zodra ik iets af heb, begin ik me zorgen te maken over allerlei andere dingen.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
9. Ik maak me overal zorgen over.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
10. Ik ben mijn hele leven al een piekeraar geweest.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
11. Ik merk dat ik me zorgen maak over dingen.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
12. Als ik eenmaal begin te piekeren, kan ik er niet meer mee stoppen.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
13. Ik ben altijd aan het piekeren.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-
14. Ik maak me zorgen over dingen die ik nog moet doen, tot ze af zijn.
- Nooit
 - Soms
 - Vaak
 - Altijd
-