

# Bijlage 5.1

## Penn State Worry Questionnaire (PSWQ)<sup>2</sup>

### Instructie

Geef voor elk van de volgende vragen aan hoe kenmerkend de betreffende uitspraak voor u is, door het juiste cijfer te omcirkelen. Hoe hoger het cijfer, hoe kenmerkender de uitspraak voor u is.

1	2	3	4	5		
Helemaal niet kenmerkend		Enigszins kenmerkend		Zeer kenmerkend		
1.	Als ik niet genoeg tijd heb om alles te doen, maak ik mij daar geen zorgen over.	1	2	3	4	5
2.	Mijn zorgen overweldigen mij.	1	2	3	4	5
3.	Ik heb niet de neiging om mij ergens zorgen over te maken.	1	2	3	4	5
4.	Veel situaties zijn voor mij een aanleiding om te gaan piekeren.	1	2	3	4	5
5.	Ik weet dat ik me niet zo'n zorgen zou moeten maken over dingen, maar ik kan er gewoon niets aan doen.	1	2	3	4	5
6.	Als ik onder druk sta, pieker ik veel.	1	2	3	4	5
7.	Ik ben altijd wel ergens over aan het piekeren.	1	2	3	4	5
8.	Ik kan zorgelijke gedachten makkelijk van mij afzetten.	1	2	3	4	5
9.	Zodra ik iets af heb, begin ik mij zorgen te maken over al het andere dat ik nog moet doen.	1	2	3	4	5
10.	Ik maak me nooit ergens zorgen over.	1	2	3	4	5

<sup>2</sup> Meyer et al., 1998. Nederlandse vertaling: Van Rijsoort et al., 1997. Zie [www.behandelprotocollen.nl](http://www.behandelprotocollen.nl) voor te downloaden versies van bijlagen uit deze serie.

11.	Als ik ergens niets meer aan kan doen, dan pieker ik er ook niet meer over.	1	2	3	4	5
12.	Ik ben mijn hele leven al een piekeraar geweest.	1	2	3	4	5
13.	Ik merk dat ik me zorgen maak over dingen.	1	2	3	4	5
14.	Als ik eenmaal begin te piekeren, kan ik er ook niet meer mee ophouden.	1	2	3	4	5
15.	Ik maak me voortdurend zorgen.	1	2	3	4	5
16.	Ik maak me zorgen over de dingen die ik nog moet doen, totdat ze af zijn.	1	2	3	4	5

Hebt u alle vragen ingevuld?

## Scoring PSWQ

De volgende vragen dienen omgekeerd gescoord te worden (score 1 omcirkeld betekent een score van 5):

Vraag 1

Vraag 3

Vraag 8

Vraag 10

Vraag 11

De overige vragen kunnen meteen gescoord worden (een score 1 telt ook mee als 1).

De scores worden opgeteld. Er geldt: hoe hoger, hoe meer piekeren.

Voorlopige normscores (Van der Heiden et al., 2009):

70-80      boven niveau GAS

60-70      niveau GAS

16-60      onder niveau GAS