

Questionário PSWQ¹

Instruções:

A seguir encontrará uma lista de 16 enunciados acerca das formas de sentir que têm as pessoas. Leia atentamente cada um deles e, aplicando-o a si mesmo, responda fazendo um círculo à volta do número que melhor se ajuste a sua forma de sentir habitual. Tenha em conta que existe um intervalo possível de resposta que oscila entre 1 e 5, isto é:

1.....2.....3.....4.....5

Não é nada característico **É muito característico**
em mim **em mim**

Assim, por exemplo, se considera que o que diz um enunciado não é nada característico em si, deverá fazer um círculo à volta do número **1**; mas se considera que é pouco característico, deve marcar o número **2**; se considera que é relativamente característico em si deverá marcar o número **3**; se é bastante característico em si marque o número **5**. Não pense demasiado em cada enunciado. Responda ao que acredite, à primeira vista, que o define melhor.

1. Quando não disponho de tempo suficiente para fazer tudo o que tenho de fazer, não me preocupo com isso	1 2 3 4 5
2. Afligem-me as minhas preocupações	1 2 3 4 5
3. Não costumo preocupar-me com as coisas	1 2 3 4 5
4. São muitas as circunstâncias que fazem com que me sinta preocupado/a	1 2 3 4 5
5. Sei que não deveria estar preocupado com as coisas, mas não posso fazer nada para evita-lo	1 2 3 4 5
6. Quando estou sob estados de tensão tendo a preocupar-me muitíssimo	1 2 3 4 5
7. Estou sempre preocupado/a por algo	1 2 3 4 5

¹ The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer, Miller, Metzger & Borkovec, 1990). Adaptado ao português por Jiménez-Ros, A. (2011). Universidade do Algarve (Portugal). Informação: aros@ualg.pt.

8. É-me fácil eliminar os meus pensamentos de preocupação	1 2 3 4 5
9. Assim que acabo uma tarefa, começo logo a preocupar-me com alguma outra coisa que tenho de fazer	1 2 3 4 5
10. Não costumo estar preocupado/a	1 2 3 4 5
11. Quando não posso fazer mais nada acerca de algum assunto, não volto a preocupar-me com ele	1 2 3 4 5
12. Toda a minha vida fui uma pessoa muito preocupada	1 2 3 4 5
13. Sou consciente de que me tenho preocupado excessivamente pelas coisas	1 2 3 4 5
14. Uma vez que começam as minhas preocupações não posso detê-las	1 2 3 4 5
15. Estou preocupado/a constantemente	1 2 3 4 5
16. Quando tenho algum projecto não deixo de me preocupar até o ter realizado	1 2 3 4 5