PENN STATE ENDiŞE ÖLÇEĞi

Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını, aşağıda verilen ölçekten yaralanarak değerlendiriniz. Sizin için uygun olan rakamı ilgili maddenin yanındaki boşluğa yazınız.

1 2 3 4 5

 Benim için Benim için Benim için

 hiçbir zaman bazen doğru her zaman doğru

 doğru değil

1. Her şeye yetişebilecek kadar zamanım olmasa bile bunun için endişelenmem. (T)

2. Endişelerim beni bunaltır.

3. Bir şeyler hakkında endişelenmeye eğilimli değilim. (T)

4. Pek çok durum beni endişelendirir.

5. Bir şeyler hakkında endişelenmemem gerektiğini biliyorum; ancak kendime engel olamıyorum.

6. Baskı altında olduğumda çok fazla endişelenirim.

7. Her zaman bir şeyler hakkında endişeleniyorum.

8. Endişe veren düşünceleri aklımdan uzaklaştırmayı kolay bulurum. (T)

9. Bir işi bitirir bitirmez, yapmak zorunda olduğum her şey için endişelenmeye başlarım.

10. Hiçbir şey için asla endişelenmem. (T)

11. Bir sorun hakkında yapabileceğim daha fazla bir şey olmadığında o konu hakkında daha fazla endişelenmem.(T)

12. Hayatim boyunca endişeli birisi oldum.

13. Birden bir şeylere endişelenmekte olduğumu fark ederim.

14. Bir kere endişelenmeye başladığımda durduramam.

15. Her zaman endişelenirim.

16. Tümüyle yapılıp bitirilinceye kadar planladığım işler hakkında endişelenmeye devam ederim.

T = Tersine çevrilerek kodlanacak.