

Questionnaire Penn State

Voici une série d'énoncés. Veuillez exprimer jusqu'à quel point cette affirmation est vraie pour vous en utilisant les chiffres proposés :

1 *Pas du tout vrai*

2 *Un peu vrai*

3 *Assez vrai*

4 *Très vrai*

5 *Extrêmement vrai*

Notez votre « *chiffre-réponse* » avant chaque phrase

_____ 1/ Si je n'ai pas assez de temps pour tout faire, je ne m'en inquiète pas

_____ 2/ Mes inquiétudes me submergent

_____ 3/ Je n'ai pas tendance à m'inquiéter à propos des choses

_____ 4/ Plusieurs situations m'amènent à m'inquiéter

_____ 5/ Je sais que je ne devrais pas m'inquiéter mais je n'y peux rien

_____ 6/ Quand je suis sous pression je m'inquiète beaucoup

_____ 7/ Je m'inquiète continuellement à propos de tout

_____ 8/ Il m'est facile de me débarrasser des pensées inquiétantes

_____ 9/ Aussitôt que j'ai fini une tâche, je commence immédiatement à m'inquiéter au sujet de toutes les autres choses que j'ai encore à faire

_____ 10/ Je ne m'inquiète jamais

_____ 11/ Quand je ne peux plus rien faire au sujet d'un souci, je ne m'en inquiète plus

_____ 12/ J'ai été inquiet tout au long de ma vie

_____ 13/ Je remarque que je m'inquiète pour certains sujets

_____ 14/ Quand je commence à m'inquiéter, je ne peux plus m'arrêter

_____ 15/ Je m'inquiète tout le temps

_____ 16/ Je m'inquiète au sujet de mes projets jusqu'à ce qu'ils soient terminés