

## نگرانی پن است (PSWQ)

### پارلو و زینبارگ

#### دستورالعمل:

هر یک از جمله‌های زیر را بخوانید، با استفاده از مقیاس رتبه‌ای زیر مشخص کنید هر جمله تا چه میزان در مورد وضع شما صادق است. عدد مناسب را جلوی هر جمله بنویسید.

۱= به هیچ وجه در مورد من صادق نیست.

۲= کمی در مورد من صادق است.

۳= در حد متوسط در مورد من صادق است.

۴= اکثراً در مورد من صادق است.

۵= بسیار زیاد در مورد من صادق است.

- ..... ۱- اگر وقت کافی برای انجام کارها نداشته باشم نگران آن نمی‌شوم.
- ..... ۲- نگرانی‌های من مرا از پا در می‌آورند.
- ..... ۳- غالباً درباره امور نگران نمی‌شوم.
- ..... ۴- بسیاری موقعیت‌ها مرا نگران می‌سازد.
- ..... ۵- می‌دانم که نباید درباره امور نگران شوم اما چاره‌اش دست خودم نیست.
- ..... ۶- وقتی تحت فشار قرار می‌گیرم بسیار نگران می‌شوم.
- ..... ۷- همیشه از چیزی نگرانم.
- ..... ۸- برایم آسان است افکار نگران‌کننده خودم را از سر بیرون کنم.
- ..... ۹- به محض این که تکلیفی را به پایان می‌رسانم درباره کار دیگری که باید انجام دهم، نگران می‌شوم.
- ..... ۱۰- هرگز درباره هیچ چیز نگران نمی‌شوم.
- ..... ۱۱- وقتی هر کاری که بتوانم درباره یک نگرانی انجام دهم دیگر درباره آن مسأله نگران نمی‌شوم.
- ..... ۱۲- در سراسر عمرم آدم نگرانی بوده‌ام.
- ..... ۱۳- همیشه خودم را نگران مسأله‌ای می‌یابم.
- ..... ۱۴- وقتی نگرانی‌ام شروع می‌شود نمی‌توانم متوقفش کنم.
- ..... ۱۵- تمام مدت نگرانم.
- ..... ۱۶- تا وقتی برنامه و طرح‌هایم را انجام نداده‌ام درباره آنها نگرانم.