

«PS W Q»

نام:

نام خانوادگی:

لطفاً هر جمله را بخوانید و شماره‌ای که بیانگر بهترین توصیف از شما می‌باشد در مقابل آن وارد نمایید

۱
هیچ

۲

۳

۴

۵

بعضی موارد

بیشتر موارد

- ۱- اگر برای انجام همه کارها به اندازه کافی وقت نداشته باشم در این مورد نگران نمی‌شوم.
- ۲- نگرانی‌هایم مرا کاملاً احاطه می‌کنند.
- ۳- تمایل ندارم که در مورد کارها نگران باشم.
- ۴- موقعیت‌های بسیاری وجود دارد که مرا نگران می‌کند.
- ۵- می‌دانم که نباید در مورد کارها نگران باشم اما نمی‌توانم در این مورد کاری بکنم.
- ۶- هنگامی که تحت فشار هستم بیشتر نگران می‌شوم.
- ۷- همیشه در مورد چیزی نگرانم.
- ۸- کنار گذاشتن افکار نگران‌کننده برایم راحت است.
- ۹- به محض اینکه کاری را به پایان می‌برم نگرانی‌ام در مورد چیزهای دیگری که باید انجام دهم شروع می‌شود.
- ۱۰- هرگز در مورد چیزی نگران نمی‌شوم.
- ۱۱- وقتی در رابطه با موضوعی کار تیشتری از دستم بر نمی‌آید دیگر در مورد آن نگران نمی‌شوم.
- ۱۲- من در تمام زندگی‌ام فردی نگران بوده‌ام.
- ۱۳- متوجه شده‌ام که همیشه در مورد چیزی نگران بوده‌ام.
- ۱۴- زمانی که نگران می‌شوم نمی‌توانم آن را متوقف کنم.
- ۱۵- من همیشه نگرانم.
- ۱۶- تا به انجام رسیدن تمامی کارهای در دست اقدام در موردشان نگرانم.