



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه PSWQ

دستورالعمل:

جملات زیر بر حالات و رفتارهایی دلالت دارد که در زندگی روزمره ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. برای هر جمله، پاسخی را انتخاب نمایید که به بهترین وجه با وضعیت شما تطبیق نماید. پاسخ های خود را به ترتیب زیر درجه بندی کنید و با علامت ضربدر (x) در خانه مربوطه وارد نمایید.

رشته:

جنس:

سن:

خیلی زیاد صدق می کند.	زیاد صدق می کند	تقریباً صدق می کند	کمی صدق می کند	اصلاً صدق نمی کند	
					۱- اگر وقت کافی برای انجام دادن همه کارها را نداشته باشم درباره آن نگران نمی شوم.
					۲- نگرانی باعث می شود فکرم درست کار نکند.
					۳- تمایلی به نگرانی در مورد چیزی ندارم.
					۴- موقعیت های زیادی مرا نگران می کند.
					۵- می دانم که نباید گران چیزی باشم اما نمی توانم مانع نگرانی ام شوم.
					۶- وقتی تحت فشار هستم خیلی نگران می شوم.
					۷- همیشه درباره چیزی نگران هستم.
					۸- رهایی از افکار نگران کننده برایم آسان است.
					۹- به محض اینکه کاری را تمام می کنم نگرانم برای انجام کارهای دیگری که بایستی انجام دهم، شروع می شود.
					۱۰- هرگز در مورد چیزی نگران نمی شوم.
					۱۱- وقتی نمی توانم در مورد موضوعی کاری انجام دهم، دیگر نگران آن نیستم.
					۱۲- در تمام زندگی ام فردی نگران بوده ام.
					۱۳- می دانم که همیشه درباره چیزی نگران بوده ام.
					۱۴- وقتی نگران می شوم نمی توانم آن را متوقف کنم.
					۱۵- همیشه نگرانم.
					۱۶- در مورد برنامه هایم تا زمانی که به انجام