

سیاهه نگرانی کودکان مایر و همکاران

سن: _____ جنس: _____ پایه تحصیلی: _____

لطفاً هر جمله را بخوانید و شماره ای که بیانگر بهترین توصیف از شما می باشد در مقابل آن بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵
هیچ وقت	خیلی کم	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه

- ۱- نگرانی هایم مرا واقعاً ناراحت می کنند.
- ۲- من واقعاً در مورد چیزی نگران نمی شوم.
- ۳- چیزهای زیادی مرا نگران می کنند.
- ۴- می دانم که نباید درمورد کارها نگران باشم، اما دست خودم نیست.
- ۵- هر وقت تحت فشار هستم، بیشتر نگران می شوم.
- ۶- همیشه در مورد چیزی نگران هستم.
- ۷- افکار نگران کننده را خیلی راحت کنار می گذارم.
- ۸- همین که کاری را تمام کردم، در مورد کار دیگری که باید انجام دهم نگران می شوم.
- ۹- هرگز در مورد چیزی نگران نمی شوم.
- ۱۰- من همه عمرم فردی نگران بوده ام.
- ۱۱- همیشه در مورد چیزی نگران بوده ام.
- ۱۲- زمانی که نگرانی ام شروع می شود، نمی توانم جلوی آن را بگیرم.
- ۱۳- من همیشه نگرانم.
- ۱۴- من در مورد هر کاری تا زمانی که آن را انجام بدهم، نگران هستم.