

PSWQ

それぞれの項目があなたの性格や特徴をどの程度当てはまるかを数字で教えてください。

1	2	3	4	5
まったく 当てはまらない		いくらか 当てはまる		ぴったり 当てはまる

- ___ 1. もし、全部のことをするには時間が足りない場合でも、私は心配することはない。
- ___ 2. 心配に圧倒されている。
- ___ 3. 私は心配性ではない。
- ___ 4. 多くの状況で私は心配になる。
- ___ 5. 心配する必要がないと分かっていることでも、どうしても気になってしまう。
- ___ 6. 困難な状況では、私はとても心配になる。
- ___ 7. 私はいつも何かについて心配している。
- ___ 8. 心配事があっても、考えを切り替えるのは容易である。
- ___ 9. ひとつの仕事を終わるとすぐに、他のやらなくてはならないこと全部について心配しはじめてしまう。
- ___ 10. 何事についても心配することは決してない。
- ___ 11. 気がかりなことについて、これ以上何もできないとわかったら、それ以上そのことについて心配することはしない。
- ___ 12. 物心ついたころからずっと私は心配性である。
- ___ 13. ふと気がつくと、私は何かについて心配している。
- ___ 14. 一度心配をし始めると、とめられない。
- ___ 15. 私は一日中心配している。
- ___ 16. 私は、計画や仕事が全部終わるまでは安心できない。

(1, 3, 8, 10, 11は逆転項目である。16項目の点数を合計する。)