



### پرسشنامه چرا نگرانی (WWQ-II)

در این قسمت، تعدادی جمله آمده است که می‌تواند به نگرانی ربط داشته باشند. لطفاً به موقعیتی فکر کنید که نگران بوده‌اید و سپس براساس مقیاس پنج درجه‌ای مشخص کنید که این جملات چقدر در مورد شما صدق می‌کند. لطفاً عدد مربوط به هر جمله در جای خالی (.....) بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵
کاملاً غلط		تا حدودی درست		کاملاً درست

- ۱- ..... اگر نگران باشم به معنای بی‌دقتی و بی‌مسئولیتی من است.
- ۲- ..... اگر نگران باشم، وقتی که حادثه پیش‌بینی نشده‌ای رخ می‌دهد، کمتر آشفتگی می‌شوم.
- ۳- ..... نگرانی کمک می‌کند تا بدانم چطور کارها را انجام دهم.
- ۴- ..... اگر از قبل نگران باشم، وقتی که اتفاق بدی بیفتد کمتر ناله می‌شوم.
- ۵- ..... واقعیتش این است که نگرانی به من کمک می‌کند تا برای حل مشکل برنامه بریزم.
- ۶- ..... نگرانی می‌تواند جلوی وقایع ناگوار را بگیرد.
- ۷- ..... اگر نگران نبوم به یک آدم سهل‌انگار و بی‌خیال تبدیل می‌شدم.
- ۸- ..... نگرانی در نهایت به من کمک می‌کند تا کار را قبول کنم و انجام بدهم.
- ۹- ..... نگرانم چون فکر می‌کنم نگرانی در چاره‌گشایی برای مشکلم به من کمک می‌کند.
- ۱۰- ..... واقعیتش این است که نگرانی من به خورم ثابت می‌کند که من آدم مسئولیت‌پذیری هستم.
- ۱۱- ..... اگر بیش از حد به وقایع مثبت فکر کنم باعث می‌شود، دیگر اتفاق نیفتد.
- ۱۲- ..... واقعیتش این است که نگرانی من به خورم ثابت می‌کند که من آدم دوراندیشی هستم.
- ۱۳- ..... اگر قبل از وقوع یک پیلد بد یا بدبختی، نگران باشم احساس مسئولیت کمتری می‌کنم.
- ۱۴- ..... با نگران شدن می‌توانم به راه حل بهتری برای انجام کارهایم دست پیدا کنم.
- ۱۵- ..... نگران بودن به انسان انگیزه می‌دهد و باعث می‌شود بهتر کار کنم.
- ۱۶- ..... واقعیتش این است که نگرانی، من را وادار می‌کند کارهایم را انجام بدهم.
- ۱۷- ..... نگرانی احتمال وقوع حوادث ناگوار را کاهش می‌دهند.
- ۱۸- ..... کارها را وقتی بهتر می‌توانم انجام بدهم که نگران باشم.
- ۱۹- ..... واقعیتش این است که نگرانی به من انگیزه می‌دهد تا کارها را انجام بدهم.
- ۲۰- ..... نگران بودن احتمال وقوع خطر را کاهش می‌دهد.
- ۲۱- ..... اگر کمتر نگران باشم، شانس یافتن بهترین راه حل کاهش می‌یابد.
- ۲۲- ..... واقعیتش این است که نگرانی به من اجازه می‌دهد در صورت بروز اتفاقات ناگوار دچار احساس گناه نشوم.
- ۲۳- ..... اگر نگران باشم در صورت بروز حوادث منفی، کمتر ناراحت می‌شوم.
- ۲۴- ..... نگران نبودن می‌تواند باعث بدبختی بشود.
- ۲۵- ..... واقعیتش این است که نگرانی نشان می‌دهد من آدم خوبی هستم.