www.mihanm.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۶/۱۸ ۲۳:۰۳

پرسشنامه چرا نگرانی (WWQ-II)

در این قسمت، تعدادي جمله آمده است که مي‌تواند به نگراني ربط داشته باشند. لطفاً به موقعيتي فکر کنيد که نگران بوده‌ايد و سپس براساس مقياس پنج درجه‌اي مشخص کنيد که اين جملات چقدر در مورد شما صدق مي‌کند. لطفاً عدد مربوط به هر جمله در جاي خالي (.....) بنويسيد.

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

۱- ..... اگر نگران نباشم به معناي بي‌دقتي و بي‌مسئوليتي من است.
۲- ..... اگر نگران باشم، وقتي که حادثه پيش‌بيني نشده‌اي رخ مي‌دهد، کمتر آشفته مي‌شوم.
۳- ..... نگراني کمک مي‌کند تا بدانم چطور کارها را انجام دهم.
۴- ..... اگر از قبل نگران باشم، وقتي که اتفاق بدي بيفتد کمتر نااميد مي‌شوم.
۵- ..... واقعيتش اين است که نگراني به من کمک مي‌کند تا براي حل مشکل برنامه بريزم.
۶- ..... نگراني مي‌تواند جلوي وقايع ناگوار را بگيرد.
۷- ..... اگر نگران نبودم به يک آدم سهل‌انگار و بي‌خيال تبديل مي‌شدم.
۸- ..... نگراني در نهايت به من کمک مي‌کند تا کار را قبول کنم و انجام بدهم.
۹- ..... نگرانم چون فکر مي‌کنم نگراني در چاره‌گشايي براي مشکلم به من کمک مي‌کند.
۱۰- ..... واقعيتش اين است که نگراني من به خودم ثابت مي‌کند که من آدم مسئوليت‌پذيري هستم.
۱۱- ..... اگر بيش از حد به وقايع مثبت فکر کنم باعث مي‌شود، ديگر اتفاق نيفتد.
۱۲- ..... واقعيتش اين است که نگراني من به خودم ثابت مي‌کند که من آدم دوراندیشي هستم.
۱۳- ..... اگر قبل از وقوع يک پيامد بد يا بدبختي، نگران باشم احساس مسئوليت کمتري مي‌کنم.
۱۴- ..... با نگران‌شدن مي‌توانم به راه‌حل بهتري براي انجام کارهايم دست پيدا کنم.
۱۵- ..... نگران بودن به انسان انگيزه مي‌دهد و باعث مي‌شود بهتر کار کنم.
۱۶- ..... واقعيتش اين است که نگراني، من را وادار مي‌کند کارهايم را انجام بدهم.
۱۷- ..... نگراني احتمال وقوع حوادث ناگوار را کاهش مي‌دهند.
۱۸- ..... کارها را وقتي بهتر مي‌توانم انجام بدهم که نگران باشم.
۱۹- ..... واقعيتش اين است که نگراني به من انگيزه مي‌دهد تا کارها را انجام بدهم.
۲۰- ..... نگران بودن احتمال وقوع خطر را کاهش مي‌دهد.
۲۱- ..... اگر کمتر نگران باشم، شناس يافتن بهترين راه حل کاهش مي‌يابد.
۲۲- ..... واقعيتش اين است که نگراني به من اجازه مي‌دهد در صورت بروز اتفاقات ناگوار دچار احساس گناه نشوم.
۲۳- ..... اگر نگران باشم در صورت بروز حوادث منفي، کمتر ناراحت مي‌شوم.
۲۴- ..... نگران نبودن مي‌تواند باعث بدبختي بشود.
۲۵- ..... واقعيتش اين است که نگراني نشان مي‌دهد من آدم خوبي هستم.