Downloaded from mhrn.net at 5:32 +0330 on Wednesday June 17th 2026

پرسشنامه چرا نگرانی (WWQ-II)

در اين قسمت، تعدادي جمله آمده است كه مي‌تواند به نگراني ربط داشته باشند. لطفاً به موقعيتي فكر كنيد كه نگـران بوده‌ايد و سپس براساس مقياس پنج درجه‌اي مشخص كنيد كه اين جملات چقدر در مورد شما صدق مـي‌كنـد. لطفـاً عدد مربوط به هر جمله در جاي خالي (.....) بنويسيد.

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

۱- ..... اگر نگران نباشم به معناي بي‌دقتي و بي‌مسئوليتي من است.
۲- ..... اگر نگران باشم، وقتي كه حادثه پيش‌بيني نشده‌اي رخ مي‌دهد، كمتر آشفته مي‌شوم.
۳- ..... نگراني كمك مي‌كند تا بدانم چطور كارها را انجام دهم.
۴- ..... اگر از قبل نگران باشم، وقتي كه اتفاق بدي بيفتد كمتر ناامید مي‌شوم.
۵- ..... واقعيتش اين است كه نگراني به من كمك مي‌كند تا براي حل مشكل برنامه بريزم.
۶- ..... نگراني مي‌تواند جلوي وقايع ناگوار را بگيرد.
۷- ..... اگر نگران نبودم به يك آدم سهل‌انگار و بي‌خيال تبديل مي‌شدم.
۸- ..... نگراني در نهايت به من كمك مي‌كند تا كار را قبول كنم و انجام بدهم.
۹- ..... نگرانم چون فكر مي‌كنم نگراني در چاره‌گشايي براي مشكلم به من كمك مي‌كند.
۱۰- ..... واقعيتش اين است كه نگراني من به خودم ثابت مي‌كند كه من آدم مسئوليت‌پذيري هستم.
۱۱- ..... اگر بيش از حد به وقايع مثبت فكر كنم باعث مي‌شود، ديگر اتفاق نيفتد.
۱۲- ..... واقعيتش اين است كه نگراني من به خودم ثابت مي‌كند كه من آدم دوراندیشي هستم.
۱۳- ..... اگر قبل از وقوع يك پيامد بد يا بدبختي، نگران باشم احساس مسئوليت كمتري مي‌كنم.
۱۴- ..... با نگران شدن مي‌توانم به راه‌حل بهتري براي انجام كارهايم دست پيدا كنم.
۱۵- ..... نگران بودن به انسان انگيزه مي‌دهد و باعث مي‌شود بهتر كار كنم.
۱۶- ..... واقعيتش اين است كه نگراني، من را وادار مي‌كند كارهايم را انجام بدهم.
۱۷- ..... نگراني احتمال وقوع حوادث ناگوار را كاهش مي‌دهند.
۱۸- ..... كارها را وقتي بهتر مي‌توانم انجام بدهم كه نگران باشم.
۱۹- ..... واقعيتش اين است كه نگراني به من انگيزه مي‌دهد تا كارها را انجام بدهم.
۲۰- ..... نگران بودن احتمال وقوع خطر را كاهش مي‌دهد.
۲۱- ..... اگر كمتر نگران باشم، شانس يافتن بهترين راه حل كاهش مي‌يابد.
۲۲- ..... واقعيتش اين است كه نگراني به من اجازه مي‌دهد در صورت بروز اتفاقات ناگوار دچار احساس گناه نشوم.
۲۳- ..... اگر نگران باشم در صورت بروز حوادث منفي، كمتر ناراحت مي‌شوم.
۲۴- ..... نگران نبودن مي‌تواند باعث بدبختي بشود.
۲۵- ..... واقعيتش اين است كه نگراني نشان مي‌دهد من آدم خوبي هستم.