

## WW-II

Нижче наведено ряд тверджень, які можуть бути пов'язані із переживаннями. Будь ласка, подумайте про час, коли ви переживали, і обведіть цифру (від 1 до 5), яка найбільш відповідна для вас.

		Зовсім не відповідає	Трохи відповідає	Дещо відповідає	Дуже відповідає	Абсолютно відповідає
1	Якби я не переживав, то був би легковажним і безвідповідальним	1	2	3	4	5
2	Якщо я переживаю, то мені буде легше впоратися з непередбачуваними подіями	1	2	3	4	5
3	Я переживаю, щоб знати, що робити	1	2	3	4	5
4	Я переживаю наперед, щоб бути менш засмученим, якщо дійсно щось серйозне станеться	1	2	3	4	5
5	Факт того, що я переживаю, допомагає мені спланувати мої дії, щоб вирішити проблему	1	2	3	4	5
6	Саме по собі хвилювання може попередити виникнення невдач	1	2	3	4	5
7	Якби я не переживав, це б зробило мене недбалою особою	1	2	3	4	5
8	Завдяки переживанням я зрештою беруся до справ, які маю зробити	1	2	3	4	5
9	Я переживаю, бо думаю, що це допоможе мені знайти рішення моїх проблем	1	2	3	4	5
10	Те, що я переживає, означає, що я піклуюсь про свої справи	1	2	3	4	5
11	Якщо думати забагато про позитивні речі, це може завадити їм відбутись	1	2	3	4	5
12	Те, що я переживаю, означає, що я – розсудлива людина	1	2	3	4	5
13	Якщо раптом станеться біда, я буду відчувати себе менш відповідальним, якщо переживав за це наперед	1	2	3	4	5
14	Через переживання я можу	1	2	3	4	5

	знайти кращий спосіб вирішувати справи					
15	Переживання стимулюють мене і роблять більше ефективним	1	2	3	4	5
16	Те, що я переживаю, штовхає мене до дій	1	2	3	4	5
17	Самі по собі переживання зменшують ризик того, що щось серйозне може статись	1	2	3	4	5
18	Переживаючи, я роблю певні речі, які б вирішив не робити інакше	1	2	3	4	5
19	Те, що я переживаю, мотивую мене робити речі, які я маю.	1	2	3	4	5
20	Мої переживання самі по собі можуть зменшити ризик небезпеки	1	2	3	4	5
21	Якщо я менше переживаю, це зменшує мої шанси знайти найкраще рішення	1	2	3	4	5
22	Те, що я переживаю, допоможе мені почуватись менш винним, якщо щось страшне станеться	1	2	3	4	5
23	Якщо я переживаю, я буду менш нещасним, якщо негативна подія таки станеться	1	2	3	4	5
24	Не переживаючи, людина може накликати лихо	1	2	3	4	5
25	Те, що я переживаю, показує, що я – хороша людина	1	2	3	4	5

Original French version: Gosselin, P., Ladouceur, R., Langlois, F., Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Bertrand, J. (2003). *European Review of Applied Psychology*, 53, 199-211.

English version: Holowka, D. W., Dugas, M. J., Francis, K., & Laugesen, N. (2000, November). Poster presented at the Annual Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LO.

(C) український переклад – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: [www.i-cbt.org.ua](http://www.i-cbt.org.ua)

## Опрацювання результатів

**Тут наведені пункти, згруповані у п'ять субшкал оригінальної французької версії WW-II (які також використовуються в англійській і українській версіях):**

4. Переживання допомагають вирішувати проблеми: просумуйте відповіді 3, 5, 9, 14, і 21
5. Переживання допомагають мотивувати: просумуйте відповіді 8, 15, 16, 18, і 19
6. Переживання захищають особу від важких емоцій, якщо стається щось негативне: просумуйте відповіді 2, 4, 13, 22, і 23
7. Переживання самі по собі попереджають негативні результати: просумуйте відповіді 6, 11, 17, 20, і 24
8. Схильність до переживань – це позитивна якість особистості: просумуйте відповіді 1, 7, 10, 12, і 25