



تعدادی از جملاتی که مردم از آنها برای توصیف افکار و نگرانی‌هایشان استفاده می‌کنند، در این پرسشنامه آمده است. هر جمله را بخوانید و برای نشان دادن این که شما چقدر این افکار و نگرانی‌ها را دارید، روی مناسب‌ترین عدد علامت بزنید. زدن زیادی برای هر جمله صرف نکنید. پلخ درست یا غلط وجود ندارد و اولین پلسخی که در مورد جمله به ذهنتان می‌رسد، اغلب دقیق‌ترین پلسخ است.

تغییر تغییر تغییر تغییر	اغلب اغلب اغلب اغلب	گاهی گاهی گاهی گاهی	تغییر تغییر تغییر تغییر	
۴	۳	۲	۱	۱- در مورد وضع ظاهریم نگرانم.
۴	۳	۲	۱	۲- فکر می‌کنم بک شکست خورده‌ام.
۴	۳	۲	۱	۳- وقتی به آینده‌ام می‌نگرم، بیشتر به موارد منفی فکر می‌کنم تا موارد مثبت.
۴	۳	۲	۱	۴- اگر دچار علائم جسمی غیرمنتظره‌ای شوم، معمولاً به بدترین حالتی که ممکن است برایم پیش بیاید فکر می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۵- فکر می‌کنم به یک بیماری جدی مبتلا خواهم شد.
۴	۳	۲	۱	۶- به هشواری می‌توانم ذهنم را از افکار تکرارشونده پاک کنم.
۴	۳	۲	۱	۷- نگران سکنه قلبی یا ابتلاء به سرطان هستم.
۴	۳	۲	۱	۸- نگرانم که در حضور افراد غریبه حرف اشتباهی بزنم یا کار اشتباهی بکنم.
۴	۳	۲	۱	۹- نگرانم که نتوانم انتظارات دیگران را برآورده کنم.
۴	۳	۲	۱	۱۰- نگران سلامتی جسمی‌ام هستم.
۴	۳	۲	۱	۱۱- از این که نمی‌توانم افکارم را آنگونه که می‌خواهم کنترل کنم، نگرانم.
۴	۳	۲	۱	۱۲- نگرانم مردم مرا دوست نداشتند.
۴	۳	۲	۱	۱۳- به قدری ناامید می‌شوم که نمی‌توانم آن را از ذهنم بیرون کنم.
۴	۳	۲	۱	۱۴- به راحتی خجالت زده می‌شود.
۴	۳	۲	۱	۱۵- وقتی به یک بیماری جزئی مثل کهیر مبتلا می‌شوم فکر می‌کنم بیماری‌ام جدی‌تر از آن چیزی است که واقعاً هست.
۴	۳	۲	۱	۱۶- بدون این که بخواهم افکار ناخوشایند به ذهنم می‌آید.
۴	۳	۲	۱	۱۷- نگران شکست‌ها و تقه ضعف‌هایم هستم.
۴	۳	۲	۱	۱۸- نگرانم که نتوانم مانند دیگران، به خوبی با زندگی کنار بیایم.
۴	۳	۲	۱	۱۹- نگران مرگ هستم.
۴	۳	۲	۱	۲۰- نگرانم که آم احمقی به نظر برسیم.
۴	۳	۲	۱	۲۱- فکر می‌کنم چون خیلی نگرانم، در زندگی چیزهایی را از دست می‌دهم.
۴	۳	۲	۱	۲۲- افکار تکرارشونده‌ای مانند شمردن یا تکرار عبارت‌ها دارم.