

INWENTARZ MYŚLI LĘKOWYCH

Anxious Thoughts Inventory (AnTI) (A. Wells)

Poniżej podano pewną liczbę stwierdzeń, za pomocą których ludzie opisują swoje myśli i obawy. Przeczytaj każde z nich i określ, jak często doświadczasz takich myśli o obaw, poprzez zakreślenie kółkiem najbardziej odpowiedniej cyfry.

Nie zastanawiaj się zbyt długo nad każdym stwierdzeniem. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi, a pierwsza odpowiedź jest często najbardziej adekwatna.

	Prawie nigdy	Czasami	Często	Niemal zawsze
1. Martwię się swoim wyglądem.	1	2	3	4
2. Myślę, że jestem nieudacznikiem.	1	2	3	4
3. Kiedy zastanawiam się nad swoją przyszłością, zazwyczaj myślę o tym co mogłoby mnie spotkać złego, a nie o tym co mogłoby mi się zdarzyć dobrego.	1	2	3	4
4. Jeśli doświadczam nieoczekiwanych objawów somatycznych, jestem skłonny myśleć, że jest ze mną tak źle jak to tylko możliwe.	1	2	3	4
5. Myślę o tym, że zaczynam być poważnie chory.	1	2	3	4
6. Mam trudności z uwolnieniem swego umysłu od powtarzających się myśli.	1	2	3	4
7. Martwię się, że dostanę zawału albo że zachoruję na raka.	1	2	3	4
8. Boję się, że powiem lub zrobię coś niewłaściwego w towarzystwie nieznanym.	1	2	3	4
9. Martwię się tym, czy będę umiał spełnić oczekiwania innych ludzi.	1	2	3	4
10. Martwię się o swoje zdrowie fizyczne.	1	2	3	4
11. Boję się, że nie będę umiał kontrolować swoich myśli tak, jak bym tego chciał.	1	2	3	4
12. Martwię się, że ludzie mnie nie lubią.	1	2	3	4
13. Tak mocno przeżywam rozczarowania, że nie mogę przestać o nich myśleć.	1	2	3	4
14. Łatwo wpadam w zakłopotanie.	1	2	3	4
15. Kiedy cierpię z powodu drobnych dolegliwości, takich jak wysypka myślę, że jest to coś poważniejszego niż w rzeczywistości.	1	2	3	4
16. Przykre myśli przychodzą mi do głowy wbrew mojej woli.	1	2	3	4

	Prawie nigdy	Czasami	Często	Niemal zawsze
17. Martwię się swoimi porażkami i wadami.	1	2	3	4
18. Martwię się, że nie będę umiał poradzić sobie w życiu jak inni.	1	2	3	4
19. Boję się śmierci.	1	2	3	4
20. Boję się, że zrobię z siebie głupca.	1	2	3	4
21. Myślę, że wiele rzeczy w życiu mnie omija, ponieważ za bardzo się martwię.	1	2	3	4
22. Doświadczam natrętnych myśli, takich jak liczenie lub powtarzanie zdań.	1	2	3	4

Upewnij się, że odniosłeś się do wszystkich stwierdzeń. Dziękuję.

Wyniki:

1	2	3	Ogółem
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>