

**Endişelenmek\***: evham yapmak, gelecekte olabilecek kötü olay ve sıkıntılar hakkında düşünüp durmak, kurmak

## META-ENDİŞE ANKETİ (MEA)

Bu anket endişelenmek\* ile ilgili düşünce ve fikirlerinizi değerlendirmektedir. Aşağıda endişelendiğinizi fark ettiğinizde endişelenmekle ilgili sahip olabileceğiniz bazı düşünceler bulunmaktadır. **Her bir düşüncenin** ne sıklıkla aklınıza geldiğini cümlelerin **sol tarafındaki rakamları daire içine alarak** belirtiniz.

### ENDİŞELENDİĞİM SIRADA ŞUNLARI DÜŞÜNÜRÜM:

Asla	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman		
1	2	3	4	Endişelenmekten* çıldıracağım	
1	2	3	4	Endişelenmem* giderek artacak ve bir şey yapamaz hale geleceğim	
1	2	3	4	Endişelenerek* kendimi hasta ediyorum	
1	2	3	4	Endişelendiğim* için normal değilim	
1	2	3	4	Zihnim endişelenmeyi* kaldıramaz	
1	2	3	4	Endişelendiğim* için hayatta kaybediyorum	
1	2	3	4	Vücudum endişelenmeyi* kaldıramaz	

Endişelendiğiniz\* sırada yukarıdaki bu düşüncelerin her birine ne kadar inanıyorsunuz? Lütfen inancınızı aşağıdaki ölçekten bir sayı seçerek değerlendirin ve bu sayıyı yukarıda yer alan **her düşüncenin sağındaki kutuya** yazınız.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Bu düşünceye hiç inanmıyorum						Bu düşüncenin doğruluğuna tamamen inanıyorum				