

Bu ölçek zaman zaman sahip olduğunuz düşüncelerle ilgilidir. Cevaplar doğru ya da yanlış şeklinde değildir. Bu bakımdan lütfen her bir soruyu kendinize uygun bir şekilde cevaplandırmaya özen gösteriniz

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Nötr yada Bilmiyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hakkında asla düşünmek istemediğim bazı şeyler var.					
2. Bazen yaptıklarımı neden yaptığımı merak ederim.					
3. Bir türlü durduramadığım düşüncelerim olur.					
4. Aklıma gelip de bir türlü zihnimden atamadığım hayaller olur					
5. Düşüncelerim sıklıkla bir fikre dönüşür					
6. Belli şeyler konusunda düşünmeyi durdurabilmeyi çok isterdim					
7. Bazen zihnim o kadar hızlı çalışır ki durdurabilmeyi çok isterdim.					
8. Sorunları daima zihnimin dışında tutmaya çalışırım.					
9. Aklıma durmadan zorla gelip giren düşünceler olur					
10. Hakkında düşünmemeye kendimi zorladığım düşünceler olur.					
11. Bazen düşünmeyi durdurabilmeyi gerçekten çok istediğim olur					
12. Kendimi düşüncelerden uzaklaştırmak için bir şeyler yaparım.					
13. Kaçınmaya çalıştığım düşüncelerim olur.					
14. Hiç kimseye söylemediğim çok sayıda düşüncem var.					
15. Zaman zaman aklıma zorla gelen düşüncelere karşı koymakla meşgul olduğum olur.					