



ترس از ارزیابی منفی لیری (1983)

لطفاً هر یک از سؤالات زیر را به دقت بخوانید، سپس با توجه به این که سؤال مورد نظر تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند یکی از گزینه‌ها را علامت بزنید.

خیلی زیاد در مورد من صدق می کند (5)	زیاد در مورد من صدق می کند (4)	بطور متوسط در مورد من صدق می کند (3)	کمی در مورد من صدق می کند (2)	به هیچ وجه در مورد من صدق نمی کند (1)	
					۱. نگران این هستم که مردم در مورد من چی فکر خواهند کرد، حتی وقتی می دانم که فکر آنها چیزی را عوض نمی کند.
					۲. این مسأله که مردم از من ذهنیت بدی داشته باشند اذیتم می کند.
					۳. من غالباً از افرادی که نقاط ضعف مرا مورد توجه قرار می دهند می ترسم.
					۴. نگران این هستم که چه نوع تأثیر بر دیگران می گذارم.
					۵. می ترسم که دیگران مرا تأیید نکنند.
					۶. نگرانم که دیگران در مورد من چه نظری دارند.
					۷. وقتی برای کسی صحبت می کنم، نگرانم که در مورد من چی فکر خواهند کرد.
					۸. من اغلب نگران هستم که چه تأثیر و ذهنیتی ایجاد خواهم کرد.
					۹. اگر بدانم که کسی در مورد من قضاوت می کند، اذیت می شوم.
					۱۰. بعضی اوقات فکر می کنم بیش از حد با این مسأله درگیر هستم که دیگران در مورد من چی فکر می کنند.
					۱۱. من اغلب نگرانم که نکند چیز اشتباهی بگویم یا کار اشتباهی انجام دهم.
					۱۲. می ترسم که مردم در من نقصی پیدا کنند.
					جمع نمرات =