www.nbmn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۵/۰۸/۱۳

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 انـدازه در مـودر شـما صدق می کند یکی از گزینه‌ها را علامت بزنید.

		به هیچ‌وجه در مورد من صدق نمی‌کند (1)	کمی در مورد من صدق می‌کند (2)	بطور متوسط در مورد من صدق می کند (3)	زیاد در مورد من صدق می‌کند (4)	خیلی زیاد در مورد من صدق می کند (5)
۱.	نگران این هستم که مردم در مورد من چی فکـر خواهنـد کـرد، حتی وقتی می‌دانم که فکر آنها چیزی را عوض نمی‌کند.					
۲.	این مسأله که مردم از من ذهنیت بدی داشته باشند اذیتم می‌کند.					
۳.	من غالباً از افرادی که نقاط ضعف مرا مورد توجه قرار می‌دهنـد می‌ترسم.					
۴.	نگران این هستم که چه نوع تأثیر بر دیگران می گذارم.					
۵.	می‌ترسم که دیگران مرا تأیید نکنند.					
۶.	نگرانم که دیگران در مورد من چه نظری دارند.					
۷.	وقتی برای کسی صحبت می‌کنم، نگرانم که در مـورد مـن چـی 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 می‌کند، اذیت می‌شوم.					
۱۰.	بعضی اوقات فکر می‌کنم بیش از حد با این مسأله درگیر هسـتم که دیگران در مورد من چی فکر می‌کنند.					
۱۱.	من اغلب نگرانم که نکند چیز اشتباهی بگویم یـا کـار اشـتباهی انجام دهم.					
۱۲.	می‌ترسم که مردم در من نقصی پیدا کنند.					
جمع نمرات =						