www.nbmn.net

ترس از ارزیابی منفی دیگران (FNE)

دستور اجرا: عبارت‌های زیر را به دقت بخوانید و جلوی پاسخ مورد نظر علامت * بگذارید.

		بلی	خیر
۱.	خیلی کم بندرت از اینکه ممکن است در نظر دیگران احمق جلوه کنم نگران می شوم.	q	q
۲.	حتی اگر بدانم نظر دیگران تأثیر در سرنوشت من نخواهد داشت درباره آن نگران می‌شوم.	q	q
۳.	اگر بدانم کسی رفتار مرا زیر نظر گرفته است، عصبی و بی‌قرار می‌شوم.	q	q
۴.	حتی اگر بدانم تأثیر خوبی روی دیگران نداشته‌ام، برایم مهم نیست.	q	q
۵.	اگر در اجتماع، خطا یا اشتباهی از من سر بزند خیلی ناراحت می‌شوم.	q	q
۶.	عقایدی که افرادی مثل والدین، اولیای مدرسه و ... در مورد من دارند مرا خیلی نگران نمی‌کند.	q	q
۷.	بیشتر وقت‌ها از این که ممکن است کاری کنم که مضحک یا احمق به نظر برسم می‌ترسم.	q	q
۸.	هنگامی که افراد دیگر کارهای مرا دوست نداشته باشند عکس‌العمل زیادی نشان نمی‌دهم.	q	q
۹.	بیشتر وقت‌ها از این می‌ترسم که دیگران متوجه نقطه ضعف‌های من بشوند.	q	q
۱۰.	اگر دیگران کارهایم را دوست نداشته باشند برایم فرق چندانی نمی‌کند.	q	q
۱۱.	هنگامی که کسی دارد رفتار مرا ارزیابی می‌کند انتظار بدترین نوع ارزیابی را از او دارم.	q	q
۱۲.	خیلی کم ممکن است راجع به این که چه نوع تأثیری روی دیگران می‌گذارم نگران بشوم.	q	q
۱۳.	از این می‌ترسم که دیگران کارهای مرا قبول نداشته باشند.	q	q
۱۴.	از این می‌ترسم که دیگران از کارهای من ایراد بگیرند.	q	q
۱۵.	عقیده دیگران در مورد من باعث ناراحتی‌ام می‌شود.	q	q
۱۶.	اگر کسی از من خوشش نیاید ناراحت نمی‌شوم.	q	q
۱۷.	هنگامی که با کسی صحبت می‌کنم، دائماً نگران این هستم که چه فکری درباره من می‌کنند.	q	q
۱۸.	اگر اشتباهی از من سربزند خیلی مهم نیست چون هر انسانی ممکن است اشتباه کند.	q	q
۱۹.	معمولاً نگران این هستم که چه تأثیری روی دیگران می‌گذارم.	q	q
۲۰.	راجع به این که بزرگ‌ترها چه فکری درباره من می‌کنند بسیار نگران می‌شوم.	q	q
۲۱.	برایم زیاد فرق نمی‌کند که کسی بخواهد در مورد من قضاوت کند.	q	q
۲۲.	نگران این هستم که دیگران فکر کنند آدم بارازشی نیستم.	q	q
۲۳.	این که دیگران چه فکری درباره من می‌کنند زیاد باعث نگرانیم نمی‌شود.	q	q
۲۴.	گاهی وقت‌ها از این که دیگران درباره من چه فکری می‌کنند زیاد نگران می‌شوم.	q	q
۲۵.	بیشتر وقت‌ها نگران این هستم که مبادا چیزی بگویم یا کاری انجام دهم که اشتباه باشد.	q	q
۲۶.	بیشتر وقت‌ها نسبت به عقاید دیگران درباره خودم بی تفاوت هستم.	q	q
۲۷.	معمولاً مطمئنم که تأثیر خوبی روی دیگران خواهم گذاشت.	q	q
۲۸.	بیشتر وقت‌ها از این که افرادی مثل والدین، اولیای مدرسه و کسانی که به آنها احترام می‌گذارم، در مورد من قضاوت خوبی نخواهند داشت نگران می‌شوم.	q	q
۲۹.	مرتباً در این فکرم که دوستانم چه عقیده‌ای درباره من دارند.	q	q
۳۰.	اگر بدانم که بزرگترها دارند روی رفتارم قضاوت می‌کنند عصبی و ناراحت می‌شوم.	q	q