

ترس از ارزیابی منفی دیگران (FNE)

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

| خبر | بلی | |
|-----|-----|--|
| q | q | 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 می شوم. |
| q | q | ۳. اگر بدانم کسی رفتار مرا زیر نظر گرفته است، عصبی و بی قرار می شوم. |
| 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 می شوم. |
| q | q | ۶. عقایدی که افرادی مثل والدین، اولیای مدرسه و ... در مورد من دارند مرا خیلی نگران نمی کند. |
| q | q | ۷. بیشتر وقتها از این که ممکن است کاری کنم که مضحک یا احمق به نظر برسم می ترسم. |
| q | q | ۸. هنگامی که افراد دیگر کارهای مرا دوست نداشته باشند عکس العمل زیادی نشان نمی دهم. |
| q | q | ۹. بیشتر وقتها از این می ترسم که دیگران متوجه نقطه ضعفهای من بشوند. |
| q | q | ۱۰. اگر دیگران کارهایم را دوست نداشته باشند برایم فرق چندانی نمی کند. |
| q | q | ۱۱. هنگامی که کسی دارد رفتار مرا ارزیابی می کند انتظار بدترین نوع ارزیابی را از او دارم. |
| q | q | ۱۲. خیلی کم ممکن است راجع به این که چه نوع تأثیری روی دیگران می گذارم نگران بشوم. |
| q | q | ۱۳. از این می ترسم که دیگران کارهای مرا قبول نداشته باشند. |
| q | q | ۱۴. از این می ترسم که دیگران از کارهای من ایراد بگیرند. |
| q | q | ۱۵. عقیده دیگران در مورد من باعث ناراحتی ام می شود. |
| q | q | ۱۶. اگر کسی از من خوشش نیاید ناراحت نمی شوم. |
| q | q | ۱۷. هنگامی که با کسی صحبت می کنم، دائماً نگران این هستم که چه فکری درباره من می کنند. |
| q | q | ۱۸. اگر اشتباهی از من سر بزند خیلی مهم نیست چون هر انسانی ممکن است اشتباه کند. |
| q | q | ۱۹. معمولاً نگران این هستم که چه تأثیری روی دیگران می گذارم. |
| q | q | ۲۰. راجع به این که بزرگترها چه فکری درباره من می کنند بسیار نگران می شوم. |
| q | q | ۲۱. برایم زیاد فرق نمی کند که کسی بخواهد در مورد من قضاوت کند. |
| q | q | ۲۲. نگران این هستم که دیگران فکر کنند آدم باراشی نیستم. |
| q | q | ۲۳. این که دیگران چه فکری درباره من می کنند زیاد باعث نگرانی نمی شود. |
| q | q | ۲۴. گاهی وقتها از این که دیگران درباره من چه فکری می کنند زیاد نگران می شوم. |
| q | q | ۲۵. بیشتر وقتها نگران این هستم که مبدا 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 می گذارم، در مورد من قضاوت خوبی نخواهند داشت نگران می شوم. |
| 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 می کنند عصبی و ناراحت می شوم. |