

## 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.