

پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی

بله	خیر	عبارت‌ها
		۱- درباره خودخواه به نظر رسیدن در نظر دیگران، کمتر نگران می شوم.
		۲- درباره آنچه که دیگران درباره من فکر خواهند کرد، نگرانم.
		۳- اگر بدانم کسی مرا ارزیابی می کند، ناراحت می شوم.
		۴- اگر بدانم که دیگران نظر نامطلوبی درباره من دارند، ناراحت نمی شوم.
		۵- هنگامی که بعضی از اشتباهات را مرتکب می شوم احساس ناراحتی می کنم.
		۶- به نظر من خانواده و دوستانم نگرانی کمی در من ایجاد می کنند.
		۷- اغلب از اینکه مسخره به نظر برسم نگرانم.
		۸- زمانی که دیگران با من مخالفت می کنند، عکس العمل خیلی کمی دارم.
		۹- همیشه از این می ترسم که مردم متوجه نقص ها و عیب هایم شوند.
		۱۰- اگر مورد تایید دیگران نباشم، تاثیری بر من نمی گذارد.
		۱۱- اگر کسی مرا ارزیابی کند، تمایل دارم بدترین حالت را پیش بینی کنم.
		۱۲- از اینکه بر دیگران تاثیر بگذارم خیلی کم نگران می شوم.
		۱۳- از اینکه دیگران مرا تایید نکنند، ناراحت می شوم.
		۱۴- می ترسم که دیگران اشتباهات مرا پیدا کنند.
		۱۵- نظران دیگران مرا ناراحت نمی کند.
		۱۶- اگر برای دیگران خوشایند نباشم، ناراحت نمی شوم.
		۱۷- هنگام صحبت کردن با دیگران، از اینکه درباره من چه فکری می کنند نگرانم.
		۱۸- احساس می کنم درباره اشتباهات خود کاری نمی توانم بکنم، پس نگران نمی شوم.
		۱۹- معمولا درباره نوع تاثیری که بر دیگران ایجاد می کنم نگرانم.
		۲۰- اینکه خانواده ام درباره من چه فکری می کنند زیاد نگرانم می کند.
		۲۱- اگر بدانم کسی در حال ارزیابی کردن من است، تاثیر کمی بر من دارد.
		۲۲- از اینکه دیگران فکر کنند من ارزشمند نیستم، نگرانم.
		۲۳- از اینکه دیگران در مورد من چه فکری می کنند زیاد نگران نیستم.
		۲۴- بعضی وقت ها از اینکه دیگران در مورد من چه فکری می کنند، زیاد نگرانم.
		۲۵- بعضی وقت ها از اینکه چیز غلطی بگویم یا کار غلطی انجام دهم، نگرانم.
		۲۶- اغلب در مورد نظری که دیگران نسبت به من دارند، نگران هستم.
		۲۷- معمولا می دانم که دیگران درباره من اظهارات خوشایندی دارند.
		۲۸- از اینکه خانواده و دوستانم زیاد به من فکر نکنند، نگرانم.
		۲۹- اغلب به اینکه دوستانم چه نظری درباره من دارند، فکر می کنم.
		۳۰- اگر بدانم که توسط خانواده و دوستانم مورد قضاوت قرار می گیرم، عصبی می شوم.

