

Frykt for å bli negativt vurdert

Nr:

Dato:

Sett kryss(ja/nei) etter om påstandene stemmer for deg eller ikke

| Ja Nei | | Ja Nei | |
|--|--|--|--|
| 1. Jeg bekymrer meg sjelden over om jeg ser tåpelig ut for andre | | 16. Jeg blir ikke nødvendigvis oppbrakt når noen ikke er fornøyd med meg | |
| 2. Jeg bekymrer meg over hva folk tenker om meg også når jeg vet at det ikke betyr noe | | 17. Når jeg snakker med noen, så bekymrer jeg meg over hva de tenker om meg | |
| 3. Jeg blir anspent og nervøs når jeg vet at noen vurderer meg | | 18. Når jeg er sammen med andre føler jeg en gang i blant at jeg uansett vil gjøre feil, så hvorfor bekymre seg over det | |
| 4. Jeg bryr meg ikke om det selv når jeg vet at folk danner seg et uheldig inntrykk av meg | | 19. Jeg er vanligvis bekymret over hva slags inntrykk jeg gjør | |
| 5. Jeg blir svært oppbrakt når jeg er sammen med andre og gjør en feil | | 20. Jeg bekymrer meg mye over hva mine overordnede tenker om meg | |
| 6. Oppfatningene som betydningsfulle folk har av meg bryr jeg meg lite om | | 21. Dersom jeg vet at noen vurderer meg, så har det liten virkning på meg | |
| 7. Jeg er ofte redd for at jeg skal se latterlig ut eller dumme meg ut | | 22. Jeg bekymrer meg for at andre vil synes jeg ikke er verdt noe | |
| 8. Jeg reagerer svært lite når andre ser ut til å ikke synes om meg | | 23. Jeg bekymrer meg svært lite om hva andre tenker om meg | |
| 9. Jeg er ofte redd for at andre skal legge merke til mine mangler | | 24. Noen ganger synes jeg at jeg er for opptatt av hva andre tenker om meg | |
| 10. Det at andre misliker meg har liten virkning på meg | | 25. Jeg bekymrer meg ofte for at jeg vil si eller gjøre noe galt | |
| 11. Dersom noen vurderer meg, så pleier jeg å forvente det verste | | 26. Jeg er ofte likegyldig over hva slags oppfatninger andre har av meg | |
| 12. Jeg bekymrer meg sjelden over hva slags inntrykk jeg gjør på andre | | 27. Jeg er vanligvis sikker på at andre vil ha et gunstig inntrykk av meg | |
| 13. Jeg er redd for at andre ikke vil synes om meg | | 28. Jeg bekymrer meg ofte over at folk som betyr noe for meg ikke er særlig tilfreds med meg | |
| 14. Jeg er redd for at andre vil finne feil ved meg | | 29. Jeg grubler ofte over hva slags oppfatning vennene mine har av meg | |
| 15. Andres mening om meg plager meg ikke | | 30. Jeg blir spent og nervøs dersom jeg vet at jeg blir bedømt av mine overordnede | |