

مقیاس ترس از موفقیت "گود" (۲۹ ماده)

هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید. اگر در کل با آن موافق بودید به آن پاسخ "بلی" و اگر مخالف بودید، به آن پاسخ "خیر" بدهید.

- ۱- گاهی می ترسم از این که کارها را آن طور که می توانم انجام ندهم.
- ۲- وقتی کارم را خوب انجام می دهم، تمایل دارم بدانم که مردم چه می گویند.
- ۳- هرگز به این فکر نمی افتم که مبادا به علت موفقیت در یک زمینه مورد نفرت قرار گیرم.
- ۴- گاهی از ترس طرد شدن، خیلی کمتر از آن چه می توانم کار می کنم.
- ۵- اغلب به این فکر هستم که مردم خیال می کنند، می خواهم خود نمایم کنم.
- ۶- هرگز نگران نیستم که مردم خیال کنند زیاد کار می کنم.
- ۷- از این که در زمینه خود بهترین به حساب آیم نگران می شوم.
- ۸- به نظر می رسد که موفقیت در یک کار، بیشتر از شکست در آن، عصبی می شوم.
- ۹- نگرانم از این که دیگران مرا، به علت درگیری زیاد با کار، آدم عجیب و استثنایی بدانند.
- ۱۰- گاهی اتفاق می افتد که کاری را دقیق یا درست انجام نمی دهم، زیرا مطمئن هستم که فرد دیگری آن را بهتر از من انجام خواهد داد.
- ۱۱- گاهی نگران می شوم که دیگران انتظار بیشتری از من داشته باشند.
- ۱۲- معمولاً هدفهای که برای خودم تعیین می کنم، پایین تر از آنهایی است که می توانم به آنها برسم.
- ۱۳- تمایل دارم به طرف کارهایی کشیده شوم که به رقابت زیادی نیاز ندارند.
- ۱۴- ظاهراً دوست ندارم کاری را به همان اندازه که می توانم خوب انجام دهم.
- ۱۵- حتی اگر امکان رقابت وجود داشته باشد، دوست ندارم با دیگران رقابت کنم.
- ۱۶- گاهی نگران می شوم که مورد انتقاد دوستان یا همکاران قرار بگیرم، زیرا خیلی در گیر کار می شوم.
- ۱۷- گاهی از این که خیلی اطلاعات به دست بیاورم نگران می شوم.
- ۱۸- از این که ممکن است دوستی ها فدای برخی فعالیت ها یا برخی کارها شود، هرگز نگران نمی شوم.
- ۱۹- از این که یک کار را خیلی عالی انجام دهم، نگران می شوم که دیگران پشت سرم مسخره کنند.
- ۲۰- وقتی می خواهم کاری انجام دهم، به عقاید دیگران توجه نمی کنم.
- ۲۱- فکر می کنم اگر در کارم موفق شوم، موجب حسادت دیگران خواهم شد.
- ۲۲- هرگز نگران نیستم که موفقیت تحصیلی یا شغلی ام به روابط اجتماعی من آسیب برساند.
- ۲۳- اگر بدانم که دیگران به خاطر شایستگی من در یک زمینه ناراحت می شوند، اصلاً نگران نخواهم شد.
- ۲۴- می ترسم که دیگران مرا، تنها به خاطر تخصصی که دارم و می توانم کاری برای آن ها انجام دهم، دوست داشته باشند.
- ۲۵- می ترسم که اگر در یک زمینه تخصص بسیار بالایی به دست آورم، فشار زیادی بر من وارد شود.
- ۲۶- می ترسم آن قدر اطلاعات به دست آورم که دیگران مرا دوست نداشته باشند.
- ۲۷- از این می ترسم که در یک زمینه آن قدر تخصص پیدا کنم که دیگران امتیازی نسبت به من نداشته باشند.
- ۲۸- نگران می شوم که اگر در یک کار خیلی موفق شوم، دیگران از موفقیت من جلوگیری کنند.
- ۲۹- نگران می شوم که دیگران احساس کنند من مردم را خوب درک می کنم، در نتیجه از من بترسند.