

بر اساس میزان موافقتتان با هر یک از جملات زیر، امتیازی بین ۱ (اصلا) تا ۵ (کاملا) برای هر سوال در نظر بگیرید. در انتها، امتیاز سوالات را با هم جمع نمایید. نمره کل ۴۰ یا کمتر، ایمپاستر اندک را مشخص می کند. بین ۴۱ تا ۶۰، تجربه ایمپاستر متوسط، بین ۶۱ تا ۸۰ به معنی وجود احساسات ایمپاستر در اغلب زمانها، و نمره بالای ۸۰ تجارب درونی ایمپاستر را با شدت بالا نمایان می سازد.

- ۱- من اغلب در یک آزمون یا یک کار موفق بوده ام، گرچه پیش از پرداختن به آن مدام از اینکه نتوانم آن را درست انجام دهم بیم داشتم.
- ۲- من می توانم این تصور را در خودم ایجاد کنم که از آنچه واقعا هستم، شایسته تر می باشم.
- ۳- من تا آنجا امکان دارد از ارزشیابی دوری می کنم و از اینکه مورد ارزیابی دیگران قرار گیرم، بیم دارم.
- ۴- زمانی که دیگران مرا به دلیل انجام موفقیت آمیز کاری تحسین می کنند، از این هراس دارم که مبادا نتوانم انتظارات آنها را در آینده، همچنان برآورده سازم.
- ۵- من گاهی اوقات احساس می کنم که سمت و مقام یا موفقیت کنونی خود را به این دلیل به دست آورده ام که به طور اتفاقی درست در همان مکان و زمان مد نظر قرار گرفته و افراد مورد نظر را به درستی می شناخته ام.
- ۶- از این هراس دارم که افرادی که برایم با اهمیت هستند، دریابند که من آنچنان که آنها فکر می کنند، شایسته نیستم.
- ۷- من دوست دارم وقایعی را که در آن نهایت سعی خود را نکرده ام بیشتر به خاطر بسپارم تا مواقعی که نهایت تلاشم را نموده ام.
- ۸- من به ندرت پرژه یا کاری را انجام می دهم که مطلوب و مد نظرم باشم و پس از انجام از آن راضی باشم.
- ۹- گاهی اوقات حس می کنم یا به این باور می رسم که موفقیتیم در زندگی یا شغل در نتیجه وقوع خطا یا اشتباهی بوده است.
- ۱۰- پذیرفتن تحسین ها و تمجیدهای دیگران در مورد هوش یا موفقیت هایم برایم دشوار است.
- ۱۱- گاهی اوقات بیم آن را دارم که دیگران دریابند که من تا چه حد کمبود دانش و توانایی دارم.
- ۱۲- من گاهی اوقات از موفقیت هایم نا امید می شوم و فکر میکنم که باید موفقیت های بیشتر و بهتری حاصل کنم.
- ۱۳- گاهی اوقات بیم آن را دارم که دیگران دریابند که من چه حد کمبود دانش و توانایی دارم.

- ۱۴- من اغلب بیم آن را دارم که ممکن است در تکالیف و تعهدات جدیدی که بر عهده دارم شکست بخورم، علی رغم اینکه در تلاشی که نمودم موفق شده ام .
- ۱۵- زمانی که در کاری موفق شده ام و به دلیل آن مورد قدردانی قرار گرفته ام مدام تردید داشتم که آیا می توانم آن موفقیت ها را تکرار کنم یا نه .
- ۱۶- اگر به دلیل کاری که با موفقیت، آن را انجام داده ام، مورد تحسین و قدردانی روانی قرار بگیرم، اهمیت آنچه را که انجام داده ام، نادیده می شمارم .
- ۱۷- من اغلب توانایی خود را با اطرافیانم مقایسه و فکر میکنم که آنها نسبت به من باهوش تر هستند .
- ۱۸- من اغلب در مورد انجام موفقیت آمیز یک پروژه یا یک آزمون تردید داشته ام، علی رغم آنکه دیگران اعتماد قابل توجهی نسبت به توانایی من برای انجام موفقیت آمیز آن داشته اند.
- ۱۹- اگر قرار باشد که در مقامی ارتقا یابم و یا به نحوی مورد قدردانی قرار بگیرم، در مورد گفتن آن به دیگران تردید دارم، تا وقتی که این مطلب به صورت واقعیتهای مسلم در آید.
- ۲۰- اگر در موقعیت هایی که مربوط به کسب موفقیتی هستند، در میان دیگران، بهترین یا حداقل بسیار منحصر به فرد و خاص نباشم، احساس بدی می کنم و ناامید می شوم.