

### پرسشنامه تله استحقاق

#### دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله استحقاق است. به سوال‌های این پرسشنامه از کاملاً غلط (۱) تا کاملاً درست (۶) پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال‌ها به احساس خود مراجعه کنید، یا اینکه فکر کنید آن سوال در کل در زندگی‌تان چقدر درست است. اگر زندگی پر اُفت و خیزی داشته‌اید، سعی کنید برای پاسخگویی به سوال‌های این پرسشنامه، چند سال اخیر را مد نظر قرار دهید.

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط		
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱	برای من خیلی سخت است که دیگران در مقابل درخواست‌هایم جواب منفی بدهند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	وقتی نتوانم به خواسته‌هایم برسیم، عصبانی می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	من آدم خاصی هستم و نباید از قواعد و مقررات متداول، پیروی کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴	نیازهای من در اولویت است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	خیلی سخت است که دست از رفتارهای اعتیادی (مثل سیگار کشیدن، پرخوری، میگساری) یا مشکلات رفتاری بردارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶	انجام کارهای معمولی و کسل‌کننده، عذاب‌آور است. اصلاً آدم اهل این جور کارها نیستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	طبق هیجان‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم، اگر چه بعدش دچار دردسر شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	اگر به هدفم نرسیم خیلی زود ناکام می‌شوم و دست از تلاش برای رسیدن به آن هدف برمی‌دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	اصرار دارم که دیگران مطابق میل من رفتار کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	خیلی سخت است که دست از خوشی و رضایت‌آنی بردارم به این امید که در آینده به اهداف و دستاوردهای بزرگی برسیم.

## روش نمره‌گذاری:

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۱۰ تا ۶۰ خواهد بود.

### تفسیر نمرات پرسشنامه تله استحقاق

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت تله استحقاق در افراد است:

- نمره ۱۰ تا ۱۹ (خیلی کم): احتمالاً این تله زندگی در ذهن شما شکل نگرفته است.
- نمره ۲۰ تا ۲۹ (کم): این تله زندگی ممکن است گاهی یقه شما را بگیرد.
- نمره ۳۰ تا ۳۹ (متوسط): این تله زندگی باعث مشکلاتی برای شما شده است.
- نمره ۴۰ تا ۴۹ (بالا): بدون شک یکی از مهمترین تله‌های زندگی شماست.
- نمره ۵۰ تا ۶۰ (شدید): این تله زندگی دقیقاً یکی از تله‌های اصلی زندگی شماست.

نکته: علاوه بر نمرات بالا بر اساس سطوح مشخص شده، اگر در یکی از عبارات این پرسشنامه نمره ۵ یا بالاتر گرفتید، ممکن است این تله زندگی در ذهن شما شکل گرفته باشد. برای اطمینان از وجود تله استحقاق و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می‌توانید از دکتر مژگان لطفی مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره طرحواره‌درمانی خود را با ایشان شروع کنید.