

پرسشنامه تله اطاعت

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله اطاعت 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	اجازه می‌دهم که دیگران مرا کنترل کنند.	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	می‌ترسم که اگر مطابق میل دیگران عمل نکنم، دست به تلافی و انتقام‌جویی بزنند یا از دست من عصبانی شوند و مرا طرد کنند.	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را من نگرفته‌ام.	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت توقع دارم که دیگران به حقوق من احترام بگذارند.	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت نگران پذیرش و تایید دیگران هستم.	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	دست به هر کاری می‌زنم و دردسر زیادی تحمل می‌کنم تا از تعارض و ستیزه‌جویی جلوگیری کنم.	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	در روابط اجتماعی اکثراً به نفع دیگران رفتار می‌کنم تا نفع خودم.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	خیلی دل‌رحم هستم، به نحوی که معمولاً کار و زحمت مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	هر گاه خواسته‌های خودم را در اولویت قرار دهم، سخت دچار احساس گناه می‌شوم.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	آدم خوبی هستم چون بیشتر از آنچه به فکر رفاه حال خودم باشم، به فکر حل مشکلات بقیه هستم.	۱۰



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 اطاعت

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت تله اطاعت 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 اطاعت 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.