

پرسشنامه تله بی‌اعتمادی و بد رفتاری

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله بی‌اعتمادی و بد رفتاری 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 افت 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	
۱	۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم که دیگران می‌خواهند به من صدمه بزنند یا از من سوءاستفاده کنند.
۲	۶	۵	۴	۳	۲	۱	در طول زندگی، افرادی که به من نزدیک شده‌اند، از من سوءاستفاده کرده‌اند.
۳	۶	۵	۴	۳	۲	۱	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.
۴	۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم که باید در برابر دیگران از خودم سخت محافظت کنم.
۵	۶	۵	۴	۳	۲	۱	اگر در برابر دیگران از خودم محافظت نکنم از من سوءاستفاده می‌کنند.
۶	۶	۵	۴	۳	۲	۱	برای پی بردن به صداقت دیگران، دست به امتحان آنها می‌زنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	اگر کسی بخواهد به من صدمه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و به او صدمه می‌زنم.
۸	۶	۵	۴	۳	۲	۱	می‌ترسم که به دیگران اجازه بدهم تا با من صمیمی شوند؛ چون دیر یا زود به من آسیب می‌زنند.
۹	۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کارهای دیگران در قبال خودم فکر می‌کنم، عصبانی می‌شوم.
۱۰	۶	۵	۴	۳	۲	۱	افرادی که به آنها اعتماد داشتم با من بد رفتاری (کلامی، جسمی و جنسی) کرده‌اند.

روش نمره گذاری:

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

تفسیر نمرات پرسشنامه تله بی‌اعتمادی و بد رفتاری

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت تله بی‌اعتمادی و بد رفتاری 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 بی‌اعتمادی و بد رفتاری 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.