

پرسشنامه تله رهاشدگی

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله رهاشدگی 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 غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	شدیداً نگرانم که مبدا افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بمیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	به دیگران خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبدا مرا به حال خود بگذارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	احساس می‌کنم هیچ پایگاه حمایتی مطمئنی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	عاشق کسانی می‌شوم که تعهدی در رابطه با من ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	هیچ‌کس خواهان رابطه پایدار با من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	وقتی احساس می‌کنم که افراد مهم زندگی‌ام از من دور می‌شوند، مأیوس می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	برخی اوقات از اینکه افراد مورد علاقه‌ام مرا ترک کنند چنان نگران می‌شوم که آنها را از خودم دور می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	افراد نزدیک من پیش‌بینی ناپذیرند. یک لحظه با من مهربان هستند و لحظه‌ای بعد مرا به حال خودم رها می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹	من به شدت به افراد وابسته می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰	در نهایت من تنها و بی‌کس خواهم ماند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

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 رهاشدگی

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