

پرسشنامه تله شکست

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله شکست 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	۱	۲	۳	۴	۵	۶
احساس می‌کنم که موفقیت‌های دیگران در زمینه‌های مختلف از من بیشتر است و آن‌ها لایق این موفقیت‌ها هستند.						
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶
به محض اینکه به آستانه موفقیت می‌رسم، احساس شکست می‌کنم.						
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶
اکثر افراد همسن و سال من در کارشان موفق‌تر از من هستند.						
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶
آدم ناموفقی بودم و هستم.						
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶
احساس می‌کنم که مثل بقیه باهوش نیستم.						
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶
به دلیل شکست‌هایم در محیط کار، احساس حقارت می‌کنم.						
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶
در حضور دیگران خجالت می‌کشم چون خودم را بر اساس دستاوردهایم قضاوت می‌کنم.						
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶
اغلب، دیگران مرا با کفایت‌تر از آنچه هستم، می‌پندارند.						
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶
احساس می‌کنم که هیچ استعداد به‌دردبخوری ندارم که در زندگی‌ام واقعاً گره از کارهایم بگشاید.						
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶
کار فعلی‌ام پایین‌تر از حد توانایی‌های من است.						

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 شکست

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