

پرسشنامه تله طرد اجتماعی

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله طرد اجتماعی 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		
۶	۵	۴	۳	۲	۱	در موقعیت‌های اجتماعی، خیلی کمرو و خجالتی هستم.	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	در مهمانی‌ها و در حضور دیگران، احساس می‌کنم کودن و خسته‌کننده هستم. انگار نمی‌دانم که چه می‌خواهم بگویم.	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	دوستانم از هر نظر (مثل قیافه، محبوبیت، ثروت، منزلت اجتماعی، تحصیلات و شغل) از من بهترند.	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ترجیح می‌دهم بی‌خیال اکثر فعالیت‌های اجتماعی شوم.	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم هیچ کس از من خوشش نمی‌آید. خیلی چاق، لاغر، بلند، کوتاه یا زشت هستم.	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم با دیگران تفاوت‌های جدی دارم.	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم به هیچ گروه یا جایی تعلق خاطر ندارم. تنها و بی‌کس هستم.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم که همیشه در حاشیه جمع یا گروه هستم.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	خانواده من با دیگر خانواده‌ها خیلی فرق دارد.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم از تمام جمع‌ها، کنار گذاشته شده‌ام.	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 طرد اجتماعی

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت تله طرد اجتماعی 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 طرد اجتماعی و درمان تأثیرات آن در زندگی خود، می‌توانید از دکتر مژگان لطفی مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره طرحواره‌درمانی خود را با ایشان شروع کنید.