

### پرسشنامه تله محرومیت هیجانی

#### دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله محرومیت هیجانی 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	۱ من به عشق بیشتری در زندگی‌ام نیاز دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲ واقعاً هیچ کس مرا درک نمی‌کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳ اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که بی‌عاطفه و مهرگسل هستند و نیازهای عاطفی مرا برآورده نمی‌سازند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴ احساس می‌کنم حتی صمیمی‌ترین افراد زندگی‌ام نیز پاسخگوی نیازهای عاطفی من نیستند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵ هیچ فرد خاصی در زندگی‌ام ندارم که بخواهد احساس‌هایم را با من در میان بگذارد و واقعاً نگران حال من باشد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶ در زندگی‌ام کسی نیست که مرا دوست بدارد، به من محبت کند و با من صادقانه رفتار کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷ کسی در زندگی‌ام نیست که واقعا به حرف دل من گوش دهد، مرا درک کند و نیازها و احساس‌های واقعی مرا بشناسد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸ خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت کرده و مرا راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من باشد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹ سخت به دیگران اجازه می‌دهم که دوستم داشته باشند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰ بیشتر اوقات تنها بوده‌ام.

## 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 محرومیت هیجانی

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