

پرسشنامه تله معیارهای سخت‌گیرانه

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله معیارهای سخت‌گیرانه 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 اُفت 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	همیشه باید رتبه اول باشم. باید در اکثر کارها بهترین باشم.	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	کمتر کاری مورد رضایت و قبول من قرار می‌گیرد.	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	هر کاری را باید طبق نظم خاص خودم و در حد عالی انجام بدهم.	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	باید از تمام وقت‌هایم، بهترین استفاده را ببرم.	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	چنان مشغول کار هستم که فرصتی برای استراحت و آرامش ندارم.	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	به دلیل اینکه تمام فکر و ذهنم سخت به کار مشغول است، از روابط بین‌فردی غافل شده‌ام.	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	به دلیل اینکه به شدت تحت فشار زمان و استرس هستم، سلامتی من به خطر افتاده است.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	اگر اشتباه کنم، لایق بدترین انتقادها هستم.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت رقابت‌گرا و اهل چشم و هم‌چشمی هستم.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ثروت و منزلت اجتماعی برای من بی‌نهایت مهم هستند.	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 معیارهای سخت‌گیرانه

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