

پرسشنامه تله نقص / شرم

دستور اجرا:

هدف این پرسشنامه، سنجش تله نقص / شرم 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	هیچ زن یا مردی مرا دوست ندارد، مخصوصاً اگر مرا بشناسد.	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ذاتاً آدم مشکل‌دار و بی‌ارزشی هستم. لیاقت عشق دیگران را ندارم.	۲
۶	۵	۴	۳	۲	۱	رازهای سر به مهرم را با هیچ کس، حتی عزیزان خودم، در میان نمی‌گذارم.	۳
۶	۵	۴	۳	۲	۱	تقصیر من است که والدینم دوستم ندارند.	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	شخصیت واقعی‌ام را پنهان می‌کنم. شخصیت واقعی‌ام غیرقابل پذیرش است. سعی می‌کنم شخصیت کاذب خودم را به دیگران نشان بدهم.	۵
۶	۵	۴	۳	۲	۱	اغلب به سمت افرادی کشیده می‌شوم (والدین، دوستان، نامزد) که دست رد به سینه من می‌زنند یا مدام از من ایراد می‌گیرند.	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	اغلب خودم را به باد انتقاد می‌گیرم و شخصیت خودم را خرد می‌کنم. خصوصاً در حضور کسانی این کار را می‌کنم که مرا دوست دارند.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ویژگی‌های مثبت من در نظرم هیچ ارزشی ندارند.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	احساس شرمساری زیادی را تجربه می‌کنم.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	یکی از ترس‌های اصلی من این است که عیب‌هایم برملا شود.	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 نقص / شرم

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت تله نقص / شرم 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 نقص / شرم 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.