

تست بررسی طرحواره‌های مخرب در روابط عاطفی

۱. معرفی تست

هدف این تست شناسایی طرحواره‌ها، الگوهای ارتباطی ناسالم و تله‌های ذهنی هستند که ممکن است کیفیت عشق و صمیمیت را کاهش دهند.

- نسخه: ۱۵ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: زوجین و افراد در رابطه عاطفی
- سنین مناسب: بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

این پرسشنامه شامل ۱۵ جمله درباره افکار و احساسات شما نسبت به خود و رابطه عاطفی است. لطفاً هر عبارت را با دقت بخوانید و پاسخی را انتخاب کنید که بیشترین شباهت را به وضعیت شما دارد.

	هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه
۱	۰	۱	۲	۳	۴
اغلب شک دارم که همسرم/پارتنرم با من صادق باشد.					
۲	۰	۱	۲	۳	۴
فکر می‌کنم همسرم/پارتنرم ممکن است به نفع خود تصمیمات مهم بگیرد و من را نادیده بگیرد.					
۳	۰	۱	۲	۳	۴
وقتی همسرم/پارتنرم حرف می‌زند، گاهی فکر می‌کنم منظور پنهانی دارد.					
۴	۰	۱	۲	۳	۴
نگرانم که دیگران یا همسرم/پارتنرم از اعتمادم سوءاستفاده کنند.					
۵	۰	۱	۲	۳	۴
احساس می‌کنم کافی نیستم تا عشق واقعی را تجربه کنم.					
۶	۰	۱	۲	۳	۴
از نشان دادن ضعف‌ها یا اشتباه‌هایم به همسرم/پارتنرم می‌ترسم					
۷	۰	۱	۲	۳	۴
فکر می‌کنم اگر همسرم/پارتنرم مرا به خوبی بشناسد، طرد خواهم شد.					
۸	۰	۱	۲	۳	۴
گاهی خودم را کمتر از همسرم/پارتنرم می‌بینم و از این بابت ناراحت می‌شوم.					
۹	۰	۱	۲	۳	۴
بدون کمک همسرم/پارتنرم نمی‌توانم تصمیمات مهم بگیرم.					
۱۰	۰	۱	۲	۳	۴
وقتی همسرم/پارتنرم حضور ندارد، نگران یا مضطرب می‌شوم.					

۴	۳	۲	۱	۰	۱۱	برای انجام کارهای روزمره بیش از حد به شریکم تکیه می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۲	احساس می‌کنم بدون حمایت همسر/پارتنرم قادر به مدیریت مشکلات نیستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۳	نگرانم که همسر/پارتنرم مرا ترک کند یا تنه‌ایم بگذارد.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۴	وقتی همسر/پارتنرم مدتی با من نیست، اضطراب یا ناراحتی زیادی تجربه می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۵	احساس می‌کنم بدون حمایت همسر/پارتنرم قادر به مدیریت مشکلات نیستم.

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۶۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان تاثیرگذاری طرحواره‌های ناسازگار یا تله‌های زندگی در رابطه عاطفی شما است:

- نمره ۰ تا ۱۵ — تاثیر کم: رابطه سالم است و طرحواره‌ها تأثیر کمی دارند.
- نمره ۱۶ تا ۳۰ — تاثیر متوسط: طرحواره‌ها گاهی مشکلات ایجاد می‌کنند. برخی الگوهای ناسالم باعث تنش می‌شوند؛ تمرین‌های بازنویسی افکار و گفت‌وگو می‌تواند کمک کند.
- نمره ۳۱ تا ۴۵ — تاثیر زیاد: طرحواره‌ها به‌طور قابل توجهی رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهند. توجه به تمرین شناسایی طرحواره و کار با طرحواره در رابطه ضروری است.
- نمره ۴۶ تا ۶۰ — تاثیر شدید: حضور شدید طرحواره‌ها رابطه را تهدید می‌کند؛ زوج‌درمانی و طرحواره‌درمانی توصیه می‌شود.

دکتر مژگان لطفی

نکته: تست‌ها یک روش سریع برای سنجش و آگاهی از میزان تاثیرگذاری طرحواره‌های ناسازگار یا تله‌های زندگی در رابطه عاطفی هستند. برای اطمینان دقیق از وضعیت طرحواره‌های مخرب در روابط عاطفی خود می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره طرحواره‌درمانی را شروع کنید.