

پرسشنامه تله‌های زندگی

دستور اجرا: در این پرسشنامه بیست و دو عبارت وجود دارد. لطفاً در یک مقیاس شش درجه‌ای (از ۱ = کاملاً غلط تا ۶ = کاملاً درست) مشخص کنید که هر کدام از این عبارات‌ها در دوران کودکی و زمان حال حاضر، چقدر در مورد شما صدق می‌کنند.

کاملاً غلط (۱)	تقریباً غلط (۲)	بیشتر درست تا غلط (۳)	اندکی درست (۴)	تقریباً درست (۵)	کاملاً درست (۶)
-------------------	--------------------	--------------------------	-------------------	---------------------	--------------------

نکته: ابتدا به بررسی صحت و سقم این عبارات در دوران کودکی باشید. اگر احساس‌های شما در دوران مختلف کودکی متفاوت است، گزینه‌ای را انتخاب کنید که حال و هوای ذهنی شما را تا دوازده سالگی نشان دهد. سپس این عبارات‌ها را بر حسب زندگی فعلی خود درجه بندی کنید. اگر احساس‌های شما در مراحل مختلف بزرگسالی هم متفاوت بوده، گزینه‌ای را انتخاب کنید که نمایانگر احساس‌های غالب شما در شش ماه گذشته باشد.

در زمان حال	در دوران کودکی		
		۱ من نمی‌توانم از نزدیکانم جدا شوم چون می‌ترسم مرا ترک کنند.	
		۲ از اینکه افراد مورد علاقه‌ام، فرد دیگری را به من ترجیح بدهند و ترکم کنند، سخت نگران می‌شوم.	
		۳ عموماً گوش‌به‌زنگ انگیزه‌ها و نیت‌های پنهان دیگران هستم و به راحتی نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم.	
		۴ احساس می‌کنم نمی‌توانم جلوی دیگران، دست از حالت دفاعی بردارم، چون به من صدمه می‌زنند.	
		۵ بیش از دیگران نگران این هستم که مریض شوم یا آسیب ببینم.	
		۶ نگرانم که خودم (یا خانواده‌ام)، سرمایه‌ام را از دست بدهم و محتاج دیگران بشوم.	
		۷ احساس می‌کنم به تنهایی نمی‌توانم از پس مسائل برآیم و نیاز دارم کسی کمکم کند.	
		۸ من و والدینم تمایل داریم بیش از حد در زندگی و مسائل یکدیگر درگیر بشویم.	
		۹ اغلب در زندگی کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، به درد دل من گوش بدهد و نگران اتفاقات زندگی من باشد.	
		۱۰ کسی نبوده که نیازهای عاطفی مرا (مثل درک شدن، همدلی، راهنمایی و حمایت) برآورده سازد.	

۱۱	احساس می‌کنم به هیچ‌کس یا هیچ فردی، تعلق خاطر ندارم. با دیگران خیلی فرق دارم. وصله ناجور جمع هستم.	
۱۲	آدم کسل‌کننده و خسته‌کننده‌ای هستم. در موقعیت‌های اجتماعی حرفی برای گفتن ندارم.	
۱۳	آرزو دارم دوستان، اعضای خانواده و آشنایان با تمام عیب‌ها و نقص‌هایم مرا دوست داشته باشند، اما متأسفانه چنین فردی در زندگی من وجود ندارد.	
۱۴	از خودم شرمنده‌ام، چون من ارزش احترام، دوستی و محبت دیگران را ندارم.	
۱۵	در محیط‌های شغلی و تحصیلی، به اندازه هم سن و سال‌هایم، باهوش و توانمند نیستم.	
۱۶	به دلیل این‌که به اندازه دیگران باهوش، موفق و بااستعداد نیستم، اغلب احساس بی‌کفایتی می‌کنم.	
۱۷	اغلب احساس می‌کنم باید به خواسته‌های دیگران تن بدهم و گرنه مرا رها می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند.	
۱۸	دیگران اعتقاد دارند من برای خشنودی مردم همه کار می‌کنم، ولی برای رفع نیازهای خودم قدمی برنمی‌دارم.	
۱۹	تلاش می‌کنم هر کاری را به بهترین نحو انجام دهم. این‌که کاری نسبتاً خوب باشد، اصلاً مرا راضی نمی‌کند.	
۲۰	همیشه آن قدر کار دارم که وقتی برای استراحت و لذت بردن از زندگی ندارم.	
۲۱	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهایی که دیگران تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.	
۲۲	نمی‌توانم کارهای کسل‌کننده را به اتمام برسانم یا هیجان‌هایم را کنترل کنم. از این لحاظ به نظر می‌رسد آدم بی‌نظمی هستم.	

نمره گذاری

به منظور اطلاع از وضعیت تله‌ها، نمرات خود برای هر عبارت را از پرسشنامه به جدول زیر انتقال دهید. هر دو عبارت مربوط به یک تله می‌باشد.

بالاترین نمره	در زمان حال		در دوران کودکی		در زمان حال		در دوران کودکی		تله
	نمره	سوال	نمره	سوال	نمره	سوال	نمره	سوال	
		۲		۲		۱		۱	رها شدگی
		۴		۴		۳		۳	بی اعتمادی/ بد رفتاری
		۶		۶		۵		۵	آسیب پذیری
		۸		۸		۷		۷	وابستگی
		۱۰		۱۰		۹		۹	محرومیت هیجانی
		۱۲		۱۲		۱۱		۱۱	طرد اجتماعی
		۱۴		۱۴		۱۳		۱۳	نقص/ شرم
		۱۶		۱۶		۱۵		۱۵	شکست
		۱۸		۱۸		۱۷		۱۷	اطاعت
		۲۰		۲۰		۱۹		۱۹	معیارهای سخت گیرانه
		۲۲		۲۲		۲۱		۲۱	استحقاق

تفسیر نمره‌ها

اگر بالاترین نمره شما در هر یک از تله (ها) ۴، ۵ و ۶ است، به احتمال زیاد این تله (ها)، تله (های) اصلی زندگی شما است. بالاترین نمره شما نشانگر این است که این تله (ها) زندگی بیشترین تاثیر را در زندگی فعلی شما داشته است و احتمالاً بر زندگی آینده شما نیز تاثیر خواهد گذاشت.

تکته: علاوه بر نمرات بالا بر اساس سطوح مشخص شده، اگر در یکی از عبارت‌های این مربوط به هر تله نمره ۵ یا بالاتر گرفتید، ممکن است این تله زندگی در ذهن شما شکل گرفته باشد. برای اطمینان از وجود تله‌های زندگی 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.