

تست تله آسیب‌پذیری

۱. معرفی تست

تست تله آسیب‌پذیری برای سنجش میزان اضطراب افراد نسبت به خطرات قریب‌الوقوع یا احتمالی است و در درمان برای کاهش اضطراب مزمن و تقویت احساس ایمنی کاربرد دارد.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع اضطراب ناشی از احساس ناامنی و خطر قریب‌الوقوع
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله آسیب‌پذیری 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 پرآفت و خیزی داشته‌اید، سعی کنید برای پاسخگویی به سوال‌های این پرسشنامه، چند سال اخیر را مد نظر قرار دهید.

	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نمی‌توانم ذهن خودم را از این فکر خلاص کنم که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
احساس می‌کنم هر لحظه می‌تواند حادثه‌ای ناگوار رخ بدهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نگرانم که آواره خیابان‌ها شوم یا بی‌خانمان گردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نگرانم که مبادا مورد حمله جیب‌برها، دزدها یا جنابت‌کاران قرار بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نگرانم که مبادا دچار بیماری علاج‌ناپذیر شوم، حتی زمانی که پزشکان مشکلی را تشخیص نداده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
اگر به تنهایی سوار هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی شوم، خیلی دچار اضطراب می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	دچار حملات شدید اضطراب می شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	خیلی نسبت به احساس های جسمی ام آگاهی دارم و نگرانم که مبدا این احساس ها، دلیل بیماری باشند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	نگرانم که در جمع و در حضور دیگران، کنترلم را از دست بدهم یا دیوانه شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	سخت نگرانم که مبدا تمام سرمایه مالی ام را از دست بدهم یا ورشکست شوم.

۳. روش نمره گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده اید بدست آمده و نمره ای بین ۱۰ تا ۶۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت طرحواره یا تله آسیب پذیری 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 ی شما را بگیرد.
- نمره ۳۰ تا ۳۹ (متوسط): این تله ی زندگی باعث مشکلاتی برای شما شده است.
- نمره ۴۰ تا ۴۹ (بالا): این تله، بدون شک یکی از مهمترین تله های زندگی شماست.
- نمره ۵۰ تا ۶۰ (شدید): این تله زندگی دقیقاً یکی از تله های 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 آسیب پذیری و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می توانید با **دکتر مژگان لطفی**، مشاوره گرفته و در صورت نیاز دوره طرحواره درمانی را آغاز کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again. New York: Plume.