

تست تله استحقاق

۱. معرفی تست

تست تله استحقاق ابزاری کوتاه و سریع برای ارزیابی یکی از طرحواره‌های ناسازگار اولیه معرفی شده در نظریه طرحواره درمانی است. این تست به شما کمک می‌کند میزان تمایل به برتری طلبی، بی‌صبری یا بی‌احترامی به قوانین را در خود شناسایی کنید.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع میزان تمایل به برتری طلبی و استحقاق
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله استحقاق 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 غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست	
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	برای من خیلی سخت است که دیگران در مقابل درخواست‌هایم جواب منفی بدهند.
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	وقتی نتوانم به خواسته‌هایم برسم، عصبانی می‌شوم.
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	من آدم خاصی هستم و نباید از قواعد و مقررات متداول، پیروی کنم.
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	نیازهای من در اولویت است.
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	خیلی سخت است که دست از رفتارهای اعتیادی (مثل سیگار کشیدن، پر خوری، میگساری) یا مشکلات رفتاری بردارم.
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	انجام کارهای معمولی و کسل‌کننده، عذاب‌آور است. اصلاً آدم اهل این جور کارها نیستم.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	طبق هیجان‌ها و تکانه‌هایم عمل می‌کنم، اگر چه بعدش دچار دردرسر شوم.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	اگر به هدفم نرسم خیلی زود ناکام می‌شوم و دست از تلاش برای رسیدن به آن هدف برمی‌دارم.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	اصرار دارم که دیگران مطابق میل من رفتار کنند.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	خیلی سخت است که دست از خوشی و رضایت آنی بردارم به این امید که در آینده به اهداف و دستاوردهای بزرگی برسم.	۱۰

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۱۰ تا ۶۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت طرحواره یا تله استحقاق 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 یقه‌ی شما را بگیرد.
- نمره ۳۰ تا ۳۹ (متوسط): این تله‌ی زندگی باعث مشکلاتی برای شما شده است.
- نمره ۴۰ تا ۴۹ (بالا): این تله، 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 استحقاق و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می‌توانید با **دکتر مژگان لطفی**، مشاوره گرفته و در صورت نیاز دوره طرحواره‌درمانی را آغاز کنید.

دکتر مژگان لطفی

Reference:

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