

تست تله بی‌اعتمادی / بدرفتاری

۱. معرفی تست

تست تله بی‌اعتمادی و بدرفتاری به شما کمک می‌کند میزان حساسیت، ترس یا نگرانی نسبت به آسیب دیدن از دیگران را بسنجید. این پرسشنامه بر پایه طرحواره درمانی طراحی شده و یکی از مهم‌ترین ابزارها برای تحلیل الگوهای ارتباطی ناسازگار است.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع افکار مرتبط با بی‌اعتمادی و ترس از سوءاستفاده شدن
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله بی‌اعتمادی و بدرفتاری 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	احساس می‌کنم که دیگران می‌خواهند به من صدمه بزنند یا از من سوءاستفاده کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	در طول زندگی، افرادی که به من نزدیک شده‌اند، از من سوءاستفاده کرده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	احساس می‌کنم که باید در برابر دیگران از خودم سخت محافظت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	اگر در برابر دیگران از خودم محافظت نکنم از من سوءاستفاده می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	برای پی بردن به صداقت دیگران، دست به امتحان آنها می‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	اگر کسی بخواهد به من صدمه بزند، پیش دستی می کنم و به او صدمه می زنم.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	می ترسم که به دیگران اجازه بدهم تا با من صمیمی شوند؛ چون دیر یا زود به من آسیب می زنند.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کارهای دیگران در قبال خودم فکر می کنم، عصبانی می شوم.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	افرادی که به آنها اعتماد داشتم با من بد رفتاری (کلامی، جسمی و جنسی) کرده اند.	۱۰

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 بی اعتمادی و بد رفتاری 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 بی اعتمادی و بد رفتاری 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.

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.