

تست تله رهاشدگی

۱. معرفی تست

تست تله رهاشدگی به افراد کمک می کند تا میزان حساسیت خود نسبت به فقدان عاطفی و جدایی را شناسایی کنند. این تست برای کسانی که در روابط خود دچار اضطراب، وابستگی یا بی اعتمادی هستند، کاربرد دارد و در طرحواره درمانی برای شناسایی الگوهای تکرارشونده رابطه ای استفاده می شود.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع برای تشخیص نشانه های تله رهاشدگی
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله رهاشدگی است. به سوال های این پرسشنامه از **کاملاً غلط (۱)** تا **کاملاً درست (۶)** پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال ها به احساس خود مراجعه کنید، یا اینکه فکر کنید آن سوال در کل در زندگی تان چقدر درست است. اگر زندگی پر آفت و خیزی داشته اید، سعی کنید برای پاسخگویی به سوال های 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	شدیداً نگرانم که مبدا افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بمیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	به دیگران خیلی وابسته ام، چون می ترسم مبدا مرا به حال خود بگذارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	احساس می کنم هیچ پایگاه حمایتی مطمئنی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	عاشق کسانی می شوم که تعهدی در رابطه با من ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	هیچ کس خواهان رابطه پایدار با من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	وقتی احساس می کنم که افراد مهم زندگی ام از من دور می شوند، مأیوس می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	برخی اوقات از اینکه افراد مورد علاقه‌ام مرا ترک کنند چنان نگران می‌شوم که آنها را از خودم دور می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	افراد نزدیک من پیش‌بینی ناپذیرند. یک لحظه با من مهربان هستند و لحظه‌ای بعد مرا به حال خودم رها می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	من به شدت به افراد وابسته می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	در نهایت من تنها و بی‌کس خواهم ماند.

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 تله رهاشدگی 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 شما را بگیرد.
- نمره ۳۰ تا ۳۹ (متوسط): این تله زندگی باعث مشکلاتی برای شما شده است.
- نمره ۴۰ تا ۴۹ (بالا): 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 رهاشدگی 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

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.