

تست تله طرد اجتماعی

۱. معرفی تست

تست تله طرد اجتماعی ابزاری روان سنجی برای سنجش میزان فعال بودن این طرحواره در فرد است. این تله ریشه در تجربیات کودکی دارد که در آن فرد احساس طردشدگی، نادیده گرفته شدن یا متفاوت بودن از دیگران را تجربه کرده است.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع احساس طردشدگی و نادیده گرفته شدن اجتماعی
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله طرد اجتماعی 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	۱	۲	۳	۴	۵	۶	در موقعیت های اجتماعی، خیلی کمرو و خجالتی هستم.
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	در مهمانی ها و در حضور دیگران، احساس می کنم کودن و خسته کننده هستم. انگار نمی دانم که چی می خواهم بگویم.
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	دوستانم از هر نظر (مثل قیافه، محبوبیت، ثروت، منزلت اجتماعی، تحصیلات و شغل) از من بهترند.
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	ترجیح می دهم بی خیال اکثر فعالیت های اجتماعی شوم.
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس می کنم هیچ کس از من خوشش نمی آید. خیلی چاق، لاغر، بلند، کوتاه یا زشت هستم.
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	احساس می کنم با دیگران تفاوت های جدی دارم.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷ احساس می‌کنم به هیچ گروه یا جایی تعلق خاطر ندارم. تنها و بی‌کس هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸ احساس می‌کنم که همیشه در حاشیه جمع یا گروه هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹ خانواده من با دیگر خانواده‌ها خیلی فرق دارد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰ احساس می‌کنم از تمام جمع‌ها، کنار گذاشته شده‌ام.

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 تله‌پرد اجتماعی 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 تله‌پرد اجتماعی 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.