

تست تله محرومیت هیجانی

۱. معرفی تست

تست تله محرومیت هیجانی میزان فعال بودن این طرحواره را در فرد اندازه گیری می کند. افرادی با این تله معمولاً احساس می کنند نیازهای عاطفی شان برآورده نمی شود و دیگران قادر به درک یا حمایت از آنها نیستند.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع احساس برآورده نشدن نیازهای عاطفی
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله محرومیت هیجانی 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 افت 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
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	کسی در زندگی‌ام نیست که واقعا به حرف دل من گوش دهد، مرا درک کند و نیازها و احساس‌های واقعی مرا بشناسد.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و مرا راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من باشد.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت به دیگران اجازه می‌دهم که دوستم داشته باشند.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	بیشتر اوقات تنها بوده‌ام.	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 محرومیت هیجانی 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 محرومیت هیجانی 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.