

تست تله وابستگی و بی کفایتی

۱. معرفی تست

تست وابستگی و بی کفایتی، سطح اتکای ناسالم به دیگران را می‌سنجد و در درمان افرادی که از تصمیم‌گیری مستقل اجتناب می‌کنند یا دچار اضطراب عملکرد هستند، کاربرد دارد.

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

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله وابستگی 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
زمانی که می‌خواهم مسئولیت انجام کارهای روزمره‌ام را بر عهده بگیرم، احساس می‌کنم که یک بچه‌ام تا آدم بزرگسال.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
در انجام کارهای شخصی‌ام توانایی لازم را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نمی‌توانم از پس انجام کارهای شخصی‌ام برآیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
اگر با مسئولیت جدیدی روبرو شوم به دردمر می‌افتم، مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
آدم بی کفایتی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
عقل درست و حسابی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
به قضاوت‌های خودم نمی‌توانم اعتماد کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۱۰	مسئولیت‌های زندگی روزمره برای من سخت و طاقت‌فرساست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
----	---	---	---	---	---	---	---

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 وابستگی و ناتوانی 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 وابستگی 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.