

تست شناسایی تله‌های یازده گانه زندگی

۱. معرفی تست

تست شناسایی تله‌های زندگی بر اساس نظریه طرحواره‌درمانی جفری یانگ طراحی شده است. این پرسشنامه ۱۱ طرحواره یا تله زندگی اصلی را می‌سنجد. هدف این ابزار، کمک به شناسایی باورهای ناسازگار و الگوهای فکری و هیجانی است که مانع رضایت از زندگی می‌شوند.

- نسخه: ۲۲ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: شناسایی سریع تله‌های یازده گانه زندگی یا طرحواره‌های ناسازگار اولیه
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

در این پرسشنامه بیست و دو عبارت یا سوال وجود دارد. لطفاً در یک مقیاس شش درجه‌ای (از ۱ = کاملاً غلط تا ۶ = کاملاً درست) مشخص کنید که هر کدام از این عبارت‌ها در دوران کودکی و زمان حال حاضر، چقدر در مورد شما صدق می‌کنند.

کاملاً غلط (۱)	تقریباً غلط (۲)	بیشتر درست تا غلط (۳)	اندکی درست (۴)	تقریباً درست (۵)	کاملاً درست (۶)
-------------------	--------------------	--------------------------	-------------------	---------------------	--------------------

نکته: ابتدا به بررسی صحت و سقم این عبارت‌ها یا سوالات در دوران کودکی خود بپردازید. اگر احساس‌های شما در دوران مختلف کودکی متفاوت بوده است، گزینه‌ای را انتخاب کنید که حال و هوای ذهنی شما را تا دوازده سالگی نشان دهد. سپس این عبارت‌ها را بر حسب زندگی فعلی خود درجه بندی کنید. اگر احساس‌های شما در مراحل مختلف بزرگسالی هم متفاوت بوده، گزینه‌ای را انتخاب کنید که نمایانگر احساس‌های غالب شما در شش ماه گذشته باشد.

در زمان حال	در دوران کودکی		
		۱	من نمی‌توانم از نزدیکانم جدا شوم چون می‌ترسم مرا ترک کنند.
		۲	از اینکه افراد مورد علاقه‌ام، فرد دیگری را به من ترجیح بدهند و ترکم کنند، سخت نگران می‌شوم.
		۳	عموماً گوش به زنگ انگیزه‌ها و نیت‌های پنهان دیگران هستم و به راحتی نمی‌توانم به دیگران اعتماد کنم.

۴	احساس می‌کنم نمی‌توانم جلوی دیگران، دست از حالت دفاعی بردارم، چون به من صدمه می‌زنند.	
۵	بیش از دیگران نگران این هستم که مریض شوم یا آسیب ببینم.	
۶	نگرانم که خودم (یا خانواده‌ام)، سرمایه‌ام را از دست بدهم و محتاج دیگران بشوم.	
۷	احساس می‌کنم به‌تنهایی نمی‌توانم از پس مسائل برآیم و نیاز دارم کسی کمکم کند.	
۸	من و والدینم تمایل داریم بیش‌ازحد در زندگی و مسائل یکدیگر درگیر بشویم.	
۹	اغلب در زندگی کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، به درد دل من گوش بدهد و نگران اتفاقات زندگی من باشد.	
۱۰	کسی نبوده که نیازهای عاطفی مرا (مثل درک شدن، همدلی، راهنمایی و حمایت) برآورده سازد.	
۱۱	احساس می‌کنم به هیچ‌کس یا هیچ فردی، تعلق خاطر ندارم. با دیگران خیلی فرق دارم. وصله ناجور جمع هستم.	
۱۲	آدم کسل‌کننده و خسته‌کننده‌ای هستم. در موقعیت‌های اجتماعی حرفی برای گفتن ندارم.	
۱۳	آرزو دارم دوستان، اعضای خانواده و آشنایان با تمام عیب‌ها و نقص‌هایم مرا دوست داشته باشند، اما متأسفانه چنین فردی در زندگی من وجود ندارد.	
۱۴	از خودم شرمندهم، چون من ارزش احترام، دوستی و محبت دیگران را ندارم.	
۱۵	در محیط‌های شغلی و تحصیلی، به‌اندازه هم سن و سال‌هایم، باهوش و توانمند نیستم.	
۱۶	به دلیل این‌که به‌اندازه دیگران باهوش، موفق و بااستعداد نیستم، اغلب احساس بی‌کفایتی می‌کنم.	
۱۷	اغلب احساس می‌کنم باید به خواسته‌های دیگران تن بدهم و گرنه مرا رها می‌کنند یا درصدد تلافی برمی‌آیند.	
۱۸	دیگران اعتقاددارند من برای خشنودی مردم همه کار می‌کنم، ولی برای رفع نیازهای خودم قدمی برنمی‌دارم.	
۱۹	تلاش می‌کنم هر کاری را به بهترین نحو انجام دهم. این‌که کاری نسبتاً خوب باشد، اصلاً مرا راضی نمی‌کند.	
۲۰	همیشه آن‌قدر کار دارم که وقتی برای استراحت و لذت بردن از زندگی ندارم.	
۲۱	احساس می‌کنم نباید از قوانین و قراردادهایی که دیگران تابع آن‌ها هستند، اطاعت کنم.	
۲۲	نمی‌توانم کارهای کسل‌کننده را به اتمام برسانم یا هیجان‌هایم را کنترل کنم. از این لحاظ به نظر می‌رسد آدم بی‌نظمی هستم.	

۳. روش نمره گذاری

به منظور اطلاع از وضعیت تله‌ها، نمرات خود برای هر عبارت پرسشنامه را به جدول زیر انتقال دهید. هر دو سوال یا عبارت مربوط به یک تله می‌باشد. پس از آن شما باید میانگین هر تله (میانگین کودکی و زمان حال) را محاسبه کنید که نمره‌ای بین ۱ تا ۶ خواهد بود.

تله	در دوران کودکی		در زمان حال		در دوران کودکی		در زمان حال		بالاترین نمره
	سوال	نمره	سوال	نمره	سوال	نمره	سوال	نمره	
رها شدگی	۱		۱		۲		۲		
بی اعتمادی / بد رفتاری	۳		۳		۴		۴		
آسیب پذیری	۵		۵		۶		۶		
وابستگی	۷		۷		۸		۸		
محرومیت هیجانی	۹		۹		۱۰		۱۰		
طرد اجتماعی	۱۱		۱۱		۱۲		۱۲		
نقص / شرم	۱۳		۱۳		۱۴		۱۴		
شکست	۱۵		۱۵		۱۶		۱۶		
اطاعت	۱۷		۱۷		۱۸		۱۸		
معیارهای سخت-گیرانه	۱۹		۱۹		۲۰		۲۰		
استحقاق	۲۱		۲۱		۲۲		۲۲		

۴. تفسیر

اگر بالاترین نمره شما در هر یک از تله (ها) ۴، ۵ و ۶ است، به احتمال زیاد این تله (ها)، تله (های) اصلی زندگی شما است. بالاترین نمره شما نشانگر این است که این تله (ها) زندگی بیشترین تاثیر را در زندگی فعلی شما داشته است و احتمالاً بر زندگی آینده شما نیز تاثیر خواهد گذاشت.

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 اطاعت و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می‌توانید با **دکتر مژگان لطفی**، مشاوره گرفته و در صورت نیاز دوره طرحواره‌درمانی 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.