

تست نشانه‌های پیشرفت در تراپی

۱. معرفی تست

پرسشنامه نشانه‌های پیشرفت در تراپی یک ابزار غربالگری کوتاه است که میزان نیاز فرد به مشاوره یا روان‌درمانی را ارزیابی می‌کند. این تست بر اساس شاخص‌های عمومی سلامت روان طراحی شده و می‌تواند به افراد کمک کند تا تشخیص دهند آیا شرایط فعلی‌شان نیازمند مداخله حرفه‌ای است یا خیر.

- نسخه: ۱۵ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع مشکلات روانشناختی و نیاز جدی به مشاوره و تراپی
- سنین مناسب: نوجوانان و بزرگسالان

۲. راهنمای تکمیل

در این پرسشنامه ۱۵ سؤال درباره وضعیت روانی، هیجانی و نیاز شما به دریافت کمک تخصصی مطرح شده است. لطفاً هر جمله را با دقت مطالعه کنید و گزینه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» را انتخاب کنید که بهترین توصیف‌کننده حال و تجربه شما در یک ماه اخیر باشد.

سؤال	هرگز	گاهی	غالباً	همیشه
۱ احساس می‌کنم بهتر می‌توانم افکار و احساساتم را مدیریت کنم.	۰	۱	۲	۳
۲ در تصمیم‌گیری‌ها اعتماد به نفس بیشتری دارم.	۰	۱	۲	۳
۳ روابط بین فردی‌ام بهبود یافته است.	۰	۱	۲	۳
۴ احساس می‌کنم استرس کمتری دارم.	۰	۱	۲	۳
۵ توانایی حل مشکلاتم بهتر شده است.	۰	۱	۲	۳
۶ احساس شادی و رضایت بیشتری دارم.	۰	۱	۲	۳
۷ می‌توانم بهتر با موقعیت‌های چالش‌برانگیز مقابله کنم.	۰	۱	۲	۳
۸ رفتارها و عادت‌های من مثبت‌تر شده‌اند.	۰	۱	۲	۳
۹ احساس می‌کنم خودآگاهی بیشتری دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۰ نگرش من نسبت به زندگی مثبت‌تر شده است.	۰	۱	۲	۳
۱۱ احساس می‌کنم مشکلاتم کمتر من را تحت فشار قرار می‌دهد.	۰	۱	۲	۳

۱۲	می‌توانم بهتر با احساسات منفی روبه‌رو شوم.	۰	۱	۲	۳
۱۳	رفتارهایم با ارزش‌ها و اهدافم همخوانی بیشتری دارد.	۰	۱	۲	۳
۱۴	نسبت به پیشرفت خود احساس رضایت دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۵	احساس می‌کنم بهتر می‌توانم از کمک‌ها و حمایت‌ها استفاده کنم.	۰	۱	۲	۳

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما در این پرسشنامه از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۴۵ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده میزان پیشرفت در فرایند تراپی در افراد است:

- نمره ۱۰ تا ۱۴: پیشرفت اندک
- نمره ۱۵ تا ۲۹: پیشرفت متوسط
- نمره ۳۰ تا ۴۵: پیشرفت زیاد

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Lambert, M. J., & Shimokawa, K. (2011). *Collecting client feedback*. *Psychotherapy*, 48(1), 72–79. <https://doi.org/10.1037/a0022238>