

تست نیاز به شروع تراپی | Psychotherapy Need Screening

۱. معرفی تست

پرسشنامه نیاز به شروع 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 نمی‌توانم احساساتم را کنترل کنم.	۰	۱	۲	۳
۲ اضطراب یا استرس زیادی در زندگی روزمره دارم.	۰	۱	۲	۳
۳ احساس تنهایی یا انزوا می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۴ مشکلات خواب یا بی‌خوابی دارم.	۰	۱	۲	۳
۵ افکار منفی یا ناامیدی دارم.	۰	۱	۲	۳
۶ احساس بی‌ارزشی یا گناه می‌کنم.	۰	۱	۲	۳
۷ مشکلات بین فردی یا ارتباطی زیادی دارم.	۰	۱	۲	۳
۸ کنترل رفتارهایم دشوار است.	۰	۱	۲	۳
۹ احساس می‌کنم نیاز به حمایت حرفه‌ای دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۰ به طور مداوم احساس فشار روانی دارم.	۰	۱	۲	۳
۱۱ توانایی تصمیم‌گیری و تمرکز در من کم شده است.	۰	۱	۲	۳

۱۲	احساس افسردگی یا غمگینی مداوم دارم.	.	۱	۲	۳
۱۳	مشکلات فیزیکی ناشی از استرس دارم (سر درد، دل درد و ...).	.	۱	۲	۳
۱۴	ناتوانی در مدیریت روابط و تعارض‌ها دارم.	.	۱	۲	۳
۱۵	احساس می‌کنم نیاز فوری به کمک دارم.	.	۱	۲	۳

۳. روش نمره‌گذاری

نمره کلی شما 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 شدت نیاز به شروع تراپی در افراد است:

- نمره ۱۰ تا ۱۴: نیاز کم به تراپی
- نمره ۱۵ تا ۲۹: نیاز متوسط به تراپی
- نمره ۳۰ تا ۴۵: نیاز شدید به تراپی

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:

- American Psychological Association. (n.d.). *Assessing the need for psychotherapy*. APA. <https://www.apa.org>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.