

تست تله آسیب پذیری

۱. معرفی تست

تست تله آسیب پذیری برای سنجش میزان اضطراب افراد نسبت به خطرات قریب الوقوع یا احتمالی است و در درمان برای کاهش اضطراب مزمن و تقویت احساس ایمنی کاربرد دارد.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع اضطراب ناشی از احساس ناامنی و خطر قریب الوقوع
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله آسیب پذیری 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 آفت 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
نمی توانم ذهن خودم را از این فکر خلاص کنم که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
احساس می کنم هر لحظه می تواند حادثه ای ناگوار رخ بدهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نگرانم که آواره خیابان ها شوم یا بی خانمان گردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نگرانم که مبادا مورد حمله جیب برها، دزدها یا جنابت کاران قرار بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
نگرانم که مبادا دچار بیماری علاج ناپذیر شوم، حتی زمانی که پزشکان مشکلی را تشخیص نداده اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
اگر به تنهایی سوار هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی شوم، خیلی دچار اضطراب می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷	دچار حملات شدید اضطراب می شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	خیلی نسبت به احساس های جسمی ام آگاهی دارم و نگرانم که مبدا این احساس ها، دلیل بیماری باشند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	نگرانم که در جمع و در حضور دیگران، کنترلم را از دست بدهم یا دیوانه شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	سخت نگرانم که مبدا تمام سرمایه مالی ام را از دست بدهم یا ورشکست شوم.

۳. روش نمره گذاری

نمره کلی شما از جمع نمراتی که علامت زده اید بدست آمده و نمره ای بین ۱۰ تا ۶۰ خواهد بود.

۴. تفسیر

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر نشان دهنده شدت طر حواره یا تله آسیب پذیری 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 یقه ی شما را بگیرد.
- نمره ۳۰ تا ۳۹ (متوسط): این تله ی زندگی باعث مشکلاتی برای شما شده است.
- نمره ۴۰ تا ۴۹ (بالا): این تله، بدون شک یکی از مهمترین تله های زندگی شماست.
- نمره ۵۰ تا ۶۰ (شدید): این تله زندگی دقیقاً یکی از تله های 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 آسیب پذیری و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می توانید با دکتر مهدی امینی، مشاوره گرفته و در صورت نیاز دوره طر حواره درمانی را آغاز کنید.

دکتر مهدی امینی

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.