

تست تله شکست

۱. معرفی تست

تست تله یا طرحواره شکست برای سنجش میزان باورهای منفی درباره موفقیت و توانمندی طراحی شده و در درمان برای افزایش انگیزه، اعتماد به نفس و تغییر الگوهای عملکردی کاربرد دارد.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع برای تشخیص ترس از شکست و اجتناب از موفقیت
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله شکست 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 افت 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	احساس می‌کنم که موفقیت‌های دیگران در زمینه‌های مختلف از من بیشتر است و آن‌ها لایق این موفقیت‌ها هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	به محض اینکه به آستانه موفقیت می‌رسم، احساس شکست می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	اکثر افراد همسن و سال من در کارشان موفق‌تر از من هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	آدم ناموفقی بودم و هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	احساس می‌کنم که مثل بقیه باهوش نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	به دلیل شکست‌هایم در محیط کار، احساس حقارت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	در حضور دیگران خجالت می‌کشم چون خودم را بر اساس دستاوردهایم قضاوت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸	اغلب، دیگران مرا با کفایت‌تر از آنچه هستم، می‌پندارند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹	احساس می‌کنم که هیچ استعداد به‌دردبخوری ندارم که در زندگی‌ام واقعا گره از کارهایم بگشاید.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	کار فعلی‌ام پایین‌تر از حد توانایی‌های من است.

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 شکست 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 شکست و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می‌توانید با **دکتر مهدی امینی**، مشاوره گرفته و در صورت نیاز دوره طرحواره‌درمانی 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.