

تست تله محرومیت هیجانی

۱. معرفی تست

تست تله محرومیت هیجانی میزان فعال بودن این طرحواره را در فرد اندازه‌گیری می‌کند. افرادی با این تله معمولاً احساس می‌کنند نیازهای عاطفی‌شان برآورده نمی‌شود و دیگران قادر به درک یا حمایت از آن‌ها نیستند.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع احساس برآورده نشدن نیازهای عاطفی
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله محرومیت هیجانی 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 پرآفت 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	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۶	۵	۴	۳	۲	۱	کسی در زندگی ام نیست که واقعا به حرف دل من گوش دهد، مرا درک کند و نیازها و احساسهای واقعی مرا بشناسد.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و مرا راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من باشد.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت به دیگران اجازه می دهم که دوستم داشته باشند.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	بیشتر اوقات تنها بوده ام.	۱۰

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 طرحواره یا تله محرومیت هیجانی 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 محرومیت هیجانی و درمان تاثیرات آن در زندگی خود، می توانید با **دکتر مهدی امینی**، مشاوره گرفته و در صورت نیاز دوره طرحواره 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.