

تست تله معیارهای سخت گیرانه

۱. معرفی تست

تست تله یا طرحواره معیارهای سخت گیرانه برای ارزیابی میزان تمایل فرد به سخت گیری با خود و دیگران طراحی شده است. این تله یا طرحواره باعث می شود فرد احساس کند تنها در صورت بی نقص بودن ارزشمند است و از اشتباه یا شکست به شدت هراس دارد.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع میزان تمایل به سخت گیری، کمال گرایی و کنترل افراطی
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله معیارهای سخت گیرانه 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	همیشه باید رتبه اول باشم. باید در اکثر کارها بهترین باشم.
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	کمتر کاری مورد رضایت و قبول من قرار می گیرد.
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	هر کاری را باید طبق نظم خاص خودم و در حد عالی انجام بدهم.
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	باید از تمام وقت هایم، بهترین استفاده را ببرم.
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	چنان مشغول کار هستم که فرصتی برای استراحت و آرامش ندارم.
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	به دلیل اینکه تمام فکر و ذهنم سخت به کار مشغول است، از روابط بین فردی غافل شده ام.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	به دلیل اینکه به شدت تحت فشار زمان و استرس هستم، سلامتی من به خطر افتاده است.	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	اگر اشتباه کنم، لایق بدترین انتقادهای هستم.	۸
۶	۵	۴	۳	۲	۱	سخت رقابت‌گرا و اهل چشم و هم‌چشمی هستم.	۹
۶	۵	۴	۳	۲	۱	ثروت و منزلت اجتماعی برای من بی‌نهایت مهم هستند.	۱۰

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 معیارهای سخت‌گیرانه 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 معیارهای سخت‌گیرانه 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.