

## تست تله وابستگی و بی کفایتی

### ۱. معرفی تست

تست طرحواره وابستگی و بی کفایتی، سطح اتکای ناسالم به دیگران را می‌سنجد و در درمان افرادی که از تصمیم‌گیری مستقل اجتناب می‌کنند یا دچار اضطراب عملکرد هستند، کاربرد دارد.

- نسخه: ۱۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۵ دقیقه
- کاربرد: غربالگری سریع برای تشخیص نشانه‌های تله وابستگی
- سنین مناسب: افراد بزرگسال

### ۲. راهنمای تکمیل

هدف این پرسشنامه، سنجش تله یا طرحواره وابستگی 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 | زمانی که می‌خواهم مسئولیت انجام کارهای روزمره‌ام را بر عهده بگیرم، احساس می‌کنم که یک بچه‌ام تا آدم بزرگسال. | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |
| ۲ | در انجام کارهای شخصی‌ام توانایی لازم را ندارم.                                                               | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |
| ۳ | نمی‌توانم از پس انجام کارهای شخصی‌ام برآیم.                                                                  | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |
| ۴ | معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.                                                   | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |
| ۵ | اگر با مسئولیت جدیدی روبرو شوم به دردمر می‌افتم، مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند.                             | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |
| ۶ | نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.                                                                        | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |
| ۷ | آدم بی کفایتی هستم.                                                                                          | ۱          | ۲           | ۳                     | ۴          | ۵            | ۶           |

|   |   |   |   |   |   |                                                     |    |
|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------|----|
| ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | عقل درست و حسابی ندارم.                             | ۸  |
| ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | به قضاوت‌های خودم نمی‌توانم اعتماد کنم.             | ۹  |
| ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | مسئولیت‌های زندگی روزمره برای من سخت و طاقت‌فرساست. | 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 وابستگی و ناتوانی 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 وابستگی 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.