

## پرسشنامه تله حق طلبی

### • امتیاز دهی تله حق طلبی

- ۱- اصلا در باره من صدق نمی کند
- ۲- تا حد زیادی در باره من صدق نمی کند
- ۳- تا حد اندکی در باره من صدق میکند
- ۴- تقریبا در باره من صدق میکند
- ۵- تا حدزیادی در مورد من صدق میکند
- ۶- کاملا درمورد من صدق میکند

امتیاز	توصیف
	باشنیدن جواب(( نه )) ناراحت می شوم
	وقتی چیزی را می خواهم به دست نیآورم ، عصبانی می شوم
	من فرد خاصی هستم و نباید چیزهای معمولی را قبول کنم
	نیازهای خودم را در اولویت قرار میدهم
	برایم سخت است که مشکلات رفتاری مثل نوشیدن الکل ، سیگار کشیدن و پرخوری را ترک کنم
	نمی توانم خود را ملزم به انجام کارهای خسته کننده و روزمره کنم
	کارهایم را بر اساس هیجانانگیز و احساساتی انجام میدهم که بعدا باعث دردسر می شوند
	اگر به هدفی نرسم ، به راحتی ناامید و دلسرد می شوم
	اصرار دارم که دیگران ، کارها را بر طبق میل من انجام دهند
	نمی توانم از لذات آنی برای رسیدن به اهداف بلند مدت چشم پوشی کنم
	امتیاز نهایی شما ( امتیازات به دست آمده از تمام سوالات را با هم جمع کنید)

### تفسیر نمرات پرسشنامه تله حق طلبی

- ✓ ۱۰-۱۹ بسیار کم .این تله در مورد شما صدق نمی کند
- ✓ ۲۰-۲۹ تقریبا کم . این تله ممکن است گاهی مواقع در مورد شما صدق کند
- ✓ ۳۰-۳۹ متوسط . این تله در زندگی شما یک معضل است
- ✓ ۴۰-۴۹ زیاد . قطعا تله ای حیاتی در مورد شماست
- ✓ ۵۰-۶۰ بسیار زیاد . این تله قطعا یکی از تله های اصلی شماست