

## پرسشنامه تله سوء ظن

### • امتیاز دهی تله ترک کردن (رها کردن)

- 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   |
|--------|---|
|        | انتظار دارم که افراد مرا برنجانند یا از من سوء استفاده کنند   |
|        | در طول زندگیم توسط افراد نزدیکم مورد تجاوز واقع شده ام  |
|        | بالاخره زمانی می رسد که افرادی که دوستشان دارم به من خیانت کنند   |
|        | باید از خودم مراقبت و دفاع کنم  |
|        | اگر مراقب نباشم ، افراد از من سوء استفاده می کنند   |
|        | افراد را امتحان می کنم تا ببینم آیا واقعا سمت من هستند یا نه ؟  |
|        | سعی می کنم پیش از اینکه دیگران مرا برنجانند ، من آنها را برنجانم  |
|        | از اینکه افراد بیش از حد به من نزدیک شوند می ترسم ، چرا که منتظر رسیدن رنجش از سوی آنها هستم                  |
|        | به دلیل آنچه که دیگران بامن انجام داده اند عصبانی هستم  |
|        | چه از نظر فیزیکی و چه کلامی و چه جنسی توسط افرادی که می بایست به آنها اعتماد می کردم ، مورد تجاوز واقع شده ام |
|        | امتیاز نهایی شما ( امتیازات به دست آمده از تمام سوالات را با هم جمع کنید                                      |

### تفسیر نمرات پرسشنامه تله سوء ظن

- ✓ 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