

پرسشنامه تله معیارهای پر توقعانه

• امتیاز دهی تله معیارهای پر توقعانه

- 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 در مورد من صدق میکند

امتیاز	توصیف
	نمی توانم در جایگاه دوم باشم همیشه باید جایگاه اول را در کارهایم داشته باشم
	هر کاری که می کنم باز هم در مورد کیفیت آن از ته دل راضی نیستم
	سخت تلاش می کنم که همه چیز را بی نقص و عالی نگه دارم
	همیشه باید بسیار مرتب و زیبا به نظر برسم
	این قدر کارهایم زیاد است که وقتی برای استراحت و آرامش ندارم
	روابط شخصی ام به خاطر اینکه من خیلی خود را زحمت میدهم ، مختل شده است
	سلامتی من مختل شده است ، چون خیلی خودم را تحت استرس و فشار قرار داده ام
	وقتی اشتباه کنم ، خودم را مستحق انتقاد شدید می دانم
	خیلی اهل رقابت هستم
	پول و مقام خیلی برایم مهم است
	امتیاز نهایی شما (امتیازات به دست آمده از تمام سوالات را با هم جمع کنید)

تفسیر نمرات پرسشنامه تله معیارهای پر توقعانه

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