

پرسشنامه تله وابستگی

• امتیاز دهی تله وابستگی

- 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 |
|--------|---|
| | در هنگام انجام مسئولیت های روزانه ، بیشتر احساس یک کودک را دارم تا یک فرد بزرگسال |
| | قادر نیستم به تنهایی ادامه دهم |
| | به تنهایی از عهده کارهایم بر نمی آیم |
| | دیگران بهتر از خودم می توانند از من مراقبت کنند |
| | نمی توانم امور جدید را بپذیرم ، مگر اینکه کسی مرا راهنمایی کند |
| | من بی عرضه هستم |
| | دچار فقدان عقل سلیم هستم |
| | نمی توانم به قضاوت و تصمیم خودم اعتماد کنم |
| | هر روز زندگی را سر در گم کننده می بینم |
| | نمی توانم هیچ کاری را به درستی انجام دهم |
| | امتیاز نهایی شما (امتیازات به دست آمده از تمام سوالات را با هم جمع کنید) |

تفسیر نمرات پرسشنامه وابستگی

- ✓ 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