

تست | چک لیست بررسی نشانه‌های خودشیفتگی (NPD) در دیگران

دستور اجرا:

برای بررسی وجود علائم و نشانه‌های اختلال شخصیت خودشیفته یا خودشیفتگی در همسر، نامزد یا پارتنرتان به سوالات این چک لیست، با استفاده از گزینه‌های هرگز (۰)، گاهی (۱) و همیشه (۲) پاسخ دهید. برای پاسخگویی به سوال‌ها به الگوهای تکراری احساسی، فکری، رفتار و روابط وی در موقعیت‌های مختلف توجه کنید.

همیشه	گاهی	هرگز	
۲	۱	۰	۱ در بیشتر مواقع، او تنها به نیازها و خواسته‌های خودش توجه می‌کند، نه نیازهای من.
۲	۱	۰	۲ اگر او اشتباهی کند، معمولاً آن را انکار یا تقصیر را به گردن من می‌اندازد.
۲	۱	۰	۳ همیشه باید مرکز توجه باشد؛ اگر نباشد ناراحت یا عصبانی می‌شود.
۲	۱	۰	۴ به احساسات یا مشکلات من اهمیت چندانی نمی‌دهد.
۲	۱	۰	۵ رابطه ما اغلب حول محور تأیید گرفتن یا تحسین شدن اوست.
۲	۱	۰	۶ در بحث‌ها بیشتر از شنیدن، فقط حرف خودش را می‌زند.
۲	۱	۰	۷ به من احساس بی‌ارزشی، گناه یا ضعف می‌دهد، به‌ویژه وقتی نظر مخالف دارم.
۲	۱	۰	۸ معمولاً موفقیت‌های دیگران را کوچک جلوه می‌دهد یا حسادت می‌کند.
۲	۱	۰	۹ مرزهای من را نادیده می‌گیرد و احساس مالکیت شدید دارد.
۲	۱	۰	۱۰ انتظار دارد من بدون قید و شرط همیشه در خدمتش باشم.
۲	۱	۰	۱۱ به‌ندرت بابت کار اشتباهش عذرخواهی واقعی می‌کند.
۲	۱	۰	۱۲ احساس می‌کنم ارزش من به‌عنوان انسان، در این رابطه نادیده گرفته می‌شود.
۲	۱	۰	۱۳ وقتی تحسین نمی‌شود، رفتارش سرد یا تنبیهی می‌شود.
۲	۱	۰	۱۴ به دنبال کنترل کامل رابطه است؛ از انتخاب لباس تا تصمیمات مهم.
۲	۱	۰	۱۵ روابط قبلی او هم اغلب پر از درگیری یا قطع ناگهانی بوده‌اند.

روش نمره گذاری:

نمره کلی در این چک لیست از جمع نمراتی که علامت زده‌اید بدست آمده و نمره‌ای بین ۰ تا ۳۰ خواهد بود.

تفسیر نمرات:

نمرات بدست آمده بر اساس سطوح زیر می‌تواند نشان دهنده میزان وجود علائم و نشانه‌های اختلال شخصیت خودشیفته در همسر نامزد یا پارتنر شما باشد:

- نمره ۰ تا ۱۰: احتمال اندک از وجود رفتارهای خودشیفته. ممکن است بیشتر چالش‌ها ناشی از اختلافات شخصیتی عادی باشد.
- نمره ۱۱ تا ۲۰: برخی رفتارهای خودشیفته در فرد دیده می‌شود. این نوع تعاملات می‌تواند در درازمدت به آسیب عاطفی منجر شود. بررسی عمیق‌تر توسط یک تراپیست متخصص توصیه می‌شود.
- نمره ۲۱ تا ۳۰: احتمال زیادی از وجود ویژگی‌های بارز اختلال شخصیت خودشیفته (NPD) وجود دارد. لازم است برای سلامت روان خودتان، با یک متخصص مشورت کنید و مرزهای سالم رابطه را مشخص نمایید.

نکته: این چک لیست فقط یک روش سریع برای بررسی وجود برخی نشانه‌های اختلال شخصیت خودشیفته در پارتنرتان است. برای اطمینان از وجود اختلال شخصیت خودشیفته یا سایر مسائل روانی می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کنید. مشاوره گرفتن از یک متخصص در زمینه اختلالات شخصیت و روابط عاطفی به شما کمک می‌کند تا درک روشنی از وضعیت‌تان پیدا کنید و راهکارهای علمی برای حفظ عزت‌نفس و آرامش خود بیابید.

Reference:

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*
Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2007). *The narcissistic partner: Patterns of behavior in romantic relationships. Journal of Personality and Social Psychology.*