

تست تشخیص انواع شخصیت مرزی

دستور اجرا

لطفاً هر یک از جملات زیر را با دقت بخوانید و به هر جمله بر اساس تجربه‌ها و رفتارهای خود در ۶ ماه گذشته با «بله» یا «خیر» پاسخ دهید. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد.

بله	خیر	
شخصیت مرزی تکانشی		
۱	۰	اغلب تصمیمات مهم را بدون فکر قبلی می‌گیرم و سریع پشیمان می‌شوم.
۲	۰	تمایل دارم در موقعیت‌های هیجانی رفتارهای پرخطر یا نسنجیده انجام دهم.
شخصیت مرزی افسرده‌خو		
۳	۰	بیشتر روزها احساس غم، پوچی یا بی‌ارزشی می‌کنم.
۴	۰	حتی اتفاقات خوشایند هم به ندرت باعث ایجاد احساس شادی پایدار در من می‌شوند.
شخصیت مرزی خشمگین		
۵	۰	به راحتی از دیگران عصبانی می‌شوم، حتی به خاطر مسائل کوچک.
۶	۰	در هنگام عصبانیت رفتار یا گفتاری دارم که بعداً بابت آن پشیمان می‌شوم.
شخصیت مرزی خودویرانگر		
۷	۰	گاهی به خودآزاری جسمی یا رفتاری فکر می‌کنم یا آن را انجام داده‌ام.
۸	۰	در شرایط فشار روحی شدید، افکار مربوط به پایان دادن به زندگی به ذهنم می‌آید.

نمره‌گذاری و تفسیر

روش نمره‌گذاری به این صورت است که برای هر پاسخ «بله» یک امتیاز ۱ و برای «خیر» امتیاز ۰ در نظر گرفته می‌شود.

پس از آن، مجموع امتیازهای هر دو سوال مربوط به هر نوع شخصیت مرزی را جمع می‌کنیم:

- اگر مجموع نمرات ۲ باشد یعنی هر دو سوال آن نوع را تایید کرده‌اید و احتمال آن نوع شخصیت بیشتر است.
- اگر مجموع ۱ باشد یعنی فقط یکی از دو سوال آن نوع صادق است و احتمال متوسط وجود دارد.
- اگر مجموع ۰ شد یعنی هیچکدام از دو سوال آن نوع را تایید نکرده‌اید و احتمال آن نوع کم است.

مثال:

اگر پاسخ‌های شما به سوالات ۱ و ۲ به صورت «بله» و «بله» باشد (امتیاز ۲)، احتمالاً شخصیت مرزی تکانشی در شما بیشتر دیده می‌شود. اگر سوالات ۷ و ۸ هر دو «خیر» باشد، احتمال شخصیت مرزی خودویرانگر کمتر است.

نکته: این تست صرفاً برای شناسایی اولیه و آشنایی سریع با انواع شخصیت مرزی است و تشخیص دقیق باید توسط روانشناس بالینی یا روانپزشک متخصص انجام شود. برای اطمینان دقیق از نوع شخصیت مرزی خود می‌توانید از **دکتر مژگان لطفی** مشاوره دریافت کرده و در صورت نیاز دوره ترابی شخصیت مرزی را با ایشان شروع کنید.