نسخه فارسی

مقیاس مرزهای روانشناختی

Psychological Boundaries

دکتر نیما قربانی

استاد تمام دانشگاه تهران

عبارات ۲۰-۱. لطفا هر عبارت را با دقت بخوانید و بررسی کنید چه میزان این عبارت درباره­ شما صحیح است. برای برآورد شما، یک مقیاس پنج درجه­ای در نظر گرفته شده است. لطفا سوالات را سریع، ولی با دقت ارزیابی کنید. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. اگر شک دارید، گزینه­ای را که بیشتر از همه مناسب است علامت بزنید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **۱.شدیدا مخالف** | **۲. مخالف** | **۳. نظری ندارم** | **۴. موافق** | **۵. شدیدا موافق** |

۱.من کاملا احساس بالغ بودن دارم و دیگر نمی­توانم تصور کنم که کودک بودن چگونه بود.

۲. من قوانین روشن و نظم و­ترتیب را در زندگی ترجیح می­دهم.

۳. با اشخاصی که به تازگی ملاقات کرده­ام، من به راحتی موضوعات یا مشکلات شخصی­ام را مرتبط می­کنم.

۴. این برایم مهم است که بدانم امروز چه چیزهایی پیش­رویم قرار دارد، تا بتوانم همه چیز را برنامه ریزی کنم.

۵. من ترجیح می­دهم که به روشنی تکالیف را مشخص کنم.

۶. من میزتحریر و میز کارم را همیشه تمیز و مرتب نگه می­دارم.

۷. من عاشق این هستم که مسائل را از نقطه نظر دیگری بررسی کنم یا اینکه خودم را در موقعیت شخص دیگری قرار دهم.

۸. من همیشه خیلی دقیق همه چیز را برنامه­ریزی می­کنم.

۹. فکر کردن من اغلب با تداعی­ها و پرش­های ذهنی توصیف می­شود.

۱۰. وقتی اتفاقی برای یکی از دوستان یا همسرم می­افتد، تقریبا اینطور احساس می­شود که برای خودم اتفاق افتاده است.

۱۱. وقتیکه من روی یک پروژه کار می­کنم، خودم را ملزم نمی­کنم که به یک نتیجه­ی قطعی برسم. من ترجیح می­دهم که اجازه بدهم ذهنم پرسه بزند.

۱۲. وقتیکه من چیزی می­خوانم، چنان در آن غرق می­شوم که می­تواند دشوار باشد که به واقعیت برگردم.

۱۳. من می­توانم از دلخوشی­های ساده­ی زندگی لذت ببرم (برای مثال، یک پروانه).

۱۴. من قوانین روشن را ترجیح می­دهم- فقط قوانین روشن تضمین می­کنند که در کنار یکدیگر با آرامش زندگی کنیم.

۱۵. من تخیل شفّافی دارم.

۱۶. این خیلی آزار دهنده است که کسی را ببینی که رنج می­کشد.

۱۷. من نمی­توانم عاشق کسی بشوم که در موقعیت من قرار ندارد.

۱۸. برای من این مهم است که همیشه احساساتم را ابراز کنم و آنها را کنترل نکنم.

۱۹. من به اغلب قرار ملاقات­ها نمی­رسم.

۲۰. من دوست دارم که اتاقم را دوباره منظم کنم (مثلا اثاثیه­ اتاق را جابه­جا کردن برای چیدن به شکلی جدید).