

Skala objawów osobowości borderline (BSL-23)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę nasilenia objawów osobowości chwiejnej emocjonalnie typu borderline. Przeczytaj kwestionariusz i określ, jak bardzo dokuczały Ci wymienione problemy w ciągu ostatniego tygodnia. Jeśli Twoje samopoczucie bywało inne w różnych porach tygodnia, zaznacz opcję uśrednioną.

Jak bardzo dokuczały Ci w ostatnim tygodniu poniższe problemy?

	Wcale	Nieco	Trochę	Dużo	Bardzo silnie
1. Brak koncentracji.	0	1	2	3	4
2. Poczucie bezradności.	0	1	2	3	4
3. Roztargnienie i trudność z przypomnieniem sobie, co się właśnie robiło.	0	1	2	3	4
4. Uczucie obrzydzenia.	0	1	2	3	4
5. Myśli o skrzywdzeniu siebie.	0	1	2	3	4
6. Brak zaufania do innych ludzi.	0	1	2	3	4
7. Poczucie braku prawa do życia.	0	1	2	3	4
8. Poczucie samotności.	0	1	2	3	4
9. Stresujące napięcie wewnętrzne.	0	1	2	3	4
10. Wyobrażenia rzeczy budzących duży strach.	0	1	2	3	4
11. Nienawiść do siebie.	0	1	2	3	4
12. Chęć ukarania siebie.	0	1	2	3	4
13. Wstyd.	0	1	2	3	4
14. Szybkie zmiany nastroju między niepokojem, gniewem i smutkiem.	0	1	2	3	4
15. Głosy i hałasy dochodzące z głowy lub z zewnątrz.	0	1	2	3	4
16. Druzgocący wpływ krytyki.	0	1	2	3	4
17. Poczucie nadmiernej wrażliwości.	0	1	2	3	4
18. Pociąg do myśli o śmierci.	0	1	2	3	4
19. Poczucie, że wszystko jest bez sensu.	0	1	2	3	4
20. Strach przed utratą kontroli.	0	1	2	3	4
21. Obrzydzenie wobec siebie.	0	1	2	3	4
22. Poczucie oddalenia od siebie.	0	1	2	3	4
23. Poczucie bycia osobą bez wartości.	0	1	2	3	4

Suma punktów: _____

Średnia: _____

Na koniec oceń jakość swojego ogólnego samopoczucia w ciągu ostatniego tygodnia. 0% oznacza całkowicie beznadziejne, 100% oznacza doskonałe. Zaznacz najbliższy procent.

☐ 0%
 ☐ 10%
 ☐ 20%
 ☐ 30%
 ☐ 40%
 ☐ 50%
 ☐ 60%
 ☐ 70%
 ☐ 80%
 ☐ 90%
 ☐ 100%

Uzupełnienie: ocena zachowań

Jak często wystąpiły u Ciebie w ostatnim tygodniu poniższe zachowania?

	Wcale	Raz	2-3 razy	4-6 razy	Codziennie lub częściej
1. Samookaleczenie przez cięcie, przypalanie, duszenie, uderzanie głową i podobne.	0	1	2	3	4
2. Mówienie innym o zamiarze odebrania sobie życia.	0	1	2	3	4
3. Próba samobójcza.	0	1	2	3	4
4. Napady objadania się.	0	1	2	3	4
5. Prowokowanie wymiotów.	0	1	2	3	4
6. Zachowania ryzykowne: świadoma zbyt szybka jazda, chodzenie po dachach wysokich budynków, balansowanie na mostach i podobne.	0	1	2	3	4
7. Upicie się.	0	1	2	3	4
8. Zazywanie narkotyków.	0	1	2	3	4
9. Przyjmowanie leków bez zalecenia lekarza lub w dawce większej niż zalecona.	0	1	2	3	4
10. Wybuchy niekontrolowanego gniewu lub fizyczna napaść na inne osoby.	0	1	2	3	4
11. Niekontrolowane kontakty seksualne, po których pojawił się wstyd lub złość.	0	1	2	3	4

Bohus M., Kleindienst N., Limberger M.F. i wsp., „The Short Version of the Borderline Symptom List (BSL-23): Development and Initial Data on Psychometric Properties”, Psychopathology 2009; 42(1): 32-39.