



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست

پرسشنامه سبک‌های دفاعی (DSQ)

پرسشنامه حاضر در برگیرنده عبارت هایی در مورد نگرش شخصی شماست، بدین خاطر پاسخ های درست و غلط در آن وجود ندارد. لطفا میزان موافقت خود را با جمله های زیر با انتخاب یکی از گزینه های مقیاس زیر مشخص نمایید.

کاملا مخالفم = ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹ = کاملا موافقم

۱. من از کمک کردن به دیگران احساس رضایت می کنم و اگر این فرصت از دست برود غمگین می شوم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۲. قادرم تا پیدا شدن فرصتی مناسب برای حل یک مشکل، آن را از ذهنم بیرون کنم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳. از طریق انجام کاری سازنده و خلاق مثل نقاشی یا ساختن وسایل چوبی با اضطرابم کنار می آیم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۴. قادرم برای هر آن چه که انجام می دهم دلایل خوبی پیدا کنم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۵. تقریبا به سادگی قادرم خودم را بخندانم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۶. مردم تمایل دارند با من بد رفتاری کنند.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۷. اگر کسی به من حمله کند یا مرا فریب دهد و پولم را سرقت کند ترجیح می دهم به او کمک شود تا این که تنبیه گردد.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۸. مردم می گویند که من واقعیت های ناخوشایند را نادیده می گیرم، گویی که اصلا وجود نداشته اند.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۹. من با خطرات به گونه ای برخورد می کنم که گویی سوپر من هستم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۱۰. به خاطر این که می توانم افراد را سر جای شان بنشانم (روی آن ها را کم کنم) به خودم می بالم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۱۱. اغلب بوقته بندی، ما آزار می دهد به طور تکانه ای و غریزی، بدون فکر عمل می کنم.

پیوست

- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۲. وقتی اوضاع برایم خوب پیش نمی رود از نظر جسمانی بیمار می شوم و احساس کسالت می کنم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۳. من شخصی بازدارنده هستم (در برابر دیگران خودم را بیش از حد کنترل می کنم).
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۴. من از رویاهایم (خیال پردازی هایم) بیش از زندگی واقعی ام لذت می برم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۵. من دارای استعداد های خاصی هستم که به من اجازه می دهد زندگی بی دردسری داشته باشم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۶. وقتی که اوضاع بر وفق مرادم پیش نمی رود همیشه دلایل مشخصی وجود دارد.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۷. آن چه در خیال پردازی هایم انجام می دهم ، بیش از کاری است که در زندگی واقعیم انجام می دهم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۸. من از هیچ چیز نمی ترسم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۱۹. گاهی فکر می کنم که فرشته ام و گاهی نیز تصور می کنم که شیطان هستم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۲۰. احساس صدمه یا آسیب مرا آشکارا پرخاشگر می کند.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۲۱. من همیشه احساس می کنم که یک آشنا ، شبیه به یک فرشته نجات ، نگهبان من است.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۲۲. تا جایی که می دانم مردم یا خوب هستند یا بد.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۲۳. اگر رئیس من عیبجویی کند ممکن است در کارم اشتباهی مرتکب شوم یا کارم را خیلی کند انجام دهم تا عیبجوییش را تلافی کنم.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
۲۴. من کسی را می شناسم که کاملاً صادق و درست کار است و می تواند هر کاری را انجام دهد.
- ۱ ... ۲ ... ۳ ... ۴ ... ۵ ... ۶ ... ۷ ... ۸ ... ۹
- کسی که من را می شناسد ، می تواند آنرا نادیده بگیرم (بر روی آنها سرپوش بگذارم).

پیوست

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۲۶. من معمولاً می توانم جنبه های مفرح و خنده دار یک وضعیت ناگوار و دردناک را بینم (در کنار چیزهای دردناک می توانم جنبه های جالبی را نیز دریابم).

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۲۷. وقتی مجبورم کاری را که دوست ندارم انجام دهم، سردرد می گیرم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۲۸. من اغلب با افرادی که حقشان است از دستشان عصبانی باشم، خیلی خوب رفتار می کنم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۲۹. دنیا با من سرناسازگاری ندارد.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۰. هرگاه قرار است با مشکلی مواجه شوم سعی می کنم راجع به ابعاد (کم و کیف) آن فکر کنم و راه های مقابله با آن را بیابم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۱. پزشکان هرگز نمی فهمند که ناراحتی من چیست.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۲. هرجایی که از حقم دفاع می کنم، به خاطر رک بودنم از دیگران عذر خواهی می کنم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۳. وقتی که افسرده یا مضطرب هستم با غذا خوردن حالم بهتر می شود.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۴. اغلب به من گفته می شود که احساساتم را نشان نمی دهم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۵. اگر بتوانم از قبل پیش بینی کنم چه چیزی ناراحتم می کند، بهتر می توانم با آن کنار بیایم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۶. هر چه هم شکایت و یا گله کنم فرقی نمی کند چون هرگز پاسخ رضایت بخشی دریافت نمی کنم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۷. در موقعیتهایی که تکان دهنده به نظر می رسند، اغلب هیچ احساسی ندارم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۳۸. برای رهایی از افسردگی و اضطراب به طور افراطی به وضایف و کارهای محوله ام متوسل می شوم.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

پیوست

۳۹. در شرایط بحرانی علاقه مندم با کسانی دوست شوم که مشکلات یا نیازهایی شبیه من داشته باشند.

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱

۴۰. اگر افکار خصمانه ای داشته باشم احساس می کنم لازم است کاری برای جبران آن انجام دهم .

۹ ... ۸ ... ۷ ... ۶ ... ۵ ... ۴ ... ۳ ... ۲ ... ۱