



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه سبک های دفاعی

| کاملا مخالفم | مخالفم | تا حدی مخالفم | کمی مخالفم | نه موافقم نه مخالفم | کمی موافقم | تا حدی موافقم | موافقم | کاملا موافقم |    |  |
|--------------|--------|---------------|------------|---------------------|------------|---------------|--------|--------------|----|--|
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱  | من از کمک کردن به دیگران احساس رضایت می کنم و اگر این فرصت از دست برود غمگین می شوم.                       |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۲  | قادرم تا پیدا شدن فرصتی مناسب برای حل یک مشکل، آن را از ذهنم بیرون کنم.                                    |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۳  | از طریق انجام کاری سازنده و خلاق مثل نقاشی یا ساختن وسایل چوبی با اضطرابم کنار می آیم.                     |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۴  | قادرم برای هر آن چه که انجام می دهم دلایل خوبی پیدا کنم.   |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۵  | تقریبا به سادگی قادرم خودم را بخندانم.   |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۶  | مردم تمایل دارند با من بد رفتاری کنند.   |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | 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. |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۸  | مردم می گویند که من واقعیت های ناخوشایند را نادیده می گیرم، گویی که اصلا وجود نداشته اند.                  |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۹  | من با خطرات به گونه ای برخورد می کنم که گویی سوپرمن هستم.  |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۰ | به خاطر این که می توانم افراد را سرچایشان بنشانم (روی آن ها را کم کنم) به خودم می بالم.                    |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۱ | اغلب وقتی چیزی مرا آزار می دهد به طور تکانه ای و غریزی ، بدون فکر عمل می کنم.                              |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۲ | وقتی اوضاع برایم خوب پیش نمی رود از نظر جسمانی بیمار می شوم و احساس کسالت می کنم.                          |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۳ | من شخصی بازدارنده هستم (در برابر دیگران خودم را بیش از حد کنترل می کنم).                                   |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۴ | من از رویاهایم (خیال پردازی هایم) بیش از زندگی واقعی ام لذت می برم.  |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۵ | من دارای استعداد های خاصی هستم که به من اجازه می دهد زندگی بی دردسری داشته باشم.                           |
|              |        |               |            |                     |            |               |        |              | ۱۶ | وقتی که اوضاع بر وفق مرادم پیش نمی رود همیشه   |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | آن چه در خیال پردازی هایم انجام می دهم، بیش از کاری است که در زندگی واقعی ام انجام می دهم.  | ۱۷ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | من از هیچ چیز نمی ترسم.   | ۱۸ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | گاهی فکر می کنم که فرشته ام و گاهی نیز تصور می کنم که شیطان هستم.   | ۱۹ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | احساس صدمه یا آسیب مرا آشکارا پرخاشگر می کند.   | ۲۰ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | من همیشه احساس می کنم که یک آشنا، شبیه به یک فرشته نجات، نگهبان من است.   | ۲۱ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | تا جایی که می دانم مردم یا خوب هستند یا بد.   | ۲۲ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | اگر رئیس از من عیب جویی کند ممکن است در کارم اشتباهی مرتکب شوم یا کارم را خیلی کند انجام دهم تا عیب جویی اش را تلافی کنم.                     | ۲۳ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | من کسی را می شناسم که کاملاً صادق و درست کار است و می تواند هرکاری را انجام دهد.  | ۲۴ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | اگر احساساتم مزاحم کارم شوند می توانم آنها را نادیده بگیرم.   | ۲۵ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | من معمولاً می توانم جنبه های مفرح و خنده دار یک وضعیت ناگوار و دردناک را ببینم (در کنار چیزهای دردناک می توانم جنبه های جالبی را نیز دریابم). | ۲۶ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | وقتی مجبورم کاری را که دوست ندارم انجام دهم، سردرد می گیرم.   | ۲۷ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | من اغلب با افرادی که حقشان است از دستشان عصبانی باشم، خیلی خوب رفتار می کنم.  | ۲۸ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | دنیا با من سر سازگاری ندارد.  | ۲۹ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 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.                             | ۳۰ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | پزشکان هرگز نمی فهمند که ناراحتی من چیست.   | ۳۱ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | هرجایی که از حقم دفاع می کنم، به خاطر رک بودنم از دیگران عذر خواهی می کنم.  | ۳۲ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | وقتی که افسرده یا مضطرب هستم با غذا خوردن حالم بهتر می شود.   | ۳۳ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | اغلب به من گفته می شود که احساساتم را نشان نمی دهم.   | ۳۴ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | اگر بتوانم از قبل پیش بینی کنم چه چیزی ناراحتم می کند، بهتر می توانم با آن کنار بیایم.  | ۳۵ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | هر چه هم شکایت و یا گله کنم فرقی نمی کند چون هرگز پاسخ رضایت بخشی دریافت نمی کنم.       | ۳۶ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | در موقعیتهایی که تکان دهنده به نظر می رسند، اغلب هیچ احساسی ندارم.                      | ۳۷ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | برای رهایی از افسردگی و اضطراب به طور افراطی به وظایف و کارهای محوله ام متوسل می شوم.   | ۳۸ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | در شرایط بحرانی علاقه مندم با کسانی دوست شوم که مشکلات یا نیازهایی شبیه من داشته باشند. | ۳۹ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | اگر افکار خصمانه ای داشته باشم احساس می کنم لازم است کاری برای جبران آن انجام دهم.      | ۴۰ |