www.mhrn.net
تاریخ دانلود
[illegible]

پرسشنامه سبک‌های دفاعی DSQ

نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات:

شغل: تاریخ:

دستورالعمل

این پرسشنامه شامل تعدادی عبارت درباره نگرش‌های شخصی است. هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد. لطفاً با استفاده از یک مقیاس نه درجه‌ای که در زیر نشان داده شده، با تعیین یک نمره در داخل پرانتز مقابل هر عبارت مشخص نمایید چقدر آن عبارت در مورد شما صادق است یا صادق نیست. برای مثال، نمره ۲ نشان‌دهنده این است که این عبارت تقریباً در مورد شما صادق نیست، و نمره ۸ نشان‌دهنده این است که آن عبارت تقریباً در مورد شما صادق است.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

اصلاً صادق نیست **کاملاً صادق است**

۱-	من با کمک کردن به دیگران ارضاء می‌شوم و محرومیت از این کار موجب غمگین شدنم می‌شود.	
۲-	می‌توانم یک مشکل را تا زمانی که فرصت مناسبی برای پرداختن به آن پیدا کنم از ذهنم دور کنم.	
۳-	با انجام فعالیت‌های سازنده و خلاق (از قبیل نقاشی یا نجاری) با اضطرابم مقابله می‌کنم.	
۴-	می‌توانم برای هر کاری که انجام می‌دهم دلایل خوبی پیدا کنم.	
۵-	می‌توانم به آسانی به خودم بخندم.	
۶-	دیگران تمایل دارند بامن بدرفتاری کنند.	
۷-	اگر کسی پولم را بزند یا بدزد، ترجیح می‌دهم به او کمک شود تا این که مورد تنبیه قرار گیرد.	
۸-	به عقیده دیگران من تمایل دارم واقعیات ناخوشایند را نادیده بگیرم انگار که وجود ندارد.	
۹-	خطرات را نادیده می‌گیرم انگار که یک سوپرمن هستم.	
۱۰-	به توانایی خودم در این که دیگران را سرجای خودشان می‌نشانم، می‌بالم.	
۱۱-	وقتی چیزی آزارم دهد اغلب به صورت انفجاری عمل می‌کنم.	
۱۲-	وقتی کارها بر وفق مرادم پیش نمی‌روند دچار بیماری جسمی می‌شوم.	
۱۳-	در بیان احساساتم خیلی خوددار هستم.	
۱۴-	از رؤیاپردازی‌هایم بیشتر از زندگی واقعی‌ام لذت می‌برم.	
۱۵-	استعدادهای ویژه‌ای دارم که به من اجازه می‌دهد بدون هیچ مشکلی در زندگی قدم بردارم.	

www.rahrm.net
تاریخ دانلود
[illegible]

-۱۶	وقتی کارها بروفق مرادم پیش نمی‌روند، همیشه دلایل قانع‌کننده‌ای وجود دارند.	
-۱۷	بیشتر در خیالبافی هایم مسایل را حل و فصل می‌کنم تا در زندگی واقعی خودم.	
-۱۸	از هیچ چیز هراسی ندارم.	
-۱۹	گاهی فکر می‌کنم یک فرشته‌ام و گاهی فکر می‌کنم یک شیطان هستم.	
-۲۰	وقتی آزرده شوم، آشکارا پرخاشگر می‌شوم.	
-۲۱	همیشه حس می‌کنم یک فردی می‌شناسم که مثل فرشته نگهبان است.	
-۲۲	تا جایی که به من مربوط می‌شود، مردم یا خوب هستند یا بد.	
-۲۳	اگر رئیسم اذیتم کند، ممکن است من با ارتکاب اشتباه یا کندتر کردن کارم با او تلافی کنم.	
-۲۴	یک فردی می‌شناسم که قادر به انجام هر کاری است و مطلقاً منصف و عادل است.	
-۲۵	اگر آزاد سازی احساساتم با آنچه که انجام می‌دهم تداخل نماید، می‌توانم احساساتم را حبس نمایم.	
-۲۶	معمولاً قادر هستم جنبه‌های با مزه (خنده‌دار) یک گرفتاری دردناک را ببینم.	
-۲۷	وقتی باید کاری را انجام دهم که آن را دوست ندارم سردرد می‌گیرم.	
-۲۸	اغلب با افرادی که بی‌تردید باید از آنها عصبانی باشم، خوش‌رفتاری می‌کنم.	
-۲۹	مطمئناً در زندگی دچار بدبیاری می‌شوم.	
-۳۰	وقتی می‌خواهم با یک موقعیت دشوار روبرو شوم سعی می‌کنم آن را تجسم کنم و راه‌هایی برای مقابله با آن طرح‌ریزی کنم.	
-۳۱	پزشکان هیچگاه واقعاً مشکل مرا نمی‌فهمند.	
-۳۲	بعد از دعوا بر سر حق خودم، تمایل پیدا می‌کنم به خاطر جسارت خودم عذرخواهی کنم.	
-۳۳	وقتی غمگین یا مضطرب هستم، خوردن باعث می‌شود حال بهتری پیدا کنم.	
-۳۴	اغلب، دیگران به من می‌گویند که احساساتم را نشان نمی‌دهم.	
-۳۵	اگر بتوانم از قبل پیش‌بینی کنم که دارم دچار اندوه می‌شوم، بهتر می‌توانم با آن مقابله کنم.	
-۳۶	هیچگاه به هر میزان هم که اظهار نارضایتی کنم، پاسخ قانع‌کننده‌ای دریافت نمی‌کنم.	
-۳۷	اغلب با وجود این که یک موقعیت به نظر می‌رسد باید هیجانات نیرومندی را در من ایجاد کند، من چیزی لمس نمی‌کنم.	
-۳۸	چسبیدن به کارهای در دست اقدام، مرا از احساس غمگینی و اضطراب دور می‌کند.	
-۳۹	اگر دچار بحران شوم، فرد دیگری که همان مشکل را داشته جستجو می‌کنم.	
-۴۰	چنانچه تفکر پرخاشگرانه‌ای داشته باشم، دوست دارم آن را یک جوری جبران کنم.	

www.mhrm.net
تاریخ دانلود
[illegible]

DSQ-40 (آندرو و همکاران، ۱۹۹۳) یک نسخه تجدیدنظر شده از مقیاس اصلی است. در این ابزار ۲۰ مقیاس فرعی (دفاع) با دو عبارت برای هر کدام از دفاع‌ها وجود دارد. دفاع‌ها به سه عامل یا سبک دسته‌بندی شده‌اند: بالغ، نوروتیک، و نابالغ. دفاع‌های بالغ شامل تصعید، شوخی، پیش‌بینی و واپس‌رانی هستند. دفاع‌های نوروتیک عبارتند از باطل‌سازی، نوع‌دوستی، کاذب، آرمانی‌سازی و واکنش وارونه. دفاع‌های نابالغ نیز شامل فرافکنی، پرخاشگری انفعالی، برون‌ریزی، عایق‌سازی، بی‌ارزش‌سازی، خیال‌بافی اوتیستیک، انکار، جابجایی، تجزیه، دوپاره‌سازی، دلیل‌تراشی و بدنی‌سازی هستند. از آنجایی که دو عبارت برای هر مقیاس فرعی وجود دارد، آلفای کرنباخ مقیاس‌ها خیلی متغیر است، از ۰/۴۲ برای بی‌ارزش‌سازی تا ۰/۷۱۷.

www.mhrm.net