



پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی

این آزمون دارای ۷۷ عبارت است و ۱۴ مکانیسم دفاعی را می‌سنجد با توجه به این که عبارات مربوط به هر مکانیسم، به طور پراکنده در پرسشنامه طرح‌ریزی شده، عبارات مربوط به هر مکانیسم به طور جداگانه آورده شده است.

انواع مکانیسم‌های دفاعی

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ۱. واپس‌رانی (Repression) | ۸. بازگشت (Regssion) |
| ۲. جبران (Compensation) | ۹. جا به جایی (Displacement) |
| ۳. همانندسازی (Identification) | ۱۰. انکار (Denial) |
| ۴. درون‌فکنی (Introjections) | ۱۱. خیالبافی (Fancy) |
| ۵. فرافکنی (Extrojection) | ۱۲. والایش (Sublimation) |
| ۶. دلیل‌تراشی (Rationalization) | ۱۳. تبدیل (Itysteria) |
| ۷. واکنش‌وارونه (Reaction formation) | ۱۴. توجیه عقلی (Intellectualization) |

کلید پرسشنامه

۲۶-۲۵-۲۰-۱۴-۱۰-۲-۱	واپس‌رانی	۱-
۳۸-۳۳-۳۰-۲۷-۱۶-۶-۳	جبران	۲-
۵۸-۵۷-۳۶-۳۵-۱۲	همانند سازی	۳-
۷۰-۶۲-۵۹-۳۷-۱۹-۱۸	درون‌فکنی	۴-
۷۵-۵۴-۲۹-۲۲-۵	فرافکنی	۵-
۴۰-۲۸-۲۳-۱۵-۷	دلیل‌تراشی	۶-
۴۶-۴۱-۳۴-۱۷-۱۱	واکنش‌وارونه	۷-
۵۳-۴۹-۴۲-۳۱-۲۱-۴	بازگشت	۸-
۷۴-۶۶-۶۵-۵۵-۲۴	جا به جایی	۹-
۷۶-۵۱-۴۷-۳۹-۳۲-۹-۸	انکار	۱۰-
۶۸-۶۷-۵۰-۴۳	خیالبافی	۱۱-
۷۳-۶۹-۵۲-۴۴-۱۳	والایش	۱۲-
۶۴-۶۱-۶۰-۵۶-۴۸	تبدیل	۱۳-
۷۷-۷۲-۷۱-۶۳-۴۵	توجیه عقلی	۱۴-



نحوه نمره‌گذاری

از آنجا که گزینه‌ها بر روی یک طیف ۵ درجه لیکرت تنظیم شده‌اند، نمره‌گذاری از گزینه «کاملاً موافقم»=۴، «موافقم»=۳، «تا حدودی»=۲، «مخالفم»=۱ و «کاملاً مخالفم»=۰ است. ۱۴ مکانیسم در آزمون مورد سنجش قرار می‌گیرد. پس از پاسخگویی با توجه به عبارات مختص هر مکانیسم، نمرات آنها را به دست آورده و بر تعداد عبارات مربوط به هر مکانیسم تقسیم می‌شود. به این ترتیب میانگین مربوط به هر مکانیسم به دست می‌آید.

www.mhmm.net



پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی

سن:	جنس:	تحصیلات:	وضعیت تأهل:
۱-			پیش آمده که مورد سوء استفاده دیگران قرار گیرم، ولی آن را به خاطر نمی‌آورم.
۲-			احساسات خصمانه‌ای که نسبت به دیگران دارم را از یاد می‌برم.
۳-			وقتی کسی به من زور می‌گوید، من هم نسبت به دیگران زورگویی می‌کنم.
۴-			اغلب، بداخلاقی‌ها و لجبازی‌های کودکانه‌ای از من سر می‌زند.
۵-			اغلب تمایلات پرخاشگرانه خود را به دیگران نسبت می‌دهم.
۶-			وقتی گناهی از من سر می‌زند، برای رفع عذاب وجدان خود، کار خیری انجام می‌دهم.
۷-			به صلاح من نبوده که به بعضی از خواسته‌های خود برسم.
۸-			پیش آمده که بیماری سختی داشتم، اما به پزشک مراجعه نکردم.
۹-			ممکن است خیلی عصبانی باشم، اما می‌گویم که عصبانی نیستم.
۱۰-			وقتی از مسأله‌ای خیلی ناراحتم، می‌خوابم.
۱۱-			ممکن است کسی را دوست نداشته باشم، اما احساس گناه کرده و به او مهربانی می‌کنم.
۱۲-			مثل ستارگان سینما لباس می‌پوشم و مثل آنها رفتار می‌کنم.
۱۳-			موافعی که با شکست مواجه می‌شوم، شعر می‌گویم یا آواز می‌خوانم.
۱۴-			در بحث و گفتگوها برای این که حالت درونی خود را نشان ندهم، سکوت می‌کنم.
۱۵-			برای کارهای نادرست خود دلیل قانع‌کننده‌ای می‌آورم.
۱۶-			احساس می‌کنم زیبا نیستم و به خار همین مسأله زیاد آرایش می‌کنم.
۱۷-			گاهی حوصله شنیدن صحبت کسی را ندارم، اما طوری رفتار می‌کنم که انگار شنونده خوبی هستم.
۱۸-			خیلی از اطرافیانم هرچه دارند از من دارند.
۱۹-			اگر من نبودم، دوستان به این موفقیت‌ها نمی‌رسیدند.
۲۰-			احساس می‌کنم که مرگ هیچ گاه به سراغ من نمی‌آید.
۲۱-			وقتی مشکلی برایم پیش بیاید، انگشتم را می‌مکم.
۲۲-			اطرافیانم مسبب شکست‌ها و ناکامی‌هایم هستند.
۲۳-			اگر در امتحان‌ها تقلب می‌کنم، به این دلیل است که همه این کار را می‌کنند.
۲۴-			سخت‌گیری والدینم باعث شده که من هم در برابر دیگران سخت‌گیر باشم.
۲۵-			خاطرات خوش گذشته را بیشتر از خاطرات ناخوشایند به یاد می‌آورم.
۲۶-			در حالی که بیماری سختی دارم، به کارهای سنگین و پرزحمت می‌پردازم.
۲۷-			اگر در تحصیلات موفق نشوم، تلاش می‌کنم پول زیادی به دست آورم.
۲۸-			اگر نخواهم کاری را انجام دهم، هزار و یک دلیل می‌آورم.
۲۹-			از دیگران خیلی عیب‌جویی می‌کنم، در حالی که خودم آن معایب را دارم.



- ۳۰- از کسی که نسبت به من بدی می‌کند، انتقام می‌گیرم.
- ۳۱- وقتی مشکل زیادی دارم به مادرم پناه می‌برم و گریه می‌کنم.
- ۳۲- چیزهایی وجود دارد که من از آنها می‌ترسم، اما ترس خود را انکار می‌کنم.
- ۳۳- شکست‌ها و ناکامی‌ها را با موفقیت در کارهای دیگر، جبران می‌کنم.
- ۳۴- برای این که مورد قبول اجتماع باشم، برخلاف میلم قوانین اجتماعی را رعایت می‌کنم.
- ۳۵- عقاید و افکارم همانند کسانی است که از آنها خوشم می‌آید.
- ۳۶- رفتارهایم مثل پدر و مادرم است.
- ۳۷- افکار و عقایدم چنان محکم هستند که با هیچ دلیل و برهانی نمی‌توان آن را عوض کرد.
- ۳۸- ضعف بدنی خود را با انجام ورزش و فعالیت‌های دیگر جبران می‌کنم.
- ۳۹- سیگار می‌کشم، اما این مسئله را از دیگران پنهان می‌کنم.
- ۴۰- در رانندگی تخلف می‌کنم، چون همه تخلف می‌کنند.
- ۴۱- پرخاشگری زیادی دارم، اما حالت عکس آن رفتار می‌کنم.
- ۴۲- از وقتی با مشکلات زیادی درگیر شدم، به خانواده وابسته‌تر شدم.
- ۴۳- در عالم خیال به آرزوهایی که نرسیده‌ام، فکر می‌کنم و به آنها می‌رسم.
- ۴۴- کنجکاوی زیاد من باعث شده به موفقیت‌های زیادی برسیم.
- ۴۵- مشیت الهی است که بسیاری از عزیزانمان را از دست بدهیم.
- ۴۶- دلم می‌خواست ثروتمند باشم، اما به همه آنها پشت کرده و زندگی ساده‌ای دارم.
- ۴۷- واقعیت‌های ناخوشایند را نمی‌پذیرم و آن را انکار می‌کنم.
- ۴۸- موقعی که استرس دارم، دچار بیماری جسمی می‌شوم.
- ۴۹- گاهی با لحن کودکانه چیزی را از کسی می‌خواهم.
- ۵۰- وقتی نمی‌توانم خشم خودم را نسبت به کسی ابراز کنم، در عالم خیال با او مبارزه می‌کنم.
- ۵۱- باور نمی‌کنم که بعضی از نزدیکانم از این دنیا رفته باشند.
- ۵۲- از خودنمایی خوشم می‌آید و دلم می‌خواهد هنرپیشه شوم.
- ۵۳- وقتی از کاری منع می‌شوم، دلم می‌خواهد به این طرف و آن طرف لگد بزنم و جیغ بکشم.
- ۵۴- دیگران باعث می‌شوند که کارهای بدی از من سر بزنند.
- ۵۵- اغلب از کسی که خوشم نمی‌آید، انتقاد می‌کنم.
- ۵۶- بدون هیچ دلیل در شب امتحان، دچار دل درد می‌شوم.
- ۵۷- احساس می‌کنم مثل دوستم فکر می‌کنم و احساس یکسان و مشابهی با او دارم.
- ۵۸- افراد زیادی الگوی زندگی من بوده‌اند.
- ۵۹- اشخاصی هستند که بعد از مرگشان نمی‌توانم یاد آنها را از ذهن خود دور کنم.
- ۶۰- با شنیدن یک خبر بد یا صحنه ناراحت کننده، قسمتی از بدنم دچار اشکال می‌شود.
- ۶۱- وقتی درگیری عاطفی دارم، دچار ناراحتی می‌شوم.
- ۶۲- قوانین و اصول اجتماعی جزئی از وجود من شده‌اند و باید آنها را رعایت کنم.



- ۶۳- خواست خداوند است که بلاهای آسمانی (سیل، زلزله و ...) به وجود می آید.
- ۶۴- وقتی می خواهم در جمع زیادی صحبت کنم، دچار لکنت می شوم.
- ۶۵- پس از جر و بحث با همسر، دوستان و دیگران اغلب چیزی را می شکنم.
- ۶۶- اگر در درسی نمره کمی بگیرم، ورقه را پاره می کنم.
- ۶۷- وقتی درگیر مشکل لاینحل می شوم، با خیالبافی آنها را رفع می کنم.
- ۶۸- در خیالاتم فکر می کنم، انسان موفق و مشهوری شده ام.
- ۶۹- احساس می کنم با نقاشی کردن و کارهای هنری به آرزوهایی که نتوانسته ام برسم، می رسم.
- ۷۰- اغلب خود را به جای شخصی می گذارم که مورد علاقه ام باشد و خود را با او یکی احساس می کنم.
- ۷۱- سعی می کنم خود را با حرف ها و جملات خوشایند از ناراحتی خلاص کنم.
- ۷۲- اگر چیز با ارزشی را از دست بدهم، خود را قانع می کنم که چیزهای بهتر از آن به دست خواهم آورد.
- ۷۳- برای این که حس پرخاشگری خود را تخلیه کنم، به ورزش های رزمی می پردازم.
- ۷۴- وقتی پدر و مادرم مرا دعوا می کنند، من هم بر سر خواهر و برادر کوچک تر از خود، فریاد می کشم.
- ۷۵- اگر اشکالی در کارهایم به وجود آید، خود را مقصر نمی دانم.
- ۷۶- به انتقادهای دیگران از خودم، اهمیت نمی دهم.
- ۷۷- در زندگی ام به هدف های زیادی دست نیافتم، اما خود را توجیه می کنم که باید بیشتر تلاش کنم.



پاسخنامه

نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: تاریخ اجرا:

۱- کاملاً موافقم ۲- موافقم ۳- تا حدودی ۴- مخالفم ۵- کاملاً مخالفم

ردیف	1	2	3	4	5
۶۵					
۶۶					
۶۷					
۶۸					
۶۹					
۷۰					
۷۱					
۷۲					
۷۳					
۷۴					
۷۵					
۷۶					
۷۷					

ردیف	1	2	3	4	5
۳۳					
۳۴					
۳۵					
۳۶					
۳۷					
۳۸					
۳۹					
۴۰					
۴۱					
۴۲					
۴۳					
۴۴					
۴۵					
۴۶					
۴۷					
۴۸					
۴۹					
۵۰					
۵۱					
۵۲					
۵۳					
۵۴					
۵۵					
۵۶					
۵۷					
۵۸					
۵۹					
۶۰					
۶۱					
۶۲					
۶۳					
۶۴					

ردیف	1	2	3	4	5
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					
۲۲					
۲۳					
۲۴					
۲۵					
۲۶					
۲۷					
۲۸					
۲۹					
۳۰					
۳۱					
۳۲					