www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۱۱/۱۵ ۲۳:۰۶

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

کلید پرسشنامه

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

www.mhrn.net

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 می شود. به این ترتیب میانگین مربوط به هر مکانیسم به دست می‌آید.

www.mhrn.net

www.noon.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۱۱/۱۶ ۲۳:۰۰

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- مواقعی که با شکست مواجه می‌شوم، شعر می گویم 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 می کنم 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- سخت گیری 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 می کنم، در حالی که خودم آن معایب را دارم.

www.noandishe.com

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 برسم.
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 بزند.
۵۵- اغلب از کسی که خوشم نمی‌آید، انتقاد می‌کنم.
۵۶- بدون هیچ دلیل در شب امتحان، دچار دل درد می‌شوم.
۵۷- احساس می کنم 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 جزیی از وجود من شده‌اند و باید آنها را رعایت کنم.

www.mhrn.net

۶۳- خواست خداوند است که بلاهای آسمانی (سیل، زلزله و ...) به وجود می‌آید.

۶۴- وقتی می‌خواهم در جمع زیادی صحبت کنم، دچار لکنت می‌شوم.

۶۵- پس از جر و بحث با همسر،دوستان و دیگران اغلب چیزی را می‌شکنم.

۶۶- اگر در درسی نمره کمی بگیرم، ورقه را پاره می‌کنم.

۶۷- وقتی درگیر مشکل لاینحل می‌شوم، با خیالبافی آنها را رفع می‌کنم.

۶۸- در خیالاتم فکر می‌کنم، انسان موفق و مشهوری شده‌ام.

۶۹- احساس می‌کنم با نقاشی کردن و کارهای هنری به آرزوهایی که نتوانسته‌ام برسم، می‌رسم.

۷۰- اغلب خود را به جای شخصی می‌گذارم که مورد علاقه‌ام باشد و خود را با او یکی احساس می‌کنم.

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 می‌کنم که چیزهای بهتر از آن به دست خواهم آورد.

۷۳- برای این که حس پرخاشگری خود را تخلیه کنم، به ورزش‌های رزمی می‌پردازم.

۷۴- وقتی پدر و مادرم مرا دعوا می‌کنند، من هم بر سر خواهر و برادر کوچک‌تر از خود، فریاد می‌کشم.

۷۵- اگر اشکالی در کارهایم به وجود آید، خود را مقصر نمی‌دانم.

۷۶- به انتقادهای دیگران از خودم، اهمیت نمی‌دهم.

۷۷- در زندگی‌ام به هدف‌های زیادی دست نیافتم، اما خود را توجیه می‌کنم که باید بیشتر تلاش کنم.

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۰۸/۱۵ ۲۳:۰۰

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
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.					

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
۶۵.					
۶۶.					
۶۷.					
۶۸.					
۶۹.					
۷۰.					
۷۱.					
۷۲.					
۷۳.					
۷۴.					
۷۵.					
۷۶.					
۷۷.					