

پرسشنامه سبک های 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 = 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 = کاملا موافقم

1. من از کمک کردن به دیگران احساس رضایت می کنم و اگر این فرصت از دست برود غمگین می شوم.
2. قادرم تا پیدا شدن فرصتی مناسب برای حل یک مشکل، آن را از ذهنم بیرون کنم.
3. از طریق انجام کاری سازنده و خلاق مثل نقاشی یا ساختن وسایل چوبی با اضطرابم کنار می آیم.
4. قادرم برای هر آن چه که انجام می دهم دلایل خوبی پیدا کنم.
5. تقریبا به سادگی قادرم خودم را بخندانم.
6. مردم تمایل دارند با من بد رفتاری کنند.
7. 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.
8. مردم می گویند که من واقعیت های ناخوشایند را نادیده می گیرم، گویی که اصلا وجود نداشته اند.
9. من با خطرات به گونه ای برخورد می کنم که گویی سوپر من هستم.
10. به خاطر این که می توانم افراد را سرجایشان بشانم (روی آن ها را کم کنم) به خودم می بالم.
11. اغلب وقتی چیزی مرا آزار می دهد به طور تکانه ای و غریزی ، بدون فکر عمل می کنم.
12. وقتی اوضاع برایم خوب پیش نمی رود از نظر جسمانی بیمار می شوم و احساس کسالت می کنم.
13. من شخصی بازدارنده هستم (در برابر دیگران خودم را بیش از حد کنترل می کنم).
14. من از رویاهایم (خیال پردازی هایم) بیش از زندگی واقعی ام لذت می برم.
15. من دارای استعداد های خاصی هستم که به من اجازه می دهد زندگی بی دردسری داشته باشم.
16. وقتی که اوضاع بر وفق مرادم پیش نمی رود همیشه دلایل مشخصی وجود دارد.
17. آن چه در خیال پردازی هایم انجام می دهم ، بیش از کاری است که در زندگی واقعیم انجام می دهم.
18. من از هیچ چیز نمی ترسم.
19. گاهی فکر می کنم که فرشته ام و گاهی نیز تصور می کنم که شیطان هستم.
20. احساس صدمه یا آسیب مرا آشکارا پرخاشگر می کند.
21. من همیشه احساس می کنم که یک آشنا ، شبیه به یک فرشته نجات ، نگهبان من است.
22. تا جایی که می دانم مردم یا خوب هستند یا بد.
23. اگر رئیس از من عیبجویی کند ممکن است درکارم اشتباهی مرتکب شوم یا کارم را خیلی کند انجام دهم تا عیبجوییش را تلافی کنم.

24. من کسی را می شناسم که کاملاً صادق و درست کار است و می تواند هرکاری را انجام دهد.
25. اگر احساساتم مزاحم کارم شوند می توانم آنها را نادیده بگیرم (بر روی آنها سرپوش بگذارم).
26. 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).
27. وقتی مجبورم کاری را که دوست ندارم انجام دهم ، سردرد می گیرم.
28. من اغلب با افرادی که حقشان است از دستشان عصبانی باشم ، خیلی خوب رفتار می کنم.
29. دنیا با من سرناسازگاری ندارد.
30. 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.
31. پزشکان هرگز نمی فهمند که ناراحتی من چیست.
32. هرجایی که از حقم دفاع می کنم ، به خاطر رک بودنم از دیگران عذر خواهی می کنم.
33. وقتی که افسرده یا مضطرب هستم با غذا خوردن حالم بهتر می شود.
34. اغلب به من گفته می شود که احساساتم را نشان نمی دهم.
35. اگر بتوانم از قبل پیش بینی کنم چه چیزی ناراحتم می کند، بهتر می توانم با آن کنار بیایم.
36. هر چه هم شکایت و یا گله کنم فرقی نمی کند چون هرگز پاسخ رضایت بخشی دریافت نمی کنم.
37. در موقعیتهایی که تکان دهنده به نظر می رسند، اغلب هیچ احساسی ندارم.
38. برای رهایی از افسردگی و اضطراب به طور افراطی به وضایف و کارهای محوله ام متوسل می شوم.
39. در شرایط بحرانی علاقه مندم با کسانی دوست شوم که مشکلات یا نیازهایی شبیه من داشته باشند.
40. اگر افکار خصمانه ای داشته باشم احساس می کنم لازم است کاری برای جبران آن انجام دهم .