

پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی

مقدمه

دانش روان‌شناسی در راستای اهداف خود مبنی بر کشف و تدوین قوانین حاکم بر رفتار انسان‌ها و شاید حیوانات، از تدابیری پرده برداشته که آنان در موقعیت‌های گوناگون به منظور سازگاری و دفاع از خود اتخاذ می‌کنند. این تدابیر که داوری درباره آن‌ها به ویژه اگر از سوی انسان‌ها صادر شده باشد، به ارزش‌های مورد احترام جوامع تعلق دارد و چه بسا که در جامعه‌ای پسندیده و در جامعه‌ای دیگر نکوهیده شمرده شوند، مکانیسم‌های دفاعی یا ساز و کارهای دفاعی نامیده می‌شوند.

توسل به مکانیسم‌های دفاعی تقریباً برای همه افراد پیش می‌آید و هر کس در زندگی خود به نحوی شکست‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود را به یاری همین مکانیسم‌ها، ناچیز جلوه می‌دهد. بنابراین وجود آنها برای سازگاری مجدد فرد با محیط خود لازم است. مکانیسم‌ها انواع مختلف دارند و برای حفظ تمامیت شخصیت، ارضاء نیازمندی‌ها، ایجاد سازش بین تمایلات ناسازگار و مخالف، کاهش فشار و اضطراب حاصل از محرک‌های ناپسند و غیرقابل قبول به کار می‌روند. هر انسانی به ناچار باید به مکانیسم‌های دفاعی متوسل شود تا حرمت خود را حفظ کند و استفاده از انواع مختلف مکانیسم‌ها به شخصیت فرد و موقعیت ناکام‌کننده بستگی دارد.

آشنایی با این مکانیسم‌ها به ما فرصت می‌دهد تا به تجزیه و تحلیل رفتارهای خود در برابر دیگران و جوامع پرداخته و در برابر موقعیت‌ها و خطرهای احتمالی، پیش‌بینی‌های لازم را در نظر بگیریم. با کمک پرسشنامه حاضر، می‌توان انواع مکانیسم‌ها را شناخت و با پی بردن به مکانیسم‌های مشهود و نامطلوبی که در وجود برخی افراد تثبیت شده آن‌ها را برای درمان آماده ساخت

لزوم آماده سازی پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی

مکانیسم‌های دفاعی، حالاتی هستند که در همه انسان‌ها، اعم از سالم یا بیمار وجود دارند. در حقیقت از وجود آدمی دفاع می‌کنند و او را متعادل می‌سازند. همه ما نیز گاه گاهی مکانیسم‌های دفاعی را به کار می‌بریم.

گرچه مکانیسم‌های دفاعی می‌توانند به طور موقت ما را آرام کنند، اما در عین حال معمولاً موجب تحریف واقعیت هم می‌شوند و از این راه در جریان حل خود مسأله اخلال ایجاد می‌کنند. کسی که به این مکانیسم‌ها اتکا پیدا می‌کند، ممکن است هیچ‌گاه شیوه‌های کارآمدتری برای کنار آمدن با مشکلات را فرا نگیرد. همه افراد به طور ناخودآگاه از مکانیسم‌ها استفاده می‌کنند و نوع کاربرد مکانیسم‌ها در افراد مختلف متفاوت است. آنچه ما را بر آن داشت تا این کار را به انجام برسانیم، این بود که آیا می‌توان در رابطه با مکانیسم‌های دفاعی و سنجش و ارزیابی آن‌ها پرسشنامه‌ای طراحی نمود و انواع مکانیسم‌ها را با استفاده از این ابزار سنجید و پی به مکانیسم‌های نهفته در درون آدمی برد؟

بنابراین ابزاری لازم بود تا از طریق آن مکانیسم‌های دفاعی نامطلوب را یافت که در وجود خود یا فرزندان و اطرافیان ما تثبیت یافته و عادت شده و با پی بردن بدان‌ها، راهی برای درمان پیدا کرد و از پیامدهای آینده آن مصون ماند.

همچنین تشخیص وجود چنین پدیده‌ای در روان‌دیگران ما را یاری خواهد کرد تا بهترین و مناسب‌ترین واکنش‌ها را در برابر آن‌ها و داشتن داوری درست و منطقی در برابر رفتار آن‌ها داشته باشیم و خود نیز از مکانیسم‌های مناسب در مواقع لزوم استفاده کنیم. با توجه به موارد گفته شده و نقش مهم مکانیسم‌ها در زندگی، ساخت پرسشنامه‌ای در این زمینه مهم بوده است تا بتوان از آن در مسائل روان‌شناختی به گونه‌ای موثر استفاده کرد.

معرفی پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی

پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی با هدف ساخت ابزاری برای ارزیابی و سنجش مکانیسم‌های دفاعی و شناخت مکانیسم‌های نهفته در درون آدمی و هنجاریابی مقدماتی این آزمون آغاز شد.

با تحقیقاتی که در زمینه مکانیسم‌های دفاعی و انواع آن توسط محقق صورت گرفته پرکاربردترین مکانیسم‌ها به عنوان مقیاس‌های اصلی پژوهش مطرح شده‌اند. با تعیین ۱۴ نوع مکانیسم، هر یک از آنها تعریف شده و کاربرد آن‌ها در زمان‌های مختلف، توسط افراد متفاوت بیان شده است. بر این اساس پرسشنامه طراحی شده و تفسیر نتایج و به کارگیری آن‌ها برای دسترسی به اعتبار آزمون صورت گرفته است.

مشخصات پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی

این آزمون دارای ۷۷ عبارت است که توسط حسینی به عنوان پایان‌نامه دوره کارشناسی به راهنمایی استاد حسن عبدالله زاده بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور بهشهر (به عنوان نمونه پژوهش) که ۶۴٪ آنها زن و ۳۶٪ آنها مرد بودند، اجرا شده و هنجاریابی مقدماتی شد.

جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور بهشهر تشکیل می‌دادند که از این جامعه ۲۰۰ نفر بعنوان نمونه انتخاب شدند. نتایج حاصل از هنجاریابی نشان داد که پرسشنامه، حد مناسبی از اعتبار و روایی برخوردار است. پاسخ‌های آزمون بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای در طیف لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدودی، مخالفم و کاملاً مخالفم) تنظیم شده است.

این پرسشنامه، 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. درون فکنی (Introjections)
۵. فرافکنی (Extrojections)
۶. دلیل تراشی (Rationalization)
۷. واکنش وارونه (Reaction formation)
۸. بازگشت (Regresstion)
۹. جا به جایی (Displacement)
۱۰. انکار (Denial)
۱۱. خیالبافی (Fantacy)

۱۲. والایش (Sublimation)

۱۳. تبدیل (Itysteria)

۱۴. توجیه عقلی (Intellectualization)

کلید پرسشنامه

۲۶-۲۵-۲۰-۱۴-۱۰-۲-۱	واپس رانی	۱
۳۸-۳۳-۳۰-۲۷-۱۶-۶-۳	جبران	۲
۵۸-۵۷-۳۶-۳۵-۱۲	همانندسازی	۳
۷۰-۶۲-۵۹-۳۷-۱۹-۱۸	درون فکنی	۴
۷۵-۵۴-۲۹-۲۲-۵	فرا فکنی	۵
۴۰-۲۸-۲۳-۱۵-۷	دلیل تراشی	۶
۴۶-۴۱-۳۴-۱۷-۱۱	واکنش وارونه	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

مراحل هنجاریابی

پس از طراحی پرسشنامه که شامل ۷۷ عبارت در مقیاس پنج گزینه‌ای (طیف لیکرت) است و ۱۴ مورد از مشهورترین و پرکاربردترین مکانیسم‌های دفاعی را در بر می‌گیرد، جهت مشخص نمودن اعتبار درونی، بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام نور بهشهر در دو جنس زن و مرد اجرا شد.

جدول (۱): جدول توزیع فراوانی و درصد در دو جنس

جنس	فراوانی	درصد
زن	۱۲۸	۶۴۵
مرد	۷۲	۳۶
مجموع	۲۰۰	۱۰۰

تحلیل اطلاعات

پایایی آزمون: از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای دانشجویان ۸۴٪ بدست آمده است.

همسانی درونی عبارات: محاسبه ضریب همبستگی بین تک تک عبارات و نمره کل آزمون نشان دهنده

همبستگی معنادار و بالایی بین بیشتر مکانیسم‌ها با هم و هر یک از آن‌ها با نمره کل آزمون وجود دارد.

محاسبه برخی شاخص‌های آمار توصیفی در آزمون

جدول (۳): جدول محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر میزان نمره آزمون در هر مقیاس و در کل آزمون

مکانیسم‌های دفاعی	حجم نمونه	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد
واپس‌رانی	۲۰۰	۲	۲۸	۱۲/۶۲	۳/۹۶
جبران		۳	۲۳	۱۳/۰۲	۳/۳۴
همانندسازی		۱	۲۰	۹/۰۹	۳/۰۳
درون فکنی		۴	۱۹	۱۱/۶۷	۲/۹۱
فرافکنی		۰	۱۶	۶/۸۶	۳/۳۵
دلیل تراشی		۲	۱۸	۸/۸۶	۳/۰۲
واکنش وارونه		۳	۱۸	۱۰/۱۸	۳/۰۸
بازگشت		۰	۲۲	۹/۴۸	۳/۹۶
جابه‌جایی		۰	۱۸	۶/۲۰	۳/۴۶
انکار		۴	۲۲	۱۱/۵۶	۳/۷۹
خیالبافی		۲	۱۵	۷/۷۹	۳/۰۲
والایش		۰	۱۹	۷/۴۶	۳/۵۹
تبدیل		۰	۲۰	۸/۲۳	۴/۱۹
توجیه عقلی		۶	۲۰	۱۴/۵۲	۳/۱۲
نمره کل آزمون		۸۱	۲۳۲	۱۳۷/۷۵	۲۵/۹۶

نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه

از آنجا که گزینه‌ها بر روی یک طیف ۵ درجه لیکرت تنظیم شده‌اند، نمره‌گذاری از گزینه «کاملاً موافقم=۴» و «موافقم=۳»، «تا حدودی=۲»، «مخالقم=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 با مراجعه به جدول میانگین نمرات، نمره هر مکانیزم را با میانگین آن مکانیزم در جدول مقایسه می‌کنیم.

نتیجه‌گیری

مکانیسم‌های دفاعی، حالاتی هستند که در همه افراد، اعم از سالم یا بیمار وجود دارند. در حقیقت این مکانیسم‌ها از وجود انسان دفاع می‌کنند و تعادل او را برقرار می‌سازند. مکانیسم‌های دفاعی انواع مختلف دارند. آن‌ها برای حفظ تمامیت شخصیت، ارضاء نیازمندی‌ها، ایجاد سازش بین تمایلات ناسازگار و مخالف، کاهش فشار و اضطراب حاصل از محرک‌های ناپسند و غیرقابل قبول به کار می‌روند. با توجه به اینکه تشخیص و شناسایی این مکانیسم‌های دفاعی و اینکه افراد از کدام مکانیسم بیشتر استفاده می‌کنند، به وسیله پرسشنامه حاضر این فرصت فراهم می‌شود که به تجزیه و تحلیل رفتار خود و دیگران بپردازیم. پس از بررسی و مطالعه در انواع مکانیسم‌ها پرسشنامه‌ای طراحی شده که ۱۴ نوع مکانیسم را می‌سنجد و از ۷۷ عبارت تشکیل شده است.

منابع:

۱. حسینی، سیده زهرا. (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی مقدماتی پرسشنامه مکانیسم‌های دفاعی در دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز بهشهر، پایان‌نامه کارشناسی رشته روان‌شناسی.
۲. قربانی، نمیا. (۱۳۸۲). روان‌درمانگری پویایی فشرده و کوتاه مدت، تهران، نشر سمت.
۳. موکوی لی، الکس. (۱۳۸۵)، مکانیسم‌های دفاعی حیات روانی، ترجمه محمدرضا شجاع، مشهد، نشر آستان قدس رضوی.

4. Defense Mechanisms , (2008), <http://www.coldbacon.com/defenses.html>

5. GROHOL, JOHN M.(2008) 15 common Defense Mechanisms.
<http://psychcentral.com/lib/2007/15/-common-defense-mechanisms/>

جدول (۲): جدول ماتریس ضرایب همبستگی مکانیسم‌های دفاعی

نمره کل آزمون	توجیه عقلی	تبدیل	والایش	خیالبافی	انکار	جابه‌جایی	بازگشت	واکنش وارونه	دلیل تراشی	فرافکنی	درون فکنی	هماند سازی	جبران	واپس رانی	ضریب همبستگی
														۱	واپس رانی
													۱	۰/۲۴۲ ^۱	جبران
												۱	۰/۳۵۸**	۰/۲۴۵**	هماندسازی
											۱	۰/۳۶۳**	۰/۳۱۷**	۰/۲۰۷**	درون فکنی
										۱	۰/۲۴۲**	۰/۲۴۱**	۰/۳۵۸**	۰/۳۱۱**	فرافکنی
									۱	۰/۳۸۲**	۰/۲۴۵**	۰/۱۶۰**	۰/۳۰۹**	۰/۲۶۹**	دلیل تراشی
								۱	۰/۳۱۴**	۰/۴۲۴**	۰/۳۲۱**	۰/۲۷۸**	۰/۳۸۶**	۰/۳۸۵**	واکنش وارونه
							۱	۰/۳۳۷**	۰/۲۴۶**	۰/۳۷۲**	۰/۳۴۰**	۰/۳۷۶**	۰/۲۸۴**	۰/۳۰۶**	بازگشت
						۱	۰/۳۲۵**	۰/۳۶۰**	۰/۲۰۴**	۰/۴۲۴**	۰/۲۶۷**	۰/۱۹۵**	۰/۳۲۱**	۰/۲۵۷**	جابه‌جایی
					۱	۰/۳۰۰**	۰/۳۳۸**	۰/۴۱۴**	۰/۳۱۳**	۰/۳۸۷**	۰/۳۲۸**	۰/۲۰۱**	۰/۲۸۴**	۰/۲۹۸**	انکار
				۱	۰/۱۸۰*	۰/۱۵۲*	۰/۲۲۷**	۰/۱۸۴**	۰/۱۴۸**	۰/۲۳۱**	۰/۳۰۷**	۰/۰۸۸**	۰/۲۴۶**	۰/۱۵۹**	خیالبافی
			۱	۰/۲۱۸**	۰/۱۴۳*	۰/۲۸۳**	۰/۳۸۶**	۰/۲۸۵**	۰/۱۳۵	۰/۲۹۸**	۰/۲۳۹**	۰/۳۴۱**	۰/۴۷۶**	۰/۱۷۲**	والایش
		۱	۰/۱۷۱*	۰/۲۶۶**	۰/۲۵۷**	۰/۳۸۹**	۰/۳۹۹**	۰/۱۶۸*	۰/۰۹۷	۰/۳۱۱**	۰/۲۲۳**	۰/۱۳۹**	۰/۰۶۴**	۰/۲۱۱**	تبدیل
	۱	-۰/۰۶۸	-۰/۰۵۵	۰/۲۸۲**	۰/۰۲۵	-۲۱۴**	-۰/۰۷۶	۰/۰۹۶	-۰/۰۹۴	-۰/۱۹۲**	۰/۱۱۹	۰/۰۷۴**	۰/۱۷۵**	۰/۰۶۴**	توجیه عقلی
۱	۰/۱۰۹	۰/۵۱۶**	۰/۵۴۶**	۰/۴۷۶**	۰/۶۰۲**	۰/۵۶۵**	۰/۶۶۵**	۰/۶۳۴**	۰/۴۸۳**	۰/۶۴۰**	۰/۵۸۲**	۰/۵۲۶**	۰/۶۲۶**	۰/۵۴۷**	نمره کل

سن: جنس: تحصیلات: وضعیت تاهل:

- 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 می‌گویم یا آواز می‌خوانم.
- ۱۴- در بحث و گفتگوها برای اینکه حالت درونی خود را نشان ندهم، سکوت می‌کنم.
- ۱۵- برای کارهای نادرست خود دلیل قانع‌کننده‌ای می‌آورم.
- ۱۶- احساس می‌کنم زیبا نیستم و به خاطر 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 هر چه دارند از من دارند.
- ۱۹- اگر من نبودم، دوستان به این موفقیت‌ها نمی‌رسیدند.
- ۲۰- احساس می‌کنم که مرگ هیچ‌گاه 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 معایت 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 اینکه 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 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 زیاد 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 ناراحت‌کننده 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 ...) 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 می‌کنم خود را با حرف‌ها و جملات خوشایند از ناراحتی خلاص کنم.
- ۷۲- اگر چیز با ارزشی را از دست بدهم، خود را قانع می‌کنم که چیزهای بهتری از آن به دست خواهم آورد.
- ۷۳- برای اینکه حس پرخاشگری خود را تخلیه کنم، به ورزش‌های رزمی می‌پردازم.
- ۷۴- وقتی پدر و مادرم مرا دعوت می‌کنند، من همبه 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.

پاسخنامه

نام و نام خانوادگی:

سن:

تحصیلات:

تاریخ اجراء:

۱- کاملاً موافقم

۲- موافق

۳- تا حدودی مخالف

۵- کاملاً مخالفم

۵	۴	۳	۲	۱	ردیف
					۶۵
					۶۶
					۶۷
					۶۸
					۶۹
					۷۰
					۷۱
					۷۲
					۷۳
					۷۴
					۷۵
					۷۶
					۷۷

۵	۴	۳	۲	۱	ردیف
					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

۵	۴	۳	۲	۱	ردیف
					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

