



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۳

پرسشنامه مشکلات در نظم جویی هیجانی

پاسخگوی گرامی، در این پرسشنامه تعدادی عبارت ملاحظه می کنید. پاسخ درست و نادرست وجود ندارد. نظر شما هر چه باشد برای ما ارزشمند است. لطفاً با کشیدن دایره کوچکی به دور عدد متناظر با گزینه مورد نظرتان، پاسخ خود را مشخص کنید. نام و مشخصات شما خواسته نشده تا با آرامش خاطر و صداقت بیشتری پاسخ دهید. از اینکه به همه موارد پاسخ می دهید، سپاسگزاریم.

کاملاً موافق = ۵ موافق = ۴ بی نظر = ۳ مخالف = ۲ کاملاً مخالف = ۱

ردیف	سوالات	۱ کاملاً مخالف	۲ مخالف	۳ بی نظر	۴ موافق	۵ کاملاً موافق
۱	احساساتم برایم شفاف و واضح است.					
۲	به این که چطور احساساتم را در میابم توجه دارم.					
۳	هیجانات خودم را شدید و خارج از کنترل حس میکنم.					
۴	نمیدانم چطور احساساتم را تجربه میکنم.					
۵	در فهم معنای پشت احساساتم، مشکل دارم.					
۶	متوجه احساساتم هستم.					
۷	دقیقاً میدانم چطور احساساتم را تجربه می کنم.					
۸	به اینکه چه احساسی دارم فکر می کنم.					
۹	در مورد اینکه چطور احساساتم را تجربه میکنم سردرگم و گیج هستم.					
۱۰	وقتی ناراحت هستم، به احساساتم بها میدهم و آنها را تصدیق می کنم.					
۱۱	وقتی ناراحت هستم، از دست خودم عصبانی می شوم که چنین احساسی دارم.					
۱۲	وقتی ناراحت هستم، از اینکه چنین احساسی دارم، خجالتزده می شوم.					
۱۳	وقتی ناراحت هستم، در انجام کارها مشکل پیدا می کنم.					
۱۴	وقتی ناراحت هستم، غیرقابل کنترل می شوم.					
۱۵	وقتی ناراحت هستم، میدانم که این حالت برای مدتها باقی خواهد ماند.					
۱۶	وقتی ناراحت هستم، می دانم که در نهایت خیلی احساس غمگینی خواهم کرد.					
۱۷	وقتی ناراحت هستم، به سختی میتوانم روی سایر مسائل تمرکز کنم.					
۱۸	وقتی ناراحت هستم، احساس می کنم اختیارم دست خودم نیست.					
۱۹	وقتی ناراحت هستم، باز هم می توانم کارهایم را انجام دهم.					
۲۰	وقتی ناراحت هستم، از این که چنین احساسی دارم خجالت زده می شوم.					
۲۱	وقتی ناراحت هستم، احساس میکنم ضعیف هستم.					

۲۲	وقتی ناراحت هستم، احساس می‌کنم می‌توانم رفتارهایم را کنترل کنم.				
۲۳	وقتی ناراحت هستم، از داشتن چنین احساسی احساس گناه می‌کنم.				
۲۴	وقتی ناراحت هستم، تمرکز کردن برایم دشوار می‌شود.				
۲۵	وقتی ناراحت هستم، در کنترل رفتارهایم دچار مشکل می‌شوم.				
۲۶	وقتی ناراحت هستم، معتقدم کاری وجود ندارد که با انجام آن احساس بهتری پیدا کنم.				
۲۷	وقتی ناراحت هستم، از دست خودم کلافه می‌شوم که چنین احساسی دارم.				
۲۸	وقتی ناراحت هستم، احساس خیلی بدی در مورد خودم پیدا می‌کنم.				
۲۹	وقتی ناراحت هستم، معتقدم که غرق شدن در ناراحتی تنها کاری است که می‌توانم انجام دهم.				
۳۰	وقتی ناراحت هستم، رفتارهایم از کنترلم خارج می‌شود.				
۳۱	وقتی ناراحت هستم، به سختی می‌توانم به چیز دیگری فکر کنم.				
۳۲	وقتی ناراحت هستم، خیلی طول میکشد که احساس بهتری پیدا کنم.				
۳۳	وقتی ناراحت هستم، هیجاناتم را طاقت فرسا حس می‌کنم.				