



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس دشواری های تنظیم هیجانی (DERS)

دستورالعمل: این پرسشنامه حاوی ۳۶ عبارت می باشد. لطفاً هر یک از عبارات را به دقت بخوانید و بر اساس تجربه خود به هر عبارت از ۱ تا ۵ نمره بدهید.

تقریباً هرگز	گاهی اوقات	نیمی از اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه	
۱	۲	۳	۴	۵	۱- احساساتم برای من شفاف هستند.
۱	۲	۳	۴	۵	۲- من به اینکه چه احساسی دارم، توجه می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳- من هیجاناتم را به صورت شدید و خارج از کنترل، تجربه می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۴- من نمی دانم چگونه احساسی دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۵- برایم مشکل است که از احساساتم سر در بیاورم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶- من به احساساتم توجه می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۷- من دقیقاً می دانم که چگونه احساس می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۸- احساساتم برایم مهم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۹- من درمورد آنچه احساس می کنم، گیج هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۰- وقتی آشفته می شوم، هیجاناتم را درک می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۱- وقتی آشفته می شوم، به خاطر داشتن چنین احساسی از خودم خشمگین می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۲- وقتی آشفته می شوم، از چنین احساسی خجالت می کشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۳- وقتی آشفته می شوم، برای انجام کارهایم با مشکل مواجه می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۴- وقتی آشفته می شوم، کنترلم را از دست می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۵- وقتی آشفته می شوم، مدت زیادی در همان حالت باقی می مانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶- وقتی آشفته می شوم، معتقدم که سرانجام بسیار افسرده خواهم شد.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷- وقتی آشفته می شوم، معتقدم که احساساتم قابل اطمینان و مهم هستند.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸- وقتی آشفته می شوم، تمرکز بر چیزهای دیگر برایم مشکل است.
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹- وقتی آشفته می شوم، احساس می کنم که خارج از کنترل هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰- وقتی آشفته می شوم، هنوز هم می توانم کارها را انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱- وقتی آشفته می شوم، به خاطر داشتن چنین احساسی از خودم شرمگینم.

تقریباً هرگز	گاهی اوقات	نیمی از اوقات	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲- وقتی آشفته می شوم، می دانم که نهایتاً می توانم راهی برای داشتن احساس بهتر پیدا کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳- وقتی آشفته می شوم، احساس می کنم که ضعیف هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴- وقتی آشفته می شوم، احساس می کنم می توانم رفتارهایم را کنترل کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵- وقتی آشفته می شوم، به خاطر داشتن چنین احساسی، احساس گناه می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶- وقتی آشفته می شوم، تمرکز کردن برایم دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۷- وقتی آشفته می شوم، کنترل رفتارهایم برایم دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۸- وقتی آشفته می شوم، گمان می کنم که نمی توانم کاری انجام دهم تا احساس بهتری داشته باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۲۹- وقتی آشفته می شوم، به خاطر داشتن چنین احساسی از خودم آزرده خاطر می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۰- وقتی آشفته می شوم، احساس خیلی بدی در مورد خودم پیدا می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۱- وقتی آشفته می شوم، معتقدم که غرق شدن در ناراحتی تنها کاری است که می توانم انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۲- وقتی آشفته می شوم، کنترلم را روی رفتارهایم از دست می دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۳- وقتی آشفته می شوم، فکر کردن درباره هر چیزی برایم دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۴- وقتی آشفته می شوم، نیاز دارم تا دریابم که واقعاً چه احساسی دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۵- وقتی آشفته می شوم، خیلی طول می کشد تا احساس بهتری داشته باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۳۶- وقتی آشفته می شوم، تحت فشار هیجانانگیز قرار می گیرم.