



## שאלון DERS

אנא ענה עד כמה המשפטים הבאים מתארים אותך בצורה הטובה ביותר, על ידי הקפת המספר המתאים מהסקאלה הנמצאת משמאל לכל פריט.

5	4	3	2	1
כמעט תמיד	רוב הזמן	כמחצית מהזמן	לפעמים	כמעט אף פעם לא
(91-100%)	(66-90%)	(36-65%)	(11-35%)	(0-10%)

כמעט אף פעם לא	לפעמים	כמחצית מהזמן	רוב הזמן	כמעט תמיד	
1	2	3	4	5	1) אני מודע לרגשות שלי
1	2	3	4	5	2) אני שם לב לרגשותיי
1	2	3	4	5	3) אני חווה את רגשותיי כמסעירים ובלתי נשלטים
1	2	3	4	5	4) אני יודע כיצד אני מרגיש
1	2	3	4	5	5) אני מתקשה למצוא היגיון ברגשותיי
1	2	3	4	5	6) אני קשוב לרגשותיי
1	2	3	4	5	7) אני יודע בדיוק כיצד אני מרגיש
1	2	3	4	5	8) אכפת לי מה אני מרגיש
1	2	3	4	5	9) אני מבולבל ממה שאני מרגיש
1	2	3	4	5	10) כשאני נסער, אני מכיר ברגשותיי



כמעט אף פעם לא	לפעמים	כמחצית מהזמן	רוב הזמן	כמעט תמיד	
1	2	3	4	5	11) כשאני נסער, אני כועס על עצמי שאני מרגיש כך
1	2	3	4	5	12) כשאני נסער, אני נהיה נבוך שאני מרגיש כך
1	2	3	4	5	13) כשאני נסער, אני מתקשה לסיים דברים
1	2	3	4	5	14) כשאני נסער, אני מאבד שליטה
1	2	3	4	5	15) כשאני נסער, אני מאמין שאשאר במצב זה כך לאורך זמן
1	2	3	4	5	16) כשאני נסער, אני מאמין שבסוף ארגיש מאוד מדוכא
1	2	3	4	5	17) כשאני נסער, אני מאמין שרגשותיי תקפים ובעלי משמעות
1	2	3	4	5	18) כשאני נסער, אני מתקשה להתרכז בדברים נוספים.
1	2	3	4	5	19) כשאני נסער, אני מרגיש שאני מאבד שליטה
1	2	3	4	5	20) כשאני נסער, אני בכל זאת מצליח לסיים דברים
1	2	3	4	5	21) כשאני נסער, אני מרגיש בושה כלפי עצמי שאני מרגיש כך
1	2	3	4	5	22) כשאני נסער, אני יודע שאני יכול למצוא דרך להרגיש טוב בסופו של דבר



כמעט אף פעם לא	לפעמים	כמחצית מהזמן	רוב הזמן	כמעט תמיד	
1	2	3	4	5	23) כשאני נסער, אני מרגיש שאני חלש
1	2	3	4	5	24) כשאני נסער, אני מרגיש שאני עדיין יכול לשלוט על התנהגותי
1	2	3	4	5	25) כשאני נסער, אני מרגיש אשמה על שאני מרגיש כך
1	2	3	4	5	26) כשאני נסער, אני מתקשה להתרכז
1	2	3	4	5	27) כשאני נסער, אני מתקשה לשלוט בהתנהגותי.
1	2	3	4	5	28) כשאני נסער, אני מאמין שאין משהו שביכולתי לעשות על מנת להרגיש טוב יותר
1	2	3	4	5	29) כשאני נסער אני נהיה עצבני על עצמי שאני מרגיש כך
1	2	3	4	5	30) כשאני נסער, אני מתחיל להרגיש רע מאוד לגבי עצמי
1	2	3	4	5	31) כשאני נסער, אני מאמין שלשקוע בזה, זה כל מה שאני יכול לעשות
1	2	3	4	5	32) כשאני נסער, אני מאבד שליטה בהתנהגותי
1	2	3	4	5	33) כשאני נסער, אני מתקשה לחשוב על משהו אחר
1	2	3	4	5	34) כשאני נסער, אני לוקח זמן להבין מה אני באמת מרגיש



חטיבת הרפואה  
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי  
National Psychology Unit – Chief Psychologist

**משרד  
הבריאות**  
לחיים בריאים יותר

כמעט אף פעם לא	לפעמים	כמחצית מהזמן	רוב הזמן	כמעט תמיד	
1	2	3	4	5	35) כשאני נסער, לוקח לי הרבה זמן להרגיש טוב יותר
1	2	3	4	5	36) כשאני נסער, הרגשות שלי מסעירים ומזעזעים.

**National Chief Psychologist's Office  
Ministry of Health**  
5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa  
66849  
call.habriut@moh.health.gov.il  
**Tel: \*5400 Fax: 02-5655918**



**משרד הפסיכולוג הארצי**  
**משרד הבריאות**  
רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו  
66849  
call.habriut@moh.health.gov.il  
**טל: \*5400 פקס: 02-5655918**