



### استمارة DERS

من فضلك اذكر لأي درجة ينطبق عليك ال جملة التالية عن طريق كتابة الرقم المناسب من المقياس الموجود بأعلى (1 – 5) في المربع بجوار كل جملة.

5	4	3	2	1
على الدوام تقريبا	اغلب الوقت تقريبا	نصف الوقت تقريبا	احيانا	تقريبا ابدا
(91-100%)	(66-90%)	(36-65%)	(11-35%)	(0-10%)

تقريبا ابدا	احيانا	نصف الوقت تقريبا	اغلب الوقت تقريبا	على الدوام تقريبا	
1	2	3	4	5	1) أنا واضح بخصوص مشاعري
1	2	3	4	5	2) أنا أهتم بكيف أشعر
1	2	3	4	5	3) أحس بأن مشاعري ساحقة وخارجة عن السيطرة
1	2	3	4	5	4) ليس لدى فكرة عما اشعر به
1	2	3	4	5	5) عندي صعوبة في أن أجد معنى لمشاعري
1	2	3	4	5	6) أنا واعى لمشاعري
1	2	3	4	5	7) أعرف بالتحديد بماذا أشعر
1	2	3	4	5	8) أهتم بما اشعر به
1	2	3	4	5	9) أنا مرتبك بخصوص مشاعري
1	2	3	4	5	10) عندما أشعر بالضيق، أعترف بمشاعري
1	2	3	4	5	11) عندما أشعر بالضيق، أشعر بالغضب من نفسي لإحساسي بهذه الطريقة
1	2	3	4	5	12) عندما أشعر بالضيق، أشعر



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

משרד  
הבריאות  
נחיים בריאים יותר

תקריבא אבדא	אחיאנא	נصف الوقت תקريبا	اغلب الوقت تقريبا	على الدوام تقريبا	
					بالأحراج لإحساسي بهذه الطريقة
1	2	3	4	5	13) عندما اشعر بالضيق، أجد صعوبة في القيام بالعمل
1	2	3	4	5	14) عندما اشعر بالضيق، أفقد السيطرة
1	2	3	4	5	15) عندما اشعر بالضيق، أشعر بأنني سأظل بهذه لحالة لمدة طويلة
1	2	3	4	5	16) عندما اشعر بالضيق، أؤمن بأنني سينتهي بي لحال مكتئب جدا
1	2	3	4	5	17) عندما اشعر بالضيق، أؤمن بأن مشاعري مصدقة ومهمة
1	2	3	4	5	18) عندما اشعر بالضيق، أجد صعوبة في التركيز على أشياء أخرى
1	2	3	4	5	19) عندما اشعر بالضيق، أشعر بأنني فقدت السيطرة
1	2	3	4	5	20) عندما اشعر بالضيق، ما زلت أستطيع أن أنجز الأشياء
1	2	3	4	5	21) عندما اشعر بالضيق، أشعر بالخجل من نفسي لأنني أشعر بهذه الطريقة
1	2	3	4	5	22) عندما اشعر بالضيق، أعرف أنني سأجد طريقة أي كانت لأشعر بصورة أفضل
1	2	3	4	5	23) عندما اشعر بالضيق، أشعر وكانني ضعيف
1	2	3	4	5	24) عندما اشعر بالضيق، أشعر بأنني أستطيع أن أبقى متحكما في تصرفاتي

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



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

משרד  
הבריאות  
נחיים בריאים יותר

תקריבא אבדא	אחיאנא	נصف الوقت تقریباً	اغلب الوقت تقریباً	على الدوام تقریباً	
1	2	3	4	5	25) عندما اشعر بالضيق، أشعر بالذنب لأنني أشعر بهذه الطريقة
1	2	3	4	5	26) عندما اشعر بالضيق، أجد صعوبة في التركيز
1	2	3	4	5	27) عندما اشعر بالضيق، أجد صعوبة في التحكم في تصرفاتي
1	2	3	4	5	28) عندما اشعر بالضيق، أشعر بأنه لا يوجد ما يمكن أن أفعله لأشعر بصورة أفضل
1	2	3	4	5	29) عندما اشعر بالضيق، أشعر بالانزعاج من نفسي لأنني أشعر بهذه الطريقة
1	2	3	4	5	30) عندما اشعر بالضيق، أشعر بصورة سيئة جدا عن نفسي
1	2	3	4	5	31) عندما اشعر بالضيق، أو من بأن كل ما يمكن أن أفعله هو أن أنغمس في ذلك
1	2	3	4	5	32) عندما اشعر بالضيق، أفقد التحكم في تصرفاتي
1	2	3	4	5	33) عندما اشعر بالضيق، أجد صعوبة في التفكير في أشياء أخرى
1	2	3	4	5	34) عندما اشعر بالضيق، أخذ وقت لكي أكتشف بماذا أشعر فعلا
1	2	3	4	5	35) عندما اشعر بالضيق، أحتاج وقت طويل لكي أشعر بأنني أفضل
1	2	3	4	5	36) عندما اشعر بالضيق، أشعر بأن مشاعري ساحقة

**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**