

## مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS)

### هدف: ارزیابی دشواری تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی

لطفاً مشخص کنید هر یک از عبارت های زیر چقدر در مورد شما صادق است. اعدادی که در زیر خط چین آورده شده اند در انتخاب گزینه صحیح به شما کمک می کنند.

|              |          |                          |             |               |
|--------------|----------|--------------------------|-------------|---------------|
| ۱.....       | ۲.....   | ۳.....                   | ۴.....      | ۵.....        |
| خیلی به ندرت | گاهگاهی  | تقریباً در نیمی از موارد | بیشتر اوقات | تقریباً همیشه |
| (۰-۱۰٪)      | (۱۱-۳۵٪) | (۳۶-۶۵٪)                 | (۶۶-۹۰٪)    | (۹۱-۱۰۰٪)     |

| ردیف | عبارات                                                             | خیلی به ندرت | گاهگاهی | تقریباً در نیمی از موارد | بیشتر اوقات | تقریباً همیشه |
|------|--------------------------------------------------------------------|--------------|---------|--------------------------|-------------|---------------|
| ۱    | من در مورد احساساتم صراحت دارم.                                    |              |         |                          |             |               |
| ۲    | من به احساسم توجه می کنم.                                          |              |         |                          |             |               |
| ۳    | من هیجانهایم را شدید و خارج از کنترل حس می کنم.                    |              |         |                          |             |               |
| ۴    | من از احساساتم بی اطلاع هستم.                                      |              |         |                          |             |               |
| ۵    | من در فهم معنای پشت احساس هایم، مشکل دارم.                         |              |         |                          |             |               |
| ۶    | من متوجه احساساتم هستم.                                            |              |         |                          |             |               |
| ۷    | من دقیقاً می دانم چه احساسی دارم.                                  |              |         |                          |             |               |
| ۸    | من به اینکه چه احساسی دارم فکر می کنم.                             |              |         |                          |             |               |
| ۹    | من در مورد اینکه چه احساسی دارم، سردرگم هستم.                      |              |         |                          |             |               |
| ۱۰   | وقتی ناراحت می شوم، به احساس هایم اعتنا می کنم.                    |              |         |                          |             |               |
| ۱۱   | وقتی ناراحت می شوم، از دست خودم عصبانی می شوم که چنین احساسی دارم. |              |         |                          |             |               |
| ۱۲   | وقتی ناراحت می شوم، شرم زده می شوم که چنین احساسی دارم.            |              |         |                          |             |               |

|  |  |  |  |  |    |                                                                                        |
|--|--|--|--|--|----|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | ۱۳ | وقتی ناراحت می شوم، در انجام کارها مشکل پیدا می کنم.                                   |
|  |  |  |  |  | ۱۴ | وقتی ناراحت می شوم، غیر قابل کنترل می شوم.                                             |
|  |  |  |  |  | ۱۵ | وقتی ناراحت می شوم، می دانم که مدت ها در آن حالت می مانم.                              |
|  |  |  |  |  | ۱۶ | وقتی ناراحت می شوم، می دانم که در نهایت خیلی احساس غمگینی خواهم کرد.                   |
|  |  |  |  |  | ۱۷ | وقتی ناراحت می شوم، می دانم که احساساتم موجه و مهم هستند.                              |
|  |  |  |  |  | ۱۸ | وقتی ناراحت می شوم، مشکل بتوانم روی سایر مسائل تمرکز کنم.                              |
|  |  |  |  |  | ۱۹ | وقتی ناراحت می شوم، احساس می کنم اختیارم دست خودم نیست.                                |
|  |  |  |  |  | ۲۰ | وقتی ناراحت می شوم، باز هم می توانم کارهایم را انجام دهم.                              |
|  |  |  |  |  | ۲۱ | وقتی ناراحت می شوم، از خودم خجالت می کشم که چنین احساسی دارم.                          |
|  |  |  |  |  | ۲۲ | وقتی ناراحت می شوم، می دانم که در نهایت راهی پیدا می کنم که احساس بهتر داشته باشم.     |
|  |  |  |  |  | ۲۳ | وقتی ناراحت می شوم، احساس می کنم ضعیف هستم.                                            |
|  |  |  |  |  | ۲۴ | وقتی ناراحت می شوم، احساس می کنم می توانم کنترل رفتارهایم را در دست داشته باشم.        |
|  |  |  |  |  | ۲۵ | وقتی ناراحت می شوم، احساس گناه می کنم که چنین احساسی دارم.                             |
|  |  |  |  |  | ۲۶ | وقتی ناراحت می شوم، تمرکز کردن برایم دشوار می شود.                                     |
|  |  |  |  |  | ۲۷ | وقتی ناراحت می شوم، در کنترل رفتارهایم دچار مشکل می شوم.                               |
|  |  |  |  |  | ۲۸ | وقتی ناراحت می شوم، معتقدم کاری وجود ندارد که با انجام آن احساس بهتری پیدا کنم.        |
|  |  |  |  |  | ۲۹ | وقتی ناراحت می شوم، از دست خودم کلافه می شوم که چنین احساسی دارم.                      |
|  |  |  |  |  | ۳۰ | وقتی ناراحت می شوم، احساس خیلی بدی در مورد خودم پیدا می کنم.                           |
|  |  |  |  |  | ۳۱ | وقتی ناراحت می شوم، می دانم که غرق شدن در ناراحتی تنها کاری است که می توانم انجام دهم. |
|  |  |  |  |  | ۳۲ | وقتی ناراحت می شوم، کنترل روی رفتارهایم را از دست می دهم.                              |
|  |  |  |  |  | ۳۳ | وقتی ناراحت می شوم، فکر کردن به هر چیز دیگر برایم سخت می شود.                          |
|  |  |  |  |  | ۳۴ | وقتی ناراحت می شوم، وقتی را به این موضوع اختصاص می دهم که بفهمم واقعاً چه احساسی دارم. |
|  |  |  |  |  | ۳۵ | وقتی ناراحت می شوم، خیلی طول می کشد که احساس بهتری پیدا کنم.                           |
|  |  |  |  |  | ۳۶ | وقتی ناراحت می شوم، هیجان هایم را طاقت فرسا احساس می کنم.                              |

## مقیاس دشواری در تنظیم هیجان (DERS؛ گرتز و روئمر، ۲۰۰۴)

مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خودگزارش دهی بود که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. آیتم های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد با همکاران آشنا با متون تنظیم هیجان تدوین و انتخاب شد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). مقیاس انتظار تعمیم یافته تنظیم هیجانی منفی (NMR<sup>۳</sup>؛ ساتانزارو<sup>۴</sup> و میرنز<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰، به نقل از گرتز و روئمر، ۲۰۰۴) به عنوان الگویی در تدوین این مقیاس به کار گرفته شده است. به منظور ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانات ظرف دوران آشفتگی (هنگامی که راهبردهای تنظیم هیجانی لازم و ضروری می باشند)، بسیاری از عبارات DERS مشابه NMR با «هنگامی من آشفته هستم» آغاز می گردند. گستره پاسخ ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می گیرد. یک به معنای تقریباً هرگز (۰-۱۰ درصد)، دو به معنای گاهی اوقات (۱۱ تا ۳۵ درصد)، سه به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)، چهار به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد) و پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد) می باشد. یک آیتم به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ آیتم به خاطر بار عاملی پایین یا دوگانه روی دو عامل حذف شدند. به این ترتیب از مجموع ۴۱ آیتم ابتدایی مقیاس ۳۶ آیتم باقی ماندند. تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از «است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰٫۹۳، برخوردار می باشد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). هر شش زیر مقیاس DERS، آلفای کرونباخ بالای ۰٫۸۰ دارند.

<sup>۱</sup> . Gratz

<sup>۲</sup> . Roemer

<sup>۳</sup> . Negative Mood Regulation expectancy questionnaire(NMR)

<sup>۴</sup> . Catanzaro

<sup>۵</sup> . Mearns

همچنین DERS دارای همبستگی معناداری با مقیاس NMR و پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ)، هایز<sup>۷</sup> و همکارانش) دارد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). بر اساس داده های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰,۹۲ برآورد شد.

### نمره گذاری

- ✓ یک به معنای تقریباً هرگز (۰-۱۰ درصد)
- ✓ دو به معنای گاهی اوقات (۱۱-۳۵ درصد)
- ✓ سه به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)
- ✓ چهار به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد)
- ✓ پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد)

این مقیاس جنبه های مختلف اختلاف در تنظیم هیجانی را می سنجد. سوالات ۷، ۶، ۲، ۱، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره گذاری معکوس می باشند. نمرات بالاتر به معنای دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی می باشند. مقیاس دارای یک نمره کلی از جمع نمرات کلیه سوالات و همچنین ۶ نمره مربوط به زیر مقیاس ها می باشد.

شش زیر مقیاس عبارتند از:

| آیتم ها                 | خرده مقیاس ها                          |
|-------------------------|----------------------------------------|
| ۱۱-۱۲-۲۱-۲۳-۲۵-۲۹       | عدم پذیرش پاسخ های هیجانی              |
| ۳۳-۲۶-۲۰-۱۸-۱۳          | دشواری در انجام رفتار هدفمند           |
| ۲۷-۲۴-۱۹-۱۴-۳-۳۳        | دشواری در کنترل تکانه                  |
| ۳۴-۱۷-۱۰-۸-۶-۲          | فقدان آگاهی هیجانی                     |
| ۳۶-۳۵-۳۱-۳۰-۲۸-۲۲-۱۶-۱۵ | دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی |

<sup>۷</sup> . Acceptance and Action Questionnaire

<sup>۷</sup> . Hyse

منابع

Gratz, K.L. & Roemer, E. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 62: 1, pp. 11-41.