

جنسیت: سن: وضعیت تاهل: مقطع تحصیلی: شغل:

لطفاً مشخص کنید هر یک از عبارات‌های زیر چقدر در مورد شما صادق است. اعدادی که در زیر خط چین آورده شده‌اند در انتخاب گزینه صحیح به شما کمک می‌کنند. در مقابل هر گزینه عدد ۱-۵ را بنویسید.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

خیلی به ندرت گاهی تقریباً در نیمی از موارد بیشتر اوقات تقریباً همیشه

(.۱۰-۰) (.۳۵-۱۱) (.۶۵-۳۶) (.۹۰-۶۶) (.۱۰۰-۹۱)

| ردیف | خیلی به ندرت | گاهی | تقریباً در نیمی از موارد | بیشتر اوقات | تقریباً همیشه |
|------|--------------|------|--------------------------|-------------|---------------|
| ۱ | | | | | |
| ۲ | | | | | |
| ۳ | | | | | |
| ۴ | | | | | |
| ۵ | | | | | |
| ۶ | | | | | |
| ۷ | | | | | |
| ۸ | | | | | |
| ۹ | | | | | |
| ۱۰ | | | | | |
| ۱۱ | | | | | |
| ۱۲ | | | | | |
| ۱۳ | | | | | |
| ۱۴ | | | | | |
| ۱۵ | | | | | |
| ۱۶ | | | | | |
| ۱۷ | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|--|
| | | | | | 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^۱ و روئمر^۲، ۲۰۰۴):

مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خود گزارش دهی^۳ 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^۴؛ ساتانزارو^۵ و میرنز^۶، 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 راهبرد های 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 دو گانه 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 آن است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰/۹۳ برخوردار می باشد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). هر شش زیر مقیاس

^۱ - Gratz

^۲ - Roemer

^۴ - Negative Mood Regulation expectancy questionnaire(NMR)

^۵ - Catanzaro

^۶ - Mearns

DERS، آلفای کرومباخ بالای ۰/۸۰ دارند. همچنین DERS دارای همبستگی معناداری با مقیاس NMR و پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ^۷، هایز^۸ و همکارانش) دارد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). بر اساس داده های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرومباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد.

نمره گذاری

- 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)
- پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد)

این مقیاس جنبه های مختلف اختلال 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 زیرمقیاس ها می باشد.

شش زیرمقیاس عبارتند از:

| آیتم ها | خرده مقیاس ها |
|--------------------------------|--|
| ۱۱-۱۲-۲۱-۲۳-۲۵-۲۹ | عدم پذیرش پاسخ های هیجانی |
| ۱۳، ۱۸، ۲۰، ۲۶، ۳۳ | دشواری در انجام رفتار هدفمند |
| ۳۳، ۳، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۷ | دشواری در کنترل تکانه |
| ۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۷، ۳۴ | فقدان آگاهی هیجانی |
| ۱۵، ۱۶، ۲۲، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۶ | دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی |
| ۱، ۴، ۵، ۷، ۹ | عدم وضوح هیجانی |

^۷ - Acceptance and Action Questionnaire

^۸ - 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*, ۲۶: ۱, pp. ۴۱-۵۴

نویسندگان: عزیزی علیرضا، شمس جمال، میرزایی آزاده. بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. حکیم ۱۳۸۹؛ (۱) ۱۳: ۱۱-۱۸.