

## معرفی:

مقیاس دشواری تنظیم هیجان<sup>۱</sup>محمدعلی بشارت<sup>۲</sup>

مقیاس دشواری تنظیم هیجان<sup>۳</sup> (DERS؛ گرتز و رومر، ۲۰۰۴) یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) در شش زمینه به شرح زیر می‌سنجد: عدم پذیرش هیجان‌های منفی<sup>۴</sup>، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند<sup>۵</sup>، مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی<sup>۶</sup>، مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان<sup>۷</sup>، فقدان آگاهی هیجانی<sup>۸</sup>، و فقدان شفافیت هیجانی<sup>۹</sup>. از مجموع نمره شش زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می‌شود. نمره بیشتر در هر یک از زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس، نشانه دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان شامل همسانی درونی<sup>۱۰</sup>، پایایی بازآزمایی<sup>۱۱</sup> و روایی سازه<sup>۱۲</sup> و پیش‌بین<sup>۱۳</sup> در نمونه‌های بالینی و غیربالینی در پژوهش‌های خارجی تایید شده است (گرتز، روزنتال، تول، لجوز و گوندلسان، ۲۰۰۶؛ گرتز و رومر، ۲۰۰۴؛ گرتز و تول، ۲۰۱۰). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در نمونه‌های بالینی ( $n = 187$ ) و غیربالینی ( $n = 763$ )، مورد بررسی و تایید قرار گرفته‌اند (بشارت، ۱۳۸۶؛ بشارت و بزازیان، ۱۳۹۳). در این پژوهش‌ها، ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی از ۰/۷۳ تا ۰/۸۸،

<sup>۱</sup> Difficulties in Emotion Regulation Scale

<sup>۲</sup> .دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه تهران، besharat@ut.ac.ir

<sup>۳</sup> . Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

<sup>۴</sup> . nonacceptance of negative emotions

<sup>۵</sup> . difficulties engaging in goal-directed behaviors

<sup>۶</sup> . difficulties controlling impulsive behaviors

<sup>۷</sup> . limited access to effective emotion regulation strategies

<sup>۸</sup> . lack of emotional awareness

<sup>۹</sup> . lack of emotional clarity

<sup>۱۰</sup> . internal consistency

<sup>۱۱</sup> . test-retest reliability

<sup>۱۲</sup> . construct validity

<sup>۱۳</sup> . predictive

برای دشواری در انجام رفتارهای هدفمند از ۰/۷۲ تا ۰/۸۹، برای دشواری در مهار رفتارهای تکانشی از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰، برای دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان از ۰/۷۶ تا ۰/۸۵، برای فقدان آگاهی هیجانی از ۰/۷۲ تا ۰/۸۶، برای فقدان شفافیت هیجانی از ۰/۷۷ تا ۰/۹۰، و برای نمره کل مقیاس از ۰/۷۹ تا ۰/۹۲ به دست آمد. این ضرایب، همسانی درونی نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان را تایید می کنند. پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری تنظیم هیجان برای نمونه های بالینی ( $n = 85$ ) و غیربالینی ( $n = 156$ ) در دو نوبت با فاصله های ۴ تا ۶ هفته برای پرسش های عدم پذیرش هیجان های منفی از ۰/۷۰ تا ۰/۸۳، برای دشواری در انجام رفتارهای هدفمند از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵، برای دشواری در مهار رفتارهای تکانشی از ۰/۷۲ تا ۰/۸۶، برای دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان از ۰/۶۹ تا ۰/۷۸، برای فقدان آگاهی هیجانی از ۰/۶۸ تا ۰/۸۰، برای فقدان شفافیت هیجانی از ۰/۷۳ تا ۰/۸۵، و برای نمره کل مقیاس از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ به دست آمد.

این ضرایب که همه در سطح  $p < 0.001$  معنادار هستند، پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری تنظیم هیجان را تایید می کنند. روایی همگرا<sup>۱</sup> و تشخیصی (افتراقی)<sup>۲</sup> مقیاس دشواری تنظیم هیجان از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی<sup>۳</sup> (MHI؛ بشارت، ۱۳۸۵؛ ویت و ویر، ۱۹۸۳)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۴</sup> (CERQ؛ بشارت، ۱۳۹۲؛ گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) و فهرست عواطف مثبت و منفی<sup>۵</sup> (PANAS؛ بشارت، ۱۳۸۷؛ واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) در مورد نمونه های مختلف از دو گروه بالینی و غیربالینی محاسبه شد و مورد تایید قرار گرفت. ضرایب همبستگی عدم پذیرش هیجان-های منفی با بهزیستی روانشناختی ۰/۵۳-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۴-، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۷-، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۵۱-، با عاطفه مثبت ۰/۴۵- و با عاطفه منفی ۰/۴۶- به دست آمد.

ضرایب همبستگی دشواری در انجام رفتارهای هدفمند با بهزیستی روانشناختی ۰/۵۱-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۷-، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۵-، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۵۰-، با عاطفه مثبت ۰/۴۶- و با عاطفه منفی ۰/۴۹- به دست آمد. ضرایب همبستگی دشواری در مهار رفتارهای تکانشی با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۸-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۵-، با

1. convergent

2. discriminant

3. Mental Health Inventory

4. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

5. Positive and Negative Affect Schedule

راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۴-، با راهبردهای رشدنیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۵۱، با عاطفه مثبت ۰/۴۷-، و با عاطفه منفی ۰/۴۴ به دست آمد. ضرایب همبستگی دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۵-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۳، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۴-، با راهبردهای رشدنیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۵۳، با عاطفه مثبت ۰/۴۹-، و با عاطفه منفی ۰/۴۳ به دست آمد.

ضرایب همبستگی فقدان آگاهی هیجانی با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۴-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۳، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۹-، با راهبردهای رشدنیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۵۲، با عاطفه مثبت ۰/۴۷-، و با عاطفه منفی ۰/۴۸ به دست آمد. ضرایب همبستگی فقدان شفافیت هیجانی با بهزیستی روانشناختی ۰/۴۴-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۶، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۳-، با راهبردهای رشدنیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۸، با عاطفه مثبت ۰/۵۵-، و با عاطفه منفی ۰/۴۸ به دست آمد. این ضرایب در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنادار بودند (بشارت، ۱۳۸۶؛ بشارت و یزازیان، ۱۳۹۳).

### روش نمره گذاری

نمره هر گزینه به این صورت مشخص می شود: تقریباً هر گز = ۱، به ندرت = ۲، بعضی وقت ها = ۳، اغلب = ۴، تقریباً همیشه = ۵. برای نمره گذاری، ابتدا نمره گویه های ۱، ۲، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ را معکوس کنید (۵=۱، ۴=۲، ۳=۳، ۲=۴، ۱=۵). سپس نمره هر یک از زیرمقیاس های شش گانه را با جمع نمره گویه های هر زیرمقیاس بر حسب جدول زیر محاسبه کنید. از مجموع نمره مربوط به ۳۶ گویه، نمره کل دشواری تنظیم هیجان به دست می آید.

زیرمقیاس	گویه
عدم پذیرش هیجان های منفی	۲۹، ۲۵، ۲۳، ۲۱، ۱۲، ۱۱
دشواری در انجام رفتارهای هدفمند مواقع درماندگی	۳۳، ۲۶، ۲۰، ۱۸، ۱۳
دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی	۳۲، ۲۷، ۲۴، ۱۹، ۱۴، ۳
دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان	۳۴، ۱۷، ۱۰، ۸، ۶، ۲
فقدان آگاهی هیجانی	۳۶، ۳۵، ۳۱، ۳۰، ۲۸، ۲۲، ۱۶، ۱۵
فقدان شفافیت هیجانی	۹، ۷، ۵، ۴، ۱
نمره کل دشواری تنظیم هیجان	۱ تا ۳۶

## منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۵). پایایی و اعتبار مقیاس سلامت روانی (MHI). فصلنامه دانشور رفتار، ۱۶، ۱۱-۱۶.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). بررسی ویژگی های روانسنجی مقیاس دشواری تنظیم هیجان. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۷). بررسی ویژگیهای روانسنجی نسخه فارسی فهرست عواطف مثبت و منفی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
- بشارت، م. ع. (۱۳۹۵). پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره گذاری. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۵۰، ۲۲۳-۲۲۱.
- بشارت، م. ع.، و بزازیان، س. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی های روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه ای از جامعه ایرانی. مجله دانشکده پرستاری و مامایی، ۸۴، ۷۰-۶۱.
- Garnefski N Kraaij V (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire- development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). 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*, 26, 41-54.
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 850-855.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and process of change* (pp. 107-133). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Veit, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Watson, D., Clarke, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.