

## نسخه کوتاه مقیاس دشواری‌ها در تنظیم هیجان (DERS-SF)

نسخه کوتاه مقیاس دشواری‌ها در تنظیم هیجان (DERS-SF؛ کافمن و همکاران، ۲۰۱۶) با حفظ ۱۸ گویه از نسخه اصلی این ابزار (گرتز و رومر، ۲۰۰۴) ایجاد شده است و بدتنظیمی هیجان را در شش خرده‌مقیاس سه‌گویه‌ای عدم‌پذیرش، اهداف، کنترل تکانه، آگاهی هیجانی، راهبردهای تنظیم هیجان و شفافیت هیجانی می‌سنجد. این مقیاس به وسیله طیف لیکرتی پنج نقطه‌ای (از ۱ = تقریباً هرگز تا ۵ = تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و نمرات بالاتر نشان‌دهنده دشواری بیشتر در تنظیم هیجان‌ات‌اند. برخی یافته‌ها حاکی از این‌اند که نسخه حاضر دارای ویژگی‌های روان‌سنجی بهتری از نسخه اصلی است (الورانتا و همکاران، ۲۰۲۰؛ مکاوی و همکاران، ۲۰۲۱). ارتباط قوی و معنادار این مقیاس با ابزارهایی که آسیب‌شناسی روانی عمومی، خودجراحی، افسردگی، اضطراب صفت و حالت، اجتناب از تجارب و هویت و خودپنداره را می‌سنجیدند، نشانگر روایی همگرایی ابزار است؛ همچنین، آلفای کرونباخ کلی ابزار ۰/۸۹ گزارش شده است (کافمن و همکاران، ۲۰۱۶). در نسخه فارسی مقیاس حاضر، به دلیل ضعف در ویژگی‌های روان‌سنجی، خرده‌مقیاس آگاهی هیجانی حذف شده و ۱۵ گویه باقی ماندند (عسگری زاده و همکاران، ۲۰۲۴). نسخه فارسی نیز به‌مانند نسخه انگلیسی از ویژگی‌های روان‌سنجی عالی برخوردار است.

## منابع

- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443-455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Asgarizadeh, A., Mazidi, M., Preece, D. A., & Dehghani, M. Construct Validity and Measurement Invariance of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - Short Form (DERS-SF): Further Evidence From Community and Student Samples. *Journal of Personality Assessment*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/00223891.2024.2340506>

## پرسشنامه

لطفاً مشخص کنید که عبارات ذیل هر چند وقت یکبار درباره شما صدق می کنند.

عبارات	تقریباً هرگز ۰-۱۰٪	گاهی اوقات ۱۱-۳۵٪	تقریباً نیمی از اوقات ۳۶-۶۵٪	اکثر اوقات ۶۶-۹۰٪	تقریباً همیشه ۹۱-۱۰۰٪
۱ من به اینکه چه احساسی دارم توجه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲ من نمی دانم در حال تجربه چه احساسی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳ سرد آوردن از احساساتم برایم دشوار است.	۱	۲	۳	۴	۵
۴ احساسم برایم مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵
۵ در مورد اینکه چه احساسی دارم سردرگم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶ وقتی آشفتنه هستم، هیجاناتم را درک می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷ وقتی آشفتنه هستم، از چنین احساسی خجالت زده می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۸ وقتی آشفتنه هستم، برای انجام کارهایم با مشکل مواجه می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۹ وقتی آشفتنه هستم، کنترلم را از دست می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰ وقتی آشفتنه هستم، باور دارم که سرانجام احساس افسردگی عمیقی خواهم داشت.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۱ وقتی آشفتنه هستم، تمرکز بر چیزهای دیگر برایم مشکل است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۲ وقتی آشفتنه هستم، به خاطر داشتن چنین حسی، احساس گناه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۳ وقتی آشفتنه هستم، تمرکز کردن برایم دشوار است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۴ وقتی آشفتنه هستم، کنترل رفتارهایم برایم دشوار است.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۵ وقتی آشفتنه هستم، باور دارم که برای داشتن احساس بهتر کاری از دستم بر نمی آید.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۶ وقتی آشفتنه هستم، به خاطر داشتن چنین احساسی از خودم عصبانی می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷ وقتی آشفتنه هستم، کنترلم را روی رفتارهایم از دست می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۸ وقتی آشفتنه هستم، خیلی طول می کشد تا احساس بهتری داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵

برای به دست آوردن مجموع نمره هر خرده مقیاس، میانگین نمرات گویه های زیر را محاسبه کنید:

راهبردها: ۱۰-۱۵-۱۸

عدم پذیرش: ۷-۱۲-۱۶

کنترل تکانه: ۹-۱۴-۱۷

اهداف: ۸-۱۱-۱۳

شفافیت: ۲-۳-۵

\* گویه های ۱، ۴ و ۶ در نسخه فارسی حذف شده اند و حفظ آنها پیشنهاد نمی شود. با این حال، در صورت تمایل به حفظ خرده مقیاس آگاهی هیجانی، ابتدا نمرات این سه گویه را به صورت معکوس کد گذاری کنید و سپس میانگین آنها را محاسبه کنید.