



مرکز خدمات آماری و پژوهشی
خوارزمی
www.Kharazmi-Statistics.ir

آموزش نرم افزارهای آماری و پژوهشی

آموزش نگارش مقاله، پایان نامه و رساله

پرسشنامه های استاندارد و محقق ساخته

و ...

خدمت ویژه مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی: **محاسبه رایگان آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خریداران پرسشنامه**

پس از ورود پاسخ ها به فایل اکسل یا SPSS ، فایل داده ها به همراه پرسشنامه خریداری شده را به ایمیل ما ارسال نموده تا به طور رایگان آلفای کرونباخ محاسبه شود و نتایج برایتان ارسال شود

سایت www.Kharazmi-Statistics.ir

ایمیل kh.stat@yahoo.com

به نام خدا

پرسشنامه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز
و روئمر DERS

پاسخگوی گرامی

با سلام و عرض ادب، از قبول زحمت تکمیل پرسشنامه از شما بسیار سپاسگزارم

لطفا پاسخ مدنظر خود را با علامت ✓ یا ✗ مشخص کنید

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

خیلی به ندرت گاهگاهی تقریباً در نیمی از موارد بیشتر اوقات تقریباً همیشه
(/۱۰-۰) (/۳۵-۱۱) (/۶۵-۳۶) (/۹۰-۶۶) (/۱۰۰-۹۱)

ردیف	سؤال	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.					

ردیف	سؤال	خیلی به ندرت	گاهگاهی	تقریباً در نیمی از موارد	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
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.					

توضیحات پرسشنامه

عنوان پرسشنامه: پرسشنامه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS)

نوع پرسشنامه: استاندارد

تعداد سئوالات: ۳۶ سوال

سوال معکوس: دارد ۷، ۶، ۲، ۱، ۸، ۱۰، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴

بعد یا مولفه: دارد (شش بعد: عدم پذیرش پاسخ های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی و عدم وضوح هیجانی)

<< مقیاس یا سطح اندازه گیری: لیکرت ۵ گزینه ای

پاسخ ها	خیلی به ندرت	گاهگاهی	تقریباً در نیمی از موارد	بیشتر اوقات	تقریباً همیشه
کد یا نمره (جهت ورود پاسخ ها به اکسل یا SPSS)	۱	۲	۳	۴	۵

<< تقسیم بندی سوالات پرسشنامه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS)

مولفه های متغیر پرسشنامه مقیاس دشواری در تنظیم هیجان گرتز و روئمر (DERS): شامل ۳۶ سوال استاندارد : سوالات ۱ الی ۳۶ پرسشنامه

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

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

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^۱؛ ساتانزارو^۲ و میرنز^۳، 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 هیجان 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.

تعریف مفهومی: تحمل آشفتگی به توانایی تجربه و تحمل موقعیت های روان شناختی منفی اطلاق می گردد. آشفتگی ممکن است ماحصل فرآیندهای فیزیکی و شناختی باشد، لیکن بازنمایی آن به صورت حالت هیجانی است که اغلب با تمایل به عمل جهت رهایی از تجربه هیجانی مشخص می گردد (لازاروس، ۱۹۹۱). افراد دارای تحمل آشفتگی پایین اولاً هیجان را غیرقابل تحمل می دانند و نمی توانند به آشفتگی و پریشانی شان رسیدگی کنند، ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می کنند زیرا که توانایی های مقابله ای خود با هیجانها را دست کم می گیرند. سومین مشخصه عمده تنظیم هیجانی افراد با تحمل آشفتگی پایین تلاش فراوان این افراد برای جلوگیری از هیجانها منفی و تسکین فوری هیجانها منفی تجربه شده است (لازاروس).

¹ . Negative Mood Regulation expectancy questionnaire(NMR)

² . Catanzaro

³ . Mearns

نمره گذاری پرسشنامه:

- ✓ 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.

تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه: بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد بالای نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
۱۸۰	۱۰۸	۳۶

امتیازات خود را از ۳۶ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۳۶ و حداکثر ۱۸۰ خواهد بود.

نمره بین ۳۶ تا ۷۲ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان در حد پایین است.

نمره بین ۷۲ تا ۱۰۸ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان در حد متوسط است.

نمره بالاتر از ۱۰۸ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان در حد بالا می باشد.

روایی و پایایی: 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. همچنین DERS دارای همبستگی معناداری با مقیاس NMR و پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ^۴، هایز 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.

منبع:

۱. عزیزی، علیرضا، میرزایی، آزاده، شمس، جمال (۱۳۸۹). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار

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.

Lazarus R. Cognition and motivation in emotion. *Am Psychol* 1991; 46: 352-67.

"حق انتشار برای مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف پیگرد قانونی دارد."

طراحی، گردآوری، ترجمه و ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه
در مرکز خدمات آماری و پژوهشی خوارزمی
www.Kharazmi-Statistics.ir

⁴ . Acceptance and Action Questionnaire