



שאלון קשיים בוויסות רגשי

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

שאלון לדיווח עצמי, של Gratz & Roemer, 2004, תרגום לעברית ולערבית סופקו על ידי החוקרת. מטרת השאלון הינה לבחון את רמת הקשיים בוויסות רגשי.

ויסות רגשי מוגדר כמבנה רב ממדי הכולל מספר תתי יכולות (Gratz & Roemer, 2004):

- יכולת ההבנה, המודעות והקבלה של הרגשות.
- היכולת למקד את ההתנהגות למטרה נבחרת, תוך עיכוב של התנהגויות אימפולסיביות ושל ביטויי רגשות שליליים, אשר עלולים לפגוע בהגעה למטרה.
- היכולת להשתמש באסטרטגיות גמישות לשם וויסות ובקרה של עוצמת ומשך הרגשות.
- המוכנות להרגיש ולשאת רגשות שליליים, נוכח פעילויות משמעותיות ובדרך להשגתן.

שאלון ה-DERS בוחן את הוויסות הרגשי, בהתאם להגדרה זו. השאלון כולל 36 פריטים, אשר כל אחד מהם הינו היגד הבוחן את היכולת של הפרט לוויסות רגשותיו – ובכלל זה את מידת העוררות הרגשית, רמת המודעות הרגשית, ההבנה והקבלה של עוררות רגשית והיכולת לתפקוד יום-יומי למרות המצב הרגשי שבו הפרט נתון. הנבחן מתבקש לדרג באיזו שכיחות/תדירות את/ה חווה את התחושות או ההתנהגויות המתוארות בכל אחד מהמשפטים, בסולם ליקרט בן 5 דרגות (1= כמעט אף פעם, 0-10% מהזמן, 5=כמעט תמיד, 91-100% מהזמן).

השאלון שכיח יותר בשימוש מחקרי, אך מתחיל להיות שמיש לאחרונה לצרכים קליניים, וקיבל את הכרתה של פרופ' Gratz לשימוש זה. תכונותיו הפסיכומטריות נחשבות טובות, ובכללן מדדי מהימנות גבוהים הן באוכלוסייה הכללית והן באוכלוסיות קליניות (ממוצע מהימנות פנימית אלפא קרונבך 0.86, ממוצע מהימנות מבחן-מבחן חוזר 0.74), בנוסף השאלון בעל נתוני תוקף טובים, ובכללם יכולת הבחנה טובה בין האוכלוסייה הכללית לבין אנשים בעלי הפרעות ויסות מגוונות (לדוגמא, אנשים הסובלים משימוש בחומרים, התקפי אכילה, התנהגות של פגיעה בעצמי ובאחר והפרעות פסיכיאטריות שונות: כגון, הפרעות חרדה, הפרעות מצב רוח, PTSD והפרעת אישיות גבולית). כמו כן, נמצא כי ציוני השאלון יכולים להצביע על שינוי נוכח טיפול (לפרוט המחקר והנתונים הפסיכומטריים ראו, Gratz & Roemer, 2004; Gratz, & Tull, 2010; Wu, 2017).

ציון השאלון: השאלון כולל 36 פריטים, מתוכם פריטים מספר: 1,2,6,7,8,10,17,20,24,34 הינם פריטים הפוכים (כך שיש לסכום אותם באופן הפוך, כך שציון 5 נסכם 1, ציון 4 נסכם 2, וכולי).

לאחר הפיכת הפריטים, ניתן להפיק מספר ציונים, כאשר לגבי כל הציונים ככל שהציון גבוה יותר כך הוא מעיד על קושי ובעיות רבה יותר בוויסות רגשי.



° ציון כללי (SUM), שהינו סכום כלל פריטי השאלון (טווח ציונים 180-36)

6 תתי ציונים:

- ° חוסר קבלה של תגובות רגשיות (NONACCEPT) - פריטים 11,12,21,23,25,29 – טווח ציונים 30-6, פריט לדוגמא: 'כשאני נסער, אני כועס על עצמי שאני מרגיש כך'.
- ° קושי בהתנהגות מכוונת מטרה (GOALS) – פריטים 13,18,20R,26,23 – טווח ציונים 25-5, פריט לדוגמא: 'כשאני מצוברח, אני מתקשה להתרכז בדברים אחרים'.
- ° קושי לשלוט בדחפים (IMPULSE) – פריטים 3,14,19,24R,27,32 – טווח ציונים 30-6, פריט לדוגמא: 'כשאני נסער אני מאבד שליטה'.
- ° קושי במודעות רגשית (AWARENESS) - פריטים 2R,6R,8R,10R,17R,34R – טווח ציונים 30-6, פריט לדוגמא: 'אני קשוב לרגשותיי' (פריט הפוך).
- ° זמינות מוגבלת של אסטרטגיות לוויות רגשיות (STRATEGIES) – פריטים 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36 – טווח ציונים 40-8, פריט לדוגמא: 'כשאני נסער, אני מאמין שבסוף ארגיש מדוכא מאוד'.
- ° חוסר בהירות רגשית (CLARITY) - פריטים 1R,4,5,7R,9 – טווח ציונים 20-5, פריט לדוגמא: 'אינני יודע כיצד אני מרגיש'.

פירוש השאלון: מכיוון שהשאלון נמצא כיום בשימוש מחקרי בעיקרו, אין כיום נורמות לפרוש הציונים. עם זאת, מוצע להשתמש בנתוני האוכלוסיות הכלליות, לשם השוואה, כך שציונים (בציון הכללי או בתתי הסולמות) אשר נמצאים בס.ת. אחת או יותר מעל הממוצע, יכולים לסמן על בעתיות בוויות הרגשי. את נתוני המדגם מהאוכלוסייה הכללית ניתן למצוא לדוגמא, במחקר המקורי על הכלי (Gratz & Roemer, 2004) (לסקירת מחקרים נוספים, ראו Gratz & Tull, 2010).

Table V. Means and Standard Deviations for DERS Scales Among Women ($n = 260$) and Men ($n = 97$)

Scale	Women		Men	
	Mean	SD	Mean	SD
DERS Overall	77.99	20.72	80.66	18.79
NONACCEPTANCE	11.65	4.72	11.55	4.20
GOALS	14.41	4.95	14.34	5.16
IMPULSE	10.82	4.41	11.55	4.59
AWARENESS	14.34	4.60	16.26	4.61
STRATEGIES	16.16	6.19	16.23	6.26
CLARITY	10.61	3.80	10.74	3.67



חטיבת הרפואה
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי
National Psychology Unit – Chief Psychologist

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

שלמי תודות: בהכנת דף מידע זה סייעה פרופ' אסתר כהן, האוניברסיטה העברית והמרכז הבינתחומי הרצליה.

מקורות:

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(1), 41-54.

Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance-and mindfulness-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 107-133.

Wu, J. (2017). Difficulties in Emotion Regulation Scale.

National Chief Psychologist's Office
Ministry of Health
5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
Tel: *5400 **Fax:** 02-5655918



משרד הפסיכולוג הארצי
משרד הבריאות
רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו
66849
call.habriut@moh.health.gov.il
טל: *5400 **פקס:** 02-5655918