

DERS - Шкала труднощів емоційної регуляції
Короткий довідник із користування

Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».

Керівництво версія 1.0 (24 квітня 2025 р.)

Всі права застережено.

Розробники тесту: Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004)

Автори української адаптації: Сак Леся Віталіївна, Федотова Зоя Володимирівна - Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Захист особистих немайнових і майнових прав суб'єктів авторського права і (або) суміжних прав здійснюється в порядку, встановленому адміністративним, цивільним і кримінальним законодавством України.

Загальний огляд

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) застосовується для оцінки порушення емоційної регуляції в різних групах населення, охоплюючи дорослих та підлітків, широко застосовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці.

Опитувальник включає 36 тверджень, згрупованих у шість субшкал, кожна з яких відображає окремий аспект проблем емоційної регуляції. Ці підшкали охоплюють: неприйняття власних емоційних реакцій, труднощі із цілеспрямованою поведінкою, труднощі з контролем імпульсів, відсутність усвідомлення емоцій, обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій та відсутність емоційної чіткості.

Порушення у сфері регуляції емоцій часто лежать в основі різноманітних психічних розладів. Саме тому шкала DERS широко використовується у клінічній практиці для дослідження таких станів, як афективні порушення, розлади особистості, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також залежності, пов'язані з вживанням психоактивних речовин або алкоголю.

Оригінальний варіант інструменту було створено для використання з дорослими. Проте адаптована українська версія дозволяє проводити оцінку **вже з 11-річного віку**, що значно розширює її застосування у дослідженнях та психотерапевтичній роботі.

Емоційна регуляція — це складний процес, який включає здатність людини керувати своїми емоціями, адаптувати їх до контексту та реагувати на подразники у спосіб, що сприяє психологічному добробуту. Цей процес охоплює як психологічні, так і фізіологічні механізми, які забезпечують адекватну емоційну реакцію на внутрішні та зовнішні події. До ключових складників емоційної регуляції належать: розпізнавання та усвідомлення емоцій, їхній вираз, здатність модулювати інтенсивність емоційних переживань, пристосування до обставин та ситуацій, конструктивне використання емоцій у взаємодії з оточенням. Ця здатність має вирішальне значення для психічного здоров'я та гармонійних міжособистісних стосунків. Водночас, її порушення часто супроводжують різні форми психопатології, причому нерідко ці розлади мають коморбідний характер, тобто виникають разом з іншими психічними порушеннями.

Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, тест може бути заповнений приблизно за 10-15 хвилин. Кількість питань – 36.

Даний опитувальник не є єдиною підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє чітко визначити наявні ознаки труднощів емоційної регуляції та визначити певні занепокоєння респондента. Може застосовуватися лікарями первинної ланки, а також психологом, психотерапевтом, психіатром.

Опитувальник DERS продемонстрував взаємозв'язок з межовим розладом особистості, посттравматичним стресовим розладом, тривожними розладами, розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин, депресією та розладами харчової поведінки (Sörman et al., 2022).

Відомості про розробників

Шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS), створена у 2004 році дослідниками Кім Л. Гратц та Лізабет Ремер - кафедра психології, Університет Массачусетсу, Бостон.

Кім Л. Гратц зараз працює в Центрі лікування прикордонного розладу особистості. Лікарня Маклін/Гарвардська медична школа.

Оригінальне дослідження було частиною дисертації Кім Л. Гратц, а його частини були раніше опубліковані на щорічній зустрічі Асоціації сприяння поведінковій терапії у листопаді 2001 року. Це дослідження було частково підтримано грантом, наданим першому автору відділом досліджень та спонсорованих програм при Університеті Массачусетсу в Бостоні.

Інформація про українську версію опитувальника

Результат перекладу, адаптації та валідизації опублікований у виданні "Психіатрія, неврологія та медична психологія", випуск 21, 2023 рік та був здійснений командою перекладачів та фахівців у сфері психічного здоров'я: Сак Леся Віталіївна та Федотова Зоя Володимирівна - Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця.

Адаптація виконувалась в рамках дисертаційного дослідження "Медико-психологічний супровід пацієнтів з нервовою анорексією в контексті сімейного функціонування та психоемоційного статусу батьків або опікунів" з дотриманням основних біоетичних норм та схвалено комітетом з біоетики Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця.

Валідність та надійність

В оригінальному дослідженні розробників DERS має сильні психометричні властивості в багатьох дослідженнях як у клінічних, так і в неклінічних популяціях. Внутрішня узгодженість зі значеннями альфа Кронбаха в діапазоні від 0,93 до 0,95 (Fowler та ін., 2014; Gratz & Roemer, 2004; Hallion та ін., 2018). Внутрішня узгодженість субшкал коливається від загалом добре до відмінно (альфа = 0,80-0,92).

Факторні аналітичні дослідження вивчали різні структурні моделі для DERS. Оригінальна шестифакторна структура продемонструвала прийнятну відповідність між кількома популяціями (Fowler та ін., 2014; Hallion та ін., 2018; Neumann та ін., 2010; Osborne та ін., 2017). Інші дослідження показали, що такі альтернативи, як п'ятифакторна структура та біфакторна модель з одним загальним фактором порушення регуляції емоцій і п'ятьма специфічними факторами (за винятком обізнаності), також можуть забезпечити хорошу відповідність (Hallion та ін., 2018; Osborne та ін., 2017; Sörman та ін., 2022). Проте оригінальна шестифакторна структура виявилася прийнятною в багатьох дослідженнях (Fowler та ін., 2014; Hallion та ін., 2018; Neumann та ін., 2010; Osborne та ін., 2017) і залишається широко використовуваною завдяки своїй комплексній оцінці.

Надійність тесту через повторний тест протягом 4-8 тижнів є хорошою як для загального балу ($r = 0,88$), так і для підшкал ($r = 0,57-0,89$; Gratz & Roemer, 2004). Шкала показує хорошу конвергентну валідність з іншими показниками регуляції емоцій і пов'язаними конструктами. Наприклад, бали суттєво корелюють зі шкалою регулювання негативного настрою ($r = -0,69$) і показниками уникнення досвіду ($r = 0,60$) (Gratz & Roemer, 2004).

Клінічні норми були зареєстровані у вибірці дорослих, які шукали лікування Hallion et al. (2018). Автори повідомили про середній загальний бал 89,33 (SD = 22,64).

Гратц і Ремер (2004) встановили норми під час їх початкової перевірки з використанням 375 студентів бакалаврату в Сполучених Штатах Америки (загальний бал $M=78,71(20,22)$). Більш пізні масштабні дослідження також повідомляли про громадські норми, наприклад, 1049 студентів бакалаврату (загальний бал $M=75,26(17,15)$) з Австралії в Burton et al. (2022) та 843 дорослих громади (загальна оцінка $M=70,22(20,24)$) зі Сполучених Штатів у Sörman et al. (2022).

В українському дослідженні було включено 58 підлітків, що мають встановлений діагноз - нервова анорексія та 97 їхніх батьків/опікунів, які склали основні групи дослідження, а також 50 нормотипових підлітків та 89 їх батьків/опікунів в якості групи контролю. Для валідизації використано повну версію шкали труднощів емоційної регуляції DERS на 36 запитань. Аналіз отриманих даних засвідчив високу надійність та валідність україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS для скринінгу порушень емоційної регуляції. Підрахунки коефіцієнта α -Кронбаха за результатами тесту та ретесту (через 14 днів) підтвердили внутрішню узгодженість DERS (0,7 та 0,7 відповідно). Визначено внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції, який становив 0,976 ($p < 0,05$) для підлітків та 0,987 ($p > 0,05$) для дорослих. Парний t-критерій Стьюдента не виявив суттєвих відмінностей між групами тест-ретест ($p > 0,05$). У подальшому дослідження з апробації шкали DERS проведено на підлітках з нервовою анорексією та їх батьків/опікунів. Отримані результати показали значимо вищі показники за загальною оцінкою DERS у хворих на нервову анорексію (143.70 ± 11.170) та їх батьків/опікунів (141.85 ± 11.006) порівняно зі здоровими підлітками ($54,23 \pm 6,01$) та їх батькам/опікунами ($47,61 \pm 7,87$) групи контролю, $p < 0,0001$, що свідчить про високий рівень порушення емоційної регуляції у хворих на нервову анорексію та їх батьків/опікунів.

Формат проведення

Адміністрування DERS здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST.

Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений респондентом онлайн, або зачитаний йому особисто чи по телефону. Його можна заповнити приблизно за 10-15 хвилин. Важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання DERS. В опитувальнику респондентові пропонується оцінити твердження за такою шкалою “майже ніколи”, “іноді”, “близько половини часу”, “більшу частину часу”, “майже завжди”. Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.

Інтерпретація результатів

Шкала розроблена на основі інтегративності теоретичної основи, яка концептуалізує регуляцію емоцій як залучення: (а) усвідомлення та розуміння емоції, (б) прийняття емоцій, (с) здатність брати участь у цілеспрямованій поведінці та контролювати імпульсивну поведінку під час

переживання негативних емоцій та (d) доступ до ефективних стратегій регулювання емоцій.

Загальний показник емоційної регуляції – це сумарний сирий бал (сума балів за всіма 36 пунктами). В електронному звіті він відображається як шкала «Загальний показник» (діапазон можливих балів від 36 до 180).

Вищі бали свідчать про більші проблеми з регуляцією емоцій. Серед нормотипової вибірки 74 бали (це 50 процентиль, середнє по вибірці) та нижче вважаються нормою, а бали 118 (це 99 процентиль) і вище вказують на серйозну емоційну дисрегуляцію.

Загальний показник - бал	Рівень труднощів емоційної регуляції
36 - 43	Дуже низький
44 - 61	Низький
62 - 87	Середній
88 - 105	Високий
106 - 180	Дуже високий

У складі DERS виділяють шість субшкал:

1. Шкала НЕПРИЙНЯТТЯ - досліджує неприйняття емоційних реакцій: оцінює негативні вторинні емоційні реакції на власні негативні емоції або неприйняття реакцій на власний дистрес.
2. Шкала ЦІЛІ - досліджує наявність труднощів із цілеспрямованою поведінкою: вимірює труднощі з концентрацією та виконанням завдань під час переживання негативних емоцій.
3. Шкала ІМПУЛЬС - досліджує наявність труднощів з контролем імпульсів: розглядає труднощі з контролем власної поведінки під час переживання негативних емоцій.
4. Шкала УСВІДОМЛЕННЯ - досліджує усвідомлення емоцій (високі бали свідчать про відсутність усвідомлення): оцінює труднощі та/або небажання звертати увагу на емоції та визнавати їх.
5. Шкала СТРАТЕГІЇ - досліджує наявність стратегій регулювання емоцій (високі бали свідчать про обмежений доступ до таких стратегій): стосується переконання, що мало що можна зробити для ефективного регулювання емоцій, коли людина засмучена.

6. Шкала ЧІТКІСТЬ - досліджує наявність емоційної чіткості (високі бали свідчать про її відсутність): показник зосереджується на тому, наскільки респондент знає і чітко розуміє емоції, які він відчуває.

DERS є корисним інструментом для формулювання та планування лікування на початку терапії, а також підходить для повторного застосування з метою моніторингу результатів. Визначаючи конкретні області проблем з регулюванням емоцій, DERS може допомогти клініцистам зосередитися на таких втручаннях, як техніки усвідомленості для поліпшення емоційної обізнаності або формування адаптивних навичок подолання труднощів для регулювання емоційних станів.

Детальніше ознайомитись з інформацією про українську версію DERS та результати досліджень можна за посиланням:

1. Л.В. Сак, З.В. Федотова КРОС-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2023. – №21. – С. 38–45. DOI: 10.26565/2312-5675-2023-21-05
<https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/22657/20861>

Детальніше ознайомитись про розробку DERS, оцінку його надійності та валідності можна в оригінальному дослідженні авторів:

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.

https://www.researchgate.net/publication/224048203_Multidimensional_Assessment_of_Emotion_Regulation_and_Dysregulation_Development_Factor_Structure_and_Initial_Validation_of_the_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale