

Skala for vansker med emosjonsregulering (DERS)

DERS kartlegger vansker med emosjonsregulering på flere dimensjoner, blant annet forståelse og aksept av følelser og evnen til å handle hensiktsmessig i møte med følelser. Den brukes til å identifisere emosjonelle lidelser hos voksne.

Antall spørsmål	36 spørsmål
Estimert tid	9 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Kategori	Emosjonsregulering

Forhåndsvisning av de 36 spørsmålene

Jeg er klar over hva jeg føler.

Nesten aldri | Noen ganger | Omtrent halvparten av tiden | Mesteparten av tiden | Nesten alltid

Jeg legger merke til hvordan jeg har det.

Nesten aldri | Noen ganger | Omtrent halvparten av tiden | Mesteparten av tiden | Nesten alltid

Jeg opplever følelsene mine som overveldende og ute av kontroll.

Nesten aldri | Noen ganger | Omtrent halvparten av tiden | Mesteparten av tiden | Nesten alltid

Jeg aner ikke hvordan jeg har det.

Nesten aldri | Noen ganger | Omtrent halvparten av tiden | Mesteparten av tiden | Nesten alltid

Jeg har vanskelig for å få mening i følelsene mine.

Nesten aldri | Noen ganger | Omtrent halvparten av tiden | Mesteparten av tiden | Nesten alltid

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 (*nesten aldri*) til 5 (*nesten alltid*). Svarene summeres: jo høyere skår, desto større vansker med emosjonsregulering. Totalskåren går fra 36 til 180, og seks delskalaer gjør det mulig å se nærmere på bestemte områder.

Delskalaer (leddnummer)

- **Manglende aksept av emosjonelle reaksjoner**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Vansker med målrettet atferd**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Vansker med impulskontroll**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Manglende emosjonell bevissthet**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Begrenset tilgang til strategier for emosjonsregulering**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Manglende emosjonell klarhet**: 1, 4, 5, 7, 9

Ledd med omvendt skåring: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34