

Schaal voor moeite met emotieregulatie (DERS)

De DERS beoordeelt problemen met emotieregulatie op meerdere dimensies, waaronder het begrijpen en accepteren van emoties en het vermogen om adequaat te handelen wanneer emoties opkomen. De schaal wordt gebruikt om emotionele problemen bij volwassenen op te sporen.

Aantal vragen	36 vragen
Geschatte duur	9 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Doelgroep	Volwassenen, adolescenten
Auteurs	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Categorie	Emotieregulatie

Voorbeeld van de 36 vragen

Het is mij duidelijk wat ik voel.

Bijna nooit | Soms | Ongeveer de helft van de tijd | Meestal | Bijna altijd

Ik let op hoe ik me voel.

Bijna nooit | Soms | Ongeveer de helft van de tijd | Meestal | Bijna altijd

Ik ervaar mijn emoties als overweldigend en onbeheersbaar.

Bijna nooit | Soms | Ongeveer de helft van de tijd | Meestal | Bijna altijd

Ik heb geen idee hoe ik me voel.

Bijna nooit | Soms | Ongeveer de helft van de tijd | Meestal | Bijna altijd

Ik heb moeite om mijn gevoelens te begrijpen.

Bijna nooit	Soms	Ongeveer de helft van de tijd	Meestal	Bijna altijd

Scoring en interpretatie

Elk item wordt gescoord van 1 (*bijna nooit*) tot 5 (*bijna altijd*). De antwoorden worden opgeteld: hoe hoger de score, hoe groter de moeite met emotieregulatie. De totaalscore loopt van 36 tot 180, en met zes subschalen kunnen specifieke gebieden gericht worden bekeken.

Subschalen (itemnummers)

- **Niet-accepteren van emotionele reacties**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Moeite met doelgericht gedrag**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Moeite met impulscontrole**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Gebrek aan emotioneel bewustzijn**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Beperkte toegang tot strategieën voor emotieregulatie**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Gebrek aan emotionele helderheid**: 1, 4, 5, 7, 9

Items met omgekeerde scoring: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34