

Skala trudności w regulacji emocji (DERS)

DERS ocenia problemy z regulacją emocji w kilku wymiarach, w tym rozumienie i akceptację emocji oraz zdolność do odpowiedniego działania w obliczu emocji. Służy do identyfikacji zaburzeń emocjonalnych u dorosłych.

Liczba pytań	36 pytań
Szacowany czas	9 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Kategoria	Regulacja emocji

Podgląd 36 pytań

Mam jasność co do tego, co czuję.

Prawie nigdy | Czasami | Mniej więcej przez połowę czasu | Przez większość czasu | Prawie zawsze

Zwracam uwagę na to, co czuję.

Prawie nigdy | Czasami | Mniej więcej przez połowę czasu | Przez większość czasu | Prawie zawsze

Przeżywam swoje emocje jako przytłaczające i wymykające się spod kontroli.

Prawie nigdy | Czasami | Mniej więcej przez połowę czasu | Przez większość czasu | Prawie zawsze

Nie mam pojęcia, co czuję.

Prawie nigdy | Czasami | Mniej więcej przez połowę czasu | Przez większość czasu | Prawie zawsze

Mam trudności ze zrozumieniem swoich uczuć.

Prawie nigdy | Czasami | Mniej więcej przez połowę czasu | Przez większość czasu | Prawie zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana od 1 (*prawie nigdy*) do 5 (*prawie zawsze*). Odpowiedzi się sumuje: im wyższy wynik, tym większe trudności w regulacji emocji. Wynik ogólny mieści się w zakresie od 36 do 180, a sześć podskal pozwala wskazać konkretne obszary trudności.

Podskale (numery pozycji)

- **Brak akceptacji reakcji emocjonalnych**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Trudności w podejmowaniu działań ukierunkowanych na cel**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Trudności w kontrolowaniu impulsów**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Brak świadomości emocjonalnej**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Ograniczony dostęp do strategii regulacji emocji**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Brak jasności emocjonalnej**: 1, 4, 5, 7, 9

Pozycje punktowane odwrotnie: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34