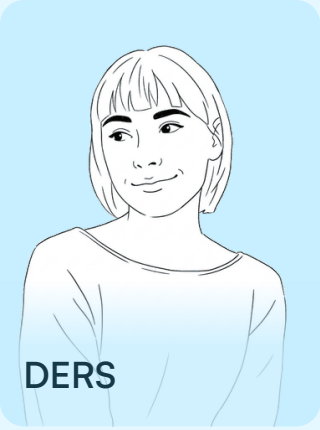


Skala över svårigheter med känsloreglering (DERS)

DERS bedömer svårigheter med känsloreglering inom flera dimensioner, bland annat förståelse av känslor, acceptans och förmågan att agera ändamålsenligt inför känslor. Den används för att identifiera emotionella störningar hos vuxna.

Antal frågor	36 frågor
Beräknad tid	9 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Målgrupp	Vuxna, ungdomar
Författare	Gratz, Roemer; svensk version: Friberg & Breitholtz (2006), Olsson (2010) (2013)
Kategori	Emotionsreglering

Förhandsgranskning av de 36 frågorna

Jag är på det klara med hur jag känner mig.

nästan aldrig (0-10%) | ibland (11-35%) | ca hälften av tiden (36-65%) | oftast (66-90%) | nästan alltid (91-100%)

Jag lägger märke till hur jag känner mig.

nästan aldrig (0-10%) | ibland (11-35%) | ca hälften av tiden (36-65%) | oftast (66-90%) | nästan alltid (91-100%)

Jag upplever mina känslor som överväldigande och okontrollerbara.

nästan aldrig (0-10%) | ibland (11-35%) | ca hälften av tiden (36-65%) | oftast (66-90%) | nästan alltid (91-100%)

Jag har ingen aning om hur jag känner mig.

nästan aldrig (0-10%) | ibland (11-35%) | ca hälften av tiden (36-65%) | oftast (66-90%) | nästan alltid (91-100%)

Jag har svårt att förstå mig på mina känslor.

nästan aldrig (0-10%) | ibland (11-35%) | ca hälften av tiden (36-65%) | oftast (66-90%) | nästan alltid (91-100%)

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje item skattas från 1 (*nästan aldrig*) till 5 (*nästan alltid*). Svaren summeras: ju högre poäng, desto större svårigheter med känsloreglering. Totalpoängen varierar från 36 till 180, och sex delskalor gör det möjligt att rikta in sig på specifika områden.

Delskalor (itemnummer)

- **Icke-acceptans av känslor**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Målinriktat beteende**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Impulskontroll**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Bristande känslomässig medvetenhet**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Begränsad tillgång till strategier för känsloreglering**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Frånvaro av känslomässig klarhet**: 1, 4, 5, 7, 9

Omvänt poängsatta item: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34

Exempel på poängsättning

Poängsättning

TOTALPOÄNG

111 / 180

- Hög poäng (≈ 95:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 74,9 / 180

36 — 38	Mycket låg (≤ 5 pct)
39 — 60	Låg (6—25 pct)
61 — 90	Genomsnitt (26—75 pct)
91 — 112	**Hög (76—95 pct)** ◀ 111
113 — 180	Mycket hög (≥ 96 pct)

DELSKALOR

Icke accepterande av emotionella responser ⚠ — 22 / 30

Sekundära negativa reaktioner på de egna känslorna (skam, skuld, ilska mot sig själv)

- Mycket hög poäng (≈ 97:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 12,0 / 30

Svårigheter att engageras i målinriktat beteende — 12 / 25

Svårt att koncentrera sig och få uppgifter gjorda vid känslomässig påfrestning

- Genomsnittlig poäng (≈ 39:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 13,4 / 25

Svårigheter med impulskontroll — 11 / 30

Svårt att behålla kontrollen över sitt beteende vid negativa känslor

- Genomsnittlig poäng (≈ 58:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 10,0 / 30

Bristande känslomässig medvetenhet ⚠ — 19 / 30

Tendens att inte uppmärksamma eller erkänna sina känslor

- Hög poäng (≈ 87:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 13,6 / 30

Begränsad tillgång till strategier för känsloreglering ⚠ — 25 / 40

Övertygelse om att det finns lite man kan göra för att reglera känslorna effektivt när man väl är upprörd

- Hög poäng (≈ 93:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 15,6 / 40

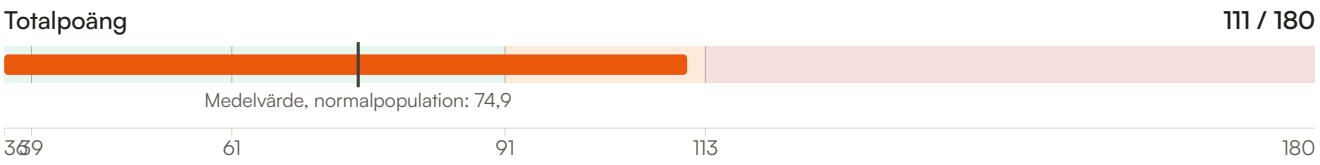
Frånvaro av känslomässig klarhet ⚠ — 22 / 25

Svårt att identifiera och tydligt förstå de känslor man har

- Mycket hög poäng (≈ 99:e percentilen)
- Medelvärde i normalpopulationen: 10,1 / 25

Percentiler och beskrivningar (Mycket låg ≤ 5 · Låg 6—25 · Genomsnittlig 26—75 · Hög 76—95 · Mycket hög ≥ 96) i förhållande till ett vuxet urval ur normalpopulationen (N = 797; Kaufman et al., 2015). ⚠ markerar en förhöjd delskala (≥ 76:e percentilen).

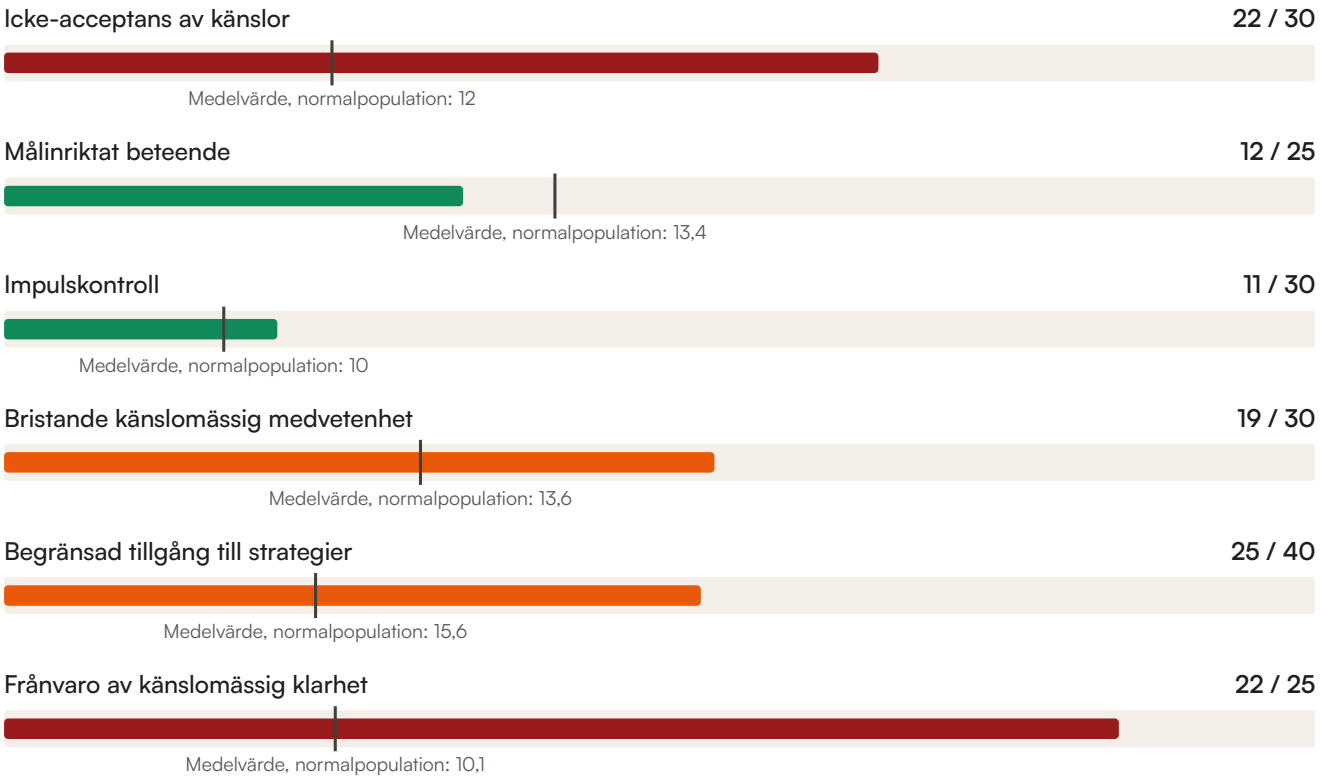
TOTALPOÄNG



Mycket låg (≤ 5 pct) (36 till 38) Låg (6—25 pct) (39 till 60) Genomsnitt (26—75 pct) (61 till 90)
Hög (76—95 pct) (91 till 112) Mycket hög (≥ 96 pct) (113 till 180)

Percentilsteg i förhållande till ett vuxet urval ur normalpopulationen (N = 797); linjen markerar medelvärdet.

DELSKALOR



Inom normen (≤ 75 pct) Hög (76—95 pct) Mycket hög (≥ 96 pct)

DERS har inga publicerade gränsvärden per delskala: linjen markerar medelvärdet i normalpopulationen, och förhöjda värden flaggas från den 76:e percentilen, som i poängsättningen.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Mentaal har blivit en oumbärlig hjälp för att strukturera mina bedömningar och fördjupa den kliniska förståelsen av mina patienter.”

Nolwenn P. - KBT-psykolog