

DERS-16

Var god fyll i hur ofta följande påståenden stämmer för dig genom att skriva lämplig siffra från skalan nedan, på linjen bredvid varje påstående.

| | | | | |
|---------------|-------------|---------------------|--------------------|---------------|
| 1----- | -----2----- | -----3----- | -----4----- | -----5 |
| Nästan aldrig | Ibland | Ca hälften av tiden | Det mesta av tiden | Nästan alltid |
| 0-10% | 11-35% | 36-65% | 66-90% | 91-100% |

- _____ 1) Jag har svårt att förstå mig på mina känslor.
- _____ 2) Jag är förvirrad över hur jag känner mig.
- _____ 3) När jag blir känslomässigt upprörd, har jag svårt att få något arbete gjort.
- _____ 4) När jag blir känslomässigt upprörd, förlorar jag kontrollen.
- _____ 5) När jag blir känslomässigt upprörd, tror jag att det kommer att ta lång tid innan det går över.
- _____ 6) När jag blir känslomässigt upprörd, tror jag att det slutar med att jag blir deprimerad.
- _____ 7) När jag blir känslomässigt upprörd, har jag svårt att fokusera på andra saker.
- _____ 8) När jag blir känslomässigt upprörd, känner jag mig utom kontroll.
- _____ 9) När jag blir känslomässigt upprörd, skäms jag över mig själv för att jag känner som jag gör.
- _____ 10) När jag blir känslomässigt upprörd, känns det som att jag är svag.
- _____ 11) När jag blir känslomässigt upprörd, har jag svårt att kontrollera mitt beteende.
- _____ 12) När jag blir känslomässigt upprörd, tror jag inte att det finns något jag kan göra för att jag ska må bättre.
- _____ 13) När jag blir känslomässigt upprörd, blir jag irriterad på mig själv för att jag känner så.
- _____ 14) När jag blir känslomässigt upprörd, börjar jag tycka illa om mig själv.
- _____ 15) När jag blir känslomässigt upprörd, har jag svårt att tänka på något annat.
- _____ 16) När jag blir känslomässigt upprörd, upplever jag mina känslor som överväldigande.

Referens

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C., & Gratz, K. L. (2015). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1–13. <http://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>