

Skala trudności w regulacji emocji-8 (tłumaczenie: Larionow i in., 2024)  
Difficulties in Emotion Regulation Scale-8 (DERS-8; Penner i in., 2022)

*Instrukcja.* Proszę wskazać, jak często poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie, zaznaczając odpowiednią liczbę z poniższej skali obok każdego stwierdzenia.

	Stwierdzenia	Prawie nigdy (0–10%)	Czasami (11–35%)	Około połowę czasu (36–65%)	Większość czasu (66–90%)	Prawie zawsze (91–100%)
1	Kiedy jestem zaniepokojony/a, mam trudności z wykonywaniem pracy lub zadania.	1	2	3	4	5
2	Kiedy jestem zaniepokojony/a, czuję, że nie mam nad sobą kontroli.	1	2	3	4	5
3	Kiedy jestem zaniepokojony/a, wstydzę się, że tak się czuję.	1	2	3	4	5
4	Kiedy jestem zaniepokojony/a, mam trudności z kontrolowaniem mojego zachowania.	1	2	3	4	5
5	Kiedy jestem zaniepokojony/a, uważam, że nic nie mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej.	1	2	3	4	5
6	Kiedy jestem zaniepokojony/a, irytuje mnie to, że tak się czuję.	1	2	3	4	5
7	Kiedy jestem zaniepokojony/a, jest mi trudno myśleć o czymkolwiek innym.	1	2	3	4	5
8	Kiedy jestem zaniepokojony/a, dużo czasu zajmuje mi, żeby poczuć się lepiej.	1	2	3	4	5

Skala trudności w regulacji emocji (*Difficulties in Emotion Regulation Scale-8*; DERS-8; Penner i in., 2022) to 8-pozycyjny kwestionariusz samoopisowy oceniający poziom trudności w regulacji emocji. Aby obliczyć wynik DERS-8, należy zsumować wszystkie odpowiedzi. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących polskiej wersji DERS-8 uprzejmie prosimy o kontakt mailowy: Paweł Larionow (pavel@ukw.edu.pl).

#### Bibliografia

Penner, F., Steinberg, L., Sharp, C. (2022). The Development and Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Providing Respondents with a Uniform Context That Elicits Thinking About Situations Requiring Emotion Regulation. *Journal of Personality Assessment*, 105(5), 657–666. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2133722>