**DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION SCALE (DERS)**

Gratz and Roemer (2004)

**Μετάφραση-Στάθμιση:** Ε. Μητσοπούλου, Κ. Καφέτσιος, Ε.Χ. Καραδήμας, Ε. Παπαστεφανάκης (2013)

**DERS: Ελληνική Μετάφραση**

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Η έρευνα διεξάγεται για τους σκοπούς εκπόνησης πτυχιακής εργασίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Τα στοιχεία που θα συλλεχθούν είναι ανώνυμα, εμπιστευτικά και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας. Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και επιλέξτε τον αντίστοιχο αριθμό από το 1 έως το 5, σύμφωνα με τον βαθμό στον οποίο σας προσδιορίζει η κάθε δήλωση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Σχεδόν ποτέ | Μερικές φορές | Συνήθως | Τις περισσότερες φορές | Σχεδόν πάντα |
| 1. Ντρέπομαι για τον εαυτό μου όταν αισθάνομαι μεγάλη ταραχή για κάτι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Θυμώνω με τον εαυτό μου όταν κάτι με αναστατώνει πραγματικά.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Γνωρίζω ακριβώς πώς αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος, ντρέπομαι με τον εαυτό μου που νιώθει έτσι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Ενδιαφέρομαι για το τι αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν αναστατωθώ με κάτι, τα συναισθήματά μου με συνθλίβουν.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν κάτι με αναστατώνει αισθάνομαι ενοχές για τον τρόπο που αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Δεν έχω ιδέα για το πώς αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Με απασχολούν τα συναισθήματά μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν νιώσω μεγάλη ταραχή, πιστεύω ότι θα καταλήξω να αισθάνομαι θλιμμένος.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος νιώθω αδύναμος.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν κάτι με αναστατώσει ξαναβρίσκω γρήγορα την ηρεμία μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος διατηρώ τον έλεγχο της συμπεριφοράς μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου ακόμα και όταν αισθάνομαι μεγάλη ταραχή.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Δυσκολεύομαι να τελειώσω κάτι όταν είμαι ταραγμένος.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Διατηρώ την αυτοκυριαρχία μου ακόμα κι όταν κάτι με αναστατώσει πολύ.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος νιώθω ότι δεν υπάρχει τίποτα που μπορώ να κάνω για να αισθανθώ καλύτερα.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν νιώθω μεγάλη ταραχή δεν τα βάζω με τον εαυτό μου που αισθάνεται έτσι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος ξέρω ότι μπορώ να βρω ένα τρόπο να αισθανθώ καλύτερα στο τέλος
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος, προσπαθώ να προσδιορίσω τι ακριβώς αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Βιώνω τα συναισθήματά μου ως συντριπτικά και ανεξέλεγκτα.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Είμαι βέβαιος/η για το πώς νιώθω κάθε στιγμή.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Δίνω προσοχή στο πώς αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος, δυσκολεύομαι να σκεφτώ οτιδήποτε άλλο.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν αναστατωθώ με κάτι, νιώθω καλά με τον εαυτό μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος είμαι εκτός ελέγχου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Δυσκολεύομαι να κατανοήσω τα συναισθήματά μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν κάτι με αναστατώνει δυσκολεύομαι να ελέγξω τη σκέψη μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Δεν είμαι σίγουρος/η για το πώς αισθάνομαι.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος, χάνω τον έλεγχο της συμπεριφοράς μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Μπορώ να φέρνω σε πέρας τις δουλειές μου ακόμα κι όταν είμαι αναστατωμένος.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Ακόμα και όταν είμαι ταραγμένος, έχω επίγνωση των συναισθημάτων μου.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν αναστατωθώ με κάτι, αργώ πολύ να ηρεμήσω.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος, πιστεύω ότι τα συναισθήματά μου είναι δικαιολογημένα.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Όταν είμαι ταραγμένος δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε άλλα πράγματα.
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ**

RECODE: 3, 6, 10, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 32, 33, 35

1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1

**Παραγοντική ανάλυση**:

Αυτοέλεγχος: 25, 27, 29 , 31, 22, 5, 36, 7, 18, 14, 32, 16

Ανάκαμψη: 15, 20, 13, 34

Διαύγεια: 30, 23, 28, 33, 3, 9, 35

Μη αποδοχή: 19, 4, 2, 8, 1, 12

Προσπάθεια επίγνωσης: 24, 10, 6, 21

**Άρθρο αναφοράς**

Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 26*. 41-54. 10.1007/s10862-008-9102-4. DOI: [10.1007/s10862-008-9102-4](https://www.researchgate.net/deref/http%3A//dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4)