

DERS-SF-CZ – Škála potíží v regulaci emocí, krátká forma

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, jak často se chováte daným způsobem.					
	téměř nikdy	někdy	asi v polovině případů	většinou	téměř vždy
1. Věnuji pozornost tomu, jak se cítím.	5	4	3	2	1
2. Vůbec nevím, jak se cítím.	1	2	3	4	5
3. Mám problém porozumět tomu, co cítím.	1	2	3	4	5
4. Záleží mi na tom, co cítím.	5	4	3	2	1
5. Jsem zmatený/á z toho, jak se cítím.	1	2	3	4	5
6. Když jsem rozrušený/á, přiznávám si své emoce.	5	4	3	2	1
7. Když jsem rozrušený/á, je mi trapně, že se tak cítím.	1	2	3	4	5
8. Když jsem rozrušený/á, mám problém dokončit svou práci.	1	2	3	4	5
9. Když jsem rozrušený/á, nedokážu se ovládat.	1	2	3	4	5
10. Když jsem rozrušený/á, tuším, že se nakonec budu cítit velice depresivně.	1	2	3	4	5
11. Když jsem rozrušený/á, je pro mě těžké soustředit se na jiné věci.	1	2	3	4	5
12. Když jsem rozrušený/á, cítím se provinile, že se tak cítím.	1	2	3	4	5
13. Když jsem rozrušený/á, mám problém se soustředit.	1	2	3	4	5
14. Když jsem rozrušený/á, dělá mi problém kontrolovat své chování.	1	2	3	4	5
15. Když jsem rozrušený/á, věřím, že nemohu udělat nic pro to, abych se cítil/a lépe.	1	2	3	4	5
16. Když jsem rozrušený/á, mám na sebe zlost, za to, že se tak cítím.	1	2	3	4	5
17. Když jsem rozrušený/á, ztrácím kontrolu nad svým chováním.	1	2	3	4	5
18. Když jsem rozrušený/á, trvá mi dlouho, než se začnu cítit lépe.	1	2	3	4	5