

Jméno respondenta \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

## 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

## Vyhodnocení

Abyste získali výsledek, sečtěte, prosím, body u jednotlivých položek. V následující tabulce najdete vypočítaný výsledek ve sloupci označeném HS. Ve stejném řádku ve vedlejším sloupci najdete výsledek v percentilech (0-100).

## Vysvětlení

Škála potíží v regulaci emocí posuzuje, jakou máte kapacitu vědomě prožívat, zvládat a vyjadřovat své emoce. Nadprůměrných výsledků na této škále dosahují lidé s rozvinutou emoční inteligencí, kteří si dobře uvědomují své emoce, rozumí jim a dokáží je přijmout, aniž by je potlačovali, ignorovali nebo jimi byli ovládnáni. Tito lidé jsou schopni zdržet se impulzivního chování a dokáží vyjadřovat své emoce konstruktivním způsobem. Při cestě za svými cíli si tito lidé dokáží udržet emoční rovnováhu, dovedou čelit emočně náročným situacím a jen tak se nevzdávají. Naopak podprůměrných výsledků dosahují lidé, kteří si své emoce příliš dobře neuvědomují, nerozumí jim, snaží se je potlačovat, ale jsou jimi právě proto často ovládnáni. Intenzita emocí je u těchto lidí vyšší a trvání delší. Tito lidé mají sklon k afektivním a zkratkovitým reakcím, jejich emoce mají negativní dopad na jejich duševní pohodu, sebehodnocení, jednání a vztahy s okolím. Jejich obtíže mohou vést také k poruchám nálady, neurotickým nebo psychosomatickým poruchám.

## Odkaz

Benda, J. (2017). Krátká forma Škály potíží v regulaci emocí: Pilotní studie české verze. *E-psychologie*, 11(1), 1-15. Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/benda.pdf>

HS	%
18-23	5
24-28	10
29-30	15
31-33	20
34	25
35-36	30
37-38	35
39	40
40-41	45
42	50
43	55
44-45	60
46	65
47-48	70
49	75
50-51	80
52-54	85
55-57	90
58-61	95
62-90	100

