

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ / GENERAL PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/npj.2026.0203>

УДК/UDC 159.9.072

■ Психометрическая проверка шкалы трудностей эмоциональной регуляции (Difficulties in Emotion Regulation Scale) на русскоязычной выборке

Н.А. Польская¹ , А.Ю. Разваляева²¹ Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков имени Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы, Москва, Российская Федерация² Институт психологии Российской академии наук, Москва, Российская Федерация polskayana@yandex.ru

РЕЗЮМЕ

Актуальность. Шкала трудностей эмоциональной регуляции (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS), разработанная К. Гратц (K. Gratz) и Л. Роймер (L. Roemer), является одной из наиболее востребованных методик оценки эмоциональной дисрегуляции. Шкала переведена на многие языки, однако ее русскоязычная адаптация отсутствует.

Цель. Адаптация и психометрическая проверка шкалы трудностей эмоциональной регуляции (DERS) в русскоязычной популяции.

Выборка. Совокупная выборка составила 733 респондента в возрасте от 17 до 45 лет, из них 648 женщин, 85 мужчин ($M_{\text{возраст}} = 23,4$; $SD = 6,24$).

Методы. Исследование проводилось методом опроса с заполнением DERS К. Гратц и Л. Роймер, опросника эмоциональной дисрегуляции Н.А. Польской, А.Ю. Разваляевой, русскоязычных версий опросников регуляции эмоций ERQ Дж. Гросса в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко и выраженности психопатологической симптоматики (SCL-90-R) в адаптации Н.В. Тарабриной.

Результаты. На русскоязычной выборке была подтверждена структура DERS с 32 пунктами и 6 шкалами: (1) неприятие эмоциональных реакций; (2) трудности с целенаправленным поведением при переживании негативных эмоций; (3) трудности с контролем импульсов при переживании негативных эмоций; (4) недостаточная осознанность эмоций; (5) ограниченный доступ к стратегиям регуляции эмоций; (6) неясность эмоций. Шкалы русскоязычной версии DERS продемонстрировали приемлемые показатели внутренней и ретестовой надежности (альфа Кронбаха и омега Макдональда от 0,87; коэффициент Спирмена и интраклассовый коэффициент корреляции от 0,7). Все шкалы DERS показали отрицательные связи со стратегией когнитивной переоценки, положительные — с подавлением экспрессии, руминацией, избеганием, трудностями ментализации и общим индексом тяжести психопатологических симптомов, что соответствует общему паттерну эмоциональной дисрегуляции, характеризующемуся дефицитом адаптивных и преобладанием дисфункциональных способов саморегуляции.

Выводы. Русскоязычная версия DERS может рассматриваться как надежный и валидный инструмент оценки нарушений эмоциональной регуляции.

Ключевые слова: Шкала трудностей эмоциональной регуляции, русскоязычная адаптация, психометрическая проверка, эмоциональная дисрегуляция, психологический дистресс

Благодарности. Авторы выражают благодарность Н.А. Кирюхиной и Я.А. Соколовой за помощь в сборе данных.

Для цитирования: Польская, Н.А., Разваляева, А.Ю. (2026). Психометрическая проверка шкалы трудностей эмоциональной регуляции (Difficulties in Emotion Regulation Scale) на русскоязычной выборке. *Национальный психологический журнал*, 21(2), 36–53. <https://doi.org/10.11621/npj.2026.0203>

Psychometric Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in the Russian Sample

Natalia A. Polskaya¹ , Anna Yu. Razvaliaeva²

¹ G.E. Sukhareva Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health, Moscow, Russian Federation

² Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

 polskayana@yandex.ru

ABSTRACT

Background. The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), developed by Gratz and Roemer, is one of the essential measures for the assessment of emotion dysregulation. The scale has been translated into various languages, though it has not been validated in Russia.

Objectives. The study aimed to validate the Difficulties of Emotion Regulation Scale in the Russian sample.

Study Participants. The overall sample was comprised of 733 participants aged 17–45, including 648 women and 85 men ($M_{age} = 23.4$, $SD = 6.24$).

Methods. The participants filled out the following questionnaires: The DERS by Gratz and Roemer, The Emotion dysregulation questionnaire by Polskaya and Razvaliaeva, the Russian adaptation of Gross' Emotion Regulation Questionnaire by Pankratova and Kornienko, and the Symptom Checklist 90 — Revised as adapted by N.V. Tarabrina.

Results. The 6-factor structure of the DERS with 32 items was confirmed in the Russian sample: (1) non-acceptance of emotional responses, (2) difficulties with goal-directed behaviour while experiencing negative emotions, (3) difficulties with impulse control while experiencing negative emotions, (4) lack of awareness about one's emotions, (5) limited access to emotion regulation strategies, and (6) lack of emotional clarity. The scales of the Russian version of the DERS showed high internal and retest reliability (Cronbach's alpha and McDonald's omega starting at 0.87, Spearman's r coefficient and intraclass correlations starting at 0.7). All the scales of the DERS negatively correlated to the strategy of cognitive reappraisal, and were positively related to expressive suppression, rumination, avoidance, mentalisation difficulties and the global severity of psychopathological symptoms index. These results correspond to the general pattern of emotion dysregulation, which is characterised by the deficit of adaptive and the prevalence of dysfunctional means of self-regulation.

Conclusion. The Russian version of DERS is a reliable and valid measure which can be used to assess emotion regulation dysfunction.

Keywords: difficulties of emotion regulation scale, Russian validation, psychometric test, emotion dysregulation, psychological distress

Acknowledgements. The authors would like to express their gratitude to N.A. Kiryukhina and Ya.A. Sokolova for their assistance in data collection.

For citation: Polskaya, N.A., Razvaliaeva, A.Yu. (2026). Psychometric validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in the Russian sample. *National Psychological Journal*, 21(2), 36–53. <https://doi.org/10.11621/npj.2026.0203>

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональная регуляция понимается как совокупность когнитивно-аффективных процессов, позволяющих отслеживать, оценивать и модифицировать интенсивность и продолжительность эмоциональных состояний, а также влиять на момент возникновения, переживания и выражения эмоций (Gross, 1998). Она включает как осознанные, так и автоматические механизмы управления эмоциональными реакциями и играет ключевую роль в когнитивном и социальном развитии,

а также в поддержании психологического благополучия личности. Эффективная эмоциональная регуляция характеризуется гибкостью в выборе стратегий, их соответствием требованиям ситуации и способностью к осознанному контролю над интенсивностью эмоциональных реакций. Нарушение этих механизмов приводит к эмоциональной дисрегуляции — состоянию, при котором наблюдается несоответствие между субъективным переживанием эмоций, их выражением и требованиями ситуации (Gross, Jazaieri, 2014).

Трудности эмоциональной регуляции проявляются в сниженной способности распознавать, принимать и дифференцировать эмоции, а также контролировать и модифицировать эмоциональные состояния (Grazt, Roemer, 2004). Нарушение гибкости эмоционального реагирования приводит к преобладанию неадаптивных стратегий, таких как руминация, подавление или избегание (Воето et al., 2022). Хотя эти стратегии могут временно снижать дистресс, их использование ассоциируется с повышенным риском психопатологических симптомов.

Эмоциональная дисрегуляция рассматривается как трансдиагностический фактор психических расстройств и играет значительную роль в формировании широкого спектра нарушений — от пограничного расстройства личности и посттравматического стрессового расстройства до депрессии, тревожных и аддиктивных расстройств, расстройств пищевого поведения, а также преднамеренных самоповреждений, суицидального и рискованного сексуального поведения (Skutch et al., 2019; Sörman et al., 2022). В связи с этим оценка выраженности трудностей эмоциональной регуляции, включая разработку психодиагностических инструментов, приобретает особое значение для фундаментальных и прикладных исследований в области психического здоровья.

Одним из наиболее широко применяемых инструментов является «Шкала трудностей эмоциональной регуляции» (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS) (Grazt, Roemer, 2004). DERS включает 36 пунктов, объединенных в шесть шкал, отражающих ключевые аспекты нарушений эмоциональной регуляции.

DERS адаптирована на многие языки, включая испанский (Guzmán-González et al., 2014), итальянский (Giromini et al., 2012), французский (Dan-Glauser, Scherer, 2013), турецкий (Rugancı, Gençöz, 2010), китайский (Li et al., 2018) и др. На ее основе проверены более короткие версии — DERS-SF (Danasasmita et al., 2024), DERS-18 и DERS-16 (Kim et al., 2024). Эмпирические данные подтверждают высокую валидность как оригинальной методики, так и ее сокращенных версий (Burton et al., 2022).

В ряде исследований отмечается неоднородность факторной структуры DERS: в одних выборках подтверждается исходная шестифакторная модель (Dan-Glauser, Scherer, 2013; Giromini et al., 2012), в других — пятифакторная (Lee et al., 2016), бифакторная (Hallion et al., 2018) или иерархическая модели с общим фактором эмоциональной дисрегуляции (Bardeen et al., 2015). Несмотря на широкое распространение этой методики и подтвержденные психометрические свойства в различных культурах, ее русскоязычная адаптация до настоящего времени отсутствовала.

Цель исследования — адаптация русскоязычной версии шкалы трудностей эмоциональной регуляции (DERS) и проверка ее психометрических характеристик, включая оценку внутренней структуры, надежности и валидности.

ВЫБОРКА

Данные собирались с 2020 по 2024 гг. очно (студенты психологических, технических и медицинских вузов Москвы и Саратова; работающие взрослые — медики и преподаватели) и онлайн (участники сетевых сообществ). Участие в исследовании было добровольным, на основе информированного согласия, с сохранением конфиденциальности личных сведений. Общая выборка составила 733 респондента (17–45 лет), из них 648 женщин и 85 мужчин (Таблица 1).

Таблица 1

Социодемографические характеристики выборки

Характеристики выборки	Совокупная выборка		Выборка исследования 1 — 2020–2022 гг.		Выборка исследования 2 — 2023–2024 гг.	
	N	%	N	%	N	%
Всего	733	100	359	100	374	100
Возраст	17–45, M = 23,4, SD = 6,24, Me = 21		17–42, M = 20,7, SD = 3,54, Me = 20		17–45, M = 25,9, SD = 7,17, Me = 24	
	Пол					
Женщины	648	88,4	346	96,4	302	80,7
Мужчины	85	11,6	13	3,6	72	19,3

Образование						
Высшее	216	29,5	50	13,9	166	44,4
Неоконченное высшее	287	39,1	168	46,8	119	31,8
Среднее и среднее техническое/ специальное	197	26,9	117	32,6	80	21,4
Неоконченное среднее	33	4,5	24	6,7	9	2,4
Занятость						
Работают	230	31,4	91	25,3	139	32,7
Работают и учатся	177	24,1	69	19,2	108	28,9
Учатся	298	40,7	193	53,8	105	28,1
Не работают и не учатся	28	3,8	6	1,7	22	5,9

Примечание: M — среднее значение, Me — медиана, SD — стандартное отклонение.

Table 1

Socio-demographic characteristics of the sample

Characteristics of the sample	Overall sample		Study 1 — 2020–2022		Study 2 — 2023–2024	
	N	%	N	%	N	%
N	733	100	359	100	374	100
Age	17–45, M = 23.4, SD = 6.24, Me = 21		17–42, M = 20.7, SD = 3.54, Me = 20		17–45, M = 25.9, SD = 7.17, Me = 24	
Gender						
Female	648	88.4	346	96.4	302	80.7
Male	85	11.6	13	3.6	72	19.3
Education						
Graduate degree	216	29.5	50	13.9	166	44.4
Undergraduate	287	39.1	168	46.8	119	31.8
Secondary education / vocational training	197	26.9	117	32.6	80	21.4
Unfinished secondary education	33	4.5	24	6.7	9	2.4
Occupation						
Working full-time	230	31.4	91	25.3	139	32.7
Working part-time	177	24.1	69	19.2	108	28.9
Studying	298	40.7	193	53.8	105	28.1
Neither	28	3.8	6	1.7	22	5.9

Note: M — mean, Me — median, SD — standard deviation.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На перевод и адаптацию DERS было получено разрешение проф. Ким Гратц. Перевод на русский язык был сделан двумя психологами, владеющими профессиональной англоязычной лексикой, после чего независимым переводчиком был осуществлен обратный перевод. При сопоставлении версий методики с прямым и обратным переводом принципиальных расхождений по семантическому содержанию пунктов выявлено не было.

Шкала трудностей эмоциональной регуляции (DERS) включает 36 пунктов, объединенных в 6 шкал:

1. Неприятие эмоциональных реакций (Неприятие) — склонность отрицательно реагировать на собственные эмоции, переживание вторичных негативных эмоций, усиливающих уже существующее негативное эмоциональное состояние.
2. Трудности с целенаправленным поведением (Цели) — неспособность следовать целям при переживании негативных эмоций.
3. Трудности с контролем импульсов (Импульс) — неспособность сдерживать импульсивные реакции при негативных эмоциях.
4. Недостаточная осознанность эмоций (Осознанность) — склонность не обращать внимания на свои эмоции.
5. Ограниченный доступ к стратегиям регуляции эмоций (Стратегии) — убеждение, что эмоции трудно контролировать, а доступные стратегии регуляции неэффективны.
6. Неясность эмоций (Ясность) — затруднение в понимании и идентификации собственных эмоций (Gratz, Roemer, 2004).

В инструкции респонденту предлагается выбрать по каждому пункту соответствующую частоту переживаний: от «1 — почти никогда» до «5 — почти всегда».

Конвергентная валидность проверялась с помощью трех опросников.

Опросник регуляции эмоций ERQ Дж. Гросса состоит из 10 пунктов и позволяет выделить две стратегии эмоциональной регуляции: когнитивную переоценку и подавление экспрессии (Панкратова, Корниенко, 2017).

Опросник эмоциональной дисрегуляции — 23 пункта, включает три шкалы: руминация (застывание на негативных эмоциях), трудности ментализации (ограничения в понимании своих и чужих эмоций) и избегание (уклонение от болезненных ситуаций) (Польская, Разваляева, 2017).

Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Checklist-90-Revised — SCL-90-R) — 90 пунктов; в анализ включен общий индекс тяжести симптомов (GSI), отражающий интенсивность текущего психологического дистресса (Тарабрина, 2001).

Статистический анализ выполнялся в программе *jamovi* version 2.3.28.0¹. Для проверки структуры DERS использовался эксплораторный (ЭФА) и конфирматорный факторный анализ (КФА): в ЭФА — метод минимальных остатков с вращением облимин, в КФА — метод диагонально-взвешенных наименьших квадратов (DWLS), рекомендованный для порядковых переменных. Внутренняя надежность оценивалась по коэффициентам Кронбаха (α) и Макдональда (ω).

Для проверки тест-ретестовой надежности (на основе ответов 100 респондентов, повторно заполнивших DERS через 2–4 недели после первичного опроса) использовались коэффициент Спирмена и интраклассовый коэффициент корреляции (ICC). Конвергентная валидность определялась с помощью коэффициента Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование 1. Факторная структура DERS: эксплораторный факторный анализ

Первичная проверка факторной структуры DERS проводилась с помощью ЭФА на выборке 2020–2022 гг. (N = 359). Значимые результаты теста сферичности Бартлетта ($p < 0,001$) и высокий индекс КМО (0,938) подтвердили пригодность данных для факторного анализа.

Показатели модели. По результатам ЭФА шестифакторное решение подтвердилось (Таблица 2).

Таблица 2

Распределение пунктов DERS

Пункты	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
DERS_12	0,879					
DERS_21	0,896					
DERS_25	0,856					
DERS_29	0,730					

¹ The jamovi project (Version 2.3). Computer Software. URL: <https://www.jamovi.org> (дата обращения: 20.09.2025).

DERS_11	0,677					
DERS_23	0,298		0,291			
DERS_32		0,927				
DERS_27		0,844				
DERS_24		-0,711				
DERS_14		0,699				
DERS_19		0,676				
DERS_3		0,451	0,317			
DERS_13			0,822			
DERS_18			0,818			
DERS_26			0,789			
DERS_33			0,665			
DERS_20			-0,630			
DERS_34			0,321	0,310		
DERS_15				0,722		
DERS_22				-0,668		
DERS_16				0,647		
DERS_28				0,643		
DERS_35				0,565		
DERS_31			0,328	0,422		
DERS_36		0,349		0,402		
DERS_30				0,361		
DERS_5					0,842	
DERS_4					0,768	
DERS_7					-0,752	
DERS_1					-0,671	
DERS_9					0,607	
DERS_8						0,718
DERS_2						0,688
DERS_6						0,638
DERS_10						0,489
DERS_17		-0,330				0,439

Примечание: Курсивом выделены пункты, не соответствующие распределению по факторам в оригинальной методике DERS. Фактор 1 — Неприятие; фактор 2 — Импульс; фактор 3 — Цели; фактор 4 — Стратегии; фактор 5 — Ясность; фактор 6 — Осознанность.

Table 2

Item distribution and factor loadings of the DERS based on Exploratory Factor Analysis (EFA)

Items	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6
DERS_12	0.879					
DERS_21	0.896					
DERS_25	0.856					
DERS_29	0.730					
DERS_11	0.677					
DERS_23	0.298			0.291		
DERS_32		0.927				

DERS_27	0.844		
DERS_24	-0.711		
DERS_14	0.699		
DERS_19	0.676		
DERS_3	0.451	0.317	
DERS_13		0.822	
DERS_18		0.818	
DERS_26		0.789	
DERS_33		0.665	
DERS_20		-0.630	
DERS_34		0.321	0.310
DERS_15			0.722
DERS_22			-0.668
DERS_16			0.647
DERS_28			0.643
DERS_35			0.565
DERS_31		0.328	0.422
DERS_36	0.349		0.402
DERS_30			0.361
DERS_5			0.842
DERS_4			0.768
DERS_7			-0.752
DERS_1			-0.671
DERS_9			0.607
DERS_8			0.718
DERS_2			0.688
DERS_6			0.638
DERS_10			0.489
DERS_17	-0.330		0.439

Note: Italicized items do not correspond to the factor distribution in the original DERS. Factor 1 — Nonacceptance; Factor 2 — Impulse; Factor 3 — Goals; Factor 4 — Strategies; Factor 5 — Clarity; Factor 6 — Awareness.

Общий уровень объясненной дисперсии составил 61,2% (Неприятие — 11,89%, Импульс — 11,84%, Цели — 10,79%, Стратегии — 10,73%, Ясность — 9,52%, Осознанность — 6,47%) — вклад факторов распределен достаточно равномерно, что свидетельствует о сбалансированности структуры методики.

Несмотря на шестифакторную структуру, некоторые пункты отклонялись от теоретически ожидаемого распределения, демонстрируя либо слабую нагрузку на фактор, либо перекрестные нагрузки. Также следует отметить, что в оригинальной версии DERS пункты шкалы Осознанность имеют отрицательные нагрузки. В нашем анализе нагрузки были положительными: высокий показатель соответствовал высокой осознанности, низкий — ее недостатку. Хотя это изменение не повлияло на общую интерпретацию структуры методики, оно все же представляло отклонение от оригинальной модели.

Таким образом, результаты ЭФА подтвердили шестифакторную структуру DERS, однако проблемность некоторых пунктов и шкалы Осознанность потребовали дальнейшей проверки методики.

Исследование 2. Факторная структура DERS: конфигурационный факторный анализ

КФА проводился на данных 2023–2024 гг. (N = 374). Перед началом анализа пункты, формулировки которых были обратными в оригинальной версии DERS, были перекодированы так, чтобы более высокие баллы отражали более выраженные трудности в регуляции эмоций.

Факторная структура. Было проверено пять моделей (Таблица 3).

Таблица 3

Показатели пригодности моделей (робастные (scaled) индексы)

$\chi^2(df)$	p	SRMR	RMSEA	90% CI for RMSEA		RMSEA p	CFI	TLI
				Lower	Upper			
<i>Модель 1: оригинальная, 36 пунктов</i>								
2635(579)	<0,001	0,086	0,098	0,094	0,101	<0,001	0,930	0,924
<i>Модель 2: исключение пунктов 17, 10, 34 (33 пункта)</i>								
1507(480)	<0,001	0,057	0,076	0,071	0,080	<0,001	0,964	0,960
<i>Модель 3: Модель 2 + исключение пункта 30 (32 пункта)</i>								
1422(449)	<0,001	0,054	0,076	0,072	0,081	<0,001	0,966	0,962
<i>Модель 4: Модель 3 + перенос пункта 23 из фактора НЕПРИЯТИЕ в фактор СТРАТЕГИИ (32 пункта)</i>								
1183(449)	<0,001	0,048	0,066	0,062	0,071	<0,001	0,974	0,971
<i>Модель 5: Модель 4 + общая шкала (32 пункта)</i>								
1914(458)	<0,001	0,079	0,092	0,088	0,097	<0,001	0,949	0,944

Table 3

Model fit (scaled indices)

$\chi^2(df)$	p	SRMR	RMSEA	90% CI for RMSEA		RMSEA p	CFI	TLI
				Lower	Upper			
<i>Model 1: original, 36 items</i>								
2635(579)	<0.001	0.086	0.098	0.094	0.101	<0.001	0.930	0.924
<i>Model 2: removed items 17, 10, 34 (33 items)</i>								
1507(480)	<0.001	0.057	0.076	0.071	0.080	<0.001	0.964	0.960
<i>Model 3: Model 2 + removed item 30 (32 items)</i>								
1422(449)	<0.001	0.054	0.076	0.072	0.081	<0.001	0.966	0.962
<i>Model 4: Model 3 + item 23 moved from UNACCEPTANCE to STRATEGIES (32 items)</i>								
1183(449)	<0.001	0.048	0.066	0.062	0.071	<0.001	0.974	0.971
<i>Model 5: Model 4 + sum scale (32 items)</i>								
1914(458)	<0.001	0.079	0.092	0.088	0.097	<0.001	0.949	0.944

Модель 1 с 36 пунктами продемонстрировала неудовлетворительное соответствие эмпирическим данным. Проверка стандартизованных нагрузок выявила слабые пункты — они относились к шкале Осознанность: пункт 17 ($\beta = 0,319$) и пункт 10 ($\beta = 0,259$), кроме того пункт 34 («Когда я расстроен, мне нужно время, чтобы разобраться в своих чувствах»), несмотря на предварительную перекодировку, имел отрицательное значение, что по всей видимости связано с языковой спецификой формулировки и культурными особенностями регуляции эмоций. После исключения этих пунктов **Модель 2** (33 пункта) улучшилась.

Далее был исключен пункт 30 ($\beta = 0,477$, шкала Стратегии) из-за недостаточной (по сравнению с другими пунктами) связи с латентным фактором, в результате **модель 3** показала приемлемые значения SRMR и RMSEA, а все стандартизированные коэффициенты регрессии превысили 0,7, что свидетельствует о хорошей согласованности наблюдаемых переменных с латентными факторами.

Анализ индексов модификации показал, что пункт 23 («Когда я расстроен, я чувствую себя слабым»), относящийся к шкале Неприятие, лучше отражает трудности в использовании стратегий регуляции, чем неприятие эмоций. После его переноса в шкалу Стратегии **Модель 4** продемонстрировала наилучшие показатели соответствия (SRMR < 0,05; RMSEA < 0,08; CFI, TLI > 0,95).

Дополнительно была проверена иерархическая модель с латентным фактором второго порядка — **модель 5**, включающая общую шкалу, объединяющую (по аналогии с оригинальной методикой) шесть факторов. Однако ее индексы соответствия оказались низкими. Поэтому модель 4 признана наиболее подходящей (Приложение).

На рисунке 1 — итоговая факторная структура русскоязычной версии методики DERS.

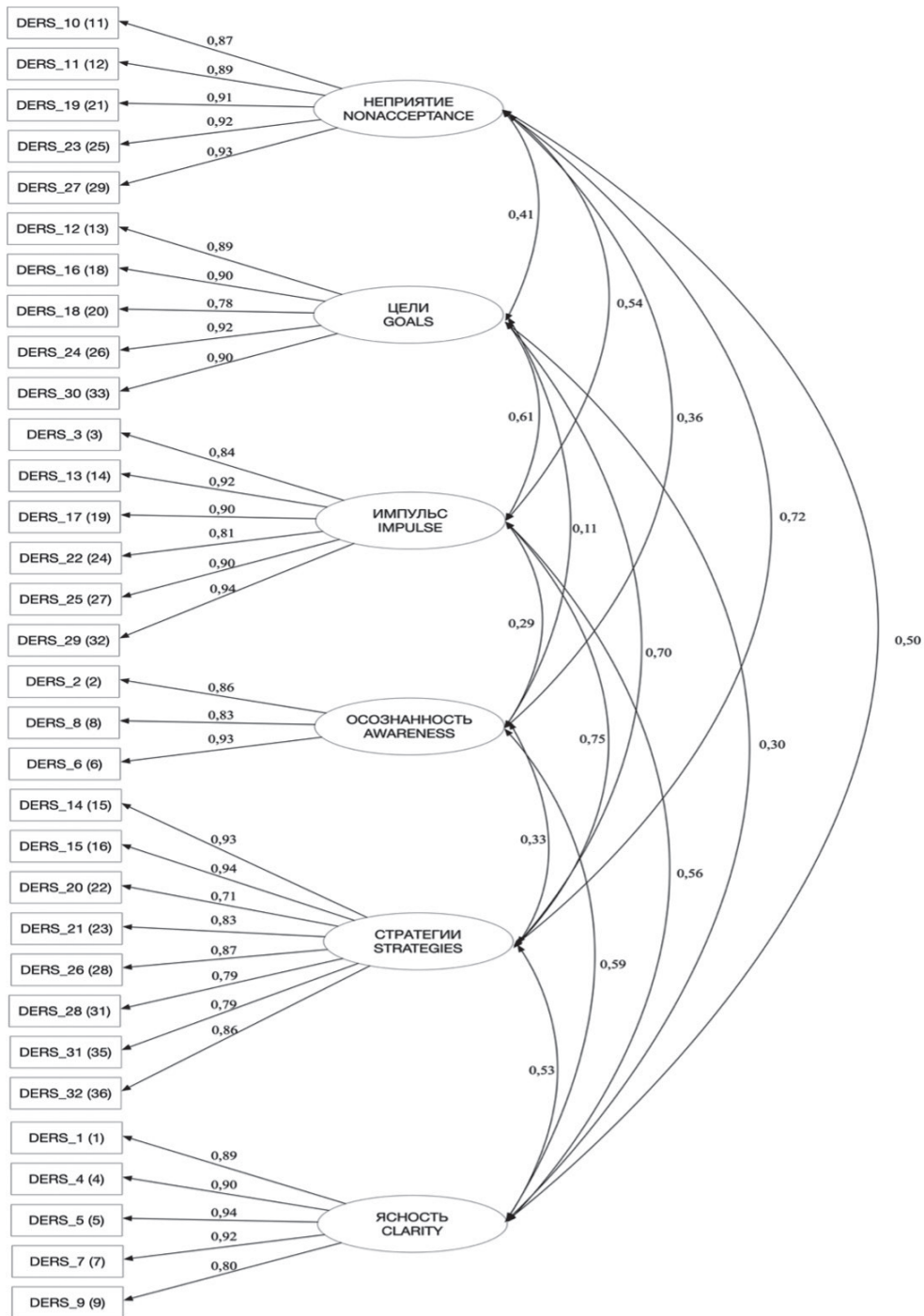


Рисунок 1

Факторная структура русскоязычной версии DERS

Примечание: в скобках — пункты оригинальной версии

Figure 1

Factor structure of the Russian version of DERS

Note: Item numbers in brackets correspond to the original version

Шкалы DERS продемонстрировали положительные умеренные и высокие корреляции между собой ($r_s = 0,414–0,75$, $p < 0,001$), что подтверждает согласованность факторной структуры. Наиболее сильные связи отмечены между шкалами Стратегии и Цели ($r_s = 0,70$), Стратегии и Импульс ($r_s = 0,75$), тогда как у Осознанности — наиболее слабые межфакторные корреляции ($r_s = 0,29–0,592$). Связь между Осознанностью и Целями оказалась незначимой.

Проверка надежности показала высокую внутреннюю согласованность и устойчивость результатов при повторном измерении (Таблица 4).

Таблица 4

Результаты проверки внутренней и тест-ретестовой надежности

Название шкалы	α (альфа Кронбаха), N = 374	ω (омега Макдональда), N = 374	Коэффициент корреляции Спирмена, N = 100	Интраклассовый коэффициент корреляции [95% доверительный интервал], N = 100
НЕПРИЯТИЕ	0,935	0,936	0,82***	0,83*** [0,74; 0,89]
ЦЕЛИ	0,923	0,924	0,79***	0,81*** [0,72; 0,87]
ИМПУЛЬС	0,922	0,925	0,70***	0,76*** [0,66; 0,83]
ОСОЗНАННОСТЬ	0,871	0,874	0,75***	0,77*** [0,67; 0,84]
СТРАТЕГИИ	0,929	0,930	0,87***	0,87*** [0,81; 0,91]
ЯСНОСТЬ	0,929	0,930	0,85***	0,89*** [0,84; 0,92]

Примечание: *** — $p < 0,001$.

Table 4

Internal consistency and retest reliability of the scales

Scales	Cronbach's α , N = 374	MacDonald's ω , N = 374	Spearman correlation, N = 100	Intraclass correlation [95% confidence interval], N = 100
NONACCEPTANCE	0.935	0.936	0.82***	0.83*** [0.74; 0.89]
GOALS	0.923	0.924	0.79***	0.81*** [0.72; 0.87]
IMPULSE	0.922	0.925	0.70***	0.76*** [0.66; 0.83]
AWARENESS	0.871	0.874	0.75***	0.77*** [0.67; 0.84]
STRATEGIES	0.929	0.930	0.87***	0.87*** [0.81; 0.91]
CLARITY	0.929	0.930	0.85***	0.89*** [0.84; 0.92]

Note: *** — $p < 0.001$.

Все корреляции между шкалами первичного и повторного тестирования были высокими ($r_s \geq 0,7$), а значения ICC (0,75–0,90) подтверждают хорошую надежность (Koo, Li, 2016).

Конвергентная валидность. Значимые связи шкал DERS со стратегиями регуляции эмоций, показателями эмоциональной дисрегуляции и общим индексом SCL-90-R представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Значимые связи шкал DERS со шкалами опросников регуляции эмоций, эмоциональной дисрегуляции, психопатологической симптоматики и возрастом (коэффициент Спирмена)

Шкалы	Неприятие	Цели	Импульс	Осознанность	Стратегии	Ясность
Когнитивная переоценка	-0,126**	-0,302**	-0,336**	-0,267**	-0,383**	-0,278**
Подавление экспрессии	0,337**	–	–	0,312**	0,231**	0,283***
Руминация	0,526***	0,668***	0,656***	0,361***	0,850***	0,550***
Избегание эмоций	0,394***	0,513***	0,592***	0,351***	0,672***	0,468***
Трудности ментализации	0,478***	0,557***	0,658***	0,544***	0,689***	0,737***
GSI	0,491***	0,633***	0,670***	0,379***	0,803***	0,589***
Возраст	-0,215***	-0,392***	-0,338***	-0,190***	-0,399***	-0,373***

Примечание: *** — $p < 0,001$; ** — $p < 0,01$. GSI — Общий индекс тяжести симптомов по опроснику SCL-90-R.

Table 5

Significant correlations between DERS scales, emotion regulation and dysregulation, distress and age (Spearman correlations)

Scales	Nonacceptance	Goals	Impulse	Awareness	Strategies	Clarity
Cognitive reappraisal	-0.126**	-0.302**	-0.336**	-0.267**	-0.383**	-0.278**
Expressive suppression	0.337**	–	–	0.312**	0.231**	0.283***
Rumination	0.526***	0.668***	0.656***	0.361***	0.850***	0.550***
Avoidance	0.394***	0.513***	0.592***	0.351***	0.672***	0.468***
Mentalization difficulties	0.478***	0.557***	0.658***	0.544***	0.689***	0.737***
GSI	0.491***	0.633***	0.670***	0.379***	0.803***	0.589***
Age	-0.215***	-0.392***	-0.338***	-0.190***	-0.399***	-0.373***

Note: *** — $p < 0.001$; ** — $p < 0.01$. GSI — Global Severity Index from SCL-90-R.

Шкалы DERS показали средние по силе положительные корреляции с руминацией, избеганием, трудностями ментализации и общим индексом психопатологических симптомов. Наибольшие связи выявлены у шкалы Стратегии, что подчеркивает важность субъективного ощущения невозможности управлять эмоциями, тогда как шкалы Ясность и Осознанность сильнее всего связаны с трудностями ментализации. Связи с подавлением экспрессии и когнитивной переоценкой были слабее.

Связи с возрастом и полом. Все корреляции между возрастом и шкалами DERS оказались отрицательными и статистически значимыми ($p < 0,001$), хотя и невысокими: с увеличением возраста участники сообщали о меньших трудностях эмоциональной регуляции (Таблица 5).

Учитывая относительно небольшую подвыборку мужчин, для анализа различий по полу была отобрана сопоставимая по возрасту и образованию женская подвыборка ($N = 69$ в каждой группе). Женщины продемонстрировали более высокие показатели по шкалам Цели, Импульс, Стратегии и Ясность ($p < 0,05$) (Таблица 6).

Таблица 6

Описательные статистики DERS по полу (женщины / мужчины)

Шкалы DERS	Среднее	Медиана	SD	SE	Тест Манна — Уитни	
					U	p
Цели	3,26 / 2,78	3,40 / 2,60	1,21 / 1,04	0,15 / 0,13	1804	0,014
Импульс	2,34 / 1,91	2,00 / 1,83	1,20 / 0,88	0,15 / 0,11	1910	0,044

Осознанность	2,33 / 2,40	2,33 / 2,33	1,15 / 1,03	0,14 / 0,12	2236	0,537
Стратегии	2,83 / 2,20	2,88 / 1,88	1,35 / 1,09	0,16 / 0,13	1794	0,012
Неприятие	2,33 / 2,02	2,00 / 1,80	1,33 / 1,09	0,16 / 0,13	2112	0,250
Ясность	2,56 / 1,97	2,40 / 1,60	1,32 / 0,98	0,16 / 0,12	1827	0,018

Примечание: SD — стандартное отклонение; SE — стандартная ошибка.

Table 6

Gender differences in DERS scale (women / men)

DERS Scales	Mean	Median	SD	SE	Mann — Whitney test	
					U	p
Goals	3.26 / 2.78	3.40 / 2.60	1.21 / 1.04	0.15 / 0.13	1804	0.014
Impulse	2.34 / 1.91	2.00 / 1.83	1.20 / 0.88	0.15 / 0.11	1910	0.044
Awareness	2.33 / 2.40	2.33 / 2.33	1.15 / 1.03	0.14 / 0.12	2236	0.537
Strategies	2.83 / 2.20	2.88 / 1.88	1.35 / 1.09	0.16 / 0.13	1794	0.012
Nonacceptance	2.33 / 2.02	2.00 / 1.80	1.33 / 1.09	0.16 / 0.13	2112	0.250
Clarity	2.56 / 1.97	2.40 / 1.60	1.32 / 0.98	0.16 / 0.12	1827	0.018

Note: SD — standard deviation; SE — standard error.

ОБСУЖДЕНИЕ

Русскоязычная адаптация шкалы трудностей эмоциональной регуляции (DERS) проводилась поэтапно. На первом этапе с помощью ЭФА была подтверждена исходная шестифакторная модель с 61,2% объясненной дисперсии, что выше, чем в оригинальном исследовании (Gratz, Roemer, 2004), и сопоставимо с французской версией (Dan-Glauser, Scherer, 2013). На втором этапе — с помощью КФА была получена факторная структура близкая оригинальной. Несмотря на отмечаемую в ряде исследований слабость шкалы Осознанность (Bardeen et al., 2012, 2015; Lee et al., 2016; Hallion et al., 2018), в русскоязычной версии эта шкала была сохранена, хотя и в сокращенном виде.

Корреляции между большинством шкал DERS были значимыми, кроме связи Осознанности и Целей. Это наблюдение, отмечавшееся и в других исследованиях (Bardeen et al., 2012; Giromini et al., 2012), указывает на то, что осознание эмоций не обязательно сопряжено со способностью сохранять целенаправленность поведения при негативных переживаниях, а когнитивная осознанность и поведенческая регуляция представляют разные уровни эмоциональной регуляции (Gratz, Roemer, 2004).

Спорность использования суммарного показателя DERS (Bardeen et al., 2012; Hallion et al., 2018; Lee et al., 2016) подтверждается и в нашем исследовании: при проверке иерархической модели с общей шкалой DERS показатели соответствия существенно ухудшились, поэтому предпочтение было отдано модели с шестью отдельными шкалами.

Анализ связей с возрастом показал, что трудности эмоциональной регуляции более выражены у младших респондентов. Хотя возрастные особенности дисрегуляции эмоций изучены недостаточно, этот результат согласуется с чилийским исследованием, показавшем, что многие аспекты подобных трудностей с возрастом уменьшаются — особенно у женщин (Muñoz-Troncoso et al., 2024).

Различия по полу для ряда шкал DERS также были значимыми: женщины чаще сообщали о трудностях целенаправленного поведения, контроля импульсов, стратегий регуляции и ясности эмоций, что подтверждается и в других исследованиях, хотя результаты по полу различаются в разных странах. В том же чилийском исследовании женщины отмечали больше негативных мыслей о своих эмоциях, больше трудностей с целенаправленным поведением и переживали меньшую эмоциональную ясность (Muñoz-Troncoso et al., 2024). В то же время в оригинальном и турецком исследованиях различия между полами почти не выявлялись, за исключением шкалы Осознанность (Gratz, Roemer, 2004; Rugancı, Gençöz, 2010), а в испанской адаптации различий не наблюдалось вовсе (Guzmán-González et al., 2014). Возможно, эти расхождения обусловлены культурными представлениями о связи гендерной роли и эмоций.

Конвергентная валидность DERS подтвердилась. Связи шкал DERS со шкалами опросника эмоциональной регуляции Гросса соответствуют эмпирически подтвержденной адаптивности стратегии когнитивной переоценки и неадаптивности подавления экспрессии; их слабость может объясняться различиями в теоретических предпосылках данных методик (Sörman et al., 2022). Положительные связи с руминацией, избеганием, трудностями ментализации и общим индексом

тяжести психопатологических симптомов (последняя подтвердилась также в китайской адаптации — Li et al., 2018), соответствуют общему паттерну эмоциональной дисрегуляции, характеризующемуся дефицитом адаптивных и преобладанием дисфункциональных способов саморегуляции, что наиболее отчетливо проявляется при нарушениях психического здоровья (Lincoln et al., 2022). Эти результаты подтверждают, что DERS характеризует как специфические механизмы эмоциональной дисрегуляции (например, непринятие эмоций, импульсивность), так и общий уровень эмоциональной уязвимости, тесно связанный с психическим неблагополучием, что делает эту методику полезной в клинической практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация шкалы трудностей эмоциональной регуляции (DERS) на русский язык подтвердила исходную шестифакторную структуру. Последовательное применение ЭФА и КФА позволило выявить и устранить проблемные пункты, что обеспечило оптимальное соответствие модели данным. При этом удалось сохранить все шесть шкал, включая наиболее уязвимую к культурным различиям шкалу Осознанности, пусть и в сокращенном виде.

Итоговая модель (32 пункта) продемонстрировала хорошие индексы соответствия эмпирическим данным. По всем шкалам были получены высокие показатели внутренней и тест-ретестовой надежности, а результаты анализа конвергентной валидности подтвердили, что DERS измеряет трудности регуляции эмоций.

Таким образом, полученные данные согласуются с теоретическими представлениями о многоуровневом характере нарушений эмоциональной регуляции, а русскоязычная версия DERS может рассматриваться как надежный и валидный инструмент для оценки нарушений эмоциональной регуляции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Русскоязычная версия DERS может быть использована в популяционных исследованиях, направленных на оценку проявлений эмоциональной дисрегуляции.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Несмотря на приемлемые результаты русскоязычной адаптации DERS, имеются ограничения: выборка состояла преимущественно из девушек и молодых женщин, что необходимо учитывать при обобщении результатов. Перспективно проверить шкалу на выборках большего объема, сбалансированных по полу и возрасту, а также в клинических и подростковых группах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Панкратова, А.А., Корниенко, Д.С. (2017). Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса. *Вопросы психологии*, 5, 139–149.
- Польская, Н.А., Разваляева, А.Ю. (2017). Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции. *Консультативная психология и психотерапия*, 25(4), 71–93. <https://doi.org/10.17759/cpp.2017250406>
- Тарабрина, Н.В. (2001). Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер».
- Bardeen, J.R., Fergus, T.A., Hannan, S.M., Orcutt, H.K. (2015). Addressing psychometric limitations of the Difficulties in Emotion Regulation Scale through item modification. *Journal of Personality Assessment*, 98(3), 298–309. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1091774>
- Bardeen, J.R., Fergus, T.A., Orcutt, H.K. (2012). An examination of the latent structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(3), 382–392. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9280-y>
- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>
- Burton, A.L., Brown, R., Abbott, M.J. (2022). Overcoming difficulties in measuring emotional regulation: Assessing and comparing the psychometric properties of the DERS long and short forms. *Cogent Psychology*, 9(1), 2060629. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2060629>
- Danasasmita, F.S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F.D. et al. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Dan-Glauser, E.S., Scherer, K.R. (2013). The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor Structure and Consistency of a French Translation. *Swiss Journal of Psychology*, 72(1), 5–11. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000093>
- Giromini, L., Velotti, P., de Campora, G., Bonalume, L., Cesare Zavattini, G. (2012). Cultural adaptation of the difficulties in emotion regulation scale: Reliability and validity of an Italian version. *Journal of Clinical Psychology*, 68(9), 989–1007. <https://doi.org/10.1002/jclp.21876>

- Gratz, K.L., 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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.271>
- Gross, J.J., Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, M.A., Garrido, L., Leiva, J. (2014). Validity and reliability of the adapted Spanish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in Chilean population. *Terapia Psicológica*, 32, 19–29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Hallion, L.S., Steinman, S.A., Tolin, D.F., Diefenbach, G.J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 289634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Kim, G., Yim, M., Bae, H., Hur, J.-W. (2024). Factor structures and psychometric properties of three brief versions of the difficulties in emotion regulation scale in the Korean population. *BMC Psychology*, 12, 759. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02261-z>
- Koo, T.K., Li, M.Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Lee, D.J., Witte, T.K., Bardeen, J.R., Davis, M.T., Weathers, F.W. (2016). A factor analytic evaluation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 933–946. <https://doi.org/10.1002/jclp.22297>
- Li, J., Han, Z.R., Gao, M.M., Sun, X., Ahemaitijiang, N. (2018). Psychometric properties of the Chinese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor structure, reliability, and validity. *Psychological Assessment*, 30(5), 1–9. <https://doi.org/10.1037/pas0000582>
- Lincoln, T.M., Schulze, L., Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1, 272–286. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>
- Muñoz-Troncoso, F., Riquelme-Mella, E., Halberstadt, A.G., Montero, I., Sepúlveda-Bernales, V. et al. (2024). Emotional Regulation Challenges in Chilean Teachers: An Analysis of the Measurement Invariance of the DERS-E and the Influence of Gender and Age. *Journal of Intelligence*, 12(9), 86. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12090086>
- Rugancı, R.N., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455. <https://doi.org/10.1002/jclp.20665>
- Skutch, J.M., Wang, S.B., Buqo, T., Haynos, A.F., Papa, A. (2019). Which Brief Is Best? Clarifying the Use of Three Brief Versions of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 41, 485–494. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09736-z>
- Sörman, K., Garke, M.Å., Isacsson, N.H., Jangard, S., Bjureberg, J. et al. (2022). Measures of emotion regulation: Convergence and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 201–217. <https://doi.org/10.1002/jclp.23206>

REFERENCES

- Bardeen, J.R., Fergus, T.A., Hannan, S.M., Orcutt, H.K. (2015). Addressing psychometric limitations of the Difficulties in Emotion Regulation Scale through item modification. *Journal of Personality Assessment*, 98(3), 298–309. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1091774>
- Bardeen, J.R., Fergus, T.A., Orcutt, H.K. (2012). An examination of the latent structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(3), 382–392. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9280-y>
- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., Sanchez-Lopez, A. (2022). Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>
- Burton, A.L., Brown, R., Abbott, M.J. (2022). Overcoming difficulties in measuring emotional regulation: Assessing and comparing the psychometric properties of the DERS long and short forms. *Cogent Psychology*, 9(1), 2060629. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2060629>
- Danasasmita, F.S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F.D. et al. (2024). Validity and reliability of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1380354>
- Dan-Glauser, E.S., Scherer, K.R. (2013). The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor Structure and Consistency of a French Translation. *Swiss Journal of Psychology*, 72(1), 5–11. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000093>
- Giromini, L., Velotti, P., de Campora, G., Bonalume, L., Cesare Zavattini, G. (2012). Cultural adaptation of the difficulties in emotion regulation scale: Reliability and validity of an Italian version. *Journal of Clinical Psychology*, 68(9), 989–1007. <https://doi.org/10.1002/jclp.21876>
- Gratz, K.L., 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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.271>
- Gross, J.J., Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, M.A., Garrido, L., Leiva, J. (2014). Validity and reliability of the adapted Spanish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in Chilean population. *Terapia Psicológica*, 32, 19–29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>

Hallion, L.S., Steinman, S.A., Tolin, D.F., Diefenbach, G.J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 289634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>

Kim, G., Yim, M., Bae, H., Hur, J.-W. (2024). Factor structures and psychometric properties of three brief versions of the difficulties in emotion regulation scale in the Korean population. *BMC Psychology*, 12, 759. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02261-z>

Koo, T.K., Li, M.Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>

Lee, D.J., Witte, T.K., Bardeen, J.R., Davis, M.T., Weathers, F.W. (2016). A factor analytic evaluation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 933–946. <https://doi.org/10.1002/jclp.22297>

Li, J., Han, Z.R., Gao, M.M., Sun, X., Ahemaitijiang, N. (2018). Psychometric properties of the Chinese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor structure, reliability, and validity. *Psychological Assessment*, 30(5), 1–9. <https://doi.org/10.1037/pas0000582>

Lincoln, T.M., Schulze, L., Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1, 272–286. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>

Muñoz-Troncoso, F., Riquelme-Mella, E., Halberstadt, A.G., Montero, I., Sepúlveda-Bernales, V. et al. (2024). Emotional Regulation Challenges in Chilean Teachers: An Analysis of the Measurement Invariance of the DERS-E and the Influence of Gender and Age. *Journal of Intelligence*, 12(9), 86. <https://doi.org/10.3390/jintelligence12090086>

Pankratova, A.A., Komiienko, D.S. (2017). Russian-language adaptation of J. Gross's ERQ (Emotion Regulation Questionnaire). *Voprosy Psichologii*, 5, 139–149. (In Russ.)

Polskaya, N.A., Razvalyaeva, A.Yu. (2017). Development of the Emotional Dysregulation Questionnaire. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 25(4), 71–93. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2017250406>

Ruganci, R.N., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455. <https://doi.org/10.1002/jclp.20665>

Skutch, J.M., Wang, S.B., Buqo, T., Haynos, A.F., Papa, A. (2019). Which Brief Is Best? Clarifying the Use of Three Brief Versions of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 41, 485–494. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09736-z>

Sörman, K., Garke, M.Å., Isacsson, N.H., Jangard, S., Bjureberg, J. et al. (2022). Measures of emotion regulation: Convergence and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 201–217. <https://doi.org/10.1002/jclp.23206>

Tarabrina, N.V. (2001). Practical Training in the Psychology of Post-Traumatic Stress. Saint Petersburg: Piter Publ. (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS



**Наталья Анатольевна
Польская**

Natalia A. Polskaya

Доктор психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-организационного отдела Научно-практического центра психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы, Москва, Российская Федерация, polskayana@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>

Dr. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Leading Researcher, G.E. Sukhareva Scientific and Practical Center for Mental Health of Children and Adolescents of the Moscow Department of Public Health, Moscow, Russian Federation, polskayana@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7305-5577>



**Анна Юрьевна
Разваляева**

Anna Yu. Razvalyaeva

Кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории познавательных процессов и математической психологии Института психологии Российской академии наук, Москва, Российская Федерация, annraz@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2046-3411>

Cand. Sci. (Psychol.), Researcher, Laboratory of Cognitive Processes and Mathematical Psychology, Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation, annraz@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2046-3411>

Поступила 05.11.2025. Получена после доработки 05.02.2026. Принята в печать 17.02.2026.

Received 05.11.2025. Revised 05.02.2026. Accepted 17.02.2026.

Приложение

Русскоязычная версия Шкалы трудностей регуляции эмоций (DERS)

Инструкция. Пожалуйста, укажите, насколько часто следующие утверждения соответствуют Вашим переживаниям. Поставьте соответствующую цифру — от «1» до «5» — рядом с каждым высказыванием.

	1-----2-----3-----4-----5				
	Почти никогда (0–10%)	Иногда (11–35%)	Примерно в половине случаев (36–65%)	Большую часть времени (66–90%)	Почти всегда (91–100%)
№	Утверждения				Ответ
1	Я хорошо осознаю свои чувства				
2	Я обращаю внимание на свои чувства				
3	Мои эмоции кажутся мне невыносимыми и неконтролируемыми				
4	Я понятия не имею, что чувствую				
5	Мне трудно разобраться в своих чувствах				
6	Я внимателен к своим чувствам				
7	Я точно знаю, что чувствую				
8	Для меня важны мои чувства				
9	Я сомневаюсь в своих чувствах				
10	Когда я расстроен, то злюсь на себя за то, что чувствую себя таким образом				
11	Когда я расстроен, мне неловко за эти чувства				
12	Когда я расстроен, мне трудно заниматься делами				
13	Когда я расстроен, то перестаю себя контролировать				
14	Когда я расстроен, мне начинает казаться, что останусь в этом состоянии надолго				
15	Когда я расстроен, мне кажется, что дальше я буду чувствовать себя очень подавленно				
16	Когда я расстроен, мне сложно сосредоточиться на чем-то другом				
17	Когда я расстроен, чувствую, что теряю контроль				
18	Когда я расстроен, я по-прежнему могу делать дела				
19	Когда я расстроен, мне стыдно, что так себя чувствую				
20	Когда я расстроен, знаю, что со временем найду способ почувствовать себя лучше				
21	Когда я расстроен, я чувствую себя слабым				
22	Когда я расстроен, чувствую, что по-прежнему могу контролировать свое поведение				
23	Когда я расстроен, то чувствую за это свою вину				
24	Когда я расстроен, мне трудно сосредоточиться				
25	Когда я расстроен, мне трудно контролировать свое поведение				
26	Когда я расстроен, мне кажется, что не могу ничего сделать, чтобы почувствовать себя лучше				
27	Когда я расстроен, то злюсь из-за этого на себя				
28	Когда я расстроен, то все что могу сделать, полностью погрузиться в это состояние				
29	Когда я расстроен, теряю контроль над своим поведением				
30	Когда я расстроен, мне трудно думать о чем-либо еще				
31	Когда я расстроен, мне нужно много времени, чтобы почувствовать себя лучше				
32	Когда я расстроен, мои эмоции невыносимы				

Ключ:

1. Неприятие эмоциональных реакций (НЕПРИЯТИЕ): 10, 11, 19, 23, 26
2. Трудности с целенаправленным поведением (ЦЕЛИ): 12, 16, 18*, 24, 30
3. Трудности с контролем импульсов (ИМПУЛЬС): 3, 13, 17, 22, 25, 29
4. Недостаточная осознанность эмоций (ОСОЗНАННОСТЬ): 2*, 6*, 8*
5. Ограниченный доступ к стратегиям регуляции эмоций (СТРАТЕГИИ): 14, 15, 20*, 21, 26, 28, 31, 32
6. Неясность эмоций (ЯСНОСТЬ): 1*, 4, 5, 7*, 9

Примечание: «*» означает обратное кодирование (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1).

Подсчет баллов по шкалам: сумма пунктов, разделенная на количество пунктов в шкале. Чем выше показатели по шкалам, тем более выражены трудности эмоциональной регуляции. В оригинальной версии DERS по каждой субшкале используется суммарный показатель. В русскоязычной адаптации предлагается использовать средний балл, что обеспечивает сопоставимость между шкалами и облегчает интерпретацию результатов.

Appendix

Instructions. Please indicate how often the following statements apply to you by writing the appropriate number from the scale below on the line beside each item

	1-----2-----3-----4-----5				
	almost never (0–10%)	sometimes (11–35%)	about half the time (36–65%)	most of the time (66–90%)	almost always (91–100%)
No	Statement				Response
1	I am clear about my feelings				
2	I pay attention to how I feel				
3	I experience my emotions as overwhelming and out of control				
4	I have no idea how I am feeling				
5	I have difficulty making sense out of my feelings				
6	I am attentive to my feelings				
7	I know exactly how I am feeling				
8	I care about what I am feeling				
9	I am confused about how I feel				
10	When I'm upset, I become angry with myself for feeling that way				
11	When I'm upset, I become embarrassed for feeling that way				
12	When I'm upset, I have difficulty getting work done				
13	When I'm upset, I become out of control				
14	When I'm upset, I believe that I will remain that way for a long time				
15	When I'm upset, I believe that I will end up feeling very depressed				
16	When I'm upset, I have difficulty focusing on other things				
17	When I'm upset, I feel out of control				
18	When I'm upset, I can still get things done				
19	When I'm upset, I feel ashamed at myself for feeling that way				
20	When I'm upset, I know that I can find a way to eventually feel better				
21	When I'm upset, I feel like I am weak				
22	When I'm upset, I feel like I can remain in control of my behaviors				
23	When I'm upset, I feel guilty for feeling that way				

24	When I'm upset, I have difficulty concentrating
25	When I'm upset, I have difficulty controlling my behaviors
26	When I'm upset, I believe there is nothing I can do to make myself feel better
27	When I'm upset, I become irritated at myself for feeling that way
28	When I'm upset, I believe that wallowing in it is all I can do
29	When I'm upset, I lose control over my behavior
30	When I'm upset, I have difficulty thinking about anything else
31	When I'm upset, it takes me a long time to feel better
32	When I'm upset, my emotions feel overwhelming

Key:

1. Nonacceptance of emotional responses (NONACCEPT): 10, 11, 19, 23, 26
2. Difficulty engaging in Goal-directed behavior (GOALS): 12, 16, 18*, 24, 30
3. Impulse control difficulties (IMPULSE): 3, 13, 17, 22, 25, 29
4. Lack of emotional awareness (AWARENESS): 2*, 6*, 8*
5. Limited access to emotion regulation strategies (STRATEGIES): 14, 15, 20*, 21, 26, 28, 31, 32
6. Lack of emotional clarity (CLARITY): 1*, 4, 5, 7*, 9

Note: * denotes reverse encoding (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1).

Scoring on the scales: the sum of the items divided by the number of items in each subscale. Higher scores indicate greater difficulties in emotion regulation. In the original version of the DERS, each subscale score is calculated as the total sum of its items. In the Russian adaptation, we propose using the mean score, which ensures comparability across subscales and facilitates the interpretation of results.