

Scala delle difficoltà di regolazione emotiva (DERS)

La DERS valuta le difficoltà di regolazione emotiva in diverse dimensioni, tra cui la comprensione e l'accettazione delle emozioni e la capacità di agire in modo adeguato di fronte a esse. È utilizzata per individuare i disturbi emotivi negli adulti.

Numero di domande	36 domande
Durata stimata	9 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Destinatari	Adulti, adolescenti
Autori	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Categoria	Regolazione emotiva

Anteprima delle 36 domande

Ho le idee chiare sui miei sentimenti.

Quasi mai | A volte | Circa la metà delle volte | Per lo più | Quasi sempre

Presto attenzione a come mi sento.

Quasi mai | A volte | Circa la metà delle volte | Per lo più | Quasi sempre

Vivo le mie emozioni come travolgenti e fuori controllo.

Quasi mai | A volte | Circa la metà delle volte | Per lo più | Quasi sempre

Non ho idea di come mi sento.

Quasi mai | A volte | Circa la metà delle volte | Per lo più | Quasi sempre

Faccio fatica a dare un senso alle mie emozioni.

Quasi mai | A volte | Circa la metà delle volte | Per lo più | Quasi sempre

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato da 1 (*quasi mai*) a 5 (*quasi sempre*). Le risposte vengono sommate: più alto è il punteggio, maggiori sono le difficoltà di regolazione emotiva. Il punteggio totale va da 36 a 180, e sei sottoscale permettono di individuare aree specifiche.

Sottoscale (numeri degli item)

- **Non accettazione delle risposte emotive**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Difficoltà a mettere in atto comportamenti orientati a un obiettivo**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Difficoltà nel controllo degli impulsi**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Mancanza di consapevolezza emotiva**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Accesso limitato alle strategie di regolazione emotiva**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Mancanza di chiarezza emotiva**: 1, 4, 5, 7, 9

Item a punteggio invertito: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34