

Inventario della gestione delle emozioni

Questo questionario esplorativo descrive le difficoltà di regolazione emotiva: riconoscere e accettare le proprie emozioni, la loro intensità, le azioni impulsive che provocano, l'evitamento o la soppressione, la difficoltà a calmarsi. Aiuta a definire meglio una richiesta del tipo «non riesco a gestire le mie emozioni» e a scegliere le abilità su cui lavorare per prime, nella terapia cognitivo-comportamentale come nella terapia dialettico-comportamentale.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Emotion Regulation Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Regolazione emotiva

Anteprima delle 24 domande

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Gli altri notano la mia tensione o la mia tristezza prima che me ne accorga io.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Trovo ridicolo quello che provo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Un semplice commento mi sconvolge.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Sull'onda di un'emozione, faccio cose che non sono da me.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Faccio finta di stare bene quando invece sto male.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nella vita di tutti i giorni. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo distingue ciò che riguarda la consapevolezza delle emozioni (riconoscerle, accettarle) da ciò che riguarda la loro gestione quando si presentano (intensità, azioni impulsive, evitamento, capacità di calmarsi). Un profilo dominato dall'intensità e dalle azioni impulsive fa pensare a un sottocontrollo emotivo, un profilo dominato dall'evitamento a un ipercontrollo: i due non si trattano allo stesso modo.

Avvertenze

Il questionario non contiene alcuna domanda sull'autolesionismo né sui pensieri suicidari, a cui un'emozione vissuta come insopportabile può portare: vanno indagati nel colloquio, in particolare quando le aree «Agire sull'onda dell'emozione» e «Difficoltà a calmarsi» sono marcate.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Agire sull'onda dell'emozione	9 / 16

Azioni impulsive compiute sotto l'effetto di un'emozione forte e rimpiante una volta che si è calmata.

Da esplorare: ciò che la persona fa quando l'emozione è forte (messaggi, decisioni, spese, cibo, alcol), le conseguenze, ciò che a volte la aiuta a rimandare.

Per approfondire: UPPS.

Intensità emotiva 6 / 16

Emozioni che salgono in fretta e con forza, a volte per poco, e bruschi cambiamenti d'umore.

Da esplorare: le situazioni che scatenano le reazioni più forti, la velocità con cui sale l'emozione, ciò che rende la persona più vulnerabile (stanchezza, mancanza di sonno, dolore, stress).

Per approfondire: ERS.

Evitare o soffocare le emozioni 6 / 16

Sforzi per non provare o non mostrare le proprie emozioni: mascherarle, tenersi occupati, evitare ciò che potrebbe suscitarle.

Da esplorare: le emozioni nascoste e davanti a chi, ciò che la persona teme se le mostrasse, ciò che le costano questi sforzi (stanchezza, distanza dalle persone care, esplosioni rimandate).

Per approfondire: AAQ-II, MEAQ.

Difficoltà a calmarsi 6 / 16

Senso di impotenza di fronte a un'emozione spiacevole e mancanza di mezzi per farla calare.

Da esplorare: ciò che la persona ha già provato e ciò che la aiuta un po', il tempo che le serve per ritrovare la calma, le persone e le attività che la calmano.

Per approfondire: DERS, DTS.

Riconoscere le proprie emozioni 5 / 16

Difficoltà a percepire ciò che si prova, a dare un nome all'emozione e a capire che cosa l'ha scatenata.

Da esplorare: le emozioni che la persona distingue facilmente e quelle che confonde, i segnali del corpo, ciò che ha preceduto le ultime emozioni forti.

Per approfondire: TAS-20, LEAS.

Accettare le proprie emozioni 4 / 16

Giudizio sulle proprie emozioni, vissute come esagerate, fuori luogo o inaccettabili.

Da esplorare: le emozioni giudicate proibite, le regole apprese in famiglia sulla loro espressione, il modo in cui reagiscono le persone vicine quando la persona mostra ciò che prova.

Per approfondire: DERS.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro