

Escala de dificuldades na regulação emocional (DERS)

A DERS avalia os problemas de regulação emocional em várias dimensões, incluindo a compreensão e a aceitação das emoções e a capacidade de agir de forma adequada perante elas. É utilizada para identificar perturbações emocionais em adultos.

Número de perguntas	36 perguntas
Duração estimada	9 minutos
Idioma	Português
Nome original	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Categoria	Regulação emocional

Pré-visualização das 36 perguntas

Percebo com clareza os meus sentimentos.

Quase nunca | Algumas vezes | Cerca de metade das vezes | Na maior parte das vezes | Quase sempre

Presto atenção a como me sinto.

Quase nunca | Algumas vezes | Cerca de metade das vezes | Na maior parte das vezes | Quase sempre

Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora do controlo.

Quase nunca | Algumas vezes | Cerca de metade das vezes | Na maior parte das vezes | Quase sempre

Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.

Quase nunca | Algumas vezes | Cerca de metade das vezes | Na maior parte das vezes | Quase sempre

Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.

Quase nunca	Algumas vezes	Cerca de metade das vezes	Na maior parte das vezes	Quase sempre

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 1 (*quase nunca*) a 5 (*quase sempre*). As respostas são somadas: quanto mais elevada a pontuação, maiores as dificuldades de regulação emocional. A pontuação total varia entre 36 e 180, e seis subescalas permitem identificar áreas específicas.

Subescalas (números dos itens)

- **Não aceitação das respostas emocionais**: 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Dificuldades em adotar comportamentos orientados para objetivos**: 13, 18, 20, 26, 33
- **Dificuldades no controlo dos impulsos**: 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Falta de consciência emocional**: 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Acesso limitado a estratégias de regulação emocional**: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Falta de clareza emocional**: 1, 4, 5, 7, 9

Itens de cotação invertida: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34