

# Difficulties in Emotion Regulation (DERS)



Ti preghiamo di indicare, per ognuna delle seguenti affermazioni, quanto spesso coincidono con il tuo stato d'animo, facendo un segno (X) sul numero che meglio corrisponde, tenendo presente che non ci sono risposte giuste o sbagliate, né domande trabocchetto. Segui la scala di risposte che segue.

MAI	QUALCHE VOLTA	CIRCA LA META' DELLE VOLTE	LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE	SEMPRE
1	2	3	4	5

1. I miei sentimenti mi sono chiari.	1	2	3	4	5
2. Presto attenzione al modo in cui mi sento.	1	2	3	4	5
3. Le mie emozioni mi sembrano opprimenti e fuori dal mio controllo.	1	2	3	4	5
4. Non ho nessuna idea di quello che provo.	1	2	3	4	5
5. Ho difficoltà a dare un senso ai miei sentimenti.	1	2	3	4	5
6. Sono attento/a ai miei sentimenti.	1	2	3	4	5
7. So esattamente quello che provo.	1	2	3	4	5
8. Mi interessa quello che provo.	1	2	3	4	5
9. Sono confuso/a riguardo a quello che provo.	1	2	3	4	5
10. Quando sono turbato/a riconosco le mie emozioni.	1	2	3	4	5
11. Quando sono turbato/a mi arrabbio con me stesso/a per quello che sto provando.	1	2	3	4	5
12. Quando sono turbato/a mi imbarazza sentirmi così.	1	2	3	4	5
13. Quando sono turbato/a ho difficoltà a concludere un lavoro.	1	2	3	4	5
14. Quando sono turbato/a divento fuori controllo.	1	2	3	4	5
15. Quando sono turbato penso che rimarrò in quello stato a lungo	1	2	3	4	5

	MAI	QUALCHE VOLTA	CIRCA LA META' DELLE VOLTE	LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE	SEMPRE
16. Quando sono turbato penso che finirò col sentirmi molto depresso/a.	1	2	3	4	5
17. Quando sono turbato penso che i miei sentimenti siano legittimi e importanti.	1	2	3	4	5
18. Quando sono turbato/a ho difficoltà a concentrarmi su altre cose.	1	2	3	4	5
19. Quando sono turbato/a mi sento fuori controllo.	1	2	3	4	5
20. Quando sono turbato/a riesco a concludere quello che sto facendo.	1	2	3	4	5
21. Quando sono turbato/a mi vergogno di me stesso per quello che sto provando.	1	2	3	4	5
22. Quando sono turbato/a so che alla fine troverò un modo per sentirmi meglio.	1	2	3	4	5
23. Quando sono turbato/a mi sento come se fossi debole.	1	2	3	4	5
24. Quando sono turbato/a mi sento come se potessi mantenere il controllo dei miei comportamenti.	1	2	3	4	5
25. Quando sono turbato/a mi sento in colpa per quello che sto provando.	1	2	3	4	5
26. Quando sono turbato/a ho difficoltà a concentrarmi.	1	2	3	4	5
27. Quando sono turbato/a ho difficoltà a controllare i miei comportamenti.	1	2	3	4	5
28. Quando sono turbato/a penso che non ci sia nulla che io possa fare per sentirmi meglio.	1	2	3	4	5
29. Quando sono turbato/a mi innervosisco con me stesso/a per quello che sto provando.	1	2	3	4	5
30. Quando sono turbato/a comincio a sentire dei sentimenti molto negativi verso di me.	1	2	3	4	5
31. Quando sono turbato/a credo che crogiolarmi in quello stato sia l'unica cosa che posso fare.	1	2	3	4	5
32. Quando sono turbato/a perdo il controllo dei miei comportamenti.	1	2	3	4	5
33. Quando sono turbato/a ho difficoltà a pensare a qualsiasi altra cosa.	1	2	3	4	5
34. Quando sono turbato/a prendo tempo per comprendere come mi sento veramente.	1	2	3	4	5
35. Quando sono turbato/a ci vuole molto tempo per sentirmi meglio.	1	2	3	4	5
36. Quando sono turbato/a le mie emozioni mi sembrano opprimenti.	1	2	3	4	5

Giromini, L., Velotti, P., De Campora, G., Bonalume, L., Zavattini, G.C. (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>

**Scoring:**

**Sottoscala “Non-Acceptance of Emotional Responses”**

ITEM: 11, 12, 21, 23, 25, 29

**Sottoscala “Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior”**

ITEM: 13, 18, 20, 26, 33

**Sottoscala “Impulse Control Difficulties”**

ITEM: 3, 14, 19, 24, 27, 32

**Sottoscala “Lack of Emotional Awareness”**

ITEM: 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R

(R: Reversed Item)

**Sottoscala “Limited Access to Emotion Regulation Strategies”**

ITEM: 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36

**Sottoscala “Lack of Emotional Clarity”**

ITEM: 1, 4, 5, 7, 9