

# Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA)



Le persone scelgono di impegnarsi in attività creative per un’ampia gamma di motivi, incluso per il semplice divertimento nel fare quelle attività. A prescindere dal “perché” di solito scegli le tue attività, quanto sei in accordo con le affermazioni che seguono? Quando mi impegno in .....(riportare l’attività artistica creativa)...

	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
1. ... posso tenere fuori qualunque pensiero o sentimento indesiderato	1	2	3	4	5
2. ... posso contemplare cosa sta succedendo nella mia vita con mente lucida	1	2	3	4	5
3. ... posso sbarazzarmi di qualunque ansia della mia vita	1	2	3	4	5
4. ... sento che sono nella mia piccola bolla, lontano/a dalle preoccupazioni quotidiane	1	2	3	4	5
5. ... ho più fiducia in me stesso/a	1	2	3	4	5
6. ... aumenta la mia autostima	1	2	3	4	5
7. ... mi da la sensazione di uno scopo	1	2	3	4	5
8. ... mi aiuta a dimenticare le mie preoccupazioni	1	2	3	4	5
9. ... mi aiuta a rifocalizzarmi su quello che è importante nella mia vita	1	2	3	4	5
10. ... mi aiuta a scendere a compromessi con le mie emozioni	1	2	3	4	5
11. ... mi aiuta a liberarmi delle cose che mi stanno danno noia	1	2	3	4	5
12. ... mi aiuta a mettere in prospettiva le preoccupazioni o i problemi che ho	1	2	3	4	5
13. ... mi aiuta a capire i miei sentimenti rispetto alle cose che stanno nella mia mente	1	2	3	4	5
14. ... mi fa sentire distaccato/a dalle cose negative della mia vita	1	2	3	4	5
15. ... mi fa sentire più sicuro/a di me stesso/a	1	2	3	4	5
16. ... mi fa riflettere sulle mie emozioni	1	2	3	4	5
17. ... riafferma la mia identità	1	2	3	4	5
18. ... ridirige la mia attenzione in modo che dimentichi pensieri e emozioni indesiderati	1	2	3	4	5

Rogier, G., Bertolini, M., Bruno, S., Cataudella, S., Velotti, P. (2025). Emotion Regulation Process in Creative Context: The Role of Dysregulation of both Positive and Negative Emotions. *Thinking Skills and Creativity*, <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2025.101838>

**Scoring:**

**Sottoscala “Emotional Suppression / Distraction”**

**ITEM: 1, 3, 4, 8, 14, 18**

**Sottoscala “Cognitive Reappraisal / Perspective Taking”**

**ITEM: 2, 9, 12, 13, 16**

**Sottoscala “Emotional Insight and Awareness”**

**ITEM: 10, 11, 16**

**Sottoscala “Self-Enhancement and Identity”**

**ITEM: 5, 6, 7, 15, 17**

RISERVATO