

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 dà 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 dando 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