

## Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS

Gratz, 2004

Adattamento italiano a cura di Sighinolfi,  
Norcini Pala, Chiri, Marchetti e Sica, 2010

Utilizzando la seguente scala di valori, le chiediamo di segnare quanto spesso le seguenti affermazioni possono essere applicate alla sua esperienza, cercando il numero appropriato a fianco di ogni item.

1	2	3	4	5
Quasi mai (0-10%)	A volte (11-35%)	Circa la metà delle volte (36-65%)	Molte volte (66-90%)	Quasi sempre (91-100%)

1. Sono sereno riguardo a ciò che provo	1	2	3	4	5
2. Presto attenzione a come mi sento	1	2	3	4	5
3. Vivo le mie emozioni come travolgenti e fuori dal controllo	1	2	3	4	5
4. Non ho idea di come mi sento	1	2	3	4	5
5. Ho difficoltà a dare un senso a ciò che provo	1	2	3	4	5
6. Presto attenzione alle mie emozioni	1	2	3	4	5
7. So esattamente come mi sento	1	2	3	4	5
8. Mi interessa come mi sento	1	2	3	4	5
9. Sono confuso riguardo a ciò che provo	1	2	3	4	5
10. Quando sono turbato, riconosco le mie emozioni	1	2	3	4	5
11. Quando sono turbato, mi arrabbio con me stesso perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
12. Quando sono turbato, mi imbarazza sentirmi in quel modo	1	2	3	4	5
13. Quando sono turbato, ho delle difficoltà a completare il mio lavoro	1	2	3	4	5
14. Quando sono turbato, perdo il controllo	1	2	3	4	5
15. Quando sono turbato, credo che rimarrò in quello stato per molto tempo	1	2	3	4	5
16. Quando sono turbato, credo che finirò per sentirmi depresso	1	2	3	4	5
17. Quando sono turbato, faccio fatica a focalizzarmi su altre cose	1	2	3	4	5

18. Quando sono turbato, mi sento senza controllo	1	2	3	4	5
19. Quando sono turbato, posso comunque finire le cose che devo fare	1	2	3	4	5
20. Quando sono turbato, mi vergogno con me stesso perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
21. Quando sono turbato, so che alla fine posso trovare un modo per sentirmi meglio	1	2	3	4	5
22. Quando sono turbato, mi sento debole	1	2	3	4	5
23. Quando sono turbato, sento di potere avere ancora il controllo dei miei comportamenti	1	2	3	4	5
24. Quando sono turbato, mi sento in colpa perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
25. Quando sono turbato, ho delle difficoltà a concentrarmi	1	2	3	4	5
26. Quando sono turbato, ho delle difficoltà nel controllare i miei comportamenti	1	2	3	4	5
27. Quando sono turbato, credo che non ci sia niente che io possa fare per sentirmi meglio	1	2	3	4	5
28. Quando sono turbato, mi irrita con me stesso perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
29. Quando sono turbato, inizio a sentirmi molto male con me stesso	1	2	3	4	5
30. Quando sono turbato, credo che crogiolarmi in questa emozione sia l'unica cosa che io possa fare	1	2	3	4	5
31. Quando sono turbato, perdo il controllo sui miei comportamenti	1	2	3	4	5
32. Quando sono turbato, faccio fatica a pensare a qualcosa di diverso	1	2	3	4	5
33. Quando sono turbato, mi ci vuole molto tempo per sentirmi meglio	1	2	3	4	5

### Istruzioni di scoring e interpretazione dei punteggi

La DERS – Difficulties in Emotion Regulation Scale è uno strumento self-report che misura le difficoltà di rilevanza clinica nella regolazione delle emozioni di natura negativa. Il questionario è composto da 33 item a risposta multipla, raggruppabili in 6 fattori: Mancanza di accettazione, Difficoltà nella distrazione, Mancanza di fiducia, Mancanza di controllo, Difficoltà nel riconoscimento e Ridotta autoconsapevolezza. Il DERS fornisce quindi un punteggio complessivo (compreso tra un range di 33 e 132), ottenuto tramite la somma di tutti e trentatré gli item e che rappresenta la misura delle difficoltà generali nella regolazione emotiva e un punteggio per ciascuna delle sei subscale che fornisce una misura delle difficoltà presentate nelle specifiche dimensioni della regolazione emotiva. Il calcolo dei punteggi a ogni singolo fattore si ottiene sommando gli item che compongono ciascuno di essi (si veda la tabella successiva). In entrambi i casi occorre prestare attenzione agli item a punteggio invertito.

#### **Gli item che compongono ciascun fattore; gli item da invertire sono indicati con la lettera «r»**

<b>Fattori</b>	<b>Item</b>
<i>1. Mancanza di accettazione</i>	28. Quando sono turbato, mi irrita con me stesso perché mi sento in quel modo
	11. Quando sono turbato, mi arrabbio con me stesso perché mi sento in quel modo
	12. Quando sono turbato, mi imbarazza sentirmi in quel modo
	20. Quando sono turbato, mi vergogno con me stesso perché mi sento in quel modo
	24. Quando sono turbato, mi sento in colpa perché mi sento in quel modo
	29. Quando sono turbato, inizio a sentirmi molto male con me stesso
<i>2. Difficoltà nella distrazione</i>	25. Quando sono turbato, ho delle difficoltà a concentrarmi
	17. Quando sono turbato, faccio fatica a focalizzarmi su altre cose
	13. Quando sono turbato, ho delle difficoltà a completare il mio lavoro
	22. Quando sono turbato, mi sento debole
	32. Quando sono turbato, faccio fatica a pensare a qualcosa di diverso

*Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): traduzione e adattamento italiano*

3. Mancanza di fiducia	21. Quando sono turbato, so che alla fine posso trovare un modo per sentirmi meglio (r)
	27. Quando sono turbato, credo che non ci sia niente che io possa fare per sentirmi meglio
	15. Quando sono turbato, credo che rimarrò in quello stato per molto tempo
	30. Quando sono turbato, credo che crogiolarmi in questa emozione sia l'unica cosa che io possa fare
	1. Sono sereno riguardo a ciò che provo (r)
	16. Quando sono turbato, credo che finirò per sentirmi depresso
	23. Quando sono turbato, sento di potere avere ancora il controllo dei miei comportamenti (r)
	19. Quando sono turbato, posso comunque finire le cose che devo fare (r)
4. Mancanza di controllo	3. Vivo le mie emozioni come travolgenti e fuori dal controllo
	14. Quando sono turbato, perdo il controllo
	31. Quando sono turbato, perdo il controllo sui miei comportamenti
	18. Quando sono turbato, mi sento senza controllo
	26. Quando sono turbato, ho delle difficoltà nel controllare i miei comportamenti
	33. Quando sono turbato, mi ci vuole molto tempo per sentirmi meglio
5. Difficoltà nel riconoscimento	4. Non ho idea di come mi sento
	5. Ho difficoltà a dare un senso a ciò che provo
	10. Quando sono turbato, riconosco le mie emozioni (r)
	9. Sono confuso riguardo a ciò che provo
	7. So esattamente come mi sento (r)
6. Ridotta autoconsapevolezza	2. Presto attenzione a come mi sento (r)
	6. Presto attenzione alle mie emozioni (r)
	8. Mi interessa come mi sento (r)

TABELLA 10.4

**Consistenza interna per le scale della DERS e il punteggio totale (N = 190)**

Scale	N. item	Alfa	Range correlazione inter-item	Range correlazione corretta item-totale	r <sub>s</sub> totale
Mancanza di accettazione	6	0,88	0,45-0,67	0,66-0,81	0,530**
Difficoltà nella distrazione	5	0,85	0,40-0,70	0,77-0,83	0,753**
Mancanza di controllo	6	0,85	0,45-0,76	0,69-0,84	0,670**
Ridotta autoconsapevolezza	3	0,83	0,53-0,75	0,82-0,90	0,254**
Mancanza di fiducia	8	0,81	0,33-0,50	0,59-0,75	0,774**
Difficoltà nel riconoscimento	5	0,74	0,35-0,56	0,71-0,72	0,619**
<i>Totale</i>	33	0,90	0,21-0,75		

TABELLA 10.5

**Statistiche descrittive del campione totale e diviso per genere**

Scale	Totale (N = 190)		Maschi (N = 58)		Femmine (N = 132)		Sign.*
	Media	DS	Media	DS	Media	DS	
Mancanza di accettazione	11,59	4,89	11,52	5,56	11,63	4,59	0,385
Difficoltà nella distrazione	12,83	4,61	12,36	5,12	13,03	4,37	0,302
Mancanza di controllo	10,55	4,52	10,34	4,51	10,64	4,53	0,662
Ridotta autoconsapevolezza	5,80	2,76	6,27	3,07	5,59	2,60	0,201
Mancanza di fiducia	10,89	3,71	9,62	3,49	11,45	3,69	0,001*
Difficoltà nel riconoscimento	8,05	2,80	8,45	3,37	7,87	2,50	0,478
<i>Totale</i>	61,38	15,37	60,38	15,44	61,81	15,38	0,468

\* differenze confrontate tramite il test Mann-Whitney