Lumina Measures

DERS-16

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional - 16 itens

Versão em português · 16 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, indique a frequência que as frases a seguir se aplicam a você, marcando o número apropriado conforme a escala abaixo:

		Quase nunca	Algumas vezes	Cerca da metade do tempo	A maior parte do tempo	Quase sempre
1	Tenho dificuldade em entender os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
2	Sinto-me confuso (a) com a forma como me sinto.	1	2	3	4	5
3	Quando estou chateado (a), tenho dificuldade em completar tarefas.	1	2	3	4	5
4	Quando estou chateado (a), fico descontrolado (a).	1	2	3	4	5
5	Quando estou chateado (a), acredito que vou continuar assim por muito tempo.	1	2	3	4	5
6	Quando estou chateado (a), acredito que vou acabar ficando muito deprimido (a).	1	2	3	4	5
7	Quando estou chateado (a), tenho dificuldade em focar a minha atenção em outras coisas.	1	2	3	4	5
8	Quando estou chateado (a), sinto-me descontrolado (a).	1	2	3	4	5
9	Quando estou chateado (a), sinto-me envergonhado (a) por me sentir assim.	1	2	3	4	5
10	Quando estou chateado (a), sinto-me como se eu fosse fraco (a).	1	2	3	4	5
11	Quando estou chateado (a), tenho dificuldades em controlar os meus comportamentos.	1	2	3	4	5
12	Quando estou chateado (a), acredito que não há nada que possa fazer para me sentir melhor.	1	2	3	4	5
13	Quando estou chateado (a), fico irritado (a) comigo mesmo (a) por me sentir assim.	1	2	3	4	5
14	Quando estou chateado (a), começo a me sentir mal comigo mesmo (a).	1	2	3	4	5
15	Quando estou chateado (a), tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.	1	2	3	4	5
16	Quando estou chateado (a), minhas emoções são muito intensas.	1	2	3	4	5

Referências

BJUREBERG, Johan et al. Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: the DERS-16. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, v. 38, p. 284-296, 2016. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x.

GRATZ, Kim L.; ROEMER, Lizabeth. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, v. 26, p. 41-54, 2004. DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.

LEITE, Michelle de Farias. Modelo explicativo para o transtorno de ansiedade generalizada: os papéis da intolerância à incerteza, preocupação e regulação emocional. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2022. Disponível em: https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/16108/2/MICHELLE_FARIAS_LEITE.pdf.

MIGUEL, Fabiano Koich; GIROMINI, Luciano; COLOMBAROLLI, Maíra Stivaleti; ZUANAZZI, Ana Carolina; ZENNARO, Alessandro. A Brazilian investigation of the 36- and 16-item Difficulties in Emotion Regulation Scales. Journal of Clinical Psychology, v. 73, n. 9, p. 1146-1159, 2017. DOI: 10.1002/jclp.22404.