Lumina Measures

DERS-36

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

Versão em português · 36 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, indique a frequência que as frases a seguir se aplicam a você, escrevendo o número apropriado conforme escala abaixo ao lado de cada item.

1 Quase nunca (0-10%)
2 Algumas vezes (11-35%)
3 Aproximadamente metade do tempo (36-65%)
4 A maior parte do tempo (66-90%)
5 Quase sempre (91-100%)

		Resposta
1	Para mim, os meus sentimentos são claros.	☐
2	Presto atenção à forma como me sinto.	☐
3	Experiencio minhas emoções como intensas e fora de controle.	☐
4	Não faço ideia de como me sinto.	☐
5	Tenho dificuldade em entender os meus sentimentos.	☐
6	Eu observo cuidadosamente meus sentimentos.	☐
7	Sei exatamente como me sinto.	☐
8	Importo-me com aquilo que sinto.	☐
9	Sinto-me confuso(a) com a forma como me sinto.	☐
10	Quando estou chateado(a), reconheço as minhas emoções.	☐
11	Quando estou chateado(a), fico zangado(a) comigo mesmo(a) por me sentir assim.	☐
12	Quando estou chateado(a), fico constrangido(a) por me sentir assim.	☐
13	Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em completar tarefas.	☐
14	Quando estou chateado(a), fico descontrolado(a).	☐
15	Quando estou chateado(a), acredito que vou continuar assim por muito tempo.	☐
16	Quando estou chateado(a), acredito que vou acabar ficando muito deprimido(a).	☐
17	Quando estou chateado(a), acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.	☐
18	Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em focar a minha atenção em outras coisas.	☐
19	Quando estou chateado(a), sinto-me descontrolado(a).	☐
20	Quando estou chateado(a), sou capaz de continuar a fazer o que tenho para fazer.	☐
21	Quando estou chateado(a), sinto-me envergonhado(a) por me sentir assim.	☐
22	Quando estou chateado(a), eu sei que vou acabar descobrindo uma maneira de me sentir melhor.	☐
23	Quando estou chateado(a), sinto-me como se eu fosse fraco(a).	☐

1 Quase nunca (0-10%)
2 Algumas vezes (11-35%)
3 Aproximadamente metade do tempo (36-65%)
4 A maior parte do tempo (66-90%)
5 Quase sempre (91-100%)

		Resposta
24	Quando estou chateado(a), sinto que continuo podendo controlar os meus comportamentos.	☐
25	Quando estou chateado(a), sinto-me culpado(a) por me sentir assim.	☐
26	Quando estou chateado(a), tenho dificuldades de concentração.	☐
27	Quando estou chateado(a), tenho dificuldades em controlar os meus comportamentos.	☐
28	Quando estou chateado(a), acredito que não há nada que possa fazer para me sentir melhor.	☐
29	Quando estou chateado(a), fico irritado(a) comigo mesmo(a) por me sentir assim.	☐
30	Quando estou chateado(a), começo a me sentir mal comigo mesmo(a).	☐
31	Quando estou chateado(a), acredito que me afundar nesse estado é a única coisa que posso fazer.	☐
32	Quando estou chateado(a), perco o controle sobre os meus comportamentos.	☐
33	Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.	☐
34	Quando estou chateado(a), reservo um tempo para descobrir o que realmente estou sentindo.	☐
35	Quando estou chateado(a), passa muito tempo até que me sinta melhor.	☐
36	Quando estou chateado(a), as minhas emoções são muito intensas.	☐

Referências

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional. Versão em português · 36 itens. Formulário da versão apresentada.

CANCIAN, Ana Carolina Maciel; SOUZA, Lucas André Schuster de; SILVA, Victória Helena Pesenti e; MACHADO, Wagner de Lara; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 41, n. 1, p. 18-26, 2019. DOI: 10.1590/2237-6089-2017-0128.

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.

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.

MORAES, Ana Jô Jennings. Avaliação da capacidade de autorregulação emocional em pacientes psiquiátricos: sob a perspectiva das funções executivas quentes. 2022. Dissertação (Mestrado) — Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. p.59: DERS, versão brasileira atribuída a Cancian e Oliveira,36itens e cinco âncoras percentuais.