

DERS-8

ISTRUZIONI:

Questo questionario contiene una serie di atteggiamenti **relative a come le persone sono in relazione con i loro sentimenti e/o emozioni** di cui possono fare esperienza.

Legga attentamente ogni frase e poi **segna** – nella casella corrispondente – **quanto sente che quell’atteggiamento la rispecchia nella quotidianità.**

NON ESISTONO RISPOSTE GIUSTE O SBAGLIATE

1	2	3	4	5
QUASI MAI	A VOLTE	LA METÀ DELLE VOLTE	MOLTE VOLTE	QUASI SEMPRE

1	Quando sono turbato, ho delle difficoltà a completare il mio lavoro	1	2	3	4	5
2	Quando sono turbato, perdo il controllo	1	2	3	4	5
3	Quando sono turbato, mi vergogno di me stesso perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
4	Quando sono turbato, ho delle difficoltà nel controllare i miei comportamenti	1	2	3	4	5
5	Quando sono turbato, credo che non ci sia niente che io possa fare per sentirmi meglio	1	2	3	4	5
6	Quando sono turbato, mi irrita con me stesso perché mi sento in quel modo	1	2	3	4	5
7	Quando sono turbato, faccio fatica a focalizzarmi su altre cose	1	2	3	4	5
8	Quando sono turbato, mi ci vuole molto tempo per sentirmi meglio	1	2	3	4	5