

Emotion Regulation Flexibility Questionnaire for Children (ERFQ-C)

Il seguente questionario valuta quanto sei flessibile nel regolare e gestire le tue emozioni.

Essere flessibili significa avere a disposizione tante strategie diverse tra cui scegliere per regolare le emozioni, anche sapendo quando utilizzare la strategia giusta al momento giusto.

Le strategie sono i diversi modi che usiamo per regolare l'intensità delle emozioni.

L'intensità delle emozioni è la forza con cui proviamo le emozioni: a volte proviamo emozioni forti, altre volte proviamo emozioni lievi.

Rispondi a ciascuna affermazione facendo una X sul numero che corrisponde a quanto ciascuna frase è vera riferita a te.

1	2	3	4	5
Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo

1	Ho molte strategie tra cui posso scegliere per gestire le mie emozioni.	1	2	3	4	5
2	Quando voglio gestire un'emozione, so esattamente che strategia/e usare.	1	2	3	4	5
3	Uso tante strategie diverse per regolare le mie emozioni.	1	2	3	4	5
4	Quando una strategia di regolazione delle emozioni non funziona, provo a usarne una diversa.	1	2	3	4	5
5	Uso diversi tipi di strategie di regolazione delle emozioni per diversi tipi di situazioni o problemi.	1	2	3	4	5
6	Combino diversi tipi di strategie di regolazione quando provo a gestire le mie emozioni (per esempio, usando diverse strategie insieme oppure usandole una dopo l'altra).	1	2	3	4	5
7	Se una strategia di regolazione delle emozioni non funziona, di solito so cosa usare al suo posto.	1	2	3	4	5
8	Le strategie di regolazione delle emozioni che uso di solito funzionano bene per me.	1	2	3	4	5
9	Quando uso una strategia di regolazione delle emozioni, so per quanto tempo è meglio usarla.	1	2	3	4	5
10	Uso diverse strategie di regolazione delle emozioni a seconda del tipo o dell'intensità dell'emozione.	1	2	3	4	5

ERFQ-C copyright 2026 di Burro, R. (roberto.burro@univr.it), Vicentini, G. (giada.vicentini@univr.it), Mignolli, G. (giada.mignolli@univr.it), Meneghini, A. M. (anna.meneghini@univr.it), & Raccanello, D. (daniela.raccanello@univr.it)