

## ERS

Í þessum spurningalista er spurt um það hvernig þú upplifir tilfinningar **yfirleitt (til dæmis dagsdaglega)**. Þegar spurt er um tilfinningar getur það átt við reiði, depurð, spennu eða einhverja aðra tilfinningu. Vinsamlegast reyndu að meta hverja staðhæfningu eftir því hversu mikið hún á við um þig.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Alls ekki líkt mér	Svolítið líkt mér	Nokkuð líkt mér	Mjög líkt mér	Algjörlega eins og ég

1	Þegar eitthvað gerist sem kemur mér í uppnám, þá get ég ekki hugsað um neitt annað lengi á eftir.	0	1	2	3	4
2	Mér sárnar auðveldlega.	0	1	2	3	4
3	Þegar ég finn fyrir tilfinningum þá upplifi ég þær mjög sterkt/ákaf.	0	1	2	3	4
4	Þegar ég er í tilfinningalegu uppnámi kemst allur líkaminn í uppnám sömuleiðis.	0	1	2	3	4
5	Það þarf lítið til þess að ég bregðist við tilfinningalega.	0	1	2	3	4
6	Ég upplifi tilfinningar mjög sterkt.	0	1	2	3	4
7	Ég verð oft ofboðslega kvíðin(n).	0	1	2	3	4
8	Þegar ég upplifi sterkar tilfinningar er erfitt fyrir mig að gera mér gein fyrir að mér geti liðið öðru vísi.	0	1	2	3	4
9	Jafnvel smæstu hlutir ýfa upp tilfinningar hjá mér.	0	1	2	3	4
10	Ef ég á í ágreiningi við einhvern, er ég lengi að komast yfir það.	0	1	2	3	4
11	Þegar ég er reið(ur)/í uppnámi, er ég lengur en flestir að róast niður.	0	1	2	3	4
12	Ég verð mjög auðveldlega reið(ur) úti fólk.	0	1	2	3	4
13	Ég læt oft ýmislegt angra mig sem annað fólk kippir sér ekki upp við.	0	1	2	3	4
14	Ég verð auðveldlega óróleg(ur).	0	1	2	3	4
15	Tilfinningar mínar fara frá því að vera hlutlausar í það að vera mjög sterkar á augabragði.	0	1	2	3	4
16	Þegar eitthvað slæmt gerist, skipti ég skapi mjög fljótt. Fólk segir að það sé stuttur í mér þráðurinn.	0	1	2	3	4
17	Fólk segir mér að tilfinningar mínar séu oft of ákafar miðað við aðstæðurnar.	0	1	2	3	4
18	Ég er mjög tilfinninganæm(ur).	0	1	2	3	4
19	Skapsveiflur mínar eru mjög sterkar og öflugar.	0	1	2	3	4
20	Ég kemst oft í svo mikið uppnám að það er erfitt fyrir mig að hugsa rökrétt.	0	1	2	3	4
21	Annað fólk segir mér að ég bregðist of harkalega við.	0	1	2	3	4

Höfundar: Nock o.fl. (2008).

Íslensk þýðing: Ívar Snorrason og Ragnar P. Ólafsson