ERS

Skala for emosjonell reaktivitet (ERS)

ERS er et selvrapporteringsskjema som måler emosjonell reaktivitet, det vil si tendensen til å reagere raskt, intenst og vedvarende på følelser. Det kartlegger hovedsakelig tre klinisk nyttige dimensjoner: emosjonell sensitivitet, emosjonell intensitet eller aktivering, og hvor lenge følelsestilstander varer. Verktøyet brukes hos eldre ungdom og voksne, både i klinisk praksis og i forskning, særlig ved kartlegging av emosjonell dysregulering, stemningslidelser, selvskadende atferd og enkelte personlighetsforstyrrelser. Det er ikke en diagnostisk test i seg selv, men bidrar til å tydeliggjøre det samlede nivået av emosjonell reaktivitet og følge endringer over tid.

Antall spørsmål	21 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Emotion Reactivity Scale
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	Matthew K. Nock, Michelle M. Wedig, Emily B. Holmberg, Jill M. Hooley (2008)
Kategori	Emosjonsregulering

Forhåndsvisning av de 21 spørsmålene

Når det skjer noe som gjør meg opprørt, er det alt jeg kan tenke på i lang tid.

0 - Ikke i det hele tatt lik meg | 1 | 2 | 3 | 4 - Helt lik meg

Jeg blir lett såret.

0 - Ikke i det hele tatt lik meg | 1 | 2 | 3 | 4 - Helt lik meg

Når jeg opplever følelser, kjenner jeg dem veldig sterkt/intenst.

0 - Ikke i det hele tatt lik meg | 1 | 2 | 3 | 4 - Helt lik meg

Når jeg er følelsesmessig opprørt, blir også hele kroppen min fysisk opprørt.

0 - Ikke i det hele tatt lik meg | 1 | 2 | 3 | 4 - Helt lik meg

Jeg har en tendens til å bli veldig følelsesladet veldig lett.

0 - Ikke i det hele tatt lik meg | 1 | 2 | 3 | 4 - Helt lik meg

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 0 til 4 etter hvor godt påstanden beskriver personen. Summer de 21 svarene for å få en totalskår; høy skår indikerer større emosjonell reaktivitet. Delskårer kan også beregnes for emosjonell sensitivitet, intensitet/aktivering og varighet i henhold til den opprinnelige skåringsnøkkelen. Det finnes ingen allment akseptert diagnostisk cut-off-verdi; tolkningen er hovedsakelig dimensjonal og bygger på sammenligning med tilgjengelige normer, den kliniske konteksten og endringen i skårene i løpet av behandlingen.