

Skala for Intimitetsvansker

Fear of Intimacy Scale (FIS)

Del A Instruksjoner: Se for deg at du er i et nært parforhold. Besvar følgende utsagn som om du var i parforholdet. Angi i svararket hvor beskrivende hvert utsagn er for deg, på en skala fra 1 til 5. Merk. I hvert utsagn viser «0» til den personen du ser for deg at du er i parforhold med.

Utsagn		1	2	3	4	5
		Ikke beskrivende for meg	Litt beskrivende for meg	Moderat beskrivende for meg	Veldig beskrivende for meg	Ekstremt beskrivende for meg
1	Jeg ville vært ukomfortabel med å fortelle 0 om ting fra fortiden, som jeg har skammet meg over.					
2	Jeg ville vært ubekvem ved å snakke med 0 om noe som har såret meg dypt.					
3 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å være ærlig om følelsene mine ovenfor 0.					
4	Hvis 0 var lei seg, ville jeg noen ganger være redd for å vise at jeg brydde meg.					
5	Jeg ville ha vært redd for å betro mine innerste følelser til 0.					
6 (X)	Jeg ville vært bekvem med å fortelle 0 at jeg bryr meg om han/henne.					
7 (X)	Jeg ville hatt en følelse av sterkt samhold med 0.					
8 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å diskutere viktige problemer med 0.					
9	En del av meg ville vært redd for å binde meg til et langvarig forhold med 0.					
10 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å dele opplevelsene mine med 0, selv om de var triste.					
11	Jeg ville sannsynligvis vært nervøs for å vise sterke romantiske følelser ovenfor 0.					
12	Det ville vært vanskelig for meg å være åpen med 0 om mine personlige tanker.					
13	Jeg ville vært ubekvem om 0 forventet følelsesmessig støtte av meg.					
14 (X)	Jeg ville ikke vært redd å dele med 0 det jeg misliker ved meg selv.					
15	Frykten for å bli såret ville hindret meg i å ta sjansen på å knytte et nærere bånd til 0.					
16	Jeg ville vært komfortabel med å holde veldig personlig informasjon for meg selv.					

Utsagn fortsettelse		1	2	3	4	5
		Ikke beskrivende for meg	Litt beskrivende for meg	Moderat beskrivende for meg	Veldig beskrivende for meg	Ekstremt beskrivende for meg
17 (X)	Jeg ville ikke vært redd for å være spontan med 0.					
18 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å fortelle 0 ting jeg ikke forteller andre.					
19 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å dele mine dypeste tanker og følelser med 0.					
20	Jeg ville noen ganger følt meg ubekvem dersom 0 fortalte meg veldig personlige ting.					
21 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å være åpen ovenfor 0 om det jeg føler er mine begrensninger og svakheter.					
22 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å ha et nært følelsesmessig bånd mellom oss.					
23	Jeg ville vært redd for å dele mine private tanker med 0.					
24	Jeg ville vært redd for at jeg ikke alltid ville følt nærhet til 0.					
25 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å fortelle 0 hva behovene mine er.					
26	Jeg ville vært redd for at 0 var mer investert i forholdet enn jeg var.					
27 (X)	Jeg ville vært komfortabel med å ha åpen og ærlig kommunikasjon med 0.					
28	Jeg ville noen ganger vært ukomfortabel med å lytte til 0 sine personlige problemer.					
29 (X)	Jeg ville vært bekvem med å være helt meg selv sammen med 0.					
30 (X)	Jeg ville vært avslappet når vi var sammen og snakket om våre personlige mål.					
Del B Instruksjoner: Ta utgangspunkt i tidligere parforhold. Angi hvor beskrivende følgende utsagn er for deg på en skala fra 1 til 5, slik som du gjorde på del A.						
31	Jeg har styrt unna muligheter for å knytte nære bånd i tidligere parforhold.					
32	Jeg har holdt tilbake følelsene mine i tidligere parforhold.					
33	Det er noen som har tenkt at jeg er redd å knytte nære bånd til dem.					
34	Det er noen som har tenkt at jeg ikke er lett å bli kjent med.					
35	Jeg har gjort ting i tidligere parforhold som har hindret meg i å utvikle nærhet.					

Merk. Spørsmål markert med (X) skal kodes reversert.