FIS

Skala for frykt for intimitet (FIS)

Skalaen for frykt for intimitet (FIS) er et selvrapporteringsskjema som måler ubehag, unngåelse og angst knyttet til emosjonell nærhet i viktige relasjoner. Den utforsker vansken med å dele tanker, følelser og sårbarhet med en nær person, særlig i et intimt forhold. Verktøyet er nyttig for å kartlegge mellommenneskelige vansker, utrygge tilknytningsstiler, emosjonell unngåelse og visse problemer i parforhold. FIS stiller ingen diagnose alene, men gir en relevant indikator på graden av frykt for intimitet og emosjonell åpenhet.

Antall spørsmål	35 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Fear of Intimacy Scale
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	Cheryl J. Descutner, Deborah J. Thelen (1991)
Kategori	Parforhold

Forhåndsvisning av de 35 spørsmålene

Forestill deg at du er i et nært parforhold. «O» viser til personen som du ville vært i det nære forholdet med.

Jeg ville følt meg ukomfortabel med å fortelle O om ting i fortiden som jeg har skammet meg over.

Ikke i det hele tatt typisk for meg | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Svært typisk for meg | Ekstremt typisk for meg

Forestill deg at du er i et nært parforhold. «O» viser til personen som du ville vært i det nære forholdet med.

Jeg ville følt meg urolig ved å snakke med O om noe som har såret meg dypt.

Ikke i det hele tatt typisk for meg | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Svært typisk for meg | Ekstremt typisk for meg

Forestill deg at du er i et nært parforhold. «O» viser til personen som du ville vært i det nære forholdet med.

Jeg ville følt meg komfortabel med å uttrykke mine sanne følelser overfor O.

Ikke i det hele tatt typisk for meg | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Svært typisk for meg | Ekstremt typisk for meg

Forestill deg at du er i et nært parforhold. «O» viser til personen som du ville vært i det nære forholdet med.

Hvis O var opprørt, ville jeg noen ganger være redd for å vise at jeg bryr meg.

Ikke i det hele tatt typisk for meg | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Svært typisk for meg | Ekstremt typisk for meg

Forestill deg at du er i et nært parforhold. «O» viser til personen som du ville vært i det nære forholdet med.

Jeg kunne være redd for å betro O mine innerste følelser.

Ikke i det hele tatt typisk for meg | Litt typisk for meg | Moderat typisk for meg | Svært typisk for meg | Ekstremt typisk for meg

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en skala av likerttypen, vanligvis fra 1 til 5. Totalskåren får man ved å summere svarene eller regne ut gjennomsnittet etter at leddene som er formulert i retning av trygghet i relasjoner, er snudd, avhengig av versjonen som brukes. En høy skår viser større frykt for intimitet, med mer emosjonell unngåelse og større vansker med å åpne seg i en nær relasjon. Tolkningen er dimensjonal, siden det ikke finnes noen universell diagnostisk terskelverdi.