FIS

Skala lęku przed intymnością (FIS)

Skala lęku przed intymnością (FIS) to kwestionariusz samoopisowy przeznaczony do pomiaru dyskomfortu, unikania i lęku związanych z bliskością emocjonalną w ważnych relacjach. Bada trudności w dzieleniu się myślami, emocjami i słabościami z bliską osobą, zwłaszcza w związku intymnym. Narzędzie jest przydatne w ocenie trudności interpersonalnych, pozabezpiecznych stylów przywiązania, unikania emocjonalnego i niektórych problemów w parze. FIS nie stanowi samodzielnego rozpoznania, ale dostarcza istotnego wskaźnika poziomu lęku przed intymnością i otwartości emocjonalnej.

Liczba pytań	35 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Fear of Intimacy Scale
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	Cheryl J. Descutner, Deborah J. Thelen (1991)
Kategoria	Problemy w związku

Podgląd 35 pytań

Proszę wyobrazić sobie, że jest Pan/Pani w bliskim związku. „O” oznacza osobę, która byłaby z Panem/Panią w tym związku.

Czułbym (czułabym) się nieswojo, opowiadając O o rzeczach z przeszłości, których się wstydziłem(-am).

Wcale mnie nie charakteryzuje | Trochę mnie charakteryzuje | Umiarkowanie mnie charakteryzuje | Bardzo mnie charakteryzuje | Całkowicie mnie charakteryzuje

Proszę wyobrazić sobie, że jest Pan/Pani w bliskim związku. „O” oznacza osobę, która byłaby z Panem/Panią w tym związku.

Czułbym (czułabym) się skrępowany(-a), rozmawiając z O o czymś, co mnie głęboko zraniło.

Wcale mnie nie charakteryzuje | Trochę mnie charakteryzuje | Umiarkowanie mnie charakteryzuje | Bardzo mnie charakteryzuje | Całkowicie mnie charakteryzuje

Proszę wyobrazić sobie, że jest Pan/Pani w bliskim związku. „O” oznacza osobę, która byłaby z Panem/Panią w tym związku.

Czułbym (czułabym) się swobodnie, wyrażając przed O swoje prawdziwe uczucia.

Wcale mnie nie charakteryzuje | Trochę mnie charakteryzuje | Umiarkowanie mnie charakteryzuje | Bardzo mnie charakteryzuje | Całkowicie mnie charakteryzuje

Proszę wyobrazić sobie, że jest Pan/Pani w bliskim związku. „O” oznacza osobę, która byłaby z Panem/Panią w tym związku.

Gdyby O był(a) zdenerwowany(-a), czasami bałbym (bałabym) się okazać, że mi zależy.

Wcale mnie nie charakteryzuje | Trochę mnie charakteryzuje | Umiarkowanie mnie charakteryzuje | Bardzo mnie charakteryzuje | Całkowicie mnie charakteryzuje

Proszę wyobrazić sobie, że jest Pan/Pani w bliskim związku. „O” oznacza osobę, która byłaby z Panem/Panią w tym związku.

Mógłbym (mogłabym) bać się zwierzyć O ze swoich najskrytszych uczuć.

Wcale mnie nie charakteryzuje | Trochę mnie charakteryzuje | Umiarkowanie mnie charakteryzuje | Bardzo mnie charakteryzuje | Całkowicie mnie charakteryzuje

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na skali typu Likerta, zwykle od 1 do 5. Wynik ogólny uzyskuje się, sumując lub uśredniając odpowiedzi po odwróceniu punktacji pozycji sformułowanych w kierunku swobody w relacjach, w zależności od stosowanej wersji. Wysoki wynik wskazuje na większy lęk przed intymnością, silniejsze unikanie emocjonalne i większe trudności z ujawnianiem siebie w bliskiej relacji. Interpretacja ma charakter wymiarowy, ponieważ nie istnieje uniwersalny diagnostyczny punkt odcięcia.