FIS

Escala de medo da intimidade (FIS)

A Escala de medo da intimidade (FIS) é um questionário de autorresposta concebido para medir o desconforto, o evitamento e a ansiedade associados à proximidade emocional nas relações significativas. Explora a dificuldade em partilhar os próprios pensamentos, emoções e vulnerabilidades com uma pessoa próxima, em particular numa relação íntima. Este instrumento é útil para avaliar as dificuldades interpessoais, os estilos de vinculação inseguros, o evitamento emocional e certas problemáticas de casal. A FIS não estabelece, por si só, um diagnóstico, mas proporciona um indicador relevante do nível de medo da intimidade e de abertura emocional.

Número de perguntas	35 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Fear of Intimacy Scale
Público-alvo	Adolescentes e adultos
Autores	Cheryl J. Descutner, Deborah J. Thelen (1991)
Categoria	Relação de casal

Pré-visualização das 35 perguntas

Imagine que está numa relação próxima, de namoro. «O» refere-se à pessoa com quem estaria nessa relação próxima.

Eu sentir-me-ia desconfortável em contar a O coisas do meu passado das quais me senti envergonhado(a).

Nada característico de mim | Pouco característico de mim | Moderadamente característico de mim | Muito característico de mim | Extremamente característico de mim

Imagine que está numa relação próxima, de namoro. «O» refere-se à pessoa com quem estaria nessa relação próxima.

Eu sentir-me-ia desconfortável em falar com O sobre algo que me magoou profundamente.

Nada característico de mim | Pouco característico de mim | Moderadamente característico de mim | Muito característico de mim | Extremamente característico de mim

Imagine que está numa relação próxima, de namoro. «O» refere-se à pessoa com quem estaria nessa relação próxima.

Eu sentir-me-ia à vontade em expressar os meus verdadeiros sentimentos a O.

Nada característico de mim | Pouco característico de mim | Moderadamente característico de mim | Muito característico de mim | Extremamente característico de mim

Imagine que está numa relação próxima, de namoro. «O» refere-se à pessoa com quem estaria nessa relação próxima.

Se O estivesse aborrecido(a), às vezes eu teria receio de mostrar que me importo.

Nada característico de mim | Pouco característico de mim | Moderadamente característico de mim | Muito característico de mim | Extremamente característico de mim

Imagine que está numa relação próxima, de namoro. «O» refere-se à pessoa com quem estaria nessa relação próxima.

Eu poderia ter receio de confiar a O os meus sentimentos mais íntimos.

Nada característico de mim | Pouco característico de mim | Moderadamente característico de mim | Muito característico de mim | Extremamente característico de mim

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de tipo Likert, geralmente de 1 a 5. A pontuação total obtém-se somando ou calculando a média das respostas, após inversão dos itens formulados no sentido do à-vontade relacional, consoante a versão utilizada. Uma pontuação elevada indica um maior medo da intimidade, com mais evitamento emocional e mais dificuldade de autorrevelação numa relação próxima. A interpretação é dimensional, uma vez que não existe um ponto de corte diagnóstico universal.