FIS

Skala för rädsla för intimitet (FIS)

Skalan för rädsla för intimitet (FIS) är ett självskattningsformulär utformat för att mäta obehag, undvikande och ångest i samband med känslomässig närhet i betydelsefulla relationer. Den undersöker svårigheten att dela sina tankar, känslor och sårbarheter med en närstående person, särskilt i en intim relation. Instrumentet är användbart för att bedöma interpersonella svårigheter, otrygga anknytningsstilar, emotionellt undvikande och vissa parproblem. FIS ställer inte ensam någon diagnos, men ger en relevant indikator på graden av rädsla för intimitet och känslomässig öppenhet.

Antal frågor	35 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Fear of Intimacy Scale
Målgrupp	Ungdomar och vuxna
Författare	Cheryl J. Descutner, Deborah J. Thelen (1991)
Kategori	Parrelationer

Förhandsgranskning av de 35 frågorna

Föreställ dig att du har en nära kärleksrelation. ”O” avser den person som du har den nära relationen med.

Jag skulle känna mig obekväm med att berätta för O om saker i det förflutna som jag har skämts över.

Stämmer inte alls in på mig | Stämmer lite in på mig | Stämmer måttligt in på mig | Stämmer mycket in på mig | Stämmer helt in på mig

Föreställ dig att du har en nära kärleksrelation. ”O” avser den person som du har den nära relationen med.

Jag skulle känna mig illa till mods om jag pratade med O om något som har sårat mig djupt.

Stämmer inte alls in på mig | Stämmer lite in på mig | Stämmer måttligt in på mig | Stämmer mycket in på mig | Stämmer helt in på mig

Föreställ dig att du har en nära kärleksrelation. ”O” avser den person som du har den nära relationen med.

Jag skulle känna mig bekväm med att uttrycka mina verkliga känslor för O.

Stämmer inte alls in på mig | Stämmer lite in på mig | Stämmer måttligt in på mig | Stämmer mycket in på mig | Stämmer helt in på mig

Föreställ dig att du har en nära kärleksrelation. ”O” avser den person som du har den nära relationen med.

Om O vore upprörd skulle jag ibland vara rädd för att visa att jag bryr mig.

Stämmer inte alls in på mig | Stämmer lite in på mig | Stämmer måttligt in på mig | Stämmer mycket in på mig | Stämmer helt in på mig

Föreställ dig att du har en nära kärleksrelation. ”O” avser den person som du har den nära relationen med.

Jag skulle kanske vara rädd för att anförtro O mina innersta känslor.

Stämmer inte alls in på mig | Stämmer lite in på mig | Stämmer måttligt in på mig | Stämmer mycket in på mig | Stämmer helt in på mig

Poängsättning och tolkning

Varje item skattas på en skala av likerttyp, i allmänhet från 1 till 5. Totalpoängen fås genom att summera svaren eller ta deras medelvärde, efter omvändning av de item som är formulerade i riktning mot trygghet i relationen, beroende på vilken version som används. En hög poäng tyder på större rädsla för intimitet, med mer emotionellt undvikande och större svårigheter med självavslöjande i en nära relation. Tolkningen är dimensionell, eftersom det inte finns något universellt diagnostiskt gränsvärde.