

## AFFEKTFOBI TEST

1 May 2010

Leigh McCullough Ph.D, Lene Berggraf & Pål Ulvenes  
Modum Bad Forskningsinstituttet 3370 Vikersund, Norge  
[www.affectphobia.com](http://www.affectphobia.com)

Navn/ID \_\_\_\_\_ Alder \_\_\_\_\_ Kjønn: M K År Utdanning: \_\_\_\_\_ Sivilstand: Enslig Samb Gift Skilt Enke/mann

Gi hvert spørsmål skåre fra 1 til 5;

1 = Ikke i det hele tatt 2 = Litt 3 = Ganske 4 = Mye 5 = Svært mye

### SINNE-SELVHEVDELSE

1. Hvor mye kan du føle SINNE?..... \_\_\_\_\_
2. Kan du stå i en konflikt, se begge sider og forsøke å løse den?..... \_\_\_\_\_
3. Hvor komfortabelt kan du sette grenser; f. eks be noen slutte å gjøre noe som plager deg?..... \_\_\_\_\_

### TRISTHET - SORG

4. Hvor mye er du i stand til å føle SORG når du mister noe eller noen som er viktige for deg?..... \_\_\_\_\_
5. Hvor mye er du i stand til å gråte med en annen person tilstede? ..... \_\_\_\_\_
6. Hvor mye lettelse kan du kjenne etter å ha gråt lettelse?..... \_\_\_\_\_

### TILKNYTNING- NÆRHET/ØMHET

7. Hvor mye kan du føle NÆRHET eller ØMHET mot din partner eller nære venner?..... \_\_\_\_\_
8. Kan du uttrykke følelse av omsorg, verdsettelse, takknemlighet, eller kjærlighet?..... \_\_\_\_\_
9. Hvor mye kan du føle andres følelser for deg?..... \_\_\_\_\_

### SEKSUELLE FØLELSER

10. Hvor mye kan du nyte SEKSUELLE FØLELSER? ... \_\_\_\_\_
11. Hvor mye kan du uttrykke seksuelle følelser for en annen?..... \_\_\_\_\_

**SELMEDFØLELSE** (Inkluderer, men er ikke begrenset til, egenomsorg, egeninteresse, selv-trøst, sunn stolthet, selvtillit, egenverd, verdighet og selvmefølelse.)

12. Hvor mye MEDFØLELSE har du for deg selv?..... \_\_\_\_\_
13. Hvor mye stolthet kan du føle over dine prestasjoner?..... \_\_\_\_\_
14. Hvor mye føler du at du er en person med samme verdi som andre?..... \_\_\_\_\_

**INTERESSE - ENGASJEMENT**(Inkluderer nysgjerrighet, entusiasme, lekenhet, kreativitet og ærefrykt.)

15. Hvor mye kan du føle spenning, nysgjerrighet eller ENTUSIASME?..... \_\_\_\_\_
16. Hvor mye kan du vise andre at du er interessert, engasjert eller entusiastisk over noe?..... \_\_\_\_\_
17. Hvor mye tillater du interesse eller engasjement å bevege deg til å være nysgjerrig og utforskende ?..... \_\_\_\_\_

**TRIVSEL- GLEDE**(Inkluderer latter, aksept, glede, fred, takknemlighet og medfølelse.)

18. Hvor mye kan du føle GLEDE?..... \_\_\_\_\_
19. Hvor mye kan du uttrykke glede (kan du le eller tillate deg selv å ha det gøy?)..... \_\_\_\_\_
20. Hvor mye kan du la trivsel eller glede bevege deg til å føle takknemlighet?..... \_\_\_\_\_

**TOTALT AFFEKTFOBI SKÅRE** (Legg til alle elementer) ... .. 