

Datum: _____

AFFEKTFOBI-TESTET

Namn/ID _____ Ålder _____ Kön: M K Antal år i utbildning: _____ Civilstånd: _____
 ID fylls i av administratör Ex: grundskola: 9 år, Gymnasium: 12 år, högskola 16 år

För varje fråga, markera det svarsalternativ som stämmer in bäst på dig och beskriver din förmåga att känna och uttrycka känslor.

		Inte alls	Lite	En del	Mycket	Väldigt mycket
ILSKA-SJÄLVHÄVDElse						
1.	I vilken grad kan du känna ILSKA?	1	2	3	4	5
2.	Kan du vara i en konflikt, se bägge sidorna och försöka lösa den?	1	2	3	4	5
3.	Hur lätt kan du sätta gränser, t.ex. be någon sluta göra något som stör dig.	1	2	3	4	5
LEDSENHET-SORG						
4.	I vilken grad kan du känna SORG när du förlorar något/någon som är viktig för dig?	1	2	3	4	5
5.	I vilken grad kan du gråta när någon annan person är närvarande?	1	2	3	4	5
6.	I vilken grad känner du dig lättad av att gråta?	1	2	3	4	5
NÄRHET/ÖMHET						
7.	I vilken grad kan du känna närhet eller ömhet till din partner eller nära vänner?	1	2	3	4	5
8.	I vilken grad kan du uttrycka att du bryr dig, håller av, uppskattar eller älskar?	1	2	3	4	5
9.	Hur mycket kan du lita på och anförtro dig åt andra?	1	2	3	4	5
SEXUELLA KÄNSLOR						
10.	I vilken grad kan du njuta av sexuella känslor?	1	2	3	4	5
11.	Hur bekväm är du med att uttrycka sexuella känslor gentemot någon annan?	1	2	3	4	5
POSITIVA KÄNSLOR FÖR DIG SJÄLV						
12.	I vilken grad känner du medkänsla med dig själv?	1	2	3	4	5

Developed by Leigh McCullough Ph.D, Pal Ulvenes, och Lene Berggraf (2010)
 Modum Bad Research Institute, 3370 Vikersund, Norway
 Swedish translation by My Frankl and Peter Wennberg (2012)

Se fortsättning baksida →

Datum: _____

	Inte alls	Lite	En del	Mycket	Väldigt mycket
13. Hur stolt är du för det du åstadkommer?	1	2	3	4	5
14. I vilken grad känner du dig värdefull och likvärdig med andra?	1	2	3	4	5
INTRESSE/NYFIKENHET					
15. I vilken grad kan du känna förväntan, nyfikenhet, och entusiasm?	1	2	3	4	5
16. Hur mycket kan du visa andra att du är intresserad och entusiastisk inför något?	1	2	3	4	5
17. Hur mycket låter du ditt intresse och din nyfikenhet styra dig till att upptäcka och pröva nya saker?	1	2	3	4	5
GLÄDJE					
18. Kan du skratta och tillåta dig själv att ha roligt?	1	2	3	4	5
19. I vilken grad kan du uttrycka glädje?	1	2	3	4	5
20. I vilken grad får glädje och njutning dig att känna tacksamhet inför livet?	1	2	3	4	5

Poäng