

CAMBRIDGE ATFERDSSKALA

Nedenfor finner du en liste av påstander. Les hver påstand nøye og vurder i hvilken grad du er enig eller uenig. Sett en ring rundt svaret du velger. Det finnes ingen riktige eller gale svar, heller ingen lurespørsmål.

Eksempler:

- E1. Jeg ville bli svært ute av meg hvis jeg ikke kunne høre på musikk hver dag. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
- E2. Jeg liker bedre å snakke med vennene mine på telefon enn å skrive brev til dem. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
- E3. Jeg har ingen trang til å reise til andre deler av verden. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
- E4. Jeg liker bedre å lese enn å danse. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig

Svar på hvert av spørsmålene nedenfor:

1. Jeg forstår raskt signaler om at noen ønsker å delta i en samtale. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
2. Jeg synes det er vanskelig å forklare for andre noe jeg selv forstår, hvis de ikke får det med seg første gang jeg forklarer. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
3. Jeg liker å vise andre mennesker omsorg. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
4. Jeg synes det er vanskelig å vite hvordan jeg skal opptre i sosiale situasjoner. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
5. Folk sier ofte til meg at jeg står for hardt på mitt i diskusjoner. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
6. Det plager meg ikke noe særlig om jeg kommer for sent til en avtale med en venn. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
7. Vennskap og relasjoner er så vanskelige at jeg pleier å unngå å bry meg med slikt. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
8. Jeg synes ofte det er vanskelig å vurdere om noe er uhøflig eller høflig. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig
9. Når jeg snakker med noen, pleier jeg å fokusere mer på mine egne tanker enn på hva den jeg snakker med kanskje måtte tenke. Helt enig Litt enig Litt uenig Helt uenig

- | | | | | |
|--|-----------|-----------|------------|------------|
| 10. Da jeg var barn, likte jeg å kutte opp mark for å se hva som skjedde. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 11. Jeg forstår raskt om noen sier en ting, men mener noe annet. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 12. Det er vanskelig for meg å forstå hvorfor mennesker blir så ute av seg over visse ting. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 13. Det er lett for meg å sette meg inn i en annens sted. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 14. Jeg er god til å forutsi hva andre kommer til å føle. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 15. Jeg oppdager raskt om noen i en gruppe føler seg utilpass eller ubekvem. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 16. Hvis jeg sier noe som noen blir fornærmet over, mener jeg det er deres problem, ikke mitt. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 17. Hvis noen spurte meg om jeg likte frisyren deres, ville jeg svart ærlig, selv om jeg ikke likte den. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 18. Det er ikke alltid jeg forstår hvorfor folk blir fornærmet av en enkel bemerkning. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 19. Jeg blir egentlig ikke noe særlig følelsesmessig berørt av å se andre gråte. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 20. Jeg er svært direkte, noe enkelte mennesker tolker som at jeg er uhøflig, selv om jeg ikke mener å være det. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 21. Jeg pleier ikke å synes at sosiale situasjoner er forvirrende. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 22. Andre forteller meg at jeg er god til å forstå hvordan de tenker og føler. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 23. Når jeg snakker med noen, snakker jeg heller om deres opplevelser og erfaringer enn om mine egne. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 24. Det gjør meg vondt å se dyr lide. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 25. Jeg klarer å ta beslutninger uten å la meg påvirke av andre menneskers følelser. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 26. Jeg ser lett om en annen er interessert eller kjeder seg når jeg forteller om noe. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |

- | | | | | |
|---|-----------|-----------|------------|------------|
| 27. Jeg blir fortvilet når jeg i nyhetssendingene på TV ser mennesker som lider. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 28. Venner betror seg ofte til meg om sine problemer og gir uttrykk for at jeg er forståelsesfull. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 29. Jeg kan kjenne på meg om jeg trenger meg på, selv om den andre ikke forteller meg det. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 30. Noen ganger får jeg høre av andre at jeg går for langt med ertingen min. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 31. Andre sier ofte at jeg er lite sensitiv, men jeg forstår ikke alltid hvorfor. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 32. Hvis det kommer en fremmed inn i en gruppe mennesker, mener jeg det er opp til den fremmede å gjøre en innsats for å bli en del av gruppen. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 33. Jeg blir vanligvis ikke følelsesmessig berørt av å se en film. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 34. Jeg kan raskt og intuitivt innstille meg i forhold til hvordan en annen har det. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 35. Det er lett for meg å snappe opp hva en annen kan ha lyst til å snakke om. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 36. Jeg merker det om noen skjuler sine egentlige følelser. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 37. Jeg tenker ikke bevisst over hvilke regler som gjelder i sosiale situasjoner. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 38. Jeg er flink til å forutsi hva andre kommer til å gjøre. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 39. Jeg pleier å bli følelsesmessig engasjert når en venn har problemer. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |
| 40. Jeg kan vanligvis forstå andres synspunkter, selv om jeg ikke er enig i dem. | Helt enig | Litt enig | Litt uenig | Helt uenig |