

## Temporal Experience of Pleasure Scale (TEPS)

**INSTRUKSJON:** Les hvert utsagn nøye og bestem hvor godt utsagnet passer for deg. Svar på *alle* punktene. I det sjeldne tilfellet at du *aldri* har hatt opplevelsen som er beskrevet, tenk på den mest lignende opplevelsen og svar på spørsmålet. *Ikke* la noen spørsmål stå ubesvarte. Velg bare *ett* svar til hvert utsagn. Ikke vær redd for ikke å være konsekvent i svarene dine. Velg mellom følgende 6 svaralternativer og tegn en **SIRKEL** rundt svaret til høyre for utsagnet.

1	2	3	4	5	6								
veldig usant for meg	ganske usant for meg	litt usant for meg	litt sant for meg	ganske sant for meg	veldig sant for meg								
1. Når jeg hører om en ny film med min favoritt skuespiller, kan jeg ikke vente til å se den.	1	2	3	4	5	6	10. Jeg blir så oppspilt natten før en ferie at jeg nesten ikke får sove.	1	2	3	4	5	6
2. Jeg liker å ta et dypt pust med frisk luft når jeg er ute.	1	2	3	4	5	6	11. Når jeg er på vei til en fornøylespark kan jeg knapt vente til å kjøre berg- og dalbane.	1	2	3	4	5	6
3. Jeg nyter lukten av nykuttet gress.	1	2	3	4	5	6	12. Jeg nyter følelsen av en real gjesp	1	2	3	4	5	6
4. Jeg ser frem til mange ting i livet mitt.	1	2	3	4	5	6	13. Jeg ser ikke frem til ting; som å spise ute på restaurant.	1	2	3	4	5	6
5. Jeg elsker at noen leker med håret mitt.	1	2	3	4	5	6	14. Jeg elsker lyden av regn mot vinduet når jeg ligger i den varme sengen min.	1	2	3	4	5	6
6. Å se frem til en god opplevelse er i seg selv en glede.	1	2	3	4	5	6	15. Når jeg tenker på å spise min favoritt mat, kan jeg nesten smake hvor god den er.	1	2	3	4	5	6
7. En varm kopp kaffe eller te på en kald morgen er noe jeg setter svært pris på.	1	2	3	4	5	6	16. Når jeg bestiller noe fra menyen, kan jeg forestille meg hvor godt det vil smake.	1	2	3	4	5	6
8. Når jeg tenker på noe veldig godt, som et stykke sjokoladecake, må jeg bare ha det med en gang.	1	2	3	4	5	6	17. Lyden av sprakende ved fra peisen er veldig avslappende.	1	2	3	4	5	6
9. Jeg setter pris på det vakre ved snø som akkurat har falt.	1	2	3	4	5	6	18. Når noe spennende kommer til å skje i mitt liv, ser jeg virkelig frem til det.	1	2	3	4	5	6