

Fear Inventory (WOLPE e LAZARUS, 1966)

Le frasi che leggerete si riferiscono a cose o esperienze che possono provocare paura, disagio, o altre sensazioni spiacevoli. Fate una crocetta, per ogni frase, sulla colonna che descrive meglio quanto quella cosa vi disturba attualmente.

| | Per niente | Poco | Abba stanza | Molto | Molti ssimo |
|--|------------|-------|-------------|-------|-------------|
| 1. rumore di elettrodomestici (come aspirapolvere) | | | | | |
| 2. vedere ferite aperte | | | | | |
| 3. stare da solo | | | | | |
| 4. trovarsi in un posto nuovo o strano | | | | | |
| 5. voci molto forti | | | | | |
| 6. persone morte, cadaveri | | | | | |
| 7. parlare in pubblico | | | | | |
| 8. attraversare la strada | | | | | |
| 9. persone che sembrano pazze | | | | | |
| 10. cadere | | | | | |
| 11. automobili | | | | | |
| 12. venir preso in giro, subire un dispetto | | | | | |
| 13. andare dal dentista | | | | | |
| 14. tuoni | | | | | |
| 15. sirene | | | | | |
| 16. insuccesso | | | | | |
| 17. entrare in una stanza dove ci sono già altre persone | | | | | |
| 18. luoghi elevati (come una montagna) | | | | | |
| 19. guardare in basso dall'alto di un edificio | | | | | |
| 20. vermi | | | | | |
| 21. mostri fantastici | | | | | |
| 22. ricevere una iniezione | | | | | |
| 23. persone sconosciute (incontrarsi con..) | | | | | |
| 24. pipistrelli | | | | | |
| 25. viaggiare in treno | | | | | |
| 26. “ in autobus | | | | | |
| 27. “ in macchina | | | | | |
| 28. “ in aereo | | | | | |
| 29. sentirsi arrabbiati, provare rabbia | | | | | |
| 30. persone autoritarie | | | | | |
| 31. insetti che volano | | | | | |
| 32. veder fare una iniezione a qualcuno | | | | | |
| 33. rumori improvvisi | | | | | |
| 34. cielo coperto in una brutta giornata | | | | | |
| 35. la folla | | | | | |
| 36. trovarsi in grandi spazi aperti | | | | | |
| 37. gatti | | | | | |
| 38. una persona che fa del male ad un'altra | | | | | |
| 39. una persona dall'aspetto brutale, violento | | | | | |

| | Per niente | Poco | Abbastanza | Molto | Moltissimo |
|--|------------|-------|------------|-------|------------|
| 40. uccelli | | | | | |
| 41. trovarsi sull'acqua alta (al mare, al lago, ecc..) | | | | | |
| 42. venire osservato durante il proprio lavoro | | | | | |
| 43. animali morti | | | | | |
| 44. armi | | | | | |
| 45. cose sporche, lo sporco | | | | | |
| 46. insetti che strisciano o camminano (come per es. ragni) | | | | | |
| 47. assistere ad un combattimento | | | | | |
| 48. persone brutte di aspetto | | | | | |
| 49. fuoco, incendio | | | | | |
| 50. persone malate | | | | | |
| 51. cani | | | | | |
| 52. essere criticato | | | | | |
| 53. forme strane | | | | | |
| 54. trovarsi in ascensore | | | | | |
| 55. assistere ad operazioni chirurgiche | | | | | |
| 56. persone arrabbiate | | | | | |
| 57. topi | | | | | |
| 58. sangue umano | | | | | |
| 59. sangue di animali | | | | | |
| 60. separarsi dagli amici | | | | | |
| 61. posti chiusi | | | | | |
| 62. essere in attesa di subire un'operazione chirurgica | | | | | |
| 63. sentirsi respinto dagli altri | | | | | |
| 64. aerei | | | | | |
| 65. puzza di medicinali (come quando si entra in un ospedale) | | | | | |
| 66. sentirsi disapprovato | | | | | |
| 67. serpenti innocui, non velenosi | | | | | |
| 68. cimiteri | | | | | |
| 69. essere ignorato | | | | | |
| 70. buio (stare al buio) | | | | | |
| 71. sentire il battito del proprio cuore (sentire le palpitazioni) | | | | | |
| 72. uomini nudi | | | | | |
| 73. donne nude | | | | | |
| 74. lampi, fulmini | | | | | |
| 75. medici | | | | | |
| 76. persone deformi | | | | | |
| 77. fare errori | | | | | |

se in questo elenco non sono state comprese voci riguardanti cose o esperienze che possono dare a voi sensazioni spiacevoli, potete elencarle qui sotto:

| | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |