

THE AFFECT PHOBIA TEST

1 May 2010

Leigh McCullough Ph.D, Pal Ulvenes, and Lene Berggraf
Modum Bad Research Institute, 3370 Vikersund, Norway
www.affectphobiatherapy.com

Nome/ID _____ Età _____ Sesso: M F Anni di studio: _____
(il nome è facoltativo)

Stato Civile: Single Convivente Separato Sposato Vedovo

Valuta ogni quesito da 1 a 5: 1 = Per niente 2 = Un pò 3 = Abbastanza 4 = Molto 5 = Pienamente

Rabbia - Assertività

- 1 Quanto puoi sentire la rabbia? _____
- 2 Puoi affrontare un conflitto, parlarne e cercare di risolverlo? _____
- 3 Quanto ti senti a tuo agio nel mettere i limiti, per es. dire a qualcuno di smettere di fare qualcosa che ti dà fastidio?... _____

Tristezza - Dolore

- 4 Quanto sei capace di sentire tristezza quando perdi qualcosa o qualcuno di importante per te? _____
- 5 Quanto sei capace di piangere con un'altra persona presente? _____
- 6 Quanto il pianto ti dà un senso di sollievo? _____

Attaccamento - Vicinanza / Tenerezza

- 7 Quanto puoi sentire vicinanza o tenerezza per il tuo partner o amici stretti? _____
- 8 Puoi esprimere sentimenti di "prendersi cura di", stima, apprezzamento e dare amore? _____
- 9 Quanto puoi fidarti e confidarti con qualcuno? _____

Sentimenti sessuali

- 10 Quanto puoi vivere sentimenti nella sfera sessuale? _____
- 11 Quanto ti senti a tuo agio ad esprimere e a condividere i tuoi sentimenti nella sfera sessuale? _____

Sentimenti positivi con te stesso (include, ma non è limitato a: prendersi cura di sé, interessarsi a sé, auto-rassicurarsi, sano orgoglio, fiducia in se stessi, autostima, dignità, auto-compassione)

- 12 Quanta compassione provi per te stesso? _____
- 13 Quanto sei orgoglioso dei tuoi risultati? _____
- 14 Quanto senti di essere una persona di valore in confronto agli altri? _____

Interessi e Attivazione (inclusi curiosità, entusiasmo, esplorazione, gioco, creatività, stupore, meraviglia)

- 15 Quanto puoi provare emozione, curiosità o entusiasmo? _____
- 16 Quanto puoi mostrare agli altri che sei interessato o entusiasta per qualcosa? _____
- 17 Quanto lasci che l'interesse o l'entusiasmo ti portino ad essere curioso e ad esplorare? _____

Divertimento e Gioia (inclusi confort, risate, accettazione, piacere, pace, gratitudine, compassione)

- 18 Quanto senti la gioia? _____
- 19 Quanto puoi esprimere gioia (ridere e permettere a te stesso di divertirti)? _____
- 20 Quanto lasci che la tua gioia ti porti a sentire la gratitudine ad essere vivo o quanto ti permetti di gratificarti? _____

PUNTEGGIO TOTALE AFFECT PHOBIA (somma tutti i punteggi) TOT.

Developed by McCullough Ph.D, Pal Ulvenes, and Lene Berggraf (2010)
Modum Bad Research Institute, 3370 Vikersund, Norway

Italian translation by



C.I.S.S.P.A.T. Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapie A Breve Termine Padova (Italy) - www.cisspat.edu
Dr. Alessandro Bargnani & Workgroup - www.istdp.center