**Stresszel kapcsolatos önkitöltő kérdések**

Kérem, a következő kérdéseket figyelmesen olvassa el.

Az önkitöltő kérdőív célja, hogy azonosítani lehessen a stresszérzéshez kötődő személyes jellegű tényezőket.

A kérdések alkalmasak arra, hogy a feszült helyzeteket egyénileg érzés szintjén azonosíthassuk, majd tapasztalatainkat felhasználva viselkedésünket, érzéseinket átformáljuk. A pozitív minták segítenek bennünket abban, hogy a bennünk működő stressz szint ne emelkedjen a normális működéshez szükséges szint fölé.

|  |  |
| --- | --- |
| Milyen helyzetek azok, amikor zavartnak, idegesnek, feszültnek érzem magam? | Milyen helyzetekben érzem nyugodtnak magam? |
|  |  |
| Más ilyennek lát, amikor ideges, feszült vagyok. | Más ilyennek lát, amikor nyugodt vagyok. |
|  |  |
| Ezt érzem, amikor ideges, feszült vagyok. | Ezt érzem, amikor nyugodt vagyok. |
|  |  |
| Ilyen vagyok, amikor ideges, feszült vagyok (viselkedés, természet, motiváltság, energikusság, stb.). | Ilyen vagyok, amikor nyugodt vagyok (viselkedés, természet, motiváltság, energikusság, stb.). |
|  |  |