



Szorongásos Érzelmek Felismerését Segítő Kérdőív



www.pszichiporta.hu

Szorongásos Érzelmek Felismerését Segítő Kérdőív

Kitöltési útmutató: Kérlek, válaszolj az alábbi kérdésekre őszintén. Nincs jó vagy rossz válasz. A kérdőív célja, hogy segítsen jobban megérteni a benned zajló folyamatokat.

1. Testi tünetek

Az elmúlt héten tapasztaltál-e az alábbi tünetek közül bármelyiket? (Többet is bejelölhetsz)

- ☐ Gyors szívverés
- ☐ Mellkasi szorítás
- ☐ Izzadás
- ☐ Remegés
- ☐ Gyomorpanaszok, hányinger
- ☐ Légszomj
- ☐ Szédülés
- ☐ Izomfeszülés

2. Gyakoriság

Milyen gyakran érzel szorongást?

- ☐ Soha
- ☐ Ritkán (havonta egyszer vagy kevesebbszer)
- ☐ Néha (hetente néhány alkalommal)



☐ Gyakran (majdnem minden nap)

☐ Állandóan

3. Kiváltó helyzetek

Milyen helyzetek váltanak ki benned szorongást? (Többet is megjelölhetsz)

☐ Társas helyzetek (pl. emberek előtt beszélés)

☐ Munkahelyi elvárások

☐ Családi konfliktusok

☐ Egészségi aggályok

☐ Váratlan változások

☐ Kontrollvesztés érzése

☐ Ismeretlen helyzetek

☐ Egyéb: _____

4. Ézelmi reakciók

Milyen érzések szoktak jelentkezni, amikor szorongsz? (Többet is választhatsz)

☐ Félelem

☐ Nyugtalanság

☐ Ingerlékenység

☐ Tehetetlenség

☐ Düh



- ☐ Szégyen
- ☐ Üresség
- ☐ Egyéb: _____

5. Gondolati minták

Milyen gondolatok szoktak megjelenni benned szorongás közben?

Például: „Nem fogom tudni megoldani.” / „Baj fog történni.” / „Nem vagyok elég jó.”

Válaszod: _____

6. Megküzdési stratégiák

Mit szoktál tenni, amikor szorongsz?

- ☐ Elkerülöm a helyzetet
- ☐ Beszélek valakivel
- ☐ Relaxálok / meditálok
- ☐ Testmozgást végzek
- ☐ Lefoglalom magam
- ☐ Alkoholhoz / gyógyszerekhez nyúlok



☐ Semmit – csak elviselem

☐ Egyéb: _____

7. Érzelmek skálázása

Kérlek, értékeld, mennyire erős szorongást éreztél az elmúlt héten egy 0-tól 10-ig terjedő skálán (0 = semmilyen, 10 = elviselhetetlen):

► Szorongás mértéke: _ / 10

8. Biztonságos érzelmi terek

Van olyan hely, tevékenység vagy személy, amely mellett biztonságban, megnyugodva érzed magad? Ha igen, mi az?

Válaszod: _____



 Beszélgetési segédkérdések a válaszokhoz:

„Mesélnél egy konkrét esetről, amikor erősen szorongtál?”

„Mi szokott segíteni ilyenkor, akár egy kicsit is?”

„Mit mondanál egy barátodnak, ha ő ilyen érzésekkel küzdene?”

„Ha a szorongásodnak lenne hangja vagy formája, hogyan nézne ki?” (segít képi asszociációban is)

