



Aktiváció, stressz, teljesítményszorongás

1. feladat

Alább a képeken látható érzelmek megnevezését láthatod.

1. Vidámság, boldogság, öröm
2. Vidámság, boldogság, öröm
3. Szorongás
4. Szorongás
5. Félelem
6. Szomorúság
7. Félelem
8. Szorongás
9. Szorongás
10. Düh, méreg
11. Meglepettség
12. Szomorúság
13. Kétségbeesés
14. Félelem
15. Düh, méreg

2. feladat

Alább arra találsz megoldási javaslatot, hogy mi miatt tudod elkülöníteni a félelmet és a szorongást.

Szorongás: „Itt látszik a negatív érzelem, de nem tudjuk, hogy pontosan mi az oka.”

Félelem: „Itt látszik, hogy a szereplő valamitől konkrétan fél. A félelmének van tárgya.”



3. feladat

Alább a szorongás szomatikus jegyeit találod.

Köröm rágás, hányinger, izzadás, alvási nehézségek, izommerevség, nyirkos kéz.