

MANO „MINI PRIKLAUSOMYBĖ“

FORMULAVIMAS PAGAL 5 FAKTORIŲ MODELĮ

Rizikos veiksniai

(pvz., mūsų temperamentas, asmenybė, aplinka)

Aktyvuojantys veiksniai

(Kada pastebėjome, kad problema yra? Kada ji prasidėjo?)

Problemos, jos pasireiškimas

(Kaip problemą apibrėžiame mes? Kiti?)

Problemą palaikantys veiksniai

(Kas palaiko/pastiprina problemą?)

Apsauginiai veiksniai

(Kokių stiprybių, įgūdžių, žinių turime? Ar turime palaikymo šioje situacijoje?)

