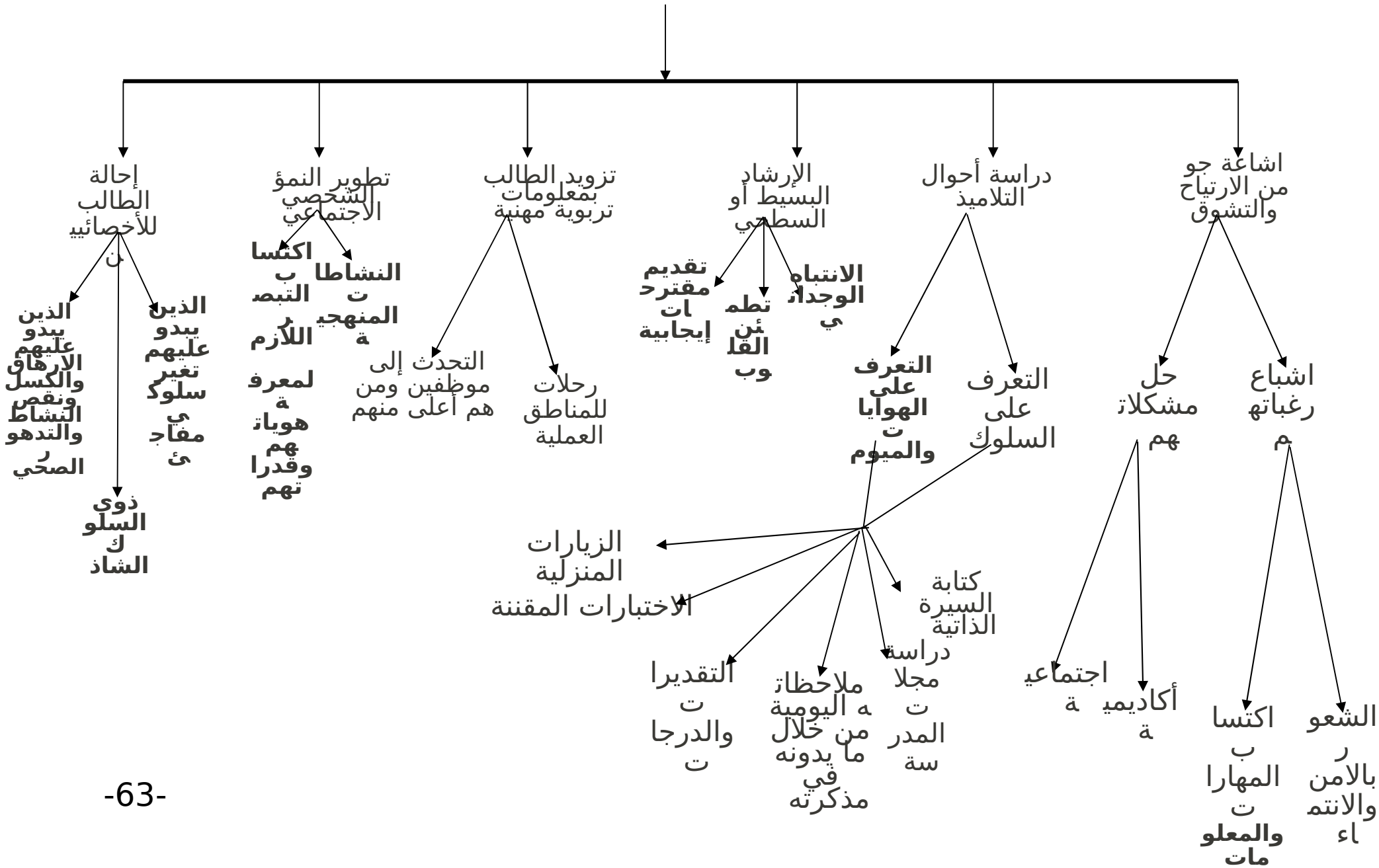
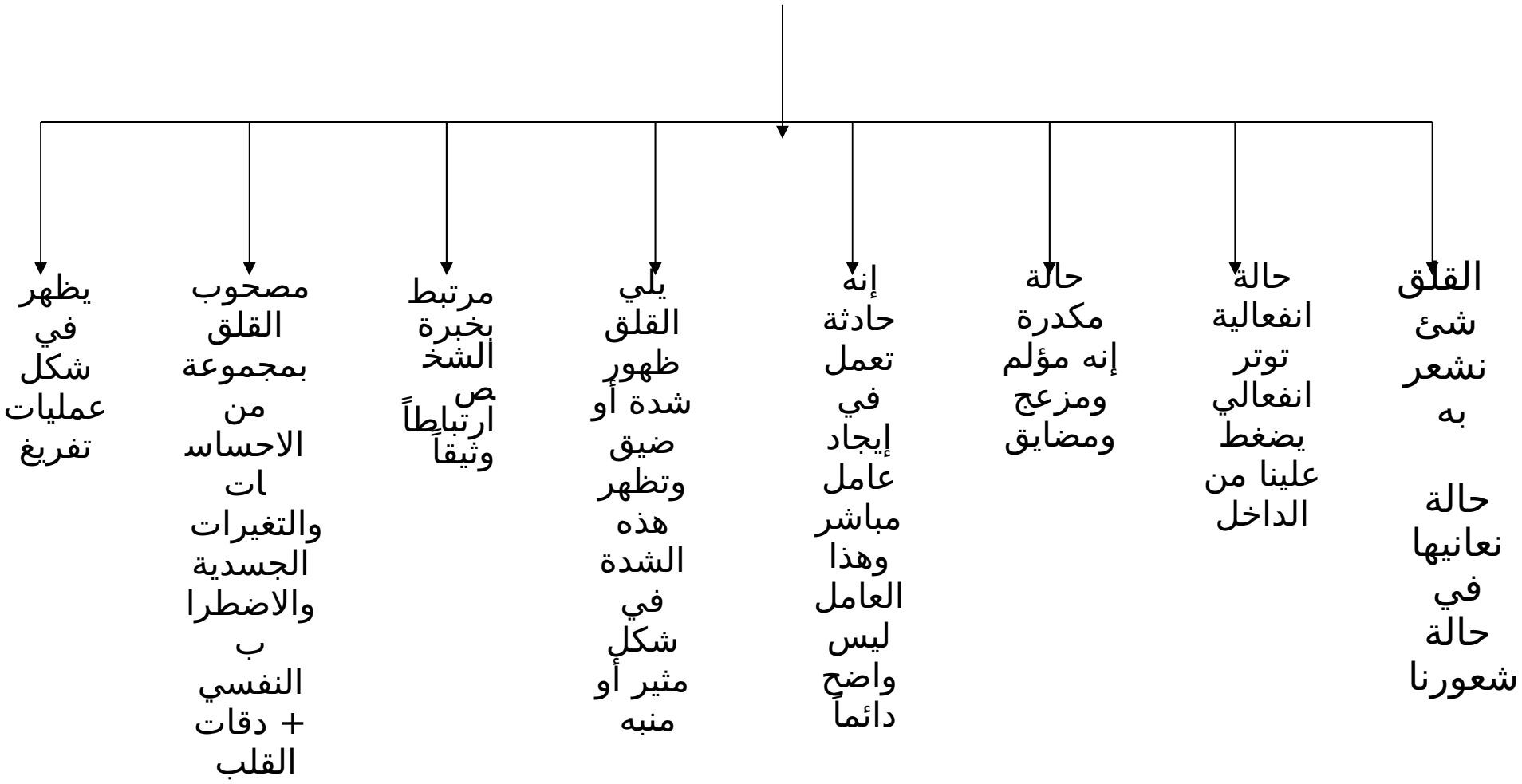
دور الهيئة التدريسية لبرامج الإرشاد الجماعي



تحليل القلق


القلق شئ نشعر به
حالة نعانيها في حالة شعورنا
حالة انفعالية توتر انفعالي يضغط علينا من الداخل
حالة مكدرة إنه مؤلم ومزعج ومضايق
إنه حادثة تعمل في إيجاد عامل مباشر وهذا العامل ليس واضح دائماً
يلي القلق ظهور شدة أو ضيق وتظهر هذه الشدة في شكل مثير أو منبه
مرتبط بخبرة الشخص ارتباطاً وثيقاً
مصحوب القلق بمجموعة من الاحساسات والتغيرات الجسدية والاضطراب النفسي + دقات القلب
يظهر في شكل عمليات تفريغ