

اسم الطالبة:

مصادر الضغوط واساليب التخلص منها

اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي:

١- من مصادر الضغوط المتعلقة بشخصية الفرد:

مفهوم الذات

الإحباط

الصراعات

٢- من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى الأجساد :

الحديث بشكل مبهم

ضعف الذاكرة

امراض القلب

٣- من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى العقول :

العزلة

يشوش التفكير

تشنج القولون

٤- من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى السلوك :

العزلة والابتعاد
عن الناس

نسيان المواعيد

يعطل العقل

٥- من مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى العلاقة بالأسرة :

السلوك يكون
عدواني

ضعف القدرة على
اتخاذ القرار

الرد عليهم بانفعال