ترجع كممة الضغط (Stress) إلى الكممة اللبينية (STRINGER) كالتى تعني السحب بشدة (Draw Tight) كقد استخدمت كممة الضغط في القرف الثامف عشر لتعني "إك ا ربا كفس ا ر"، كاجياد كتكثر لدل الفرد أك لأعضاء الجس أك قكاه العقمية. يمكف تعريء الضغط بأنو: "ك ما يثق ك انسااف كيريقو كيسبب لو دكامة مف الص ا رع أك كيؤدم إلى حالة إجياد بدني كنفسى كعصبي يشعر الفرد مف خلبلو بعد كيؤدم إلى الضياء كالاختنا، نتيجة ليذا المكفة أك لتجربة سيئة مر بيا، كىحاكف أف يبتعد سكاء كانت 2 فيء ذلء المي ا زف الذم يعكس رؤيتنا لمتطمبات الحياة ككىء تسعى لتحقيقيا" 1 3 الضغوط كمثى ا رت: كفقا ليذا المدخء تعرء الضغكط بأنيا: "قكة خارجية تؤثر في النظا سكاء كاف الضغوط كاستجابة: كتعرء بأنيا: "مجمكة مف التغي ا رت الجسمية بالنفسية التى تحدث لمفرد في ردكد فعء أثناء مكاجيتو لممكفء المحيطة بو، كالتى تمتءء تيديدا أك فرصة بالنسبة لو". 3 الضغوط نتاج علاقة بين الفرد والبيئة المحيطة بو: تعرء الضغكط كفقا ليذا المدخء عمى أنيا