

المطلب الأول: مفهوم الضغط ترجع كلمة الضغط (Stress) إلى الكلمة اللاتينية (STRINGER) والتي تعني السحب بشدة (Draw Tight) وقد استخدمت كلمة الضغط في القرن الثامن عشر لتعني "إكراها وقسرا"، يمكن تعريف الضغط بأنه: "كل ما يتقل كاهل الإنسان ويرهقه ويسبب له دوامة من الصراع أو الصداع أو الألم النفسي، ويؤدي إلى الضيق والاختناق، مما يضطر الفرد للبحث عن متنفس وحل غالي هذا الضغط". فهل ذلك الميزان الذي يعكس رؤيتنا لمتطلبات الحياة وكيف تسعى لتحقيقها" ويمكن أن تعرف الضغوط من عدة مداخل إلى: 1. الضغوط كمثيرات: وفقا لهذا المدخل تعرف الضغوط بأنها: "قوة خارجية تؤثر في النظام سواء كان فردا أو منظمة تؤدي إلى حدوث تغييرات داخلية في صورة إجهاد". 2. الضغوط كاستجابة: وتعرف بأنها: "مجموعة من التغييرات الجسمية بال نفسية التي تحدث للفرد في ردود فعل أثناء مواجهته للموقف المحيطة به،