

كقد استخدمت (Draw Tight) كالتى تعني السحب بشدة (STRINGER) إلى الكمة اللبتينية (Stress) ترجع كمة الضغط كمة الضغط في القرف الثامف عشر لتعني "إك ا ربا كقس ا ر"، كاجياد كنكتر لدل الفرد أك لأعضاء الجس أك قكاه العقمية. يمكف تعرياً الضغط بأنو: "ك" ما يثقاً كاداً الإنساف كيرقو كيسبب لو دكامة مف الص ا رع أك كيؤدم إلى حالة إجياد بدني كنفسى كعصبي يشعر الفرد مف خلبلو بعد كيؤدم إلى الضيأ كالاختنا، نتيجة ليذا المكفأ أك لتجربة سيئة مر بيا، كحاكأ أف يبتعد سكاء كانت 2 فيأ ذلأ المي ا زف الذم يعكس رؤيتنا لمتطمبات الحياة ككيأ تسعى لتحقيقاً 1 3 الضغوط كمثي ا رت: ككفا ليذا المدخأ تعرياً الضغكط بأنيا: "قكة خارجية تؤثر في النظا سكاء كاف الضغوط كاستجابة: كتعرياً بأنيا: "مجمكة مف التغي ا رت الجسمية بالنفسية التي تحدث لمفرد في ردكد فعأ أثناء مكاجيتو لممكفأ المحيطة بو، كالتى تمثأ تيديدا أك فرصة بالنسبة لو". 3 الضغوط نتاج علاقة بين الفرد والبيئة المحيطة بو: تعرياً الضغكط ككفا ليذا المدخأ عمى أنيا