

كقد استخدمت Draw Tight كالتي تعني السحب بشدة (STRINGER) إلى الكمة اللبنيّة (Stress) ترجع كمة الضغط كمة الضغط في القرف الثامن عشر لتعني "إك ا ربا كقس ا ر" ، كاجياد كتكتر لدل الفرد أك لأعضاء الجس أك قakah العقمية. يمكf تعرif الضغط بأنو: "كـ ما يثقـ كـ الإنـافـ كـيرـيفـوـ كـيسـبـبـ لـوـ دـكـامـهـ مـفـ الصـ اـ رـعـ أـكـ كـيـؤـدـمـ إـلـىـ حـالـةـ إـجـيـادـ بـدـنـيـ كـنـفـسـيـ كـعـصـبـيـ يـشـعـرـ الـفـرـدـ مـفـ خـلـبـلـوـ بـعـدـ كـيـؤـدـمـ إـلـىـ الضـيـاـ كـالـاخـتـنـاـ،ـ نـتـيـجـةـ لـيـذـاـ المـكـفـ أـكـ لـتـجـرـبـةـ سـيـئـةـ مـرـ بـيـاـ،ـ كـيـحـاـكـ؟ـ أـفـ بـيـتـعـدـ سـكـاءـ كـانـتـ 2ـ فـيـ ذـلـكـ الـمـيـ اـ زـفـ الـذـمـ يـعـكـسـ رـؤـيـتـنـاـ لـمـتـطـمـبـاتـ الـحـيـاـةـ كـكـيـاـ تـسـعـيـ لـتـحـقـيقـيـاـ"ـ 3ـ الضـغـطـ كـمـثـيـ اـرـتـ:ـ كـفـقـاـ لـيـذـاـ المـدـخـ؟ـ تـعـرـ؟ـ الضـغـكـطـ بـأـنـيـاـ:ـ "ـقـكـةـ خـارـجـيـةـ تـؤـثـرـ فـيـ النـظـاـ سـكـاءـ كـافـ الضـغـوطـ كـاسـتـجـابـةـ:ـ كـتـعـرـ؟ـ بـأـنـيـاـ:ـ "ـمـجـمـكـعـةـ مـفـ التـغـيـ اـرـتـ الـجـسـمـيـةـ بـالـنـفـسـيـةـ الـتـيـ تـحدـثـ لـمـفـرـدـ فـيـ رـدـكـ فـعـ؟ـ أـنـتـاءـ مـكـاجـيـتوـ لـمـكـفـ؟ـ الـمـحـيـطـ بـوـ،ـ كـالـتـيـ تـمـثـلـ تـيـديـاـ أـكـ فـرـصـةـ بـالـنـسـبـةـ لـوـ".ـ 3ـ الضـغـطـ نـتـاجـ عـلـاقـةـ بـيـنـ الـفـرـدـ وـبـيـئـةـ الـمـحـيـطـ بـوـ:ـ تـعـرـ؟ـ الضـغـكـطـ كـفـقـاـ لـيـذـاـ المـدـخـ؟ـ عـمـيـ أـنـيـاـ