

والتي تعني السحب بشدة (STRINGER) إلى الكلمة اللاتينية (Stress) المطلوب الأول: مفهوم الضغط ترجع كلمة الضغط وقد استخدمت كلمة الضغط في القرن الثامن عشر لتعني "إكراها وقسرا"، يمكن تعريف الضغط بأنه: "كل ما يثقل (Draw Tight) 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 تغيرات داخلية في صورة إجهاد". 2. الضغوط كاستجابة: وتعرف بأنها: "مجموعة من التغيرات الجسمية بال نفسية التي تحدث للفرد في ردود فعل أثناء مواجهته للموقف المحيطة به