

مجالات علم النفس المختلفة بما فيها على علم النفس الإرشادي وعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني. وا 24 of 7 كل من شخصية الفرد وبيئته، فمن خلال ذلك يمكن تعرف اسباب الضغط النفسي وكذلك أعراضه الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية. وبعد سيلبي (Selye) من الرواد الأوائل الذين قدموا مفهوم الضغط النفسي نتيجة تأثره بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق أعراض غير نوعية خاصة أن الضغوط لها دور فعال في حدوث الانهك والتوتر والقلق للجسم بشكل مرتفع؛ وأشار سيلبي (Selye) إلى أن الضغوط النفسية مستمرة وترتبط بثلاثة عوامل هي عوامل تتصل بالموقف نفسه وعوامل داخلية خاصة بالفرد نفسه وعوامل خارجية تتصل بالبيئة. ولا يمكن أن نعد الضغوط النفسية دائماً سلبية؛