

تمر عملية التعرض للضغوط بمراحل أربع: أولاً، مرحلة التعرض للضغط (مرحلة الإنذار) حيث يتعرض الفرد لمثير داخلي أو خارجي، مسبباً إفراز هرمونات تؤدي لمظاهر كالقلق وزيادة ضربات القلب. ثانياً، مرحلة رد الفعل، حيث يحاول الجسم المواجهة أو الهروب للتوازن. ثالثاً، مرحلة المقاومة والتكيف، حيث يحاول الفرد علاج الآثار والتكيف مع الموقف، إما بالنجاح والعودة للتوازن أو بالفشل والانتقال للمرحلة الرابعة. رابعاً، مرحلة التعب والإرهاق، نتيجة التعرض المستمر للضغوط، مسببة إجهاداً شديداً، واستياء، ورغبة بترك العمل، وأمراض نفسية وجسدية.