

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