عوامل به‌وجود آورنده فشار روانی

۱) ویژگی‌های شخصیتی:
- الگوی رفتاری الف
- الگوی رفتاری ب

۲) سخت‌رویی

۳) کنترل شخصی

(الگوی رفتاری الف- سخت‌رویی و کنترل شخصی، افـراد را در مقابـل فشـار روانی آسیب‌پذیر یا برعکس مقاوم می‌کند)

الگوی رفتاری الف:

در بیماری عروق کرونر، به‌علت سخت شدن دیواره رگ‌های خونی قلب سخت و سفت می‌شود و خون کم‌تری به آن می‌رسد و باعث ایست قلبی می‌شود. هرچند سیگار، چاقی، کم‌تحرکی، خوردن غذاهای چرب باعث ایجاد این بیماری می‌شود اما عامل اصلی آن فشار روانی است (سراسری). کسانی که الگوی رفتاری آن‌ها الف است بیشتر در معرض حملات قلبی هستند زیرا حداکثر واکنش را از خود نشان می‌دهند.

سخت‌رویی:

یک نوع سبک شخصیتی است که شخص به‌جای کنار کشیدن احساس التزام، و به‌جای احساس ناتوانی احساس کنترل می‌کند و مشکلات زندگی را چالش می‌داند نه تهدید و با مشکل روبه‌رو شده و در صدد حل آن است، این افراد در مقایسه با افرادی که خیلی زود در مقابل مسائل زندگی کناره‌گیری می‌کنند، فشار روانی کم‌تری را احساس می‌کنند.

کنترل شخصی:

یکی از جنبه‌های مهم فشار روانی، میزان کنترل شخص بر فشار روانی و درک او در این باره است. کسی که کنترل شخصی بر فشار روانی نداشته باشد درمانده می‌شود که ممکن است منجر به افسردگی اش شود.