

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد روان شناسی

موضوع:

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش شادکامی دختران خوابگاهی

استاد راهنما:

آقای دکتر محمود گلزاری

استاد مشاور:

آقای دکتر احمد برجعلی

استاد داور:

آقای دکتر فرامرز سهرابی

پژوهشگر:

فاطمه فلاح تفتی

1387-1388

تقدیر و تشکر:

با تشکر و قدردانی از جناب آقای دکتر محمود گلزاری که در اجرای این پژوهش از هیچگونه مساعی و اهتمامی کوتاهی نورزیده، تجارب ارزشمند خود را در اختیار اینجانب گذاشته اند و با سپاس فراوان از جناب آقای دکتر احمد برجعلی که همواره در راه علم گام بر می دارند و با دقت و دلسوزی مشاوره این پژوهش را به عهده داشته اند و با تشکر از تمامی دانشجویانی که در اجرای این پژوهش همکاری لازم را با اینجانب داشته اند.

تقدیم به

دو اسوه عشق و ایثار پدر و مادرم

و

همسر مهربانم که همواره یاور و تکیه گاه من است

و

تقدیم به نو گل زیبای باغ زندگیمان، نازنین زهرا

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر افزایش شادکامی دانشجویان دختر خوابگاه های دانشگاه علامه طباطبائی تهران اجرا شد. به منظور دستیابی به هدف پژوهش از بین 8 خوابگاه دانشجویان دختر به طور تصادفی و به روش نمونه برداری خوشه ای، خوابگاه شهید سلامت انتخاب شد. سپس تمامی دانشجویان خوابگاه از طریق پرسش نامه شادکامی آکسفورد مورد ارزیابی قرار گرفتند. در ادامه از بین دانشجویانی که نمره شادکامی آنها از میانه پایین تر بود 60 نفر به طور تصادفی انتخاب شدند (30 نفر گروه آزمایش و 30 نفر گروه کنترل). بر طبق طرح آزمایشی، گروه آزمایش در 10 جلسه دو ساعته آموزش مؤلفه های هوش هیجانی، به مدت یک ماه شرکت نمودند. در نهایت به علت افت آزمودنی ها، فقط نتایج پس آزمون 27 نفر از گروه آزمایش در تحلیل وارد شد. تحلیل داده ها به روش تحلیل کوواریانس و آزمون t دو گروه مستقل نشان داد که آموزش مؤلفه های هوش هیجانی در افزایش شادکامی، به طور معنی داری ($P < 0/001$) مؤثر بوده است. بنابراین می توان گفت که آموزش مؤلفه های هوش هیجانی می تواند شرایط بهتری را برای دانشجویان جهت زندگی در خوابگاه ایجاد کند و بالتبع شادکامی آنها را افزایش دهد.

کلید واژه: هوش هیجانی، دانشجویان خوابگاهی، شادکامی، آموزش

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
..... ه	چکیده
..... ب	عنوان
..... ج	تقدیر و تشکر
..... د	تقدیم
..... ه	فهرست مطالب
..... ی	فهرست جدول ها
..... ک	فهرست نمودارها

فصل اول

..... 3	(1-1) مقدمه
..... 4	(2-1) بیان مسئله
..... 9	(3-1) اهداف تحقیق
..... 13	(4-1) فرضیه تحقیق
..... 13	(5-1) معرفی متغیر های پژوهش و تعریف عملیاتی آنها

فصل دوم

گستره نظری پژوهش

..... 17	(1-2) مفاهیم و تاریخچه شکل گیری هوش هیجانی
..... 18	(1-1-2) دوره اول: 1969-1900

- 20.....(2-1-2) دوره دوم: 1970-1989
- 22.....(3-1-2) دوره سوم: 1990-1993
- 23.....(4-1-2) دوره چهارم: 1994-1997
- 23.....(5-1-2) دوره پنجم: 1998 تاکنون
- 24.....(2-2) دیدگاه های نظری
- 24.....(1-2-2) ساخت پارادایم
- 25.....(2-2-2) پارادایم هوش هیجانی
- 26.....(3-2-2) الگوهای هوش هیجانی
- 27.....(4-2-2) هوش هیجانی مبتنی بررگه
- 28.....(5-2-2) الگوهای آمیخته
- 31.....(6-2-2) الگوهای توانایی
- 33.....(7-2-2) وجوه اشتراک الگوها
- 35.....(3-2) آموزش هوش هیجانی
- 37.....(4-2) روانشناسی مثبت گرا دیدگاه قرن 21
- 39.....(5-2) تعریف و ماهیت شادکامی
- 41.....(6-2) سطوح شادکامی
- 44.....(7-2) نظریه های شادکامی
- 44.....(1-7-2) شادکامی به عنوان خصیصه ثابت اشخاص
- 45.....(2-7-2) شادکامی به عنوان پیامد شرایط عینی زندگی
- 46.....(3-7-2) شادکامی به عنوان عملکرد سودمند اشخاص

- 47.....(4-7-2) شادکامی به عنوان نتیجه مقایسه با دیگر گروه ها
- 47.....(5-7-2) شادکامی به عنوان یک ویژگی ملی یا فرهنگی
- 48.....(8-2) نگاهی گذرا بر دیدگاه های نظریه پردازان مشهور شادکامی
- 48.....(1-8-2) دانیل نتل
- 49.....(2-8-2) جان ریچ
- 49.....(3-8-2) اد داینر
- 49.....(4-8-2) دیوید مایر
- 50.....(5-8-2) میهالی سیکزنت میهالی
- 50.....(6-8-2) دارین مک هن
- 51.....(7-8-2) آر جیل
- 51.....(9-2) عوامل مؤثر بر شادکامی
- 52.....(1-9-2) هوش هیجانی، شادکامی، سلامت روانی
- 52.....(2-9-2) سلامت روانی و هوش هیجانی
- 54.....(3-9-2) شادکامی و سلامت روانی

پیشینه پژوهش

- 57.....(10-2) هوش هیجانی و شادکامی
- 61.....(11-2) مؤلفه های هوش هیجانی و شادکامی
- 61.....(1-11-2) خود آگاهی هیجانی و شادکامی
- 62.....(2-11-2) مدیریت استرس و شادکامی
- 64.....(3-11-2) خوش بینی و شادکامی

- 65..... (4-11-2) ابراز وجود و شادکامی
- 67..... (5-11-2) عزت نفس و شادکامی
- 67..... (6-11-2) همدلی و شادکامی

فصل سوم

- 71..... (1-3) جامعه آماری
- 71..... (2-3) گروه نمونه
- 71..... (3-3) روش نمونه برداری
- 72..... (4-3) ابزار اندازه گیری
- 72..... (5-3) طرح پژوهش
- 73..... (6-3) روش گرد آوری داده ها
- 74..... (7-3) روش اجرای مداخله

فصل چهارم

- 78..... (1-4) یافته های آمار توصیفی
- 83..... (2-4) تجزیه و تحلیل داده ها مربوط به آمار استنباطی

فصل پنجم

- 87..... (1-5) بحث و نتیجه گیری
- 89..... (2-5) محدودیت های پژوهش
- 90..... (3-5) پیشنهادهای نظری
- 91..... (4-5) پیشنهادهای کاربردی
- 94..... پیوست

126.....منابع به زبان فارسی

128.....منابع به زبان لاتین

139.....چکیده انگلیسی

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
71.....	جدول 3-1: توزیع نمونه برحسب گروههای آزمایش و کنترل
75.....	جدول 3-2: موضوعات و فرآیندهای جلسات آموزش هوش هیجانی
78.....	جدول 4-1: شاخص های توصیفی نمره شادکامی دانشجویان خوابگاهی
80.....	جدول 4-2: میانگین، میانه و انحراف استاندارد نمره های شادکامی پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل
82.....	جدول 4-3: آماره های توصیفی تفاضل نمره شادکامی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل
83.....	جدول 4-4: نتایج تحلیل آزمون t پیش آزمون پس آزمون و تفاضل آن در شادکامی
84.....	جدول 4-5: آزمون لون برابری همگنی واریانسها در گروه ها برای آزمون شادکامی
84.....	جدول 4-6: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس برای شادکامی

فهرست نمودار ها

صفحه

عنوان

- نمودار 3-1: نمودار طرح پیش تست - پس تست با گروه کنترل.....73
- نمودار 4-1: توزیع نمرات شادکامی دانشجویان خوابگاهی.....79
- نمودار 4-2: نمودار جعبه ای نمره شادکامی دانشجویان خوابگاهی.....79
- نمودار 4-3: نمودار جعبه ای نمره شادکامی پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل.....81
- نمودار 4-4 : نمودار جعبه ای تفاضل نمره شادکامی قبل و بعد در دو گروه آزمایش و کنترل.....82

1

فصل اول

مقدمه و کلیات طرح تحقیق

- مقدمه
 - بیان مسئله
 - اهداف و ضرورت‌های پژوهش
 - معرفی متغیرهای پژوهش و تعریف عملیاتی آنها
 - فرضیه پژوهش
-

1-1) مقدمه:

مطالب و گفته های نسبتاً زیادی در مورد رنج و مشکلات انسانی وجود دارد. در این رابطه کتابها و مقالات زیادی به تجزیه و تحلیل این رنج و دردها پرداخته اند. در گذشته روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب¹ و افسردگی² تمرکز می کرد تا بر هیجانات مثبت از قبیل شادکامی³ و رضایت از زندگی⁴.

امروزه حتی محتوای تعدادی از کتابها و مقالات علمی بر درد و رنج انسانی تاکید دارند تا شادمانی و لذت (مایر⁵، 2000) لکن در چند دهه اخیر، علاقه بسیاری از محققان و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف گردیده است به طوری که سلیگمن⁶ (1999) اظهار می دارد که طی دهه 1980، تعداد چکیده های مقالات روانشناسی در مورد سلامت ذهن⁷، شادکامی و رضایت از زندگی به حدود 780 مقاله رسیده است. بنابراین ملاحظه می شود که روند توجه محققین به درد و رنجهای انسانی در حال تغییر در جهت توجه به شادی و رضایت از زندگی است. این توجه باعث شده است که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادکامی پژوهشهایی را نیز در مورد عوامل موثر و شیوه های افزایش آن انجام دهند (کشاورز و وفائیان، 1386).

محققان سلامت ذهن به بررسی کامل حیطه روانشناختی پرداخته اند. برای مثال محققان به بررسی عواملی پرداخته اند که هم شخص را از افسرده شدن محافظت می کند و هم موجب می شود تا شخص خوشحال و شادکام شود. (داینر⁸، 2000)

از سال 1960 پژوهشهای مربوط به شادکامی افزایش یافت و سازمانهای مختلفی به بررسی شادکامی پرداختند. (آرگایل⁹، 2001)

تحقیق حاضر نیز تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی را در افزایش شادکامی دانشجویان دختر خوابگاهی مورد بررسی قرار داده است.

1-2) بیان مسئله

1-anxiety

2-depression

3-happiness

4-Life satisfaction

5-Myers

6-Seligman

7-Mental health

8-Diener

9-Argyle

شادکامی، از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندان نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته اند. ارسطو دست کم به سه نوع شادکامی معتقد است. در پایین ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادکامی را معادل موفقیت و کامیابی می دانند و در سطح بالاتر از آن، شادکامی مورد نظر ارسطو یا شادکامی ناشی از معنویت قرار می گیرد (کشاورز و وفائیان، 1386).

از سال 1960 پژوهشهای مربوط به شادکامی افزایش یافت و سازمانهای مختلفی به بررسی شادکامی پرداختند (آرگایل، 2001). در این پژوهشها سه جهت گیری اساسی را می توان مشخص کرد:

در برخی از آنها سنجش میزان شادکامی هدف اصلی بوده است و در برخی از پژوهشها که بیشتر مورد توجه بوده، بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی مدنظر قرار گرفته است و در گروهی شیوه های افزایشی شادکامی ارزیابی شده اند.

روانشناسان و پژوهشگران جدید نیز به اشکال گوناگون، به تعریف مفهوم شادکامی پرداخته اند. به عنوان مثال، داینرو داینر (1995) و آرگایل (2001) در تعریف شادکامی، به بررسی زمینه یابی که بر روی نمونه های فراوان انجام شده اشاره کرد و معتقدند که شادکامی، شامل حالت خوشحالی و یا سرور (هیجانان مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است.

این تعریف شاید، جامعتر از سایر تعاریف باشد زیرا مجموعه عواطف مثبت و منفی که امری درونی هستند را در نظر گرفته و در بعد بیرونی نیز به رضایت از زندگی اشاره دارد.

سلیگمن (2002) هیجانان مثبت را به سه طبقه تقسیم می کند؛ اگر هیجانان مثبت همراه با زمان آینده بیابند در برگیرنده خوش بینی، امید، اطمینان، وفا، سلامتی و داشتن دورنمای خوب است.

اگر با زمان گذشته بیابند شامل رضایتمندی، خوشنودی، کمال سرافرازی و آرامشند، که هیجانهای مثبت اصلی هستند. اما اگر با زمان حال همراه شوند به دو حالت لذتهای زودگذر و خوشنودی بادوام پدید می آیند.

در اواخر قرن بیستم، دیدگاه نسبتاً جدیدی از هوش در عرصه روانشناسی مطرح شد. این دیدگاه عنوان می کند که هوش انسان متشکل از مجموعه محدودی از قابلیتهای شناختی نیست، بلکه جنبه ای هیجانی نیز در آن می تواند مطرح باشد (سالووی¹⁰، 2002). مایر و سالووی (1997) هوش هیجانی (EI)¹¹ را شامل توانایی برای

¹⁰-Salovey

تشخیص درست هیجان‌ها و عواطف دیگران و پاسخ متناسب به آن‌ها، همچنین برانگیختن، آگاهی و نظم بخشی، و کنترل پاسخهای هیجانی خویش می‌داند.

در واقع هوش هیجانی، تلفیقی از هوش میان فردی¹² و هوش درون فردی¹³ است که توسط گاردنر¹⁴ (2000) مطرح شده است. گلمن¹⁵ (1998) هوش هیجانی (EI) را یک سازه کلی می‌داند که می‌تواند علت موفقیت فرد در جنبه‌های مختلف زندگی باشد.

گلمن بیان می‌کند که افرادی که احساساتشان را به خوبی کنترل می‌کنند و بطور موثر با دیگران برخورد می‌نمایند زندگی پر محتواتری دارند. همچنین افراد شاد، استعداد بیشتری در بدست آوردن اطلاعات دارند و بیشتر از افراد ناراضی از زندگی اثربخشی برخوردارند.

بار-ان¹⁶ (2002) عنوان کرد که هوش هیجانی از پنج مؤلفه تشکیل می‌شود:

1- درون فردی: شامل خودشکوفایی، استقلال و خودآگاهی هیجانی

2- بین فردی: همدلی و مسئولیت پذیری اجتماعی

3- انطباق پذیری: شامل توانایی حل مسئله و آگاهی به واقعیت و انعطاف پذیری

4- مدیریت استرس: شامل کنترل تکانه و تحمل فشارها

5- خلق کلی: شادکامی و خوش بینی

پیتیریدس¹⁷،¹ فرنهام¹⁸،² (2004) به وجود دو مدل هوش هیجانی اشاره می‌کنند: مدل صفت هوش هیجانی و مدل توانایی هوش هیجانی.

در مدل صفت، هوش هیجانی به عنوان استعداد و آمادگی فرد برای شناسایی و بکارگیری اطلاعات هیجانی در نظر گرفته می‌شود. از این نظر، هوش هیجانی با حوزه‌های مختلف شخصیت، نظیر همدلی، تکانش‌گری و ابراز وجود بعلاوه هوش اجتماعی (ثرندایک) و هوش میان فردی و درون فردی (گاردنر) مرتبط است.

¹¹-emotional intelligence

¹²-interpersonal intelligence

¹³-intrapersonal intelligence

¹⁴-Gardner

¹⁵- Goleman

¹⁶-Bar-on

¹⁷-Piteridos

¹⁸-Furnham

هوش هیجانی پایین عاملی تاثیرگذار در بسیاری از رفتارهای انحرافی به شمار می رود. همچنین سطح پایین هوش هیجانی با افزایش تکانش گری، مهارتهای اجتماعی ضعیف و بروز در رفتار ضد اجتماعی همراه است (فاکس¹⁹ و اسپکتور²⁰، 2000).

به رغم تفاوت دیدگاهها و تعاریف موجود، مولفان مختلف در این موضوع هم رای اند که امکان گسترش هوش هیجانی به مجموعه ای متشکل از مهارتها که بخش قابل ملاحظه ای از آن را می توان از طریق آموزش افزایش داد، وجود دارد (پارکر²¹ و همکاران، 2004).

تقریباً ده سال بعد از اینکه مفهوم هوش هیجانی در روانشناسی جا افتاد یک گروه از روانشناسان در قرن 21 و درمکتبی به نام روانشناسی مثبت گرا، ویژگیهایی مثل خوش بینی، شادکامی، شجاعت، امیدواری، جرأت و رزی، خردمندی و ایمان را مورد توجه قرار دادند.

در واقع افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند از چند راه می توانند شادکامی خود را حفظ کنند:

- شناخت احساس؛ افراد باهوش هیجانی بالا کوچکترین تغییرات در احساساتشان را می شناسند و منفی و یا مثبت بودنش را تشخیص می دهند. در واقع تا کسی نتواند احساسات خود را تشخیص دهد نمی تواند آنها را به سمت شادی تغییر دهد.

- کنترل احساس؛ افراد با هوش هیجانی بالا می توانند هیجانهای منفیشان را به طور موقت در خود نگه دارند و با تفکر در مورد آنها به آرامش بیشتری برسند. توانایی در انعطاف پذیری هیجانی، باعث می شود که انسان بتواند در شرایطی که محیط شرایط خنثی دارد، خودش را شاد نگه دارد.

- توانایی برقراری رابطه خوب با دیگران؛ افراد با هوش هیجانی بالا می توانند به خوبی احساسات دیگران را درک کنند، با آنها همدل شوند و رابطه رضایت بخشی با آنها داشته باشند (کشاورز و وفائیان، 1386).

در پژوهشهای متعددی ارتباط شادکامی و مؤلفه های هوش هیجانی که در برنامه آموزش هوش هیجانی مورد توجه بوده، مورد تایید قرار گرفته است. آلبرکتسن²² (2003) معتقد است که تجربه استرس، احساس شادکامی

¹⁹-Fax

²⁰-Spektor

²¹-Parker

²²-Alberktsen

را کاهش می دهد. یعنی هر چه فرد استرس بیشتر تجربه کند از میزان شادکامی او کاسته می شود و سلامت روانی او را مورد تهدید قرار می دهد.

ابراز هیجان مثبت با شادکامی رابطه مثبت دارد، در صورتی که ابراز هیجان منفی با شادکامی رابطه منفی معنی دار دارد (رازلیقی، 1384).

تحقیق هیلز²³ و آرگایل (2001) همبستگی 75 درصد را بین خوش بینی و شادکامی نشان داد. آنها دریافتند که خوش بینی با مقیاسهای شادکامی مانند رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی رابطه دارد. ارتباط شادکامی با عزت نفس (آرگایل، 2001) و همبستگی اجتماعی (هوپکه²⁴، 2001) مورد تأیید قرار گرفته است.

در پژوهشی با عنوان تاثیر تنظیم هیجان بر شادکامی و نشخوار فکری دانشجویان، مشخص شد که کنترل هیجان باعث افزایش شادکامی می شود. کنترل هیجان شامل: ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می دهد چه نوع هیجانی دارند؟ چه هنگام در آنها این هیجان پدید می آید و چگونه باید آنها را ابراز نماید (رضوان، بهرامی، عابدی، 1384).

روابط اجتماعی در بزرگسالان و نوجوانان و حتی سنین 9 تا 2 سال پیش بینی کننده شادکامی است. (مارک²⁵، اولدر²⁶، 2007)

حمایت اجتماعی، هوش هیجانی و تاثیرات تعاملی آنها به طور معنی داری پیش بینی کننده شادکامی است. (اما²⁷ و همکاران، 2008)

از آنجا که تحقیقات تأثیر آموزش هوش هیجانی را بر افزایش آن به تأیید رساندند و تحقیقات متعددی رابطه بین مؤلفه های هوش هیجانی و شادکامی را مورد بررسی قرار داده و ارتباط مثبت و معنی داری به دست آوردند، نیاز به مهارت شناخت احساس، کنترل احساس و توانایی برقراری رابطه مناسب با دیگران در محیط خوابگاه ضروری تر به نظر می رسد زیرا دانشجویان در محیط آپارتمانی و با فرهنگ های متفاوت در کنار

²³-Hills

²⁴-Huppke

²⁵-Mark

²⁶- Holder

²⁷-Emma

یکدیگر قرار می گیرند و باید بتواند دوست و هم اتاقی انتخاب کنند، تقسیم وظایف کنند، با فرهنگ های متفاوت سازگار شوند، برای رسیدن به خواسته های خود ابراز وجود کنند، با دوری خانواده و قطع روابط صمیمی گذشته کنار آیند و قوانین و مقررات خوابگاه را رعایت کنند.

لذا این پژوهش نیز تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش شادکامی دختران خوابگاهی را مورد بررسی قرار داده است.

3-1 اهداف تحقیق

اهداف

بررسی نقش آموزش هوش هیجانی بر شادکامی دختران خوابگاهی، خط اصلی این حرکت را تشکیل می دهد. به عبارت دیگر هدف عمده این تحقیق بررسی امکان افزایش هوش هیجانی و تاثیر آن بر شادکامی دختران خوابگاهی است.

علاوه بر این هدفهای پژوهش حاضر را در دو سطح نظری و عملی می توان از یکدیگر مجزا کرد:

- **در سطح نظری:** شناخت قلمرو نظری و مهمترین روی آوردهای روانشناختی در گستره هوش هیجانی و شادکامی و نقش آموزش هوش هیجانی بر شادکامی دختران خوابگاهی، اندیشه، هدف اصلی و اساسی این پژوهش بوده است.

همچنین دستیابی به برنامه مدون و منظمی در خصوص پرورش و افزایش هوش هیجانی نیز جزء اهداف بوده است.

- **در سطح عملی:** از آنجا که دانشجویان از جمله دانشجویان خوابگاهی، فشارهای روانی زیادی مانند تفاوت قابل توجه سطح زندگی در دبیرستان و دانشگاه، نمره، سنگینی دروس، دوستیابی، عشق، قطع روابط صمیمی گذشته و ... را تجربه می کنند (گرینبرگ²⁸، به نقل از دهقانی و همکاران، 1387)، همچنین زندگی دانشجویی معمولاً به صورت زندگی در یک آپارتمان و یا یک خوابگاه همراه است، تلاشهای پیشگیرانه به موازات افزایش سلامت روانی، زمینه های شیوع مشکلات رفتاری را تقلیل می دهند. لذا متمرکز کردن تلاشها بر ارتقای

صلاحیت اجتماعی و هیجانی و افزایش شادکامی و از رهگذر آن پیشگیری از مشکلات رفتاری در خوابگاهها را با اجرای چنین برنامه هایی می توان انتظار داشت.

بدین ترتیب در مقیاس خورد، مسئولین خوابگاهها و دانشگاهها و در مقیاس کلان، برنامه ریزان وزارت علوم و مؤسسات آموزشی می توانند از نتایج کاربردی این تحقیق در اشاعه اقدام های اصلاحی و پیشگیرانه بهره مند شوند.

ضرورت و اهمیت تحقیق

شواهد زیادی وجود دارد که فشار روانی مزمن اغلب همراه دانشجویان است. همانگونه که توبس²⁹ و کوهن³⁰ نتیجه گرفتند، دانشجویان به طور خاصی مستعد فشار روانی مزمن هستند، زیرا با انتقالهای رشدی روبرو هستند که باید از سر بگذرانند. این فشار روانی می تواند مزاحم فرایند یادگیری (اکتساب، روی هم ریختن مطالب و به کار گرفتن دانش) لازم برای موفقیت علمی شود (فیشر³¹، 1998).

روبرو شدن با مشکلات تحصیلی به چرخه فشار روانی باز می گردد و خود به عنوان یک موقعیت فشارزایی روانی، فشار بیشتری را تولید می کند (گرینبرگ به نقل از دهقانی و همکاران، 1387).

دانشجویان سال پایین یا بلافاصله پس از مدرسه و یا کمی پس از آن وارد دانشگاه می شوند. آنها فشارهای روانی زیادی مانند تفاوت قابل توجه سطح زندگی در دبیرستان و دانشگاه، نمره، پیدا کردن دوست، خجالت و قطع روابط صمیمی گذشته را تجربه می کنند.

به طور کلی سالهای دبیرستان، سالهای راحتی هستند. با شروع دانشگاه تغییر عمده ای در زندگی ایجاد می شود. باید اوقات زیادی را به سایر کارهای روزمره اختصاص داد. بسیاری از دانشجویان برای اولین بار در زندگی مسئولیتهایی را بر عهده می گیرند که هرگز نداشته اند. آنها باید به خاطر داشته باشند که بین فعالیتهایشان جایی هم برای تکالیف درسی باز کنند. در زندگی دانشجویی که معمولاً با زندگی در یک آپارتمان یا خوابگاه همراه است فرد با وظایف مهم متعددی روبرو می شود:

1- کسب استقلال عاطفی از خانواده

²⁹-Towbes

³⁰-Cohen

³¹-Fisher