Quarterly Scientific journal license Number: 94603
Research Strategies in Educational Sciences

Presenting a Model of Factors Influencing Academic Stress among Students: A Grounded Theory Study

Mohammad Narimani[1], Nima Sadeghzadeh Belil*[2], Amin Golshan[3]

1. Professor of Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
2. **(Corresponding Author)**: PhD student in psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. **Email:** Nimasadeghzadehbelil@uma.ac.ir
3. PhD Student, Department of Curriculum and Assessment Studies, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Article Info

Article Type:

Research Article

Received Date:
02 November 2025
Accepted Date:
09 February 2026

Keywords:
Academic Stress; Students; Grounded Theory; Qualitative Modeling.

Abstract

Background and Aims: Academic stress plays an important role in students' mental health. The aim of the present study is to present a model of factors affecting students' academic stress.

Method: This study was conducted in terms of strategy, qualitative; and in terms of approach, based on the data-based theory of Strauss and Corbin. The statistical population was 340 administrators, teachers, heads of educational groups, and education experts in Ardabil province, of whom 20 were selected through cluster random sampling and then criterion-based purposive sampling. The data were obtained through semi-structured interviews, in such a way that data saturation was achieved by repeating concepts and not appearing new codes or categories, and analyzed in three coding stages with Atlas.ti 23.2 software. The validity of the study was confirmed by participant review, peer review, and external audit, reliability was confirmed with a kappa coefficient of 0.84.

Findings: The findings showed that students' academic stress is the result of the interaction of various factors such as homework pressure, parental expectations, competitive school environment, and experience of failure. These factors are strengthened or weakened in the context of individual characteristics, family circumstances, educational environment, and peer relationships. Also, coping skills, resilience, and social support play a role in stress modulation, and its consequences can range from improved performance to anxiety and academic failure.

Conclusion: The results showed that students' academic stress is the result of the interaction of individual, family, and school factors, which was explained in the form of a paradigmatic model.

Cite this article: Narimani, M., Sadeghzadeh Belil, N., Golshan, A. (2026). Presenting a Model of Factors Influencing Academic Stress among Students: A Grounded Theory Study. *Research Strategies in Educational Sciences*, 3(4), 32-44. **DOI:** 10.22034/jrses.2026.570113.1123

CC BY NC

Extended abstract

Introduction

Academic stress is a multidimensional phenomenon emerging from the interaction between students and their educational and social environments. Evidence suggests that stress significantly affects students' mental health, educational performance, and psychosocial adaptation (Kesigso et al., 2023; Lorca-Navarro et al., 2024). Studies indicate that over two-thirds of students experience moderate to severe academic

stress, primarily driven by school-related workloads and examination pressures (Capcha-Huacaychuko et al., 2023). Furthermore, academic stress is strongly associated with generalized anxiety disorder and depression (Ebrahim et al., 2023; Zhang et al., 2022). Despite the global prevalence reported at 38.91% worldwide and higher in Asian contexts (Silawati et al., 2024) there is a research gap regarding the complex interaction of individual, family, educational, and social factors. This study aimed to develop a comprehensive model of factors influencing academic stress among students using Grounded Theory.

Methods

This applied study employed a qualitative strategy based on the Strauss and Corbin Grounded Theory approach. The statistical population comprised 340 principals, teachers, educational supervisors, and experts in Ardabil province. Participants (N=20; 10 females, 10 males) were selected through cluster random sampling followed by purposive criterion-based sampling. Data were collected in 2024 via deep semi-structured interviews (12 main questions) until theoretical saturation was reached. Data analysis involved open, axial, and selective coding using Atlas.ti 23.2. Credibility was ensured through member checking (8 participants), peer debriefing, and external auditing. Reliability was confirmed with a Cohen's kappa coefficient of 0.84.

Results

The findings revealed a multilevel model of academic stress. Causal conditions included "Homework and Exam Pressure," "Assessment Systems," "Academic Failure," "Learning Difficulties," and "Competitive Educational Environments." Contextual conditions encompassed "Individual Characteristics" (e.g., self-efficacy), "Family Factors" (e.g., parenting styles), and "Social Factors" (e.g., peer pressure). Intervening factors were identified as "Individual Coping Skills" and "Social Support." Students utilized "Academic Management" and "Psychological Strategies" (e.g., emotional regulation, resilience) to cope with stress, leading to "Positive Outcomes" (e.g., improved performance, wellbeing) or "Negative Outcomes" (e.g., anxiety, academic decline). The interaction of these dimensions confirms that academic stress is not a linear construct but a dynamic system influenced by multilayered institutional and psychosocial variables.

Conclusion

Academic stress among students is a complex, multifaceted phenomenon rooted in the interplay of individual, familial, school-based, and social determinants. The model highlights that academic pressure, when coupled with inadequate coping mechanisms and a lack of social support, significantly heightens stress levels. Conversely, supportive family environments and school-based interventions focusing on time management and resilience can act as protective factors. The findings imply that educational systems must transition from exam-oriented assessments to student-centered support programs. Policymakers, school counselors, and parents are encouraged to implement multidimensional interventions that promote mental health, foster academic self-regulation, and mitigate unnecessary stressors. Future research should explore the longitudinal effects of these stress-reduction interventions across diverse cultural and regional settings to enhance the model's generalizability.

Ethical considerations

Following the ethics of research

The principle of confidentiality was maintained in this research.

Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

Authors' contribution

All authors participated in the design, implementation, and writing of this study.

Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.

فصلنامهٔ علمی
شمارهٔ مجوز: ۹۴۶۰۳
راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی
Research Strategies in Educational Sciences

ارائه‌ی مدل عوامل مؤثر در استرس تحصیلی دانش آموزان؛ نظریه داده بنیاد

محمد نریمانی[۱]، نیما صادقزاده بلیل*[۲]، امین گلشن[۳]

۱. استاد تمام گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. **نویسنده مسئول**: دانشیار، دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. رایانامه: Nimasadeghzadehbelil@uma.ac.ir

۳. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه مطالعات برنامه درسی و سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله

نوع مقاله: علمی پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۴/۰۸/۱۱

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۴/۱۱/۲۰

کلیدواژه‌ها:
استرس تحصیلی، دانش‌آموزان، نظریه داده‌بنیاد، مدل‌سازی کیفی.

چکیده

زمینه و هدف: استرس تحصیلی نقش مهمی در سلامت روان دانش‌آموزان دارد. هدف پژوهش حاضر، ارائه مدل عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان است.

روش: این پژوهش از نظر راهبرد، کیفی؛ و از نظر رویکرد، براساس نظریه داده‌بنیاد اشتراوس و کوربین انجام شد. جامعه آماری ۳۴۰ نفر از مدیران، معلمان، سرگروه‌های آموزشی و خبرگان تعلیم‌وتربیت استان اردبیل بود که با نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای و سپس هدفمند معیارمحور، ۲۰ نفر انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، به‌گونه‌ای که با تکرار مفاهیم و عدم ظهور کد یا مقوله جدید، اشباع داده‌ها حاصل شد و در سه مرحله کدگذاری با نرم‌افزار Atlas.ti 23.2 تحلیل شد. اعتبار پژوهش با بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار و ممیزی بیرونی و پایایی با ضریب کاپای ۰/۸۴ تأیید شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد استرس تحصیلی دانش‌آموزان حاصل تعامل عوامل مختلفی مانند فشار تکالیف، انتظارات والدین، فضای رقابتی مدرسه و تجربه ناکامی است. این عوامل در بستر ویژگی‌های فردی، شرایط خانوادگی، محیط آموزشی و روابط همسالان تقویت یا تضعیف می‌شوند. همچنین مهارت‌های مقابله‌ای، تاب‌آوری و حمایت اجتماعی در تعدیل استرس نقش داشته و پیامدهای آن می‌تواند از بهبود عملکرد تا اضطراب و افت تحصیلی متغیر باشد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد استرس تحصیلی دانش‌آموزان حاصل تعامل عوامل فردی، خانوادگی و مدرسه‌ای است که در قالب یک مدل پارادایمی تبیین شد.

استناد به این مقاله: نریمانی، م؛ صادقزاده بلیل، ن؛ گلشن، الف. (۱۴۰۴). ارائه‌ی مدل عوامل مؤثر در استرس تحصیلی دانش آموزان؛ نظریه داده بنیاد. *راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی*، ۳(۴). ۴۴-۳۲.

DOI:
10.22034/jrses.2026.570113.1123

CC BY NC

مقدمه

امروزه استرس تحصیلی به یکی از مسائل مهم و رو به افزایش در میان دانش‌آموزان تبدیل شده است و تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت روان، عملکرد آموزشی و سازگاری آنان با محیط مدرسه دارد و پژوهش‌های مختلف حاکی از شیوع بالای استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان هستند (کسیگسو[1] و همکاران، ۲۰۲۳)؛ هم‌چنین دانش‌آموزان درجاتی از استرس تحصیلی را گزارش کردند که این میزان در میان دانش‌آموزان دختر بیشتر مشاهده شد (لورکاناوارو[2] و همکاران، ۲۰۲۴). در مطالعه‌ای دیگر، بیش از دو سوم دانش‌آموزان دارای سطح متوسط تا شدید استرس تحصیلی بودند و نوع و حجم فعالیت‌های درسی ارائه‌شده از سوی معلمان به‌عنوان عوامل اصلی ایجاد استرس گزارش شد (کاپچا – هواکایچوکو[3] و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که استرس تحصیلی با مشکلات روان‌شناختی جدی‌تری مانند اضطراب نیز همراه است. برای مثال، در مطالعه‌ای انجام‌شده در میان دانش‌آموزان، رابطه معناداری بین سطوح بالای استرس تحصیلی و احتمال ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر گزارش شد (ابراهیم[4] و همکاران، ۲۰۲۳)؛ هم‌چنین، شیوع بالای استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان مدارس در پژوهشی دیگر تأیید شده است (ماکوانا و کورینگا[5] ۲۰۲۲). در مجموع، سبک زندگی مدرن و محیط‌های آموزشی پویا موجب افزایش استرس در گروه‌های مختلف، به‌ویژه دانش‌آموزان شده است و این مسئله جامعه آموزشی را با چالش‌های جدی مواجه کرده است (گوتام و شارما[6] ۲۰۲۱). در این راستا، استرس تحصیلی به‌عنوان یک پدیده چندوجهی، حاصل تعامل دانش‌آموز با محیط آموزشی و اجتماعی خود است که می‌تواند واکنش‌های متفاوتی را برانگیزد و توان سازگاری او را در موقعیت‌های گوناگون تحت تأثیر قرار دهد (خورادو – بوتینا[7] و همکاران، ۲۰۲۲)؛ هم‌چنین استرس تحصیلی در مدارس به طور قابل توجهی با سلامت روان در دانش‌آموزان مرتبط است. علاوه بر این، برخی از گروه‌های دانش‌آموزان در مدارس بیشتر از سایرین تحت تأثیر استرس قرار دارند و باید منابع و پشتیبانی بیشتری برای آنها فراهم شود و عوامل مرتبط با آن شناسایی گردند (باربایانیس[8] و همکاران، ۲۰۲۲).

در واقع در تبیین استرس می‌توان گفت استرس واکنشی غیر اختصاصی بدن به هرگونه فشار یا تقاضای بیرونی و درونی است و می‌تواند شامل علائم فیزیکی، هیجانی، شناختی و رفتاری باشد (برمودزمارتینز و وانگاس‌لموس[9] ۲۰۲۲). این واکنش طبیعی بدن در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز به‌عنوان مکانیسمی برای مقابله با فشارها عمل می‌کند، اما در صورت طولانی شدن یا شدت زیاد، می‌تواند سلامت روان و جسم فرد را تحت تأثیر منفی قرار دهد. یکی از انواع رایج و شناخته‌شده استرس در میان دانش‌آموزان، استرس تحصیلی است که به‌عنوان عامل خطری مهم برای بروز افسردگی، اضطراب و مشکلات روان‌شناختی دیگر شناخته می‌شود (ژانگ[10] و همکاران، ۲۰۲۲). این وضعیت در دانش‌آموزان با محیطی رقابتی، انتظارات بالا و فشارهای تحصیلی مواجه هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند عملکرد تحصیلی، کیفیت زندگی و بهزیستی روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲). شیوع استرس در میان دانش‌آموزان مدارس در سراسر جهان یک پدیده رایج و قابل توجه است (هگبرگ و استراند[11] ۲۰۲۴). سازمان جهانی بهداشت استرس را به‌عنوان چهارمین مشکل سلامت عمومی جهان معرفی کرده و پیش‌بینی شده است که تا سال ۲۰۲۰ به جایگاه دوم صعود کند، به‌گونه‌ای که بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در جهان تجربه استرس را گزارش کرده‌اند (سیلاواتی[12] و همکاران، ۲۰۲۴). بر اساس مرور نظام‌مند انجام‌شده توسط سیلاواتی و همکاران (۲۰۲۴)، شیوع استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان در سطح جهانی ۹۱/۳۸٪، در آسیا ۳/۶۱٪ و در اندونزی ۶/۷۱٪ گزارش شده است. در مطالعه‌ای دیگر، حدود ۶۸٪ از دانش‌آموزان سطوح متوسط تا شدید استرس تحصیلی را تجربه کرده‌اند (آناند و همکاران، ۲۰۲۵). یافته‌های کشورهای آسیایی نیز شدت بالای این مشکل را تأیید می‌کند؛ به‌گونه‌ای که در ویتنام، میزان استرس، اضطراب و افسردگی در میان دانش‌آموزان به‌ترتیب ۴/۴۰٪، ۹/۵۸٪ و ۱/۴۸٪ گزارش شده است و بیش از سه‌چهارم آنان حداقل یکی از

---

[1] Ksiksou
[2] Lorca Navarro
[3] Capcha-Huaccaychuco
[4] Ibrahim
[5] Makwana & Koringa
[6] Gautam & Sharma
[7] Jurado-Botina
[8] Barbayannis
[9] Bermúdez Martínez & Vanegas Lemus
[10] Zhang
[11] Högberg & Strandh
[12] Silawati

این علائم را تجربه کرده‌اند. هم‌چنین ۳/۵۵٪ دو یا چند علامت و ۷/۳۲٪ هر سه علامت را هم‌زمان داشته‌اند (هوئنگ و همکاران، ۲۰۲۲). در نپال نیز شیوع افسردگی، اضطراب و استرس در میان دانش‌آموزان به‌ترتیب ۵/۵۶٪، ۶/۵۵٪ و ۹/۳۲٪ گزارش شده است (کارکی و همکاران، ۲۰۲۲)؛ علاوه‌براین، شواهد داخلی نیز نشان می‌دهد که حدود یک‌سوم دانش‌آموزان ایرانی درجاتی از افسردگی را تجربه می‌کنند و شیوع افسردگی در دختران تقریباً دو برابر پسران است (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱).

از طرفی، عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان بسیار متنوع و چندبعدی هستند و تحت تأثیر تعامل عوامل تحصیلی، اجتماعی، فردی و محیطی قرار دارند؛ موضوعی که در مرور نظام‌مند سیلاواتی و همکاران (۲۰۲۴) و هم‌چنین مطالعه ژانگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز مورد تأکید قرار گرفته است. فشار درسی و حجم بالای تکالیف، ترس از شکست و نمرات پایین، امتحانات و سیستم‌های ارزیابی تحصیلی، مشکلات تحصیلی و محیط رقابتی مدارس همگی از مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس در دانش‌آموزان محسوب می‌شوند (آناند و همکاران، ۲۰۲۵؛ هگبرگ، ۲۰۲۴؛ جین[1] و همکاران، ۲۰۲۱). فشار همسالان، رقابت با همکلاسی‌ها، روابط ضعیف با دوستان، انزوا و طرد اجتماعی، شرایط نامناسب کلاس درس، تغییرات سبک زندگی و آموزش آنلاین به‌ویژه در دوران شیوع کووید-۱۹ و کمبود حمایت اجتماعی و مشکلات خانوادگی مانند وضعیت مالی ضعیف، روابط ناسالم در خانواده و نوع خانواده (هسته‌ای یا گسترده) نیز با افزایش سطح استرس مرتبط هستند (جین و همکاران، ۲۰۲۱؛ هگبرگ، ۲۰۲۴؛ سیلاواتی و همکاران، ۲۰۲۴؛ کوسونساسیتورن[2] ۲۰۲۲؛ آناند و همکاران، ۲۰۲۵؛ بزیه[3] و همکاران، ۲۰۲۵؛ تران[4] و همکاران، ۲۰۲۴؛ کارکی و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، عوامل فردی و روان‌شناختی مانند جنسیت، ویژگی‌های شخصیتی، عادات ناسالم مانند مصرف الکل و سیگار، سلامت روان، سن و سبک فرزندپروری نیز بر میزان استرس تأثیرگذارند. به‌طور کلی، دختران سطح بالاتری از استرس و اضطراب را نسبت به پسران تجربه می‌کنند (آناند و همکاران، ۲۰۲۵؛ گوپتا[5] و همکاران، ۲۰۲۳؛ هگبرگ و استراند، ۲۰۲۴؛ بزیه و همکاران، ۲۰۲۵؛ کارکی و همکاران، ۲۰۲۲).

پژوهش‌های مختلفی نیز به شناسایی این عوامل تاکید داشته اند، سوکما[6] و همکاران (۲۰۲۴) گزارش کردند که دانش‌آموزان مدرسه، سطح متوسطی از استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند و این استرس بیشتر ناشی از فشارهای تحصیلی و انتظارات مدرسه است؛ هم‌چنین، لورکا ناوارو و همکاران (۲۰۲۴) نشان دادند که شایع‌ترین عوامل استرس‌زا در میان دانش‌آموزان شامل امتحانات، حجم زیاد تکالیف و سطح بالای انتظارات معلمان است و علائمی مانند خستگی مزمن، خواب‌آلودگی و کاهش انگیزه تحصیلی بیشترین فراوانی را دارند. مطالعات دیگری نیز اهمیت سطح استرس تحصیلی و پیامدهای آن را در مدارس مختلف تأیید کرده‌اند. برای نمونه، کاپچا – هواکایچوکو و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که بیش از دو سوم دانش‌آموزان مدرسه ملی خودمختار تایاکاها، سطح متوسط تا شدید استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند و نوع و حجم فعالیت‌های درسی ارائه‌شده از سوی معلمان، از عوامل اصلی ایجاد استرس است. کسیگسو و همکاران (۲۰۲۳) نیز در پژوهشی در مراکش گزارش کردند که دانش‌آموزان رشته‌های مراقبت‌های بهداشتی، سطوح متوسطی از استرس ادراک‌شده دارند و این استرس با فشارهای تحصیلی و حجم بالای تکالیف مرتبط است. علاوه بر این، ابراهیم و همکاران (۲۰۲۳) بیان کردند که سطح بالای استرس تحصیلی در دانش‌آموزان با اختلال اضطراب فراگیر و ساعات طولانی استفاده از دستگاه‌های هوشمند مرتبط است. ماکوانا و کورینگا (۲۰۲۲) نیز شیوع بالای استرس تحصیلی را در میان دانش‌آموزان مدارس گزارش کردند، به‌ویژه در پایه‌های میانی تحصیلی. ویژگی‌های شخصیتی نیز نقش مهمی در تجربه استرس تحصیلی دارند. برای مثال، سیلاواتی و همکاران (۲۰۲۴) و جین و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که کمال‌گرایی، حساسیت روانی و توانایی‌های مقابله‌ای می‌تواند میزان استرس تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش یا کاهش دهد. هم‌چنین، محیط مدرسه و شرایط آموزشی تأثیر قابل‌توجهی بر سطح استرس دارد؛ فرناندز – سوگورب[7] و همکاران (۲۰۲۴) و سیلاواتی و همکاران (۲۰۲۴) گزارش کردند که محیط نامناسب مدرسه، کمبود امکانات و فقدان آموزش مهارت‌های مقابله‌ای موجب تشدید استرس و اضطراب دانش‌آموزان می‌شود، در حالی که حمایت مدرسه و والدین از طریق مدیریت حجم کاری، ارائه کمک ویژه در طول امتحانات و ایجاد محیطی حمایتی می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد و رشد روانی آنان را تقویت کند. علاوه بر این، پژوهش‌های

[1] Jain
[2] Kosonsasitorn
[3] Bezie
[4] Tran
[5] Gupta
[6] Sukma
[7] Fernández-Sogorb

مروری و متاآنالیز نیز اهمیت استرس تحصیلی را در سطح بین‌المللی تأیید می‌کنند. گوتام و شارما (۲۰۲۱) بیان کردند که استرس تحصیلی پیامدهای منفی گسترده‌ای بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانی دانش‌آموزان دارد و خورادو – بوتینا و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که استرس تحصیلی یک پدیده چندوجهی است که تحت تأثیر تعامل فرد با محیط آموزشی و اجتماعی قرار دارد. به طور کلی، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استرس تحصیلی یک پدیده پیچیده و چندبعدی است که تحت تأثیر تعامل عوامل تحصیلی، اجتماعی، فردی و محیطی قرار دارد. شناخت این عوامل و ارائه راهبردهای پیشگیرانه مانند مدیریت حجم تکالیف، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی و ایجاد محیط مدرسه‌ای سالم، می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش بهزیستی روانی دانش‌آموزان ایفا کند.

با توجه به اهمیت سلامت روانی دانش‌آموزان و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و بهزیستی روانی، شناسایی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی امری ضروری است؛ موضوعی که در پژوهش ژانگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز مورد تأکید قرار گرفته است. استرس تحصیلی یکی از مهم‌ترین چالش‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان به شمار می‌آید و می‌تواند پیامدهایی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش انگیزه یادگیری را به همراه داشته باشد (برمودزمارتینز و وانگاس‌لموس، ۲۰۲۲). پژوهش‌های بین‌المللی نشان می‌دهند که شیوع استرس تحصیلی در دانش‌آموزان بسیار بالاست؛ برای مثال، در آسیا حدود ۶۱/۳٪ و در اندونزی ۷۱/۶٪ از دانش‌آموزان سطح قابل توجهی از استرس تحصیلی را تجربه کرده‌اند (سیلاواتی و همکاران، ۲۰۲۴) و در مطالعات محلی نیز در ایران و نپال درصد بالایی از دانش‌آموزان با علائم افسردگی و اضطراب ناشی از استرس مواجه هستند (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱؛ کارکی و همکاران، ۲۰۲۲). با وجود این آمار، بیشتر پژوهش‌های پیشین تنها به بررسی سطح شیوع و پیامدهای استرس تحصیلی محدود شده‌اند و تعامل پیچیده عوامل مختلف مؤثر بر استرس، از جمله عوامل تحصیلی مانند حجم بالای تکالیف و ترس از شکست (آناند و همکاران، ۲۰۲۵؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۲)، عوامل اجتماعی و محیطی مانند فشار همسالان، روابط ضعیف با دوستان و شرایط نامناسب کلاس درس (جین و همکاران، ۲۰۲۱)، عوامل خانوادگی و حمایت اجتماعی (تران و همکاران، ۲۰۲۴؛ بزیه و همکاران، ۲۰۲۵) و عوامل فردی مانند جنسیت، ویژگی‌های شخصیتی و سبک فرزندپروری (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ هگبرگ و استراند، ۲۰۲۴) کمتر مورد بررسی دقیق قرار گرفته است. نظریه داده‌بنیاد این امکان را فراهم می‌کند که عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی از دل داده‌های واقعی و تجربیات مستقیم دانش‌آموزان و معلمان استخراج شده و نظریه‌ای جامع و بومی در این زمینه شکل گیرد. چنین رویکردی می‌تواند خلأ پژوهشی موجود را پر کرده و درک عمیق‌تری از چگونگی تعامل عوامل تحصیلی، فردی، خانوادگی و محیطی در بروز استرس فراهم آورد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تبیین عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان و بر اساس روش نظریه داده‌بنیاد انجام شده است. این پژوهش ضمن کمک به فهم عمیق‌تر ماهیت و سازوکارهای استرس تحصیلی، می‌تواند مبنایی برای طراحی راهبردها و مداخلات عملی در جهت کاهش استرس، افزایش بهزیستی روانی و ارتقای کیفیت زندگی دانش‌آموزان فراهم سازد. نتایج حاصل نیز برای مدیران مدارس، برنامه‌ریزان آموزشی، روان‌شناسان و والدین می‌تواند به‌عنوان مرجعی کاربردی جهت ایجاد محیط‌های آموزشی حمایت‌گر و کاهش فشارهای تحصیلی مورد استفاده قرار گیرد. بر این اساس، سؤال اصلی پژوهش این است که: بر اساس نظریه داده‌بنیاد، چه عواملی بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر هستند؟

روش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر راهبرد، کیفی است و با استفاده از روش نظریه داده‌بنیاد در رویکرد اشتراوس و کوربین انجام شده است. انتخاب این رویکرد به دلیل ماهیت اکتشافی موضوع و ضرورت شناسایی سازه‌ها، فرآیندها و ارتباطات درونی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل ۳۴۰ نفر از مدیران، معلمان، سرگروه‌های آموزشی و خبرگان حوزه تعلیم‌وتربیت استان اردبیل بود. نمونه‌گیری در دو مرحله انجام شد: تصادفی خوشه‌ای برای تعیین افراد بالقوه واجد شرایط – هدفمند معیارمحور برای انتخاب مشارکت‌کنندگان اصلی. در مجموع ۲۰ نفر (۱۰ زن و ۱۰ مرد) به‌عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند. این افراد از نظر نقش، سابقه مدیریتی – آموزشی و تجربه زیسته مرتبط با موضوع، به‌گونه‌ای انتخاب شدند که بیشترین تنوع و غنای اطلاعاتی را فراهم کنند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق جمع‌آوری شد. پرسش‌نامه مصاحبه شامل ۱۲ سؤال اصلی بود که طی یک مطالعه مقدماتی و با مشورت متخصصان تدوین گردید. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید. مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط، متن‌نویسی و برای تحلیل آماده شد. تحلیل داده‌ها مطابق مراحل سه‌گانه نظریه داده‌بنیاد صورت گرفت: کدگذاری باز: شناسایی مفاهیم و مقایسه خط‌به‌خط گزاره‌ها. کدگذاری محوری: تعیین روابط علی، زمینه‌ای، مداخله‌گر، راهبردها و پیامدها. کدگذاری

انتخابی: یکپارچه‌سازی مقوله‌ها و تدوین مدل نهایی پژوهش. برای مدیریت، سازمان‌دهی، کدگذاری، بازیابی و ترسیم شبکه مدل، از نرم‌افزار Atlas.ti نسخه ۲۳.۲ استفاده شد. این نرم‌افزار امکان: خوشه‌بندی مقوله‌ها، ردیابی مسیر تحلیل، ایجاد لینک بین کدها و داده‌ها، ترسیم شبکه‌های مفهومی و یادداشت‌گذاری تحلیلی را فراهم کرد و موجب افزایش دقت و شفافیت تحلیل شد. فرآیند جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌طوری‌که در سه مصاحبه پایانی هیچ کد جدیدی استخراج نشد و الگوی مفهومی تثبیت گردید. برای اطمینان از دقت و کفایت یافته‌ها، از راهبردهای لینکلن و گوبا شامل: بازبینی مشارکت‌کنندگان (تأیید توسط ۸ نفر)، بررسی همکار، ممیزی بیرونی و مستندسازی کامل مراحل تحلیل استفاده شد. برای سنجش توافق میان کدگذاران، ۲۰ درصد داده‌ها به‌صورت مستقل توسط کدگذار دوم تحلیل شد. ضریب کاپای کوهن برابر با ۰/۸۴ محاسبه گردید که نشان‌دهنده پایایی بالا و توافق قوی میان کدگذاران است.

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

کد مشارکت‌کننده	جنسیت	سن	نقش - جایگاه سازمانی	سابقه
P01	زن	۴۶	مدیر	۲۳
P02	زن	۳۸	مدیر	۱۸
P03	مرد	۴۲	خبره حوزه تعلیم‌وتربیت (کارشناس آموزش)	۲۴
P04	زن	۳۶	معلم	۱۷
P05	مرد	۳۵	معلم	۱۶
P06	مرد	۴۷	مدیر	۲۸
P07	زن	۵۰	خبره حوزه تعلیم‌وتربیت (معاون آموزش)	۲۹
P08	زن	۵۰	مدیر	۳۰
P09	زن	۳۹	سرگروه آموزشی	۲۰
P10	مرد	۲۹	سرگروه آموزشی	۱۰
P11	مرد	۳۰	سرگروه آموزشی	۹
P12	زن	۳۹	معلم	۱۵
P13	زن	۳۷	خبره حوزه تعلیم‌وتربیت (کارشناس آموزش)	۱۷
P14	مرد	۳۶	مدیر	۱۸
P15	زن	۴۰	سرگروه آموزشی	۲۲
P16	زن	۳۳	معلم	۱۴
P17	مرد	۳۶	مدیر	۱۷
P18	مرد	۴۸	خبره حوزه تعلیم‌وتربیت (معاون آموزش)	۲۹
P19	مرد	۳۲	معلم	۱۲
P20	مرد	۳۳	معلم	۱۱

ترکیب مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که داده‌ها از طیف متنوعی از دست‌اندرکاران آموزشی گردآوری شده است؛ امری که موجب افزایش غنای تجربی و چندصدایی بودن یافته‌ها می‌شود. پراکندگی مناسب در نقش‌های سازمانی (معلم، مدیر، سرگروه آموزشی، معاون و کارشناس آموزش) امکان مقایسه دیدگاه‌ها و شناسایی تفاوت‌های معنادار در فهم پدیده استرس تحصیلی را فراهم می‌سازد. هم‌چنین سابقه کاری بالا

در اکثر مشارکت‌کنندگان نشان‌دهنده اتکای پژوهش به تجارب عمیق و شناخت دقیق میدانی از نظام آموزشی است که اعتبار نظری مدل نهایی را تقویت می‌کند.

جدول ۲. پایایی بین‌کدگذاران در فرآیند کدگذاری

شاخص	مقدار
تعداد واحدهای کدگذاری‌شده	۳۲۰
تعداد توافق‌ها	۲۷۶
تعداد عدم‌توافق‌ها	۴۴
درصد توافق ساده	۸۶/۲۵
ضریب کاپای کوهن	۰/۸۴
سطح پایایی	توافق قوی
Atlas.ti نسخه ۲۳.۲	نرم‌افزار مورد استفاده

ضریب کاپای کوهن برابر با ۰/۸۴ نشان‌دهنده توافق قوی میان کدگذاران است و اعتبار درونی تحلیل کیفی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. درصد بالای توافق ساده (۸۶/۲۵٪) نیز بیانگر ثبات در تشخیص مفاهیم و انسجام در فرآیند کدگذاری باز، محوری و انتخابی است. استفاده از نرم‌افزار Atlas.ti نسخه ۲۳.۲ و ممیزی داده‌ها، قابلیت اعتماد کدها و استحکام نظری مدل استخراج‌شده را به شکل قابل‌توجهی تقویت کرده است.

یافته‌ها

فرآیند تحلیل داده‌ها بر اساس سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با روش مقایسه مداوم انجام شد. در گام نخست، مفاهیم اولیه از مصاحبه‌های عمیق استخراج و سپس در قالب مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. در مرحله بعد، روابط میان مقوله‌ها بر اساس الگوی اشتراوس و کوربین بازسازی و پیامدهای آن‌ها بر تجربه استرس تحصیلی تبیین شد. حاصل این فرآیند، استخراج یک مدل مفهومی است که تعامل میان شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، عوامل مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای استرس تحصیلی را نشان می‌دهد. جدول‌های زیر خلاصه یافته‌های کدگذاری محوری و انتخابی را ارائه می‌کنند.

جدول ۳. شرایط علی مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان

کدگذاری انتخابی	کدهای محوری	کدهای باز
شرایط علی مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان	فشار تکالیف و امتحانات	حجم زیاد تکالیف، برنامه امتحانی فشرده، پروژه‌های سنگین، کمبود زمان و نگرانی از ارزیابی
	نظام‌های ارزیابی	شیوه‌های نمره‌دهی سخت‌گیرانه، امتحانات غافلگیرانه، تمرکز افراطی بر نتیجه و ارزیابی کمی
	تجربه ناکامی تحصیلی	کاهش اعتمادبه‌نفس، احساس ناکافی‌بودن، ترس از تکرار شکست و ناامیدی پس از عدم موفقیت
	مشکلات یادگیری و مهارت‌ها	دشواری در فهم مطالب، ضعف در مطالعه، مشکلات تمرکز و ناتوانی در حل مسائل
	محیط آموزشی رقابتی	رقابت شدید کلاسی، مقایسه‌های مستمر، انتظارات بالا و فشار والدین و معلمان
	شرایط آموزشی	شلوغی کلاس، سر و صدای زیاد، تهویه نامناسب، نور کم، کمبود امکانات، کیفیت میز و نیمکت، کمبود فضای شخصی و جو منفی کلاس

یافته‌های جدول نشان می‌دهد که استرس تحصیلی نتیجه تعامل چند عامل علی است که از ویژگی‌های فردی تا ساختارهای آموزشی گسترده‌تر را دربرمی‌گیرد. این عوامل، آغازگر چرخه‌ای هستند که دانش‌آموز را در معرض فشار تحصیلی قرار می‌دهد. غلبه مقوله‌هایی مانند فشار تکالیف و نظام ارزیابی نشان می‌دهد که ساختار مدرسه نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری استرس دارد.

جدول ٤. شرایط زمینه‌ای، عوامل مداخله‌گر، راهبردها و پیامدهای استرس تحصیلی دانش‌آموزان

کدگذاری انتخابی	کدهای محوری	کدهای باز
شرایط زمینه‌ای موثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان	ویژگی‌های فردی	اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی، هدف‌گذاری، علاقه به درس، انگیزه درونی، احساس شایستگی، تمرکز و خودنظم‌دهی
	عوامل تحصیلی	فشار درسی، حجم تکالیف، امتحانات مداوم، انتظارات والدین، محیط رقابتی مدرسه، کمبود منابع آموزشی و مشکلات یادگیری
	عوامل خانوادگی	حمایت والدین، وضعیت اقتصادی، سبک فرزندپروری، حضور والدین، تعامل مثبت خانوادگی، مشوق‌ها و تعارض خانوادگی
	عوامل اجتماعی	فشار همسالان، روابط ضعیف، انزوا، مقایسه مداوم، نبود حمایت دوستان، نگرانی از قضاوت و اضطراب اجتماعی
عوامل مداخله‌گر موثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان	عوامل مداخله‌گر فردی	مهارت‌های مقابله‌ای، مدیریت استرس، کنترل هیجان، حل مسئله و خودتنظیمی هیجانی
	حمایت اجتماعی	حمایت همسالان، گروه‌های حمایتی، ارتباط مثبت با دوستان، فضای اعتماد و تعاملات اجتماعی سالم
راهبردهای موثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان	راهبردهای مدیریت تحصیلی	برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، تقسیم تکالیف، استفاده از استراحت، اولویت‌بندی و استفاده از منابع کمک‌آموزشی
	راهبردهای روان‌شناختی	تقویت اعتمادبه‌نفس، تمرکز، مدیریت اضطراب، افزایش تاب‌آوری و تمرین‌های آرام‌سازی
پیامدهای کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان	پیامدهای مثبت	افزایش انگیزه، بهبود عملکرد، رضایت تحصیلی، بهزیستی روان‌شناختی، تعاملات مثبت و توانایی مقابله با فشار
	پیامدهای منفی	افزایش اضطراب، کاهش انگیزه، افت عملکرد، احساس ناکامی، افسردگی، انزوا و مشکلات رفتاری

یافته‌ها نشان می‌دهند که استرس تحصیلی در بستر مجموعه‌ای از عوامل چندسطحی شامل ویژگی‌های فردی، خانوادگی، تحصیلی و محیط آموزشی شکل می‌گیرد. این شرایط توسط عوامل مداخله‌گر مانند حمایت اجتماعی و مهارت‌های مقابله‌ای تعدیل می‌شوند و دانش‌آموز بسته به راهبردهای تحصیلی و روان‌شناختی خود، پیامدهای مثبت یا منفی را تجربه می‌کند. ساختار جدول نشان می‌دهد که استرس تحصیلی یک پدیده تک‌عاملی نیست، بلکه حاصل تعامل لایه‌های مختلف نظام آموزشی و روانی – اجتماعی است.

شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش: عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان بر پایه نظریه داده بنیاد

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه مدل عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان و با اتکا بر رویکرد نظریه داده‌بنیاد انجام شد و در تلاش بود تا سازوکارهای عمیق و چندبعدی شکل‌گیری، تداوم و پیامدهای استرس تحصیلی را از دل تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان استخراج کند.

تحلیل داده‌ها نشان داد که استرس تحصیلی پدیده‌ای ساده و خطی نیست، بلکه نظامی پویا، پیچیده و وابسته به زمینه است که از تعامل سازه‌های روان‌شناختی، خانوادگی، تحصیلی، مدرسه‌ای و اجتماعی شکل می‌گیرد و در نتیجه آن، دانش‌آموزان بسته به ویژگی‌های فردی و شرایط محیطی خود، تجربه‌های متفاوتی از فشار و تنیدگی تحصیلی دارند. یافته‌ها نشان داد که استرس تحصیلی ابتدا از مسیر شرایط علی فعال می‌شود. فشار بیش از حد تکالیف و امتحانات، آزمون‌های مکرر، نظام‌های سختگیرانه و رقابتی ارزشیابی، ترس از شکست، تجربه ناکامی‌های تحصیلی، و مشکلات یادگیری از جمله عوامل بنیادینی بودند که مشارکت‌کنندگان به‌عنوان محرک اولیه استرس و نقطه آغاز تنیدگی تحصیلی مطرح کردند. این عوامل نه‌تنها بار شناختی و هیجانی قابل‌توجهی را بر دانش‌آموز تحمیل می‌کنند، بلکه ادراک فرد از کفایت و توانایی‌هایش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند و مطابق نظریه ارزیابی شناختی لازاروس و فولکمن، زمانی که فرد خواسته‌های محیط را فراتر از ظرفیت خود می‌سنجد، فرآیند استرس فعال می‌گردد. در بافت نظام آموزشی، تکالیف انباشته، برنامه‌های درسی سنگین و انتظارات رقابتی شدید مدارس، فضایی را ایجاد می‌کند که در آن، حتی دانش‌آموزان توانمند نیز احساس ناکافی‌بودن و تهدید تجربه می‌کنند. مشارکت‌کنندگان در مصاحبه‌ها به‌وضوح اشاره داشتند که آزمون‌محوری، فشارهای مستمر ارزیابی عملکرد و مقایسه‌های اجتماعی مکرر، آنان را در چرخه‌ای از نگرانی، ناکامی، اجتناب و کاهش انگیزه قرار داده است. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های اخیر از جمله آثار سیلاواتی (۲۰۲۴)، هگبرگ و استراند (۲۰۲۴) و ژانگ (۲۰۲۲) همسو است که نشان داده‌اند فشارهای ارزشیابی و رقابت تحصیلی از مهم‌ترین منابع استرس دانش‌آموزان در سنین رشد محسوب می‌شوند. با این حال، تجربه استرس تحصیلی صرفاً نتیجه عوامل علی نیست، بلکه در بستر شرایط زمینه‌ای معنا و شدت می‌یابد. ویژگی‌های فردی مانند خودباوری، انگیزه درونی، تاب‌آوری، ظرفیت‌های شناختی، سبک‌های یادگیری و توانایی‌های تحصیلی نقش مهمی در ادراک و مدیریت فشار ایفا می‌کنند. برای مثال، دانش‌آموزان با مهارت‌های سازمان‌دهی قوی یا خودتنظیمی بالا، فشار تکالیف را چالشی قابل مدیریت تجربه می‌کنند، در حالی‌که دانش‌آموزان با ضعف مهارت‌های تحصیلی، همان موقعیت را تهدیدی جدی تلقی می‌کنند. شرایط خانوادگی نیز بستر مهمی در تکوین تجربه استرس بود. والدینی که انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند، به‌طور سختگیرانه بر عملکرد فرزند نظارت می‌کنند، یا حمایت عاطفی کافی فراهم نمی‌کنند، زمینه‌ای مساعد برای افزایش اضطراب و احساس ناکافی‌بودن فراهم می‌سازند. در مقابل، خانواده‌هایی که تعامل مثبت، حمایت هیجانی، تشویق به تلاش و انعطاف در انتظارات را مجموعه‌ای از ارزش‌های خود قرار داده‌اند، نقش حفاظتی مهمی در برابر فشارهای تحصیلی ایفا می‌کنند. این موضوع با نتایج پژوهش‌های جین و همکاران (۲۰۲۱) و بزیه و همکاران (۲۰۲۵) همخوان است که رابطه والد–فرزند و سبک تربیتی را عامل تعیین‌کننده در تنظیم تجربه استرس معرفی کرده‌اند. در سطح مدرسه، کیفیت تعاملات با معلمان، شیوه مدیریت کلاس، نوع بازخوردهای آموزشی، امکانات مدرسه و جو یادگیری نقشی تعیین‌کننده داشت. معلمان حمایتگر، رفتارهای تقویت‌کننده، فرصت مشارکت و بازخوردهای سازنده، احساس کنترل و توانمندی را در دانش‌آموزان ارتقا می‌دهند و استرس تحصیلی را کاهش می‌دهند، در حالی‌که معلمان سختگیر، ساختارهای خشک آموزشی یا کلاس‌های پرجمعیت می‌توانند تنش تحصیلی را تقویت کنند. روابط همسالان نیز نقش قابل‌توجهی داشت؛ رقابت‌های ناسالم، برچسب‌گذاری، مقایسه، یا فشار برای دستیابی به نمرات بالا می‌تواند به افزایش استرس منجر شود، در حالی‌که دوستی‌های حمایتی و تعاملات مثبت نقش تعدیل‌کننده دارند. این نتایج با یافته‌های هگبرگ

(۲۰۲۴)، تران (۲۰۲۴) و گوپتا (۲۰۲۳) همسو است که بر نقش محیط مدرسه در تجربه استرس تأکید کرده‌اند. یافته‌های پژوهش نشان داد که شرایط زمینه‌ای و علی به‌طور مستقیم تجربه استرس را تعیین نمی‌کنند، بلکه این عوامل مداخله‌گر هستند که شدت و جهت اثرگذاری شرایط مذکور را مشخص می‌کنند. مهارت‌های مقابله‌ای، برنامه‌ریزی، خودتنظیمی، تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی از اصلی‌ترین عوامل واسطه‌ای بودند که یا نقش محافظتی داشتند یا به‌عنوان عوامل تسهیل‌کننده افزایش استرس عمل می‌کردند. توانایی تنظیم هیجان از جمله مواردی بود که در مصاحبه‌ها به‌طور مکرر تکرار شد. دانش‌آموزانی که قادر به مدیریت هیجانات، کنترل افکار منفی، بازسازی شناختی و یافتن معنا در تجربه‌های دشوار تحصیلی بودند، توانستند فشارهای تحصیلی را بهتر تحمل کرده و پیامدهای مثبت‌تری تجربه کنند. حمایت اجتماعی نقش کلیدی دیگری بود؛ دانش‌آموزانی که از سوی والدین، معلمان و همسالان حمایت عاطفی، آموزشی و انگیزشی دریافت می‌کردند، فشار را کمتر تهدیدکننده ادراک می‌کردند و قادر بودند منابع لازم برای مقابله با دشواری‌های تحصیلی را به‌صورت فعالانه بسیج کنند. این یافته با پژوهش‌های فرناندز–سوگورب و سیلاواتی (۲۰۲۴) همسو است که حمایت اجتماعی را عامل تعدیل‌کننده اصلی استرس دانسته‌اند. در ادامه، واکنش‌های کنشی و تعاملی دانش‌آموزان نیز نقش بنیادینی در شکل‌گیری پیامدهای نهایی داشت. راهبردهای مدیریت تحصیلی مانند اولویت‌بندی تکالیف، برنامه‌ریزی زمانی، استفاده از ابزارهای کمک‌آموزشی، شرکت در کلاس‌های تقویتی و درخواست کمک از معلمان نقش اصلی در کاهش بار شناختی دانش‌آموزان داشت. در کنار آن، راهبردهای روان‌شناختی شامل مدیریت احساسات، استفاده از تکنیک‌های تن‌آرامی، تصویرسازی ذهنی، گفت‌وگوی درونی مثبت، بازسازی شناختی و تقویت تاب‌آوری، نقش مهمی در بهبود کیفیت تجربه تحصیلی ایفا کردند. مصاحبه‌ها نشان داد که ترکیب مهارت‌های تحصیلی و روان‌شناختی بهترین اثر را بر کنترل استرس دارد و دانش‌آموزانی که می‌توانند از هر دو دسته راهبردها به طور همزمان استفاده کنند، پیامدهای تحصیلی مثبت‌تری تجربه می‌کنند. این موضوع با دیدگاه شناختی – رفتاری مطابقت دارد و تأکید می‌کند که استرس نه‌تنها از شرایط بیرونی، بلکه از تفسیر شناختی فرد نسبت به آن شرایط ناشی می‌شود. در نهایت، پیامدهای استرس تحصیلی طیفی دوگانه از نتایج مثبت تا پیامدهای منفی را شامل می‌شد. برخی دانش‌آموزان استرس را برانگیزاننده تلاش، برنامه‌ریزی بهتر و تمرکز بیشتر بر فعالیت‌های تحصیلی توصیف کردند و تأکید داشتند که سطحی از فشار برای رشد و پیشرفت تحصیلی ضروری است. این یافته با دیدگاه «استرس سازگارانه» مطابقت دارد. در مقابل، گروهی دیگر استرس را عامل کاهش انگیزه، بروز اضطراب، افت عملکرد تحصیلی، مشکلات خواب، تنش‌های خانوادگی، کناره‌گیری اجتماعی و حتی علائم افسردگی معرفی کردند. پژوهش‌های ژانگ (۲۰۲۲) و تران (۲۰۲۴) نیز پیامدهای دوگانه استرس را تأیید کرده‌اند و این پژوهش نیز دوباره نشان داد که پیامدهای استرس تابعی از مهارت‌های فردی، حمایت‌های محیطی و راهبردهای به‌کارگرفته‌شده است. مدل نهایی استخراج‌شده از یافته‌ها، نشان‌دهنده زنجیره‌ای علی از طریق تعامل شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر است که در نهایت به راهبردهای فرد و پیامدهای تجربه‌شده ختم می‌شود. این مدل نشان می‌دهد که هیچ عامل منفردی به‌تنهایی مسئول ایجاد یا کاهش استرس نیست، بلکه سیستم پیچیده‌ای از روابط چندسطحی در شکل‌گیری استرس نقش دارد. از این منظر، مدیریت مؤثر استرس تحصیلی نیازمند مداخلات چندبعدی و هماهنگ در سطح فرد، خانواده، مدرسه و جامعه است. بر مبنای یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که استرس تحصیلی دانش‌آموزان پدیده‌ای چندعاملی، پویا و قابل مداخله است و توجه به ابعاد روان‌شناختی، تحصیلی و اجتماعی آن برای ارتقای بهزیستی تحصیلی ضروری است. براساس این نتایج، پیشنهاد می‌شود مدارس برنامه‌های آموزشی مرتبط با مهارت‌های مقابله‌ای، تنظیم هیجان، مدیریت زمان و تاب‌آوری را در ساختار رسمی خود بگنجانند تا دانش‌آموزان بتوانند در مواجهه با فشارهای تحصیلی از منابع درونی مؤثر و کارآمدتری استفاده کنند. هم‌چنین، ارتباط سازنده و تعامل مؤثر بین والدین و مدرسه باید تقویت شود تا از طریق افزایش حمایت اجتماعی، کاهش فشارهای غیرواقع‌بینانه و ایجاد محیط‌های آموزشی عاطفه‌مدار، زمینه کاهش استرس دانش‌آموزان فراهم گردد. بازنگری در نظام‌های ارزشیابی و کاهش آزمون‌محوری نیز می‌تواند با ایجاد فرصت‌های یادگیری متنوع‌تر و عادلانه‌تر، بخش قابل‌توجهی از فشارهای تحصیلی را کاهش دهد. در کنار این پیشنهادها، پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی طولی اثرات بلندمدت استرس تحصیلی بر سلامت روان، عملکرد آموزشی و پیامدهای رفتاری بپردازند. انجام پژوهش‌های آزمایشی برای سنجش اثر مداخلات روان‌شناختی و آموزشی جدید و نیز مطالعات بین‌فرهنگی برای مقایسه الگوهای استرس تحصیلی در مناطق مختلف می‌تواند در توسعه مدل‌های بومی و دقیق‌تر مؤثر باشد. با وجود اهمیت یافته‌های این پژوهش، یکی از محدودیت‌های اصلی آن محدود بودن جامعه آماری به یک استان بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مناطق کشور را محدود کند. پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با نمونه‌های گسترده‌تر و متنوع‌تر انجام شوند تا مدل ارائه‌شده از نظر دامنه و اعتبار بیرونی، غنی‌تر و قابل‌اتکاتر گردد. در مجموع، پژوهش حاضر با ارائه مدل مفهومی دقیق و مبتنی بر داده‌های کیفی، می‌تواند مبنایی معتبر برای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی در راستای کاهش استرس تحصیلی و ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان باشد.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر سعی بر آن بود که از نظر جسمی و روان‌شناختی هیچ آسیبی افراد مورد مطالعه را تهدید نکند و اطلاعات آن‌ها نیز کاملاً محرمانه بماند. سایر ملاحظات اخلاقی نیز از جمله شرکت کاملاً داوطلبانه و اخذ رضایت‌نامه کتبی افراد به همکاری آگاهانه، دربرنداشتن هر گونه تبعات منفی در صورت عدم تمایل به شرکت در پژوهش و تهیه گزارش پژوهش به گونه‌ای که شناسایی شرکت‌کنندگان ممکن نباشد، رعایت شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

مشارکت نویسندگان

در طراحی، اجرا و نگارش پژوهش حاضر تمامی نویسندگان مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر هیچ گونه تعارض منافعی وجود ندارد.

منابع

Anand, N. S., Dinesh, K., Thileepan, N., & Rangasamy, K. (2025). Assessment of academic stress and anxiety among school-going children in Salem District: A cross-sectional study. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences, 17*(Suppl. 1), S317–S319. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_2014_24

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology, 13,* 886344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Bermúdez Martínez, A., & Vanegas Lemus, Y. (2022). Estrés académico en los estudiantes de 9º y 10º de la institución educativa Juana Sánchez Bolívar en el periodo 2022. *Revista Palobra "Palabra Que Obra," 22*(1), 76–88. https://doi.org/10.32997/2346-2884-vol.22-num.1-2022-4096

Bezie, A. E., Abere, G., Zewude, G. T., Desye, B., Daba, C., Abeje, E. T., & Keleb, A. (2025). Prevalence of stress and associated factors among students in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health, 13,* 1518851. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1518851

Capcha-Huaccaychuco, M. M., Ayra-Baron, M. A., Taipe Enrriquez, J. R., Benavente Sanchez, Y. K., & Acosta Román, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(3), 4400–4417. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6493

Fernández-Sogorb, A., Jiménez-Ayala, C. E., Cargua, N. I., Aparicio-Flores, M. P., Antón, N., & García-Fernández, J. M. (2024). Does school climate affect student well-being? Anxiety in school situations as a predictor of stress in high-school students. *Journal of Education and Health Promotion, 13*(1), 323. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_2082_23

Gautam, R., & Sharma, M. (2021). Consequences of stress on academic fraternity: A meta-analytical review. *Psychiatria Danubina, 33*(Suppl 10), 3–17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34672266/

Gupta, S., Das, S., Das, M., Banerjee, S., Neogi, R., & Mukherjee, S. (2023). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress among high school students in a block of Hooghly district, West Bengal: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion, 12*(1), 345. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1769_22

Hoàng, H. T. K., Nguyễn, L. T., Đỗ, M. H., & Hoàng, L. T. (2023). Stress, anxiety, depression and related factors among students at Thot Not High School, Can Tho City in 2022. *Journal of Health and Development Studies, 7*(5), 9–17. https://doi.org/10.38148/JHDS.0705SKPT22-082

Högberg, B. (2024). Explaining temporal trends in school-related stress: A decomposition analysis of repeated Swedish survey data. *European Journal of Education, 59*(4), e12779. https://doi.org/10.1111/ejed.12779

Högberg, B., & Strandh, M. (2025). Temporal trends and inequalities in school-related stress in three cohorts in compulsory school in Sweden. *Scandinavian Journal of Educational Research, 69*(4), 667–681. https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2330932

Ibrahim, D., Ahmed, R. M., Bashir, M. M. I., Abdelrahman, M., Mohamed, A. E., Elhassan, A., & Abdalla, M. (2023). Generalized anxiety disorder as a precipitant to perceived stress and the outcomes associated with academic performance and lifestyle: A cross-sectional study among medical students in Sudan 2022. *BJPsych Open, 9*(S1), S53. https://doi.org/10.1192/bjo.2023.196

Jain, S., Vedamanickam, S., & Anand, M. (2021). Analysis and impact of stress on the psychological parameters and behaviour in school going students in South Bangalore. *International Journal of Engineering Applied Sciences and Technology, 6*(4), 318–322. http://www.ijeast.com

Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. A. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 21*(2), 1–18. https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917

Karimi, A., Yadegari, N., Sarokhani, D., Fakhri, M., & Dehkordi, A. H. (2021). Prevalence of depression in Iranian school students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Preventive Medicine, 12,* 110. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_312_19 (In Persian)

Karki, A., Thapa, B., Pradhan, P. M. S., & Basel, P. (2022). Depression, anxiety and stress among high school students: A cross-sectional study in an urban municipality of Kathmandu, Nepal. *PLOS Global Public Health, 2*(5), e0000516. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000516

Kosonsasitorn, P. (2022). A case study of stress and depression during COVID-19 among high school students in Chiang Mai province. *International Journal of Healthcare Sciences, 10*(1), 292–301. https://doi.org/10.5281/zenodo.7066436

Ksiksou, J., Maskour, L., & Alaoui, S. (2023). The relationship between perceived stress and emotional intelligence in Moroccan nursing students. *Journal of Education and Health Promotion, 12*(1), 238. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1577_22

Lorca Navarro, M. R., Araya Orellana, E. M., Dabove Rybertt, V., Arteaga San Martín, R., & Bouquillard Escalona, V. (2024). Estrés en estudiantes universitarios de carreras de la salud: Impacto al retorno a educación presencial post pandemia por COVID-19. *Salud Uninorte, 40*(3), 759. https://doi.org/10.14482/sun.40.03.025.002

Makwana, M., & Koringa, H. T. (2022). Prevalence and determinants of stress among undergraduate medical students in Surendranagar district: A cross-sectional study. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 12*(12), 2179–2184. https://doi.org/10.5455/njppp.2022.12.11512202207112022

Silawati, V., Nabilah, & Suprihatin. (2024). Factors related to stress levels in school age children in South Tangerang City elementary school in 2024. *International Health Sciences Journal, 2*(1), 13–32. https://doi.org/10.61777/ihsj.v2i1.67

Sukma, M., Karim, D., Rahmalia, S., & Damanik, H. (2024). Perception of academic stress in the learning of first-year students. *Jurnal Smart Keperawatan, 12*(1), 1–7. https://doi.org/10.34310/86vc2330

Tran, T. V., Nguyen, H. T. L., Tran, X. M. T., Tashiro, Y., Seino, K., Vo, T. V., & Nakamura, K. (2024). Academic stress among students in Vietnam: A three-year longitudinal study on the impact of family, lifestyle, and academic factors. *Journal of Rural Medicine, 19*(4), 279–290. https://doi.org/10.2185/jrm.2024-012

Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived academic stress and depression: The mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. *Frontiers in Public Health, 10,* 760387. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387