



Reducing Academic Stress: An Action Research Study

Fateme Sadat Sajjadi Nia^{1*}

¹ Master's degree in Educational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran.

* **Corresponding author:** chamran14000@gmail.com

Received: 2025-09-27

Accepted: 2025-10-25

Abstract

This research was conducted with the aim of reducing one of the female student's academic stress in second-grade elementary using a descriptive action-research method during the 2023-2024 academic year in Tehran. Symptoms of stress, including sweating, voice and body tremors, tics, and gastrointestinal problems, were frequently observed at home and school by parents and school officials. To collect research data, tools such as observation, interviews, and the Academic Stress Symptoms Checklist (Hasan Abadi & Ahmadian Nasab, 2019) were utilized. The researcher, using the existing scientific and practical background, designed and implemented interventions based on cognitive-behavioral techniques and family awareness for 3 academic weeks in class hours & after school, through regular conversations with students & parents, following coordination with to elementary school principal to reduce academic stress. The mentioned interventions include drama therapy, narrative therapy, correcting cognitive bias & humor in cognitive approach, Breathing, stretching, and relaxation in the behavioral domain, The elimination of familial and friendly competition and the correction of perfectionism within the family context. Additionally, creating a pleasing classroom environment through the use of floral mists and incense with preferred scents of the students. After the interventions, observation, interviews, and the Academic Stress Symptoms Checklist conducted. The coefficient of improvement (Shabani, 2016) was measured. That showed reduction in academic stress. The quantitative & qualitative results of the research indicated that the implementation of interventions was effective and led to a reduction in the level of academic stress among students. Therefore, academic stress can be improved through psychological interventions.

Keywords: Action research, academic stress, cognitive-behavioral techniques, Family. students

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Sajjadi Nia., FS. (2025). Reducing Academic Stress: An Action Research Study. *JMHS*, 3(3): 118-126.





کاهش استرس استرس تحصیلی: یک مطالعه اقدام پژوهی

فاطمه سادات سجادی نیا^{۱*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.
* نویسنده مسئول: chamran14000@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۷/۰۵

چکیده

استرس تحصیلی نوعی نگرانی است که به فرایند تحصیل مرتبط است و می‌تواند آینده تحصیلی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد. پژوهش حاضر با هدف کاهش استرس تحصیلی یکی از دانش‌آموزان دختر پایه دوم ابتدایی به روش توصیفی از نوع اقدام‌پژوهی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در شهر تهران انجام گرفت. نشانگان استرس از جمله تعریق، لرزش صدا و بدن، تیک و مشکلات گوارشی دانش‌آموز در منزل و دبستان مکرر مشاهده و توسط والدین و مسئولین دبستان گزارش شد. به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از ابزارهایی مانند مشاهده، مصاحبه و سیاهه ثبت نشانگان استرس تحصیلی (حسن‌آبادی و احمدیان‌نسب، ۱۳۹۸) استفاده شد. محقق با بهره‌گیری از پیشینه علمی و عملی موجود، مداخلاتی را بر اساس فنون شناختی رفتاری، آگاه‌سازی خانواده و بهبود فضای فیزیکی کلاس، جهت کاهش استرس تحصیلی طراحی و در طول سه هفته تحصیلی در ساعات کلاسی و پس از مدرسه طی گفتگوهای منظم با دانش‌آموز و والدین اجرا نمود. مداخلات مذکور شامل نمایش‌درمانی، قصه‌درمانی، اصلاح خطاهای شناختی و بکارگیری طنز در حیطه شناختی، تنفس، نرمش و رهاسازی عضلات در حیطه رفتاری، حذف رقابت فامیلی و دوستانه و اصلاح کمال‌گرایی در حوزه خانواده و مطبوع ساختن فضای کلاس بود. پس از اجرای مداخلات، مشاهده، مصاحبه و سیاهه ثبت نشانگان استرس تحصیلی اجرا شد. ضریب بهبودی (شعبانی، ۱۳۹۵) سنجیده شد که کاهش استرس تحصیلی را نشان داد. نتایج کیفی و کمی پژوهش نشان داد اجرای مداخلات اثرگذار بوده و سبب کاهش سطح استرس تحصیلی دانش‌آموز شد. بنابراین استرس تحصیلی با مداخلات روانشناختی قابل بهبود بود.

واژگان کلیدی: اقدام‌پژوهی، استرس تحصیلی، دانش‌آموز، خانواده، فنون شناختی رفتاری

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: سجادی نیا، فاطمه سادات. (۱۴۰۴). کاهش استرس استرس تحصیلی: یک مطالعه اقدام پژوهی. فصلنامه

سلامت روان در مدرسه، ۳(۳): ۱۲۶-۱۱۸.

مقدمه

از جمله هیجانات منفی که افراد در موقعیت‌های گوناگون تجربه می‌کنند: استرس است (چارچقیان‌خراسانی، اردمه، طهرانی، قوامی و قلیان‌اول، ۱۴۰۱). استرس‌ها بعنوان کنش ناموزون و نارسای مدارات هیجانی محسوب می‌شود. این بخشی غیرقابل اجتناب از حیات که بعنوان هیجان منفی شناخته می‌شود؛ می‌تواند به درماندگی ختم شود (خداپناهی، ۱۳۸۸). لذا استرس به زعم برخی

متفکرین بیماری قرن محسوب شده و تمامی سنین با آن روبرو هستند. اما این موضوع در مورد کودکان دبستانی بدلیل تحولات روانشناختی و جایگاه ایشان در آینده کشور حائز اهمیت است (حلوائی، ۱۴۰۲). در منابع اسلامی نیز به این موضوع پرداخته شده است. واژه‌های متنوعی برای اشاره به درجات گوناگون استرس و نگرانی در قرآن و احادیث وجود دارد. بعنوان مثال «رهب» ترس همراه با آینده‌نگری است. «فزع» نگرانی شدید در

نمایند. اگر از روش های موجود به حل مسئله نرسند به مشورت کردن و راه حل های خلاقانه روی می آورند و کمتر مایوس می شوند و دست خوش هیجانان منفی قرار می گیرند. مواجهه مبتنی بر هیجان در دانش آموزانی دیده می شود که به دنبال کاهش احساس غم در ناکامی ها و افزایش شادی و رضایت در موفقیت ها است. این دانش آموزان در زمان تجربه استرس های تحصیلی تلاش می کنند خود را آرام کنند تا بر شرایط مسلط شوند. دوری-گرینی به معنی سرکوب هیجان و شناخت در زمان مواجهه با تنش است. این دانش آموزان به جای دیدن مسئله یا هیجان از آن عبور می کنند. این درحالی است که مسئله و هیجان منفی ناشی از آن باقی است و بزودی دانش آموز مجدد با آن روبرو خواهد شد. در این راستا مداخلات گوناگونی جهت کنترل و کاهش استرس برای همگان بویژه دانش آموزان مقطع دبستان طراحی و اجرا شده است. از جمله برنامه ریزی، روش های تنفسی، حضور هدفمند خانواده و آموزگاران، بهره گیری از فعالیت های ورزشی و هنری (حلویی، ۱۴۰۲)، نقاشی درمانی (گل عابدینی و صبوری، ۱۴۰۰)، خودآگاهی و خودمدیریتی (چارچیان خراسانی و همکاران، ۱۴۰۱)، آموزش مولفه های ایمن سازی (رشنو، پوردل و تنهادوست، ۱۴۰۰)، ارتقای کیفیت زندگی (شیروانی، سلطانی، رضوی و منظری توکلی، ۱۴۰۱)، قصه درمانی (صالخی و همکاران، ۱۴۰۱)، آموزش خودکارآمدی (گرچین پور و برزگر، ۱۴۰۱)، آموزش ذهن آگاهی (طاهری، درتاج، دلاور و سعادت شامیر، ۱۳۹۷)، افزایش عزت نفس (کریمی، احمدی، بغیری و گرکز، ۱۴۰۰)، ارتقای مطلوبیت روانشناختی کلاس درس (مومنی و ظهورپرونده، ۱۴۰۰)، تنظیم هیجان به دلیل تاثیر بر تعمیق یادگیری (نعمتی، بدری گرگری، کاتورانی و مرتضوی، ۱۴۰۱)، طرحواره درمانی گروهی (یونسی و همکاران، ۱۴۰۰)، خودشفقتی (نوروزی، غفاری نوران، ابوالقاسمی و موسی زاده، ۱۴۰۰). ترمیم شبکه روابط خانوادگی و اجتماعی که بر میزان مدیریت استرس موثر است (خدایانه، ۱۳۸۸). مبتنی بر دیدگاه بندورا می توان از نقش الگوهای مثبت در مواجهه با استرس های تحصیلی که از مکانیزم های دفاعی مثبت بهره می گیرند نیز استفاده نمود (شولتر و شولتر، ۱۳۸۸). لذا آموزش خانواده و دانش آموزی که چنین رنجی را تجربه می کند؛ ضروری است (رشنو و همکاران، ۱۴۰۱). جهت پیشگیری از عوارض استرس تحصیلی بر دانش آموزان، خانواده ها و آینده علمی کشور سیستم آموزش و پرورش ضرورتا لازم است بتواند دانش آموزان در معرض استرس را شناسایی کرده و در حیطه مقتضی مداخله نماید (سلطانی، شیخ الاسلامی، فنایی، خسروی و زارعی، ۱۴۰۲).

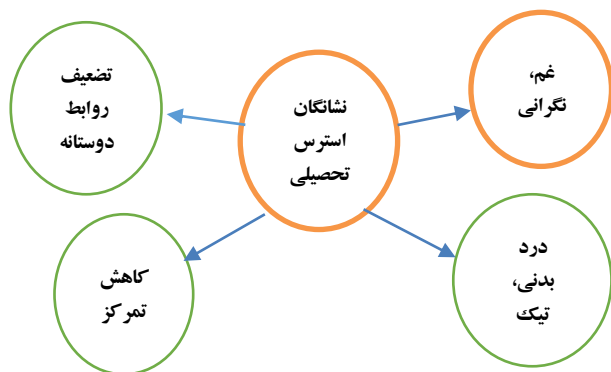
در خصوص موضوع اقدام پژوهی، اهمیت مسئله از آنجا ناشی می شود که آیدا دانش آموز دوم دبستان، در حالی که از سطح هوش و رسیدگی خانوادگی مطلوبی برخوردار بود و نتایج

هنگام مشکلات و فقدان های بزرگ همراه با تظاهرات جسمانی مانند انقباضات عضلانی است (شجاع رضوی، ۱۳۹۹) در حوزه تاثیرات منفی استرس، حسینی (۱۳۹۸) نوشت پیامبر (ص) فرمودند: کسی که نگرانی بر او مسلط شود راحتی از او دور می شود (ابن بابویه، ۱۳۸۸، جلد ۴، ص ۳۵۵). یکی از انواع استرس، استرس تحصیلی است. این نوع نگرانی از رایج ترین هیجانان با منشا واقعی یا غیرواقعی است که دانش آموزان طی زمان تحصیلات خود با آن روبرو هستند (Haj Ramli, Alavi, Mehrinezhad & Ahmadi, 2018). این مولفه یک متغیر اثرگذار در کیفیت روانشناختی دانش آموزان است (یونسی، حاتمی و صلاحیان، ۱۴۰۰). استرس تحصیلی تجربه احساس ناخشنودی روانشناختی نسبت به وظایف تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی و بی میلی نسبت به مدرسه (Mahdavi Behpajoo, Hasanzadeh, Sajadi Anari, 2020) و شرایط نامناسب در روحیه دانش آموز که از توقعات خانواده و نزدیکان سرچشمه می گیرد (Amini, Khormaei, 2018) تعریف می شود. از عوارض استرس تحصیلی می توان به فرسودگی تحصیلی (Noroozi, Ghaffari Nouran, Abolghasemi, Mousazadeh, 2021)، مشکلاتی جسمانی (صادقیان، چین آوه، فیلی، ۱۴۰۰)، افزایش غیبت (سودانی، بهاروند و محمدی، ۱۴۰۲) و تاخیرهای مکرر در مدرسه (حمیدی و شاملو، ۱۴۰۰) اشاره کرد. همچنین به علت فراگیری میل به پیشرفت در عرصه اجتماعی و وجود مقایسه های پنهان، استرس تحصیلی بطور غیر مستقیم بر رضایت اجتماعی و اقتصادی موثر است (گرچین پور و برزگر، ۱۴۰۱). بر همین اساس تجربه استرس در مدرسه متغیری است که بررسی و مداخله به موقع را می طلبد. بعنوان مثال دانش آموزی که از پرسش های شفاهی دچار دلشوره و استرس می شود، مورد سوال قرار می گیرد بعد هیجانی و فیزیولوژیک در او فعال می شود. علائمی مانند داغ شدن، ضربان بالای قلب و احساس حقارت ناشی از ناتوانی در پاسخ به او دست می دهد. سپس بعد رفتاری بروز می کند که ناشی از تفاوت های فردی و میزان تسلط دانش آموز بر مهارت های روانشناختی است. برخی رفتار سکوت، برخی گریه و برخی مکانیزم های ناسالم دفاعی را نشان می دهند. تعدادی از دانش آموزان خیره نیز استرس خود را مدیریت کرده و پاسخ مناسب را ارائه می کنند (اسمیت و فرس، ۲۰۱۸). در این زمینه تحقیقات به طور کلی سه نوع مواجهه در شرایط استرس و نگرانی را معرفی می کنند: مواجهه مبتنی بر مسئله، مواجهه مبتنی بر هیجان و دوری گزینی (عقیلی مهریزی، پوراحسان و توحیدی، ۱۴۰۱). دانش آموزانی که مسائل خود را از طریق مقابله مسئله مدار حل می کنند دانش آموزانی هستند که قادر موضوع را از ابعاد گوناگون ببینند، راه حل های گوناگون موجود را احصا و اولویت گذاری

روش

از آنجا که هدف غایی پژوهش کاهش استرس تحصیلی یکی از دانش آموزان دختر پایه دوم ابتدایی که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ در شهر تهران مشغول به تحصیل می باشد، هست لذا این تحقیق به روش توصیفی از نوع اقدام پژوهی انجام گرفت. پژوهش در عمل یا اقدام پژوهی یک رویکرد تحقیقی منظم در عرصه عمل است که متمرکز بر حل مسائل کلاس درس و دبستان است. داده‌های پژوهش، بصورت میدانی و کتابخانه‌ای گردآوری شد (سعدی پور، ۱۳۹۵). لذا از مشاهده، مصاحبه و سیاهه ثبت نشانگان استرس تحصیلی (حسن آبادی و احمدیان نسب، ۱۳۹۸) استفاده شد. نشانگان استرس دانش آموز در منزل و دبستان مکرر مشاهده و توسط والدین و مسئولین دبستان گزارش شد. محقق با بهره‌گیری از پیشینه علمی و عملی موجود، مداخلاتی را بر اساس فنون شناختی رفتاری، آگاه-سازی خانواده و مطبوع‌سازی فضای فیزیکی کلاس، جهت کاهش استرس تحصیلی طراحی و در طول سه هفته تحصیلی در ساعات کلاسی اجرا نمود. سپس ضریب بهبودی (شعبانی، ۱۳۹۵) سنجیده شد.

تحصیلی خوبی دریافت می‌کرد؛ اما شاداب و سرحال نبود و از مشکلات گوارشی، کاهش تمرکز، گریه‌های بی‌دلیل، رفتارهای تکانشی، نوسان خلق، بدن درد، تپش قلب، تیک عصبی ناحیه گردن و شانه رنج می‌برد. چهره، نگران و کلام او لرزان بود، دوست صمیمی او به یک رقیب درسی تبدیل شده بود. همچنین خانواده دانش آموز نیز توقعات سطح بالا و رقابت فامیلی را به او تحمیل می‌کردند. مجموع این عوامل سبب مداخله آموزگار گردید و اقدام پژوهی حاضر با هدف کاهش آسیب‌های ناشی از استرس تحصیلی اجرا شد.



شکل ۱: نشانگان استرس تحصیلی دانش آموز

جدول ۱: معرفی مداخلات اقدام پژوهی کاهش استرس تحصیلی آیدا، دانش آموز پایه دوم دبستان

نوع مداخله	مثال
شناختی	-نمایش درمانی (با عنوان دلم شور می‌زنه) -قصه درمانی (با عنوان بایدهای من) -آگاهی بخشی نسبت به خطاهای شناختی و اصلاح آن‌ها (تعمیم مبالغه آمیز، تفکر همه یا هیچ، مقایسه، فیلتر ذهنی، استبداد بایدها) -شوخی با عبارت «نیاز به تلاش»
رفتاری	-تنفس عمیق -نرمش و رها کردن عضلات
آگاه‌سازی والدین	-حذف رقابت فامیلی و دوستانه -اصلاح کمال گرایی
تغییرات محیط فیزیکی کلاس	-مطبوع ساختن فضای کلاس بوسیله افشانه گلاب و عود، با رایحه دلخواه دانش آموز

یافته‌ها

اقدام پژوهی پیش رو با هدف تحلیل و مداخله عملی جهت کاهش استرس تحصیلی در یکی از دانش آموزان دختر پایه دوم ابتدایی اجرا شد. این دانش آموز در یکی از دبستان های دولتی منطقه ۱۴ شهر تهران مشغول به تحصیل بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات گردآوری شده پیش از اجرای مداخلات؛ نشان داد؛ رگه‌های برجسته‌ای از کمال گرایی، رقابت و چهارچوب‌های سخت انتقادی در نهان شیوه والدگری والدین دانش آموز وجود دارد. ایشان در هر فعالیتی باید بهترین و کامل ترین باشد در غیر

آن، فعالیت، بیهوده تلقی می‌گردد (تفکر همه یا هیچ و تعمیم مبالغه آمیز) و این بهترین بودن باید توسط مراجع قدرت مانند معلم و معاون مورد توجه و تشویق قرار گیرد. همچنین مشخص شد رقابت درسی با دوست صمیمی (مقایسه و فیلتر ذهنی)، عدم تشویق‌های مکرر توسط معلم و حضور سایر دانش آموزان قوی از دیگر عوامل اضطراب او است. از سوی دیگر فشار خانواده برای دستیابی به مدارج عالی تحصیلی جهت مهاجرت به آمریکا مانند افرادی از اقوام نزدیک، مجموعه‌ای از عوامل استرس‌زا را برای دانش آموز رقم زد. پس از اعمال مداخلات کاربردی، ضریب

$$\frac{x_1 - x_2}{x_1} \times 100$$

$$\frac{18 - 9}{18} \times 100 = 50\%$$

بهبودی (شعبانی، ۱۳۹۵) براساس نمرات سیاهه نشانگان استرس تحصیلی پیش و پس از مداخله محاسبه شد. نمره حاصل از اجرای سیاهه نشانگان استرس تحصیلی پیش از مداخله عدد ۱۸ و پس از اجرای مداخلات به عدد ۹ کاهش پیدا کرد. این کاهش به معنی ۵۰٪ کاهش استرس تحصیلی است.

جدول ۲: شرح ارزشیابی تاثیر مداخلات

نتیجه	فرد یا افراد درگیر	ابزار
تغییرات مشهودی مانند بهبود تیک عصبی، رفع دردهای جسمانی را گزارش کردند.	والدین، دانش آموز، کارکنان دبستان	مصاحبه
آرامش حین پرسش‌های मदادکاغذی و شفاهی	معلم، دانش آموز	مشاهده
کاهش ۵۰٪ استرس تحصیلی	دانش آموز	سیاهه نشانگان استرس تحصیلی

(Azevedo, 2024) و آموزش خودکارآمدی (گرچین پور و برزگر، ۱۴۰۰). بکارگیری این روش‌ها جهت کاهش استرس تحصیلی می‌تواند به سلامت روان و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان کمک شایانی نماید.

در اقدام‌پژوهی حاضر در ارتباط با اهداف تحقیق سعی شد استرس تحصیلی آیدا، دانش‌آموز پایه دوم دبستان، با مداخلات شناختی رفتاری و آگاهی‌بخشی به والدین کاهش یابد. مشاهده‌ها، مصاحبه‌ها و مقایسه وضعیت گذشته دانش‌آموز و شرایط فعلی او نشان داد آیدا توانست بواسطه تغییرات شناختی مانند مواجهه مسئله‌مدار و تمرین‌های رفتاری مانند استفاده از روش‌های آرام‌سازی و حمایت‌های محیط مانند پذیرش و حذف رقابت، اضطراب کمتری را تجربه کرده و خودکنترلی بهتری داشته باشد. لذا بکارگیری این روش‌ها موثر بوده و استرس تحصیلی آیدا کاهش یافته‌است. این نتیجه با یافته پژوهش‌های (Rachmad, 2022)، مومنی، خدامراد و کریمی (۱۴۰۱)، اسماعیلی، تابع‌بردبار و فاطمی‌حقیقی (۱۴۰۲)، حلویی (۱۴۰۲)، مومنی و همکاران (۱۴۰۰)، صالحی و همکاران (۱۴۰۱)، گرچین پور و برزگر (۱۴۰۰) و پورشالچی، آزموده و حسینی‌نسب (۱۴۰۲) همسو بود. یافته‌های تحقیق می‌تواند به آموزگاران در دریافت علل بروز و تداوم استرس تحصیلی یاری دهد و امیدبخش دانش‌آموزان جهت پیمودن مسیر پرفراز و نشیب تحصیل باشد.

محدودیت‌ها

پژوهش حاضر علی‌رغم نتیجه موفقیت‌آمیز و تاثیر مثبت در جهت کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموز با محدودیت‌ها و موانعی روبرو بود. از جمله:

۱. روایت‌های سوگیرانه والدین از محیط پرفشاری که در منزل ایجاد شده بود.

بحث و نتیجه‌گیری

عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان عینی‌ترین ملاک ارزیابی فعالیت ایشان و طراحی‌های آموزشی آموزگار است. لذا کسب آگاهی نسب به میزان موفقیت تحصیلی برای دانش‌آموزان، آموزگاران و والدین مهم می‌باشد (سلطانی و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از عواملی که موفقیت تحصیلی را متاثر می‌کند استرس تحصیلی است. استرس تحصیلی همچنین با طیف گوناگونی از بیماری‌های روانشناختی به ویژه اضطراب و افسردگی مرتبط است (Vi Tran, Thuy Linh, Hoang, Xuan, Yuri, 2024). (Kaoruko, & Nakamura, 2024) و موجب کاهش عملکرد موفق، در دوران تحصیلی می‌شود (Akhtar & Akhtar, 2024). لذا با آینده دانش‌آموزان گره خورده است (Zajacova, 2005). این نوع استرس مولفه‌های گوناگون مرتبط با تحصیل را تحت تاثیر قرار می‌دهد از جمله این مولفه‌ها، بهزیستی تحصیلی است. با کاهش استرس تحصیلی بهزیستی تحصیلی ارتقا می‌یابد و در نتیجه دانش‌آموزان در فرایند تحصیل، هیجانات مثبت را تجربه کرده و حضور معنادار و فعال دارد (حسن پور، سلطانی، زین‌الدینی میمند و منظری توکلی، ۱۳۹۹). همچنین مطالعات نشان داد مولفه دیگری که متاثر از استرس تحصیلی می‌باشد؛ کیفیت زندگی است. میان استرس تحصیلی و کیفیت زندگی همبستگی منفی وجود دارد. این بدان معنی است که افزایش سطح استرس موجب افت سطح شادابی، سلامت جسمانی و کنش مفید اجتماعی می‌شود (فروزنده، اصلانی، مهرعلیان و دریس، ۱۳۹۵). تحقیقات گوناگون اثربخشی متغیرهای متعددی را بر کاهش استرس نشان داده‌است: مانند استفاده از روش‌های مقابله‌ای (Sailo, & Varghese, 2024)، تنظیم سطح توقعات خانواده و سیستم آموزشی (Yildirim & Ergene, 2003) خودمدیریتی و حمایت اجتماعی (Pontes, Coelho, Peixoto, Meira &

<https://doi.org/10.22034/JIERA.2024.409224.30>
26

اسمیت، مارک و فرس، جاناتان. (۲۰۱۸). کاربرد روانشناسی در کلاس درس. ترجمه: اسماعیل سعدی پور و علی نعمتی (۱۳۹۹). تهران: رشد.

پورشالچی، حسام، آزموده، معصومه و حسینی‌نسب، سیدداوود. (۱۴۰۲). «اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر تاب‌آوری و استرس تحصیلی دانش‌آموزان دارای عملکرد تحصیلی پایین». سلامت اجتماعی، ۱۰(۶)، ۳۴-۲۵. <http://journals.sbmu.ac.ir/c.>

چارچقیان خراسانی، الهام، اردمه، محمد، طهرانی، هادی، قوامی، وحید و قلیان‌اول، مهدی. (۱۴۰۱). «تعیین قدرت پیشگویی‌کنندگی مولفه‌های هوش هیجانی بر مهارت مقابله با استرس تحصیلی». آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، ۱۰(۲)، ۱۶۱-۱۷۰. Doi: 10.52547/ijhehp.10.2.5

حسن پور، عصمت، سلطانی، امان‌الله، زین‌الدینی میمند، زهرا و منظری توکلی، علیرضا. (۱۳۹۹). «پیشینی بهزیستی تحصیلی بر اساس استرس تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان». مطالعات ناتوانی، ۱۰(۱۲۰)، ۱-۶. <https://jdisabilstud.ir/article-1-2012-fa.html>
حسن‌آبادی، حمیدرضا و احمدیان‌نسب، مریم. (۱۳۹۸). مداخله در مشکلات تحصیلی. تهران: جهاد دانشگاهی.

حسینی، سید وهاب. (۱۳۹۸). ترس و اضطراب در قرآن و روایات. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی. حلویایی، مرجان. (۱۴۰۲). «بررسی مولفه‌های کاهش استرس به منظور بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در دوره ابتدایی». سلامت روان در مدرسه، ۱(۳)، ۳۸-۴۴. <https://doi.org/10.22034/jmhs.2024.189560>
حمیدی، فریده و شاملو، مهدی. (۱۴۰۰). «اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و فرسودگی شغلی معلمان». پژوهش در تربیت معلم، ۴(۱)، ۷۱-۵۵. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26457725.1400.4.1.3>

خداپناهی، محمدکریم. (۱۳۸۸). انگیزش و هیجان. تهران: سمت
رشنو، مهناز، پوردل، مژگان و تنهادوست، کتابون. (۱۴۰۱). «تعیین اثربخشی آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر سرزندگی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان دچار استرس تحصیلی». مطالعات ناتوانی، ۱۲(۱۷۴)، ۸-۱.

<https://jdisabilstud.org/article-1-2578-fa.html>
سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۵). روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: دوران.

سلطانی، نادیا، شیخ‌الاسلامی، علی، فنایی، صادق، خسروی، محمد و زارعی، علی. (۱۴۰۲). «پیشینی عملکرد تحصیلی دانشجویان بر اساس اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی، اهمالکاری، استرس تحصیلی و احساس تنهایی در دانشجویان دانشگاه منتخب نظامی». علوم مراقبتی نظامی، سال ۱۰، ۴(۳۸)، ۱۰-۲۶. <http://mcs.ajaums.ac.ir/article-1-643-en.html>

۲. به دلیل محدودیت زمانی، آثار بلندمدت این اقدام پژوهی بر رفتار دانش‌آموز بررسی نشد.

۳. عدم پذیرش والدین نسبت به ضرورت اصلاح کمال‌گرایی

پیشنهادها

با توجه به اهمیت رفع اضطراب دانش‌آموزان و بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادهایی جهت بهره‌برداری معلمان و عوامل آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد:

۱. برگزاری آموزش‌های ضمن خدمت و تجهیز آموزگاران به فنون شناختی-رفتاری

۲. آگاه‌سازی والدین نسبت به نحوه والدگری ناهشیار آنان

۳. حذف رقابت بین فردی

۴. با دانش‌آموزان به گونه‌ای رفتار کنیم که بتوانند نگرانی‌های خود را بیان کنند.

۵. شرایط فیزیکی و عاطفی مناسبی را در زمان‌های پرسش فراهم کنیم.

۶. به دانش‌آموزان آموزش دهیم دعا، موجب آرامش و رسیدن به موفقیت می‌شود، اما شرط مستجاب شدن دعا، تلاش و کوشش است (کرکه‌آبادی، ۱۳۸۹).

۷. پیشنهاد می‌شود رابطه انواع ارزشیابی با میزان سطح استرس تحصیلی دانش‌آموزان بررسی شود.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر به صورت پژوهشی مستقل و با تکیه بر مساعدت‌های علمی جناب آقای دکتر محمد علی اسلامی به انجام رسیده است. بدین وسیله از ایشان کمال سپاسگزاری را دارم.

تعارض منافع

نویسنده هیچ‌گونه تعارض منافی ندارد.

منابع فارسی

اسماعیلی، معصومه، تابع‌بردار، فریبا و فاطمی‌حقیقی، زهرا. (۱۴۰۲). «نقش واسطه‌ای اضطراب مدرسه در رابطه کمال‌گرایی تحصیلی و خودپنداره تحصیلی با استرس انتظارات تحصیلی در دانش‌آموزان». پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۷(۶۳)، ۸۶-۱۰۱.

پزشکی شاهرود در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰. علوم مراقبتی نظامی، سال ۸، ۴(۳۰)، ۳۹۸-۳۹۰.
<https://mcs.ajau.ac.ir/article-1-474-fa.html>
 گرجین پور، فاطمه و برزگر، مجید. (۱۴۰۱). «اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر تنظیم شناختی هیجان و استرس تحصیلی دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه». زن و جامعه، ۱۳(۴۹)، ۱۰۵-۱۱۸.
<https://dx.doi.org/10.30495/jzv.2021.26917.3458>
 گل‌عابدینی، فاطمه و صبوری، حامد. (۱۴۰۰). «اثربخشی نقاشی-درمانی بر اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی و اضطراب جدایی دانش‌آموزان دختر». مطالعات و تازه‌های روانشناختی نوجوان و جوان، ۲(۱)، ۱۱۷-۱۳۰.
<http://dx.doi.org/10.52547/jspnay.2.1.117>
 مومنی، بتول و ظهورپرورنده، وجیهه. (۱۴۰۰). «رابطه جو روانی-اجتماعی کلاس درس با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموزان: نقش میانجی استرس ادراک شده». پژوهش‌های آموزش و یادگیری، دوره ۱۸، شماره ۲(۳۴)، ۱۱۴-۱۰۳.
<https://doi.org/10.22070/tlr.2022.15720.1210>
 نعمتی، شهروز، بدری‌گرگری، رحیم، کاترانی، آرام و مرتضوی، صفا. (۱۴۰۱). «پیشبینی فرسودگی تحصیلی دانشجویان کارشناسی دانشگاه تبریز براساس راهبردهای تنظیم هیجانی و استرس تحصیلی». راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۵(۶)، ۵۸۱-۵۸۱.
<https://edcbmj.ir/article-1-2611-fa.html>
 نوروزی، بابک، غفاری‌نوران، عذرا، ابوالقاسمی، عباس و موسی زاده، توکل. (۱۴۰۰). «اثربخشی آموزش شفقت به خود بر استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان دارای علائم افسردگی». مطالعات ناتوانی، ۲۰(۱۱)، ۷-۱.
<http://dx.doi.org/10.29252/mejds.0.0.208>
 یونس، سپیده، حاتمی، محمد و صلاحیان، افشین. (۱۴۰۰). «اثربخشی طرحواره‌درمانی مبتنی بر شیوه‌های والدگری برادرار استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر». علوم روانشناختی، ۲۰(۱۰۰)، ۵۳۲-۵۲۱.
<https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.100.5.8>

فهرست منابع

Aghili Mehrizi, Y., Pourehsan, S., Towhidi, A. (2022). "Relationship between personality traits and coping styles with academic burnout: The mediating role of academic procrastination". *Research in Educational Systems*, Volume:16 Issue: 57, 91 – 104. [InPersian].
 doi: 20.1001.1.23831324.1401.16.57.7.6
 Akhtar, S., & Akhtar, N. (2024). " Issues & Challenges of Academic Stress Among First-Year University Students: An Investigative Study". *Social Science &*

سودانی، منصوره، بهاروند، ایمان و محمدی، کبری. (۱۴۰۲). «اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر استرس شغلی و جرات‌ورزی زنان شاغل». روانشناسی معاصر، ۱۷(۱)، ۸۵-۹۴.
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1401.17.1.7.2>
 شجاع رضوی، مریم. (۱۳۹۹). ترس و اضطراب و راه‌های درمان آن از دیدگاه قرآن و روایات. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور.
 شعبانی، محمدرضا. (۱۳۹۵). مدیریت عملکرد سازمانی. تهران: دانشگاه پیام نور.
 شولنز، دوان و شولنز، سیدنی ال. (۱۳۸۸). نظریه‌های شخصیت. (تاریخ ترجمه به زبان اصلی ندارد). تهران: ویرایش شیروانی، محبوبه، سلطانی، امان‌اله، رضوی، ویدا و منظری‌توکلی، علیرضا. (۱۴۰۱). «نقش میانجیگری تئیدی تحصیلی در رابطه کیفیت زندگی با سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان». مطالعات ناتوانی، ۱۱۸(۱۲)، ۷-۱.
<http://dx.doi.org/10.29252/mejds.0.0.158>
 صادقیان، لیلا، چین‌آوه، محبوبه و فیلی، علیرضا. (۱۴۰۰). «مقایسه اثربخشی تکنیک‌های مقابله با استرس و راهبردهای خودتنظیمی بر اضطراب و استرس بیماران دیابتی». دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۴۴(۶)، ۴۱-۲۷.
www.mums.ac.ir
 صالحی، زلیخا. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی قصه‌درمانی و موسیقی-درمانی بر کارکردهای اجرایی و ذهن‌آگاهی دانش‌آموزان دختر پرخاشگر مقطع ابتدایی. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی. طاهری، فرناز، درتاج، فریبرز، دلاور، علی و سعادت‌شامیر، ابوطالب. (۱۳۹۷). «اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مشارکت تحصیلی: نقش واسطه‌ای استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی». مطالعات روانشناختی، ۱۴(۴)، ۱۷۶-۱۵۸.
 DOI 10.22051/psy.2019.22600.1749
 عقیلی‌مهریزی، یاسمن، پوراحسان، سمیه و توحیدی، افسانه. (۱۴۰۱). «رابطه بین ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس با فرسودگی تحصیلی: نقش واسطه‌ای اهمال‌کاری تحصیلی». پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۶(۵۷)، ۹۱-۱۰۴.
 dor: 20.1001.1.23831324.1401.16.57.7.6
 فروزنده، نسرين، اصلانی، یوسف، مهرعلیان، حسینعلی و دریس، فاطمه. (۱۳۹۵). «ارتباط استرس تحصیلی با کیفیت زندگی دانشجویان». دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد. ۱۸(۳)، ۱-۷.
 کرکه‌آبادی، سکینه. (۱۳۸۹). راهکارهای کاهش اضطراب امتحان. شادکامی و موفقیت، ۷(۸۱)، ۵۹.
 کریمی، جهانگیر، مومنی، خدامراد و کریمی، عرفان. (۱۴۰۱). «پیشبینی بی‌صدافتی تحصیلی از طریق تعهد مذهبی و استرس انتظارات تحصیلی و آزمون نقش میانجی خودکارآمدی تحصیلی». راهبردهای شناختی در یادگیری، ۱۰(۱۹)، ۱۴۰-۱۶۵.
 DOI: 10.22084/j.psychogy.2022.25076.2380
 کریمی، فائزه، احمدی، مهرناز، بغیری، سارا و گرکز، امید. (۱۴۰۰). «رابطه عزت‌نفس و استرس تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم

- Hassanabadi, & Ahmadiannasb, M. (2019). *Intervention in Academic Problems*. Tehran: Jihad Daneshgahi. [InPersian]
- Hosseini, W. (2019). *Fear and Anxiety in the Quran and Hadiths*. Master's Thesis, Faculty of Islamic Education and Thought. [InPersian]
- Karimi, F., Ahmadi, M., Baghiri, S., Garkaz, O. (2022). "The Relationship between Self-Esteem and Academic Stress of Students of Shahroud University of Medical Sciences in the Academic Year 2020-2021". *Military Caring Sciences*, 8(4), 390-398. <https://mcs.ajaums.ac.ir/article-1-474-fa.html>
- Karkehabadi, S. (2010). "Strategies for reducing exam anxiety". *Happiness and Success*, 7(81), 59. [InPersian]
- Mahdavi, M., Behpajoo, A., Hasanzadeh, S., Sajadi Anari, S.S. (2020). "The effectiveness of hope therapy on promoting mental health and reducing academic burnout in high school students at risk or academic burn-out". *Child Mental Health*, 7(1):128-40. [InPersian] doi: 10.29252/jcmh.7.1.12
- Momeni, B., Zohoorparvande, V. (2022). "Studying the Relationship Between Classroom Psychosocial Environment and Students' Academic Procrastination": Mediating Role of Perceived Stress. *Vol.18*, 2(34), 103-114. <https://doi.org/10.22070/tlr.2022.15720.1210>
- Nemati, S.h., Badri Gargari, R., Katourani, A., Mortazavi, S. (2022). "Predicting Academic Burnout in Undergraduate Students of Tabriz University Based on Emotional Regulation and Academic Stress". *ESMS*, 15(6), 568-581. <https://edcbmj.ir/article-1-2611-fa.html>
- Noroozi, B., Ghaffari Nouran, O., Abolghasemi, A., Mousazadeh, T. (2021). "The Effects of Self-Compassion Training on Academic Stress and Academic Burnout in Students With Depression Symptoms". *MEJDS*, 11(20), 1-7. [InPersian]. <http://dx.doi.org/10.29252/mejds.0.0.208>
- Pontes, A., Coelho, V., Peixoto, C., Meira, L., & Azevedo, H. (2024). "Academic stress and anxiety among portuguese students: the role of perceived social support and self-management". *Education Sciences* 14 *Entrepreneurship*, 4 (1), 133-152. <https://doi.org/10.58661/ijss.v4i1.250>
- Amini, F., Khormaei, F. (2018). "Prediction of academic stress based on personality traits with the mediation of coping styles". *child mental health*, 4(4):81-92.[InPersian]. <http://childmentalhealth.ir/article-en-pdf-1-250>
- Charoghchian Khorasani, E., Ardameh, M., Tehrani, H., Ghavami, V., Gholian-aval, M. (2022). "Determining the Emotional Intelligence Components Predictive Power on Academic Stress Coping Skills". *Health Education & Health Promotion*, 10(2), 161-170. Doi: 10.52547/ijhehp.10.2.5
- Esmaili, M., Tabebordbar, F., Fatemi Haghghi, Z. (2023). "The Mediating Role of School Anxiety in The Relationship Between Academic Perfectionism and Academic Self-Concept with Academic Expectations Stress in Students". *Research in Educational Systems*, Volume:17 Issue: 63, 86-10. [InPersian]. <https://doi.org/10.22034/JIERA.2024.409224.3026>
- Golabedini, F., Sabori, H. (2021). "The Effectiveness of Painting Therapy in Improving Attention Deficit Hyperactivity Disorder, and Separation Anxiety in Female Second-Grade Students". *Studies & psychological news in adolescents and youth*, 2(1), 130-117. [InPersian] <http://dx.doi.org/10.52547/jspnaly.2.1.117>
- Haj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). "Academic stress and self regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness". *Behavioral Sciences*, 8(1), 12 *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. [InPersian] DOI: 10.3390/bs8010012
- Halvaei, M. (2023). "Examining the Components of Stress Reduction in Order to Improve the Academic Performance of Students in Elementary School". *Mental Health in School*, 1(3), 38-44. [InPersian] <https://doi.org/10.22034/jmhs.2024.189560>
- Hamidi, F., Shamloo, M. (2021). "Effectiveness of Mindfulness-based stress reduction on teachers's job stress & job burnout". *Teacher Education*. 4(1), 55-71. [InPersian] <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.26457725.1400.4.1.3>

- Academic Stress Between Quality of Life and Coping Styles of High School Students". MEJDS, 12:118. <https://jdisabilstud.org/article-1-1881-fa.html>
- Sodani, M., Baharvand, I., Mohmadi, K., (2022). "The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on Job stress and Assertiveness among employed women". Contemporary Psychology.17(1), 85-94. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1401.17.1.7.2>
- Taheri, F., Dortaj, F., Delavar, A., Saadatee Shamir, A. (2019). "The Effectiveness of Mindfulness Program on Academic Engagement: the Mediating roles of Academic Stress and Academic Burnout". Psychological Studies,14 (4), 157-174. DOI 10.22051/psy.2019.22600.1749
- Vi Tran, T., Thuy Linh, N., Hoang, M., Xuan, T., Yuri, S., Kaoruko, V., & Nakamura, K. (2024). "Academic stress among students in Vietnam: a three-year longitudinal study on the impact of family, lifestyle, and academic factors". Rural Medicine, 19 (4), 279-290. doi: 10.2185/jrm.2024-012.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(25), 224-234.
- Younesi, S., Hatami, M., Salahyan, A. (2021). "Effectiveness schema therapy based on parenting styles on educational stress perception of female students". Psychological Science. 20(100), 521-532. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1400.20.100.5>
- Zajacova, A., Lynch, S.M., Espenshade T.J. (2005). "Self-efficacy, stress, and academic success in College". Res High Educ. 46(6):677-706. doi: 10.1007/s11162-004-4139-z
- (2), 119. <https://doi.org/10.3390/educsci1402011>
- Pourshalchi, H., Azmoudeh, M., Hosseinasab, S.D.(2024). "The Effectiveness of Self-Compassion Training on Resilience and Academic Stress in Students with Low Academic Performance". SALĀMAT-I IJTİMĀĪ (Community Health), Vol. 10, No. 6, 25-34. [InPersian]. <https://doi.org/10.22037/ch.v10i6.31768>
- Rachmad, Y. (2022). Stress Management Theory. Saarbrücker Saar Buch Internationaler Verlag, Spezialausgabe. <https://doi.org/10.17605/osf.io/5ut3k>
- Reshnoo, M., Pourdel M., Tanhadoost, K. (2022). "The Effectiveness of Stress Immunization Training on Academic Vitality and Academic Enthusiasm of Students with Academic Stress". MEJDS,12:174. <https://jdisabilstud.org/article-1-2578-fa.html>
- Sadeghia, L., Chinaveh, M., Feily, A. (2022). "Comparison of the effectiveness of stress coping techniques and self-regulatory strategies on anxiety and stress in diabetic patients". 64(6).4112-4127. www.mums.ac.ir
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). "Academic stress, its sources, effects and coping mechanisms among college students". Science and Healthcare Research, 9 (3), 124-132. DOI:<https://doi.org/10.52403/ijshr.2024031>
- Salekhi, Z. (2022). Comparison of the Effectiveness of Narrative therapy & music therapy on Executive functions & Mindfulness of Elementary school Aggressive girl students. Ph.d Thesis. Islamic Azad university.[InPersian].
- Shabani, M.R (2016). Organizational performance management. Tehran: Payam Noor university.[InPersian]
- Shiravani, M., Soltani, A., Razavi, V., Manzari Tavakoli, A. (2022)." Mediating Role of