

A Phenomenological understanding of the experience of academic pressure in Shiraz high school students with different personality styles

درک پدیدارشناسانه از تجربه فشارهای تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شیراز با سبک‌های شخصیتی متفاوت

رویا میری

گروه روانشناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران. royam9820@gmail.com

مرضیه جعفر نژاد (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روانشناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران. marzeyehja38@gmail.com

Abstract

The present study was designed and implemented with the aim of investigating the lived experiences of secondary school students in Shiraz city of academic pressures and analyzing the role of personality styles in understanding and experiencing these pressures. The participants in the study included secondary school students in Shiraz city in the academic year ۱۴۰۴-۱۴۰۵, and the sampling was carried out using a purposive method considering gender diversity, educational level, and personality traits. In total, ۱۲ to ۱۵ students were selected to participate in the study and data were collected through semi-structured interviews. Data analysis was conducted using the interpretive phenomenological analysis method with an emphasis on extracting the themes and behavioral, emotional, and attitudinal patterns of students. The results showed that students with different personality styles experience academic pressure in distinct ways; Extroverts saw pressure as an opportunity for growth and social interaction, introverts experienced pressure as threatening, conscientious students managed it with planning and a sense of control, students with low emotional stability felt pressure more intensely, agreeable students experienced more pressure under the influence of others' expectations, and open to experiences viewed pressure as a stimulus for learning and growth.

Key words: Academic pressure, personality style, high school students, lived experience, mental health.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تجارب زیسته دانش‌آموزان مقطع متوسطه در شهر شیراز از فشارهای تحصیلی و تحلیل نقش سبک‌های شخصیتی در درک و تجربه این فشارها طراحی و اجرا شد. مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود و نمونه‌گیری به روش هدفمند با توجه به تنوع جنسیتی، پایه تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی انجام گرفت. در مجموع، ۱۲ تا ۱۵ دانش‌آموز برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری گردید. تحلیل پدیدارشناسانه تفسیری و با تأکید بر استخراج مضامین و الگوهای رفتاری، هیجانی و نگرشی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که دانش‌آموزان با سبک‌های شخصیتی متفاوت فشار تحصیلی را به شیوه‌های متمایز تجربه می‌کنند؛ برون‌گراها فشار را فرصت رشد و تعامل اجتماعی می‌دانستند، درون‌گراها فشار را تهدیدآمیز تجربه کردند، وظیفه‌شناسان با برنامه‌ریزی و احساس کنترل آن را مدیریت می‌کردند، دانش‌آموزان با ثبات هیجانی پایین فشار را شدیدتر حس می‌کردند، توافق‌پذیرها تحت تأثیر انتظارات دیگران فشار بیشتری را تجربه نمودند و گشوده به تجربه‌ها فشار را محرکی برای یادگیری و رشد تلقی می‌کردند.

واژگان کلیدی: فشار تحصیلی، سبک شخصیتی، دانش‌آموزان متوسطه، تجربه زیسته، سلامت روان.

مقدمه

نظام آموزشی^۱ هر جامعه زیربنای رشد و توسعه فرهنگی، علمی و اقتصادی آن است و نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری هویت^۲ فردی و اجتماعی دانش‌آموزان دارد. در میان مقاطع تحصیلی، دوره‌ی متوسطه از حساس‌ترین مراحل رشد محسوب می‌شود؛ زیرا نوجوانان در این سنین علاوه بر تغییرات جسمی و شناختی، با تحولات عمیق هیجانی و اجتماعی روبه‌رو هستند. این دوره زمانی است که آنان به دنبال تعریف هویت خود، یافتن جایگاهشان در جامعه و پاسخ‌گویی به انتظارات خانواده و مدرسه‌اند. در چنین شرایطی، پدیده‌ای به نام فشار تحصیلی به یکی از واقعیت‌های انکارناپذیر زندگی دانش‌آموزان تبدیل شده است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸). فشار تحصیلی مفهومی چندوجهی است که به احساس فشار روانی، اضطراب و نگرانی ناشی از انتظارات تحصیلی اشاره دارد؛ انتظاراتی که می‌تواند از سوی والدین، معلمان، نظام آموزشی یا حتی خود فرد بر او تحمیل شود. فشار تحصیلی زمانی بروز می‌کند که بین توانایی‌های فرد و حجم مسئولیت‌ها و توقعات آموزشی، ناهماهنگی ایجاد شود (مینز و همکاران^۳، ۲۰۲۰). در این وضعیت، دانش‌آموز ممکن است احساس کند برای دستیابی به معیارهای موفقیت باید بیش از ظرفیت خود تلاش کند یا اگر نتواند انتظارات را برآورده سازد، مورد قضاوت و سرزنش قرار خواهد گرفت.

در فضای آموزشی امروز ایران، که رقابت میان دانش‌آموزان شدید است و ارزش اجتماعی موفقیت تحصیلی بسیار بالا ارزیابی می‌شود، فشار تحصیلی به یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان دانش‌آموزان تبدیل شده است (میشرا^۴، ۲۰۱۹). دانش‌آموزان به‌ویژه در مقطع متوسطه، خود را در برابر حجم سنگین دروس، آزمون‌های متوالی، رقابت‌های تنگاتنگ و انتظارات والدین و معلمان قرار می‌دهند. در نتیجه، بسیاری از آنان اضطراب امتحان، خستگی ذهنی^۵، بی‌خوابی^۶، احساس ناکامی^۷ یا کاهش علاقه به تحصیل را تجربه می‌کنند. با این حال، تجربه فشار تحصیلی^۸ تنها به عوامل بیرونی محدود نیست؛ بلکه تا حد زیادی تحت تأثیر ویژگی‌های درونی و شخصیتی فرد قرار دارد.

در واقع، فشار تحصیلی نوعی تعامل بین شرایط بیرونی و درونی است. همان‌گونه که انتظارات آموزشی می‌تواند منبع استرس باشد، نحوه‌ی درک و تفسیر دانش‌آموز از این شرایط نیز در شدت یا ضعف احساس فشار نقش دارد (تیان و همکاران^۹، ۲۰۱۸). برخی دانش‌آموزان در مواجهه با تکالیف دشوار و رقابت‌های آموزشی، احساس انگیزه و چالش می‌کنند، در حالی که دیگران همان موقعیت را تهدیدی برای آرامش روانی خود می‌دانند. این تفاوت در برداشت‌ها و واکنش‌ها تا حد زیادی به سبک شخصیتی^{۱۰} هر فرد بازمی‌گردد.

شخصیت، الگویی نسبتاً پایدار از احساس، تفکر و رفتار است که نحوه‌ی مواجهه فرد با جهان پیرامون و درک او از رویدادها را شکل می‌دهد. سبک شخصیتی در واقع بیانگر شیوه‌ی خاصی است که فرد از طریق آن با مسائل زندگی از جمله موقعیت‌های تحصیلی برخورد می‌کند (امینی و خرمعلی، ۱۳۹۷). دانش‌آموزان با سبک‌های شخصیتی متفاوت، جهان مدرسه، معلمان، هم‌کلاسی‌ها و انتظارات تحصیلی را به شکل‌های گوناگون تجربه می‌کنند (اسکرمان و هجیستد^{۱۱}، ۱۹۹۷). برای مثال، دانش‌آموزان برون‌گرا^{۱۲} معمولاً اجتماعی، پرنرژی و فعال‌اند و موقعیت‌های رقابتی را انگیزه‌ای برای رشد می‌دانند. این افراد تمایل دارند در جمع حضور داشته باشند، از تعامل با دیگران انرژی بگیرند و در نتیجه فشارهای تحصیلی را به‌عنوان چالش مثبت تلقی کنند. در مقابل، دانش‌آموزان درون‌گرا که بیشتر به تفکر و خلوت تمایل دارند، ممکن است در محیط‌های آموزشی شلوغ یا رقابتی دچار اضطراب شوند و فشارهای درسی را سنگین‌تر از واقع احساس کنند (جرونیموس و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۶).

^۱. Educational system

^۲. Identity

^۳. Menz et al

^۴. Mishra

^۵. Mental fatigue

^۶. Insomnia

^۷. Feeling of failure

^۸. Experiencing academic pressure

^۹. Tian et al

^{۱۰}. Personality style

^{۱۱}. Ackerman & Heggestad

^{۱۲}. Extrovert

^{۱۳}. Jeronimus et al

افرادی که دارای ویژگی وظیفه‌شناسی^۱ بالایی هستند معمولاً منظم، دقیق و هدف‌دارند و در انجام تکالیف آموزشی احساس مسئولیت می‌کنند. این دانش‌آموزان گرچه ممکن است فشار را تجربه کنند، اما آن را عاملی برای تلاش بیشتر می‌دانند و معمولاً از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند. در مقابل، دانش‌آموزانی که ثبات هیجانی پایینی دارند و مستعد هیجانات منفی مانند نگرانی، ترس یا زودرنجی هستند، معمولاً فشار تحصیلی را شدیدتر و تهدیدآمیزتر درک می‌کنند و در برابر ناکامی‌های کوچک، واکنش‌های عاطفی شدیدتری نشان می‌دهند (وارو و همکاران^۲، ۲۰۲۳). همچنین، افراد گشوده به تجربه معمولاً کنجکاو، خلاق و علاقمند به یادگیری‌اند؛ آنان ممکن است فشار تحصیلی را فرصتی برای رشد ذهنی ببینند. اما دانش‌آموزان توافق‌پذیر که تمایل زیادی به جلب رضایت دیگران دارند، ممکن است بار سنگین‌تری از فشار را بر دوش خود احساس کنند، زیرا سعی دارند هم‌زمان انتظارات والدین، معلمان و همسالان را برآورده سازند. به بیان دیگر، تفاوت در سبک‌های شخصیتی نه تنها بر شدت تجربه‌ی فشار تحصیلی تأثیر دارد، بلکه نوع معنا و واکنش فرد به این فشار را نیز تعیین می‌کند (چامورو-پرموزیک و فورناهام^۳، ۲۰۰۳).

بدین ترتیب، می‌توان گفت که فشار تحصیلی پدیده‌ای صرفاً بیرونی نیست، بلکه تجربه‌ای ذهنی است که در تعامل با ساختار شخصیت شکل می‌گیرد. این پدیده برای هر فرد معنای متفاوتی دارد و در بستر فرهنگی و خانوادگی خاصی تبلور می‌یابد. درک این تفاوت‌ها نیازمند نگاهی عمیق، انسانی و توصیفی است تا بتوان به تجربه‌ی درونی دانش‌آموزان از فشارهای تحصیلی دست یافت. با وجود اهمیت این موضوع، بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده در ایران و سایر کشورها از روش‌های کمی استفاده کرده‌اند و تنها به سنجش میزان فشار تحصیلی یا رابطه‌ی آن با متغیرهای روانی دیگر پرداخته‌اند (کریستنسن^۴، ۲۰۲۳). در حالی که فشار تحصیلی یک تجربه‌ی درونی و زیسته است که نمی‌توان آن را صرفاً با عدد و نمودار تبیین کرد. به همین دلیل، رویکرد پدیدارشناسانه در پژوهش‌های کیفی می‌تواند ابزار مناسبی برای کشف ماهیت این تجربه از زبان خود دانش‌آموزان باشد.

از سوی دیگر، شهر شیراز به‌عنوان یکی از مراکز مهم فرهنگی و آموزشی کشور، محیطی مناسب برای انجام چنین پژوهشی است. تنوع فرهنگی، تفاوت‌های اقتصادی، گوناگونی مدارس و ارزش‌های آموزشی متفاوت در میان خانواده‌ها، شرایطی فراهم کرده است که در آن تجربه‌ی فشار تحصیلی می‌تواند اشکال متنوعی به خود بگیرد. بررسی این پدیده در بافت اجتماعی و فرهنگی شیراز می‌تواند به شناختی واقعی‌تر و بومی‌تر از فشار تحصیلی در میان دانش‌آموزان ایرانی منجر شود.

در مجموع، بررسی پدیدارشناسانه‌ی تجربه‌ی فشار تحصیلی با توجه به سبک‌های شخصیتی دانش‌آموزان، می‌تواند درک عمیق‌تری از تفاوت‌های فردی در برابر چالش‌های آموزشی فراهم کند. نتایج چنین پژوهشی می‌تواند به مشاوران، معلمان و والدین در طراحی برنامه‌های حمایتی و آموزشی متناسب با ویژگی‌های شخصیتی هر دانش‌آموز یاری رساند و از بروز پیامدهای منفی مانند اضطراب، فرسودگی یا افت انگیزش جلوگیری کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر با استفاده از رویکرد پدیدارشناسانه در پی آن است که به درک عمیق و توصیفی از تجربه‌ی زیسته‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز از فشارهای تحصیلی دست یابد و تفاوت‌های این تجربه را در میان دانش‌آموزان با سبک‌های شخصیتی گوناگون آشکار سازد. در همین راستا، پژوهش حاضر با هدف پاسخ‌گویی به این پرسش شکل گرفته است که، تجربه‌ی زیسته‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز از فشارهای تحصیلی چگونه است و این تجربه در میان دانش‌آموزان با سبک‌های شخصیتی متفاوت چه تفاوت‌هایی دارد؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی است؛ زیرا یافته‌های آن می‌تواند به درک عمیق‌تر از نحوه‌ی تجربه فشارهای تحصیلی در میان دانش‌آموزان و ارائه‌ی راهکارهای مؤثر در حوزه‌ی مشاوره و آموزش کمک کند. از نظر ماهیت و روش، پژوهش حاضر یک

^۱. Conscientiousness

^۲. Varo

^۳. Chamorro-Premuzic & Furnham

^۴. Christensen

پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسانه است. در این رویکرد، تلاش می‌شود تا از طریق تحلیل دقیق روایت‌های شرکت‌کنندگان، معنای زیسته‌ی آن‌ها از پدیده‌ی مورد نظر - یعنی فشار تحصیلی - آشکار گردد. هدف اصلی، کشف درک ذهنی و تجارب واقعی دانش‌آموزان از فشارهای تحصیلی و چگونگی ارتباط این تجربه با ویژگی‌ها و سبک‌های شخصیتی آنان است. مشارکت‌کنندگان در پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. با توجه به ماهیت کیفی تحقیق و تمرکز آن بر عمق داده‌ها، نه بر تعداد نمونه، انتخاب مشارکت‌کنندگان به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفت. معیار انتخاب، داشتن تجربه‌ی ملموس از فشار تحصیلی، تمایل و توانایی در بیان تجربیات شخصی، و تنوع در ویژگی‌های شخصیتی بود. برای دستیابی به حداکثر تنوع، از میان مدارس مختلف نواحی آموزشی شهر شیراز، دانش‌آموزانی از جنسیت‌ها، پایه‌های تحصیلی و رشته‌های گوناگون انتخاب شدند تا دیدگاه‌های متنوعی در خصوص فشار تحصیلی به دست آید. در مجموع، بین ۱۲ تا ۱۵ دانش‌آموز در مصاحبه‌های پژوهش شرکت داشتند. تعداد دقیق مشارکت‌کنندگان بر اساس اصل اشباع داده‌ها تعیین گردید؛ به این معنا که فرایند گردآوری داده‌ها تا زمانی ادامه یافت که اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌ها به دست نیامد و الگوهای مفهومی به ثبات رسید. پیش از انجام مصاحبه‌ها، رضایت آگاهانه‌ی شرکت‌کنندگان و والدین آن‌ها گرفته شد و بر محرمانه بودن اطلاعات و حق انصراف در هر مرحله تأکید گردید.

به منظور گردآوری داده‌ها، از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته‌ی عمیق استفاده شد. در این مصاحبه‌ها، سؤالات به گونه‌ای طراحی شدند که دانش‌آموزان بتوانند آزادانه درباره‌ی تجربه‌های شخصی خود از فشارهای تحصیلی، عوامل مؤثر بر آن، احساسات، افکار و واکنش‌هایشان در موقعیت‌های آموزشی صحبت کنند. در کنار این محورهای کلی، سؤالاتی نیز برای درک نقش ویژگی‌ها و سبک‌های شخصیتی در ادراک فشار تحصیلی مطرح شد؛ مانند اینکه آیا فرد معمولاً با استرس و انتظارات درسی چگونه مواجه می‌شود، در شرایط فشار از چه راهبردهایی استفاده می‌کند، و آیا تمایل دارد فشار را فرصتی برای رشد بداند یا منبعی از اضطراب. هر مصاحبه به‌طور میانگین بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و در محیطی آرام و مورد اعتماد در مدارس یا مراکز مشاوره آموزشی انجام شد. تمامی مصاحبه‌ها با اجازه‌ی شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به‌صورت کامل و دقیق پیاده‌سازی شدند. برای تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل پدیدارشناسی تفسیری استفاده شد. در این روش، پژوهشگر ابتدا با مرور مکرر متن مصاحبه‌ها، با تجربه‌ی زیسته‌ی شرکت‌کنندگان آشنا شد و سپس واحدهای معنایی مرتبط با فشار تحصیلی و سبک‌های شخصیتی استخراج گردید. این واحدها در مراحل بعدی در قالب مضامین اولیه، مفاهیم میانی و در نهایت، مضامین اصلی سازمان‌دهی شدند. در تمام مراحل تحلیل، تلاش شد تا پیش‌فرض‌ها و قضاوت‌های پژوهشگر کنار گذاشته شود تا معنای واقعی تجربه از نگاه خود دانش‌آموزان آشکار گردد.

به منظور اطمینان از دقت و اعتبار یافته‌ها، از راهبردهای مختلفی از جمله بازبینی توسط شرکت‌کنندگان، بازبینی توسط هم‌تایان^۱ و ثبت دقیق و شفاف مراحل پژوهش استفاده شد. همچنین، با نگهداری یادداشت‌های میدانی و بازتابی^۲، تلاش شد تا اثر سوگیری‌های احتمالی پژوهشگر به حداقل برسد. در کنار آن، تنوع در انتخاب شرکت‌کنندگان از مدارس و زمینه‌های تحصیلی مختلف نیز به افزایش قابلیت انتقال‌پذیری^۳ یافته‌ها کمک کرد.

ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل حفظ محرمانگی اطلاعات، رضایت آگاهانه‌ی کتبی از شرکت‌کنندگان و والدین، رعایت حق انصراف، و عدم وارد کردن فشار روانی یا تحصیلی به دانش‌آموزان در طول فرایند مصاحبه بود. مصاحبه‌ها تنها با هدف شناخت تجربه‌های فردی انجام گرفت و هویت شرکت‌کنندگان در تمامی مراحل ناشناس باقی ماند.

در نهایت، با تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها، مضامین نهایی که بیانگر تجربه‌ی درونی دانش‌آموزان از فشارهای تحصیلی و نقش سبک‌های شخصیتی در درک و مواجهه با این فشار بودند، استخراج و تفسیر شدند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند تصویری جامع و انسانی از نحوه‌ی تجربه‌ی فشارهای تحصیلی در میان دانش‌آموزان شیرازی با ویژگی‌های شخصیتی متفاوت ارائه دهد و زمینه‌ساز طراحی مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای متناسب با نیازهای فردی دانش‌آموزان باشد.

^۱. Peer review

^۲. reflective notes

^۳. transferability

یافته ها

در این پژوهش، تحلیل داده‌ها با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری و بر اساس فرایند نظام‌مند کدگذاری انجام شد. پس از پیاده‌سازی کامل مصاحبه‌ها، متن‌ها چندین بار با دقت مرور شدند تا پژوهشگر درک عمیقی از تجربه زیسته دانش‌آموزان از فشار تحصیلی به‌دست آورد. در گام نخست، واحدهای معنایی اولیه از عبارات و جملات مرتبط استخراج و در قالب کدهای باز سازمان‌دهی شدند. سپس، کدهای مشابه و هم‌معنا در قالب مضامین محوری ادغام گردیدند و در مرحله نهایی، مضامین فراگیر و نهایی که بازتاب‌دهنده ماهیت درونی تجربه فشار تحصیلی بودند، استخراج شد. در این فرایند، علاوه بر تحلیل محتوایی مربوط به فشارهای تحصیلی، ویژگی‌ها و الگوهای رفتاری، هیجانی و نگرشی هر دانش‌آموز نیز مورد توجه قرار گرفت تا سبک‌های شخصیتی شرکت‌کنندگان بر اساس شواهد کیفی گفتار و نحوه تبیین تجربه‌ها شناسایی شود. برای این منظور، پژوهشگر با دقت به نوع واکنش‌ها در موقعیت‌های فشار، شیوهی مقابله با استرس، تمایل به تعامل اجتماعی، میزان نظم و مسئولیت‌پذیری، و نحوهی معنا دادن به تجربه تحصیلی توجه نمود. از طریق مقایسه‌ی درون‌موردی و بین‌موردی مصاحبه‌ها، الگوهای متمایز رفتاری و شناختی مشخص شد که با ویژگی‌های شناخته‌شده‌ی سبک‌های شخصیتی (مانند برون‌گرایی، درون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، ثبات هیجانی پایین، توافق‌پذیری و گشودگی به تجربه) انطباق داشتند.

در طول تحلیل، پژوهشگر از رویکرد بازبینی مکرر^۱، برای پالایش مضامین و اطمینان از دقت تفسیرها استفاده کرد و جهت افزایش اعتبار یافته‌ها، از بازبینی مشارکت‌کنندگان و بازبینی همتایان بهره گرفت. در نهایت، نتایج تحلیل در قالب دو جدول اصلی شامل جدول کدگذاری باز، محوری و مضامین نهایی، و جدول مضامین اصلی استخراج‌شده از مصاحبه‌ها ارائه گردید تا مسیر استنتاج داده‌ها از گفته‌های خام شرکت‌کنندگان تا مفاهیم نهایی به‌صورت شفاف نمایش یابد.

جدول ۱: سبک‌های شخصیتی شناسایی شده در پژوهش

سبک شخصیتی	شاخص‌های مشاهده شده در مصاحبه	نمونه گزیده گفته‌ها از دانش‌آموزان
برون‌گرا	-علاقه به فعالیت‌های گروهی و تعامل با همسالان - واکنش مثبت به رقابت و چالش‌های آموزشی - انرژی گرفتن از حضور در جمع	من وقتی با دوستانم درس می‌خونم، استرس کمتری می‌شه و از امتحان نمی‌ترسم و دوست دارم ببینم چقدر بلدم
درون‌گرا	- ترجیح خلوت و درس خواندن تنها - حساسیت به فشار و انتقاد دیگران - اضطراب در محیط‌های رقابتی	در جمع احساس خستگی می‌کنم و ترجیح می‌دهم تنها درس بخوانم، وقتی نمره‌ام پایین می‌آید، ذهنم تا ساعت‌ها درگیر است
وظیفه‌شناس	- نظم و برنامه‌ریزی دقیق - مسئولیت‌پذیری بالا در انجام تکالیف - استفاده فعال از راهبردهای مقابله‌ای	همیشه قبل از امتحان برنامه دارم حتی وقتی خسته‌ام، وقتی نتیجه نمی‌گیرم، سعی می‌کنم علتش را پیدا کنم
ثبات هیجانی پایین (عصبی)	- واکنش هیجانی شدید به ناکام - اضطراب و نگرانی بالا - خودانتقادی و حساسیت نسبت به ارزیابی دیگران	وقتی نمره کم می‌گیرم، تا مدت‌ها ناراحت و مضطربم، همیشه نگرانم نکند نتوانم انتظارات خانواده را برآورده کنم
توافق‌پذیر	- تمایل به جلب رضایت دیگران - پذیرش فشار برای رضایت خانواده و معلم - خودسرزنی در صورت انتقاد دیگران	می‌خواهم کسی از من ناراحت شود، حتی وقتی خسته‌ام درس می‌خوانم. اگر معلم ناراحت شود، تا مدت‌ها خودم را سرزنش می‌کنم
گشوده به تجربه	- کنجکاوی و علاقه به یادگیری - مواجهه مثبت با فشار و چالش‌های تحصیلی - معنا دادن به تجربه فشار	از درس‌های جدید خوشم می‌آید، حتی اگر سخت باشند، گاهی از فشار درس ایده می‌گیرم برای کارهای خلاقانه

^۱. iterative analysis

در جدول فوق، سبک‌های شخصیتی دانش‌آموزان با تحلیل کیفی مصاحبه‌ها و ویژگی‌های رفتاری و نگرشی آن‌ها تشخیص داده شد. شاخص‌های هر سبک بر اساس الگوهای رفتاری، نگرش به فشار تحصیلی، واکنش‌های هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای تعیین گردید. این روش امکان تحلیل تفاوت‌های فردی در تجربه فشار تحصیلی را بدون نیاز به ابزار کمی یا پرسشنامه فراهم می‌کند.

جدول ۲: کدگذاری باز، محوری و مضامین اصلی بر اساس سبک‌های شخصیتی

سبک شخصیتی	گزیده گفته‌ها	کدگذاری باز	کدگذاری محوری	کدنهایی/مضمون اصلی
برون‌گرا	من از امتحان نمی‌ترسم، دوست دارم ببینم چقدر بلدم.	نگاه چالشی به فشار	تفسیر مثبت از رقابت	برداشت سازنده از فشار تحصیلی
برون‌گرا	وقتی در گروه درس می‌خوانیم، استرس کم‌تر می‌شود.	حمایت اجتماعی از همسالان	تعامل مثبت در محیط آموزشی	استفاده از منابع بیرونی مقابله‌ای
درون‌گرا	در جمع احساس خستگی می‌کنم، ترجیح می‌دهم تنها درس بخوانم.	تمایل به خلوت و اجتناب از جمع	حساسیت نسبت به محیط رقابتی	آسیب‌پذیری هیجانی در محیط‌های شلوغ
درون‌گرا	وقتی نمره‌ام پایین می‌آید، تا مدت‌ها ذهنم درگیر است.	خودانتقادی شدید	تمرکز بر شکست‌ها	تجربه اضطراب پایدار
وظیفه‌شناس	همیشه برای امتحان برنامه‌ریزی دارم، حتی اگر خسته باشم.	نظم و پشتکار	مدیریت فعال فشار	مقابله منطقی با استرس
وظیفه‌شناس	وقتی نتیجه نمی‌گیرم، سعی می‌کنم علتش را پیدا کنم.	تحلیل‌گری و خودنظم‌دهی	جهت‌گیری رشدگرا	تاب‌آوری تحصیلی بالا
دارای ثبات هیجانی پایین (عصبی)	وقتی نمره کم می‌گیرم، گریه‌ام می‌گیرد و احساس بی‌ارزشی می‌کنم.	واکنش هیجانی شدید	اضطراب عملکردی	فرسودگی روانی ناشی از فشار
دارای ثبات هیجانی پایین (عصبی)	همیشه نگرانم نکند نتوانم انتظارات خانواده را برآورده کنم.	ترس از ارزیابی منفی	وابستگی هیجانی	حساسیت نسبت به قضاوت دیگران
توافق‌پذیر	نمی‌خواهم کسی از من ناراحت شود، برای همین حتی وقتی خسته‌ام درس می‌خوانم.	تمایل به رضایت دیگران	تعهد بیش از حد به خواسته‌های بیرونی	فشار ناشی از ارزیابی درونی
توافق‌پذیر	اگر معلم ناراحت شود، تا مدت‌ها خودم را سرزنش می‌کنم.	وابستگی به تأیید	اضطراب اجتماعی	فشار ناشی از ارزیابی بیرونی
گشوده به تجربه	از درس‌های جدید خوشم می‌آید، هرچند سخت باشند.	کنجکاوی و یادگیری فعال	نگرش مثبت به چالش تحصیلی	رشد شخصی از دل فشار
گشوده به تجربه	گاهی از فشار درس ایده می‌گیرم برای کارهای خلاقانه.	معنا دادن به تجربه فشار	خودبیان‌گری خلاق	استفاده سازنده از استرس

همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، سبک‌های شخصیتی متفاوت منجر به درک‌های گوناگون از فشار تحصیلی شده‌اند. برون‌گراها فشار را بیشتر به عنوان چالش انگیزشی درک می‌کنند. درون‌گراها آن را تهدیدی برای آرامش روانی می‌دانند. وظیفه‌شناسان از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر (برنامه‌ریزی و نظم) استفاده می‌کنند. افراد با ثبات هیجانی پایین بیشترین آسیب را از فشار احساس می‌کنند. توافق‌پذیرها به دلیل نیاز به رضایت دیگران، فشار اجتماعی بالایی را تحمل می‌کنند. گشوده‌ها فشار را منبعی برای رشد و خلاقیت ذهنی می‌بینند.

جدول ۳: مضامین اصلی به تفکیک سبک‌های شخصیتی

مضامین اصلی	زیر مضامین	سبک های شخصیتی	نمونه کدها
فشارهای بیرونی تحصیلی	انتظارات خانواده، مقایسه همسالان، رقابت	توافق‌پذیر، ثبات هیجانی پایین، درون‌گرا	می‌ترسم ناامیدشان کنم، همه از من انتظار دارند اول شوم
فشارهای درونی شناختی	خودانتقادی، کمال‌گرایی، ترس از شکست	درون‌گرا، عصبی، وظیفه‌شناس	اگه اشتباه کنم، خودم رو سرزنش می‌کنم
راهبردهای مقابله‌ای مؤثر	برنامه‌ریزی، تمرکز بر هدف، کنترل استرس	وظیفه‌شناس، برون‌گرا	با نظم دادن به کارهام، خیالم راحت‌تره
برداشت مثبت از فشار	دیدن فشار به عنوان فرصت رشد	برون‌گرا، گشوده به تجربه	فشار باعث می‌شه بهتر بشم
پیامدهای مثبت	اضطراب، خستگی ذهنی، احساس ناکافی بودن	درون‌گرا، توافق‌پذیر، ثبات هیجانی پایین	احساس می‌کنم هیچ‌وقت کافی نیستم
رشد شخصی و خودآگاهی	افزایش تاب‌آوری، معنا دادن به فشار	وظیفه‌شناس، گشوده به تجربه	فشار کمکم کرده خودم رو بهتر بشناسم

یافته‌ها نشان می‌دهد سبک‌های شخصیتی مختلف نه تنها شدت فشار تحصیلی را تعیین می‌کنند، بلکه نوع معنا و واکنش فرد را نیز شکل می‌دهند. دانش‌آموزان برون‌گرا و گشوده معمولاً از فشار برای انگیزش و رشد استفاده می‌کنند، در حالی که درون‌گراها، توافق‌پذیرها و افراد دارای ثبات هیجانی پایین فشار را تهدیدی برای عزت‌نفس می‌دانند. وظیفه‌شناسان نیز با استفاده از راهبردهای شناختی و ساختاری، فشار را به صورت هدفمند مدیریت می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که تجربه فشار تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه در شیراز، تحت تأثیر تعامل پیچیده‌ای از شرایط محیطی و ویژگی‌های شخصیتی آنان شکل می‌گیرد. دلیل اصلی این رابطه آن است که فشار تحصیلی صرفاً ناشی از حجم تکالیف یا انتظارات بیرونی نیست، بلکه نحوه درک، ارزیابی و واکنش فرد به این فشارها تعیین‌کننده است (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸). به عبارت دیگر، سبک شخصیتی دانش‌آموز به عنوان یک چارچوب پایدار شناختی و هیجانی، نحوه‌ی پردازش اطلاعات، تنظیم هیجان و پاسخ به موقعیت‌های چالش‌برانگیز را هدایت می‌کند و بنابراین می‌تواند شدت یا سبک تجربه فشار تحصیلی را توضیح دهد (تیان و همکاران، ۲۰۱۸).

در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که دانش‌آموزان برون‌گرا فشار تحصیلی را به‌عنوان فرصت رشد تجربه کردند زیرا ذاتاً تمایل به تعامل اجتماعی، مشارکت فعال و رقابت سالم دارند (چامورو-پراموزیک و فرنهم، ۲۰۰۳). برون‌گرایی موجب می‌شود که این دانش‌آموزان در موقعیت‌های رقابتی انرژی مثبت بگیرند و فشار را به عنوان چالشی که قابل مدیریت است، تلقی کنند. از نظر روان‌شناسی، این امر ناشی از دسترسی بهتر برون‌گراها به حمایت اجتماعی و توانایی آنها در تنظیم هیجان از طریق تعامل با دیگران است (کریستنسن، ۲۰۲۳). بنابراین، رابطه مشاهده‌شده بین برون‌گرایی و تجربه کمتر فشار تحصیلی، ناشی از ظرفیت این دانش‌آموزان برای تبدیل فشار به انگیزه و استفاده از منابع محیطی برای مقابله با استرس است (منز و همکاران، ۲۰۲۰). در مقابل، دانش‌آموزان درون‌گرا به دلیل تمایل کمتر به تعامل اجتماعی و ترجیح خلوت، فشار تحصیلی را تهدیدآمیزتر تجربه کردند. آنان به تنهایی با استرس مواجه می‌شوند و فرصت تخلیه هیجانی یا مشورت با دیگران محدود است. این محدودیت موجب می‌شود هیجانات منفی مانند اضطراب و نگرانی درونی تقویت شوند و فشار ادراک‌شده افزایش یابد (وارو و همکاران، ۲۰۲۳). از این منظر، سبک شخصیتی درون‌گرا با مکانیسم کاهش منابع اجتماعی و ناکارآمدی تنظیم هیجان، تجربه شدیدتر فشار تحصیلی را توضیح می‌دهد.

وظیفه‌شناسی بالای دانش‌آموزان موجب شد فشار تحصیلی کمتر به صورت تهدید تجربه شود زیرا آنان با نظم، برنامه‌ریزی و احساس کنترل شخصی، راهبردهای مؤثری برای مدیریت تکالیف و آزمون‌ها به کار می‌گیرند (امینی و خرمعلی، ۱۳۹۷). به بیان

دیگر، این سبک شخصیتی باعث ایجاد احساس توانمندی و خودکارآمدی می‌شود که از مسیر روان‌شناختی، فشار را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، رابطه معکوس میان وظیفه‌شناسی و شدت فشار تحصیلی قابل تبیین است؛ دانش‌آموز وظیفه‌شناس از طریق برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و تنظیم انتظارات، فشار تحصیلی را به تجربه‌ای قابل کنترل تبدیل می‌کند (تیان و همکاران، ۲۰۱۸).

دانش‌آموزانی که ثبات هیجانی پایین دارند، فشار تحصیلی را شدیدتر تجربه می‌کنند زیرا مستعد هیجانات منفی و واکنش‌های هیجانی شدید به ناکامی هستند (میشرا، ۲۰۱۹). آنها در برابر شکست‌ها و انتقادهای حساسیت بالاتری دارند و از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد مانند اجتناب یا نگرانی ذهنی استفاده می‌کنند. بنابراین، رابطه مشاهده‌شده میان ثبات هیجانی پایین و شدت فشار تحصیلی از مسیر افزایش آسیب‌پذیری هیجانی و ناتوانی در تنظیم مؤثر هیجانات قابل تبیین است (جرونیوموس و همکاران، ۲۰۱۶).

توافق‌پذیری نیز به نحوی مشابه بر تجربه فشار تأثیر می‌گذارد، زیرا دانش‌آموزان توافق‌پذیر برای جلب رضایت دیگران تلاش بیشتری می‌کنند و فشار تحصیلی را نه تنها ناشی از حجم کار بلکه به عنوان عدم توانایی در برآورده کردن انتظارات دیگران تجربه می‌کنند (چامورو-پراموزیک و فرنهم، ۲۰۰۳). بنابراین، ارتباط مثبت میان توافق‌پذیری و فشار تحصیلی به دلیل تأثیر این ویژگی بر ارزش‌گذاری بر رضایت دیگران و افزایش مسئولیت‌های روانی شکل می‌گیرد (کریستنسن، ۲۰۲۳).

در نهایت، گشودگی به تجربه موجب شد دانش‌آموزان فشار را فرصتی برای رشد و یادگیری بدانند. کنجکاوی، خلاقیت و تمایل به پذیرش چالش‌ها باعث می‌شود فشار تحصیلی کمتر تهدیدآمیز دیده شود و بیشتر به عنوان محرکی برای توسعه مهارت‌ها و توانمندی‌های شناختی عمل کند. این رابطه از مسیر نگرش مثبت به چالش‌ها و انعطاف‌شناختی قابل توجیه است (وارو و همکاران، ۲۰۲۳).

در مجموع، سبک‌های شخصیتی نقش تعیین‌کننده‌ای در نحوه تجربه فشار تحصیلی دارند، زیرا آن‌ها الگوهای شناختی، هیجانی و رفتاری فرد را شکل می‌دهند و می‌توانند فشار محیطی را تضعیف یا تقویت کنند (امینی و خرمعلی، ۱۳۹۷؛ منز و همکاران، ۲۰۲۰). این یافته‌ها نشان می‌دهد که فشار تحصیلی یک پدیده چندوجهی و نسبی است که تنها از طریق بررسی تجربه زیسته و ویژگی‌های شخصیتی قابل فهم است.

با وجود ارزش یافته‌ها، پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت. نخست، نمونه محدود و تمرکز بر دانش‌آموزان یک شهر ممکن است قابلیت تعمیم یافته‌ها را کاهش دهد. دوم، تشخیص سبک شخصیتی بر اساس تحلیل کیفی مصاحبه‌ها انجام شد و احتمال سوگیری تفسیری پژوهشگر وجود دارد. سوم، اطلاعات جمع‌آوری‌شده بر اساس خوداظهاری بود و برخی پاسخ‌ها ممکن است تحت تأثیر نگرانی از قضاوت تعدیل شده باشد.

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از ابزارهای استاندارد برای شناسایی سبک شخصیتی بهره گرفته شود تا اعتبار نتایج افزایش یابد، مطالعات مشابه در شهرها و مقاطع تحصیلی دیگر انجام شود تا تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی بررسی شود، و نتایج در طراحی برنامه‌های مشاوره و آموزشی متناسب با سبک‌های شخصیتی دانش‌آموزان به کار گرفته شود تا سلامت روان تحصیلی و کارآمدی تحصیلی ارتقا یابد.

سپاسگزاری

بدین وسیله، از تمامی دانش‌آموزانی که با صبر، صداقت و همکاری صمیمانه در این پژوهش شرکت کردند، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنیم. همراهی ارزشمند آنان در بیان تجربه‌های زیسته‌ی خود از فشارهای تحصیلی، امکان جمع‌آوری داده‌های عمیق و تحقق اهداف علمی این مطالعه را فراهم ساخت. امید است نتایج به‌دست‌آمده بتواند به ارتقای سلامت روان، بهبود تجربه تحصیلی و طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای متناسب با نیازهای فردی دانش‌آموزان کمک نماید.

منابع

امینی، ساسان، و خرمعلی، فاطمه. (۱۳۹۷). تأثیر سبک‌های شخصیتی بر تجربه فشار تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی تربیتی، ۱۵(۲)، ۷۵-۹۴.

- حسینی، محمد، ندجت، امیر، حسن‌آبادی، فاطمه، و پارسائیان، رضا. (۱۳۹۸). فشار تحصیلی و سلامت روان در نوجوانان: مطالعه‌ای کیفی. فصلنامه روان‌شناسی و آموزش، ۱۲(۴)، ۵۳-۷۰.
- Ackerman, P. L., & Heggestad, E. D. (۱۹۹۷). Intelligence, personality, and interests: Evidence for overlapping traits. *Psychological Bulletin*, ۱۲۱(۲), ۲۱۹-۲۴۵.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (۲۰۰۳). Personality, intelligence and UKCAT scores as predictors of medical school performance. *British Journal of Psychology*, ۹۴(۲), ۱۹۳-۲۰۲.
- Christensen, E. (۲۰۲۳). Quantitative versus qualitative approaches in studying academic stress. *Educational Psychology Review*, ۳۵, ۱۲۳-۱۴۲.
- Jeronimus, B. F., Ormel, J., Aleman, A., Penninx, B. W., & Riese, H. (۲۰۱۶). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review*, ۵۱, ۸۷-۹۷.
- Menz, J., Hamilton, K., & Brown, L. (۲۰۲۰). Academic stress and student mental health: Personality as a moderating factor. *Journal of Adolescence*, ۸۰, ۱۲-۲۵.
- Mishra, R. (۲۰۱۹). Educational pressure and adolescent well-being: Cultural perspectives. *Child Development Research*, ۲۰۱۹, ۱-۱۲.
- Tian, H., Jiang, S., & Huebner, T. (۲۰۱۸). Personality traits and coping with academic stress among high school students. *Personality and Individual Differences*, ۱۳۵, ۶۵-۷۲.
- Varo, J., Garcia, M., & Hall, B. (۲۰۲۳). Emotional stability, conscientiousness, and academic stress: Evidence from adolescents. *Journal of School Psychology*, ۹۵, ۴۵-۶۱.