



Modeling the Factors Affecting Academic Stress in Students with a Synthesis Research Approach

Roza Hosseinzadeh¹ , Adel Zahed-Babelan^{2*} , Mehdi Moeinikia³ , Salim Kazemi⁴ 

1. Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: rozahosseinzad@gmail.com
2. Corresponding Author, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: zahed@uma.ac.ir
3. Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: m-moeinikia@uma.ac.ir
4. Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran. Email: s.kazemi@uma.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:

Received: 28 Feb 2025

Revised: 19 May 2025

Accepted: 18 Jun 2025

First Published: 12 May 2026

Keywords:

Academic Stress, Influential Factors, Modeling, Students, Synthesis Research.

ABSTRACT

The purpose of this study was to model the factors influencing academic stress among students using a research synthesis approach. This research is applied in terms of its objective and falls within the category of qualitative studies based on the nature of the data and analytical method. Data collection was document-based, and the research tools consisted of archival and documentary sources. The statistical population comprised 76 scholarly studies published in reputable international academic databases such as ERIC, ScienceDirect, Springer, Scopus, and Elsevier. These sources were surveyed to achieve a theoretical sample sufficient for theoretical saturation. The keyword search was limited to the time frame from 2001 to 2024. For sampling purposes, 32 relevant studies were selected using a purposive sampling method. Following the seven-step meta-synthesis method proposed by Sandelowski & Barroso (2007), the existing literature was systematically reviewed to identify the factors contributing to academic stress. These factors were then categorized, and a conceptual model was developed accordingly. The findings indicate that individual factors, environmental factors, social factors, and educational factors play a pivotal role in the emergence of academic stress. The proposed conceptual model demonstrates that the influence of these factors occurs through both direct and indirect interactions. This study can serve as a guide for educational policymakers, school staff, and counselors in formulating strategies to reduce academic stress among students.

Cite this article: Hosseinzadeh, R., Zahed Babelan, A., Moeinikia, M., & Kazemi, S. (2026). Modeling the Factors Affecting Academic Stress in Students with a Synthesis Research Approach. *Journal of Applied Psychological Research*, (In Press/Accepted). doi: 10.22059/japr.2026.391309.645173



Publisher: University of Tehran Press

© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2026.391309.645173>

Modeling the Factors Affecting Academic Stress in Students with a Synthesis Research Approach

Extended Abstract

Aim

Students are the cornerstone of the future and play a vital role in building an informed and educated society. Academic success is considered one of the major goals in their lives (Abbas et al., 2024). Stress is an emotional condition that students cannot avoid experiencing. Throughout their academic journey, they encounter numerous tasks and assignments, which can serve as sources of academic stress, potentially affecting their learning process (Jiménez-Mijangos et al., 2023). In terms of theoretical significance, it can be said that a comprehensive and coherent study examining the factors influencing academic stress has not yet been conducted. Therefore, it was necessary for researchers to take an overview approach to identifying the underlying causes of academic stress among students and to strive to provide a structured and conceptual framework for understanding this phenomenon. From a practical standpoint, the findings of this study can serve as a valuable guide for educational policymakers, school administrators, counselors, and teachers. By gaining a more accurate understanding of the internal and external factors that contribute to academic stress, they can design and implement programs and policies aimed at reducing psychological pressure on students. Furthermore, this model can play an effective role in the development of educational programs that enhance coping skills, improve learning environments, and increase family and social support. Therefore, in light of the aforementioned factors, the present study has been conducted with the aim of modeling the factors that influence academic stress in students.

Methodology

This study is applied in terms of its objective, and in terms of the nature of its data and analytical approach, it falls under the category of qualitative research. The data collection method is based on documentary evidence, with past documents and records serving as the main data sources. The statistical population in this study consists of 76 published research papers retrieved from reputable national and international scientific databases, selected based on the keyword "academic stress." In order to reach theoretical saturation, a comprehensive review was conducted. The time range for keyword searches was set from 2001 to 2024. For sampling, 32 related studies were purposefully selected using a purposive sampling approach. The validity of this research was established through expert judgment. To assess reliability, Cohen's Kappa coefficient was employed. The method used in this research is meta-synthesis (meta-ethnography), which is one of the main types of meta-studies. Meta-studies are in-depth analyses of previous research conducted in a specific field and are categorized into four types: Meta-analysis, Meta-synthesis, Meta-methodology, and Meta-theory. When a meta-study is conducted qualitatively on the concepts used in previous studies, it is referred to as a meta-synthesis. Generally, a meta-synthesis is a qualitative study that examines the information and findings derived from other qualitative studies with similar and related topics. In this research, the seven-step meta-synthesis method proposed by Sandelowski and Barroso (2007) was used.

Findings

In this study, all factors extracted from the studies were first considered as codes, then by considering the meaning of each of these codes, they were categorized into a similar concept. In this way, the concepts (themes) of the research were formed.

Table 2: Thematization of Findings

Open Codes (Initial Concepts)	Axial Code	Selective Code
Anxiety and Depression (Qian, 2025) Test Anxiety (Cassady & Johnson, 2002)	Mental Health Issues	Individual Factors
High Sensitivity and Lack of Resilience (Deng et al., 2022) Negative Attitude Toward One's Abilities (Creswell & Path, 2018)	Low Self-Efficacy	
Communication Problems with Teachers (Huang & Mussap, 2018) Academic Competition (Almerico, 2014)	Communication Misunderstandings	
Parental Pressures, Unrealistic Expectations, and Lack of Emotional Support (Drake & Ginsburg, 2012) Parental criticism rather than expectations (Harris & Goodall, 2017).	Excessive Parental Expectations	Family Factors

Family conflicts (Barrera & Li, 1996) Insufficient Parental Support for the Student (Wang et al., 2019)	Negative Family Interactions	
High Volume of Assignments and Limited Time to Complete Them (Creswell & Poth, 2018)	Academic Pressure	Educational Factors
Grade-Centered Educational System (Hussein, 2022) Unfair Assessments (Heritage, 2010)	Assessment Methods	
Inadequate Physical School Environment (Higgins et al, 2005) Lack of Educational Resources (Almeida et al., 2021)	Educational Facilities	
High Expectations from Families and Schools (Kaplan, 2021) Social Pressures Related to Academic Competition and Social Comparisons (Creswell & Poth, 2018)	Societal Expectations	Social Factors
Unhealthy Peer Relationships (Chen et al., 2013) Peer Pressure (Drake & Ginsburg, 2012)	Peer Relationships	

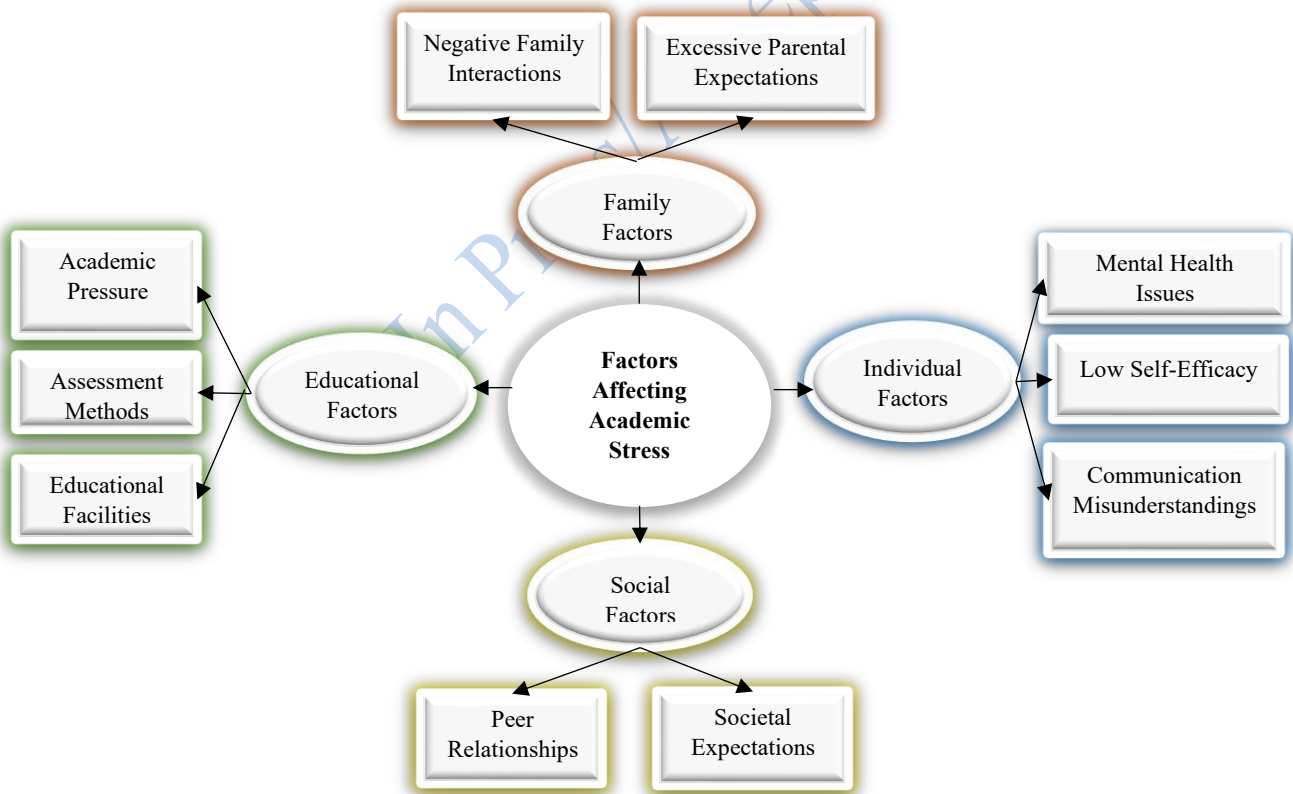


Figure: Factors Affecting Academic Stress in Students

Conclusion

This study aimed to model the factors influencing academic stress among students using a research synthesis method. The findings indicate that academic stress is a multidimensional construct shaped by four interrelated domains: individual, familial, educational, and social, each contributing to students' mental health and academic outcomes.

Individual factors include psychological characteristics such as anxiety (Cassady, 2001), depression, test anxiety, low self-efficacy, and poor time management skills (Hewitt et al., 2017), all of which are linked to increased stress. Other stressors include sleep deprivation (Walker, 2017), low resilience, and ineffective communication with teachers (Huang & Mussap, 2018).

Familial factors can either buffer or intensify stress. Supportive family environments help reduce stress, while high parental expectations (Harris & Goodall, 2017), family conflict (Barrera & Li, 1996), financial problems (Davis-Kean, 2005), and lack of emotional support (Wang et al., 2019) increase it. Parental criticism is notably associated with greater pressure and self-doubt.

Educational factors such as heavy workload (Parker & Tavalla, 2021), rigid grading systems, and perceived unfair assessments (Kaplan & Maehr, 2007) contribute to stress. The absence of student-centered learning and limited resources (Almeida, 2021) further exacerbate the problem.

Social factors include peer pressure (Chen et al., 2013), comparison with high-achieving peers (Drake & Ginsburg, 2012), and internalization of external expectations (Kaplan & Maehr, 2007).

This study reveals that academic stress is a complex, multidimensional phenomenon shaped by interacting factors at individual, environmental, and structural levels, necessitating an interdisciplinary approach for effective analysis and intervention. Coping strategies should extend beyond the individual to include systemic, multi-level measures such as enhancing students' self-efficacy, emotional regulation, and time management skills; reforming school policies that emphasize excessive competition and standardized testing; and strengthening family-school partnerships through parental empowerment and emotional support. Social pressures, including unrealistic cultural expectations and media influences, also contribute significantly to academic stress and require broader societal changes. The proposed conceptual model integrates psychological, sociological, and educational perspectives to offer a comprehensive framework guiding interventions across personal, school, and community domains.

The study recommends practical actions including stress management programs, policy reforms to reduce unnecessary competition, parental education, psychological counseling in schools, and supportive environments to mitigate academic stress. Limitations include restricted access to some international literature and lack of specialized text-mining tools.

Keywords: Modeling, Influential Factors, Academic Stress, Students, Synthesis Research.

Ethical Considerations

This article was conducted based on qualitative methods and document analysis, with no human intervention or experimentation involved. The researcher adhered to all scientific and ethical standards throughout the research process and selected information sources from reputable scientific databases. In reporting the findings, no data distortion or bias occurred, and scientific integrity was strictly maintained.

Acknowledgments and Funding

We would like to express our sincere gratitude to the esteemed professors of the Department of Educational Sciences at the Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, for their valuable support and guidance in conducting this research. And This study did not have any funds.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article.

مدل‌یابی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان با رویکرد سنتز پژوهی

رزا حسین زاده^۱، عادل زاهد بابلان^{۲*}، مهدی معینی کیا^۳، سلیم کاظمی^۴

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، شهر اردبیل، کشور ایران. رایانامه:

rozahosseinzad@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، شهر اردبیل، کشور ایران. رایانامه: zahed@uma.ac.ir

۳. استاد، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، شهر اردبیل، کشور ایران. رایانامه: m-moeinikia@uma.ac.ir

۴. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، شهر اردبیل، کشور ایران. رایانامه: s.kazemi@uma.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۲۸

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

کلیدواژه‌ها:

استرس تحصیلی، دانش‌آموزان، سنتز پژوهی، عوامل مؤثر، مدل‌یابی.

هدف از انجام این پژوهش مدل‌یابی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان با رویکرد سنتز پژوهی بود. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت داده‌ها و سبک تحلیل در گروه پژوهش‌های کیفی قرار گرفته است. روش جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش مبتنی بر اطلاعات اسنادی و ابزار گردآوری داده‌ها نیز اسناد و مدارک گذشته بود. در پژوهش حاضر جامعه آماری، تعداد ۷۶ پژوهش منتشر شده در پایگاه‌های اطلاعاتی علمی معتبر خارجی نظیر ERIC، ScienceDirect، Springer، Scopus، Elsevier بود که به‌منظور دستیابی به نمونه‌ای نظری که اشیاع نظری را موجب شود، پیمایش شده‌اند. برای جست‌وجوی کلیدواژه‌ها محدوده زمانی ۱۳۸۰ الی ۱۴۰۳ (۲۰۰۱ تا ۲۰۲۴) در نظر گرفته شد. در زمینه نمونه‌گیری، تعداد ۳۲ منبع مطالعاتی مرتبط با استفاده از رویکرد هدفمند انتخاب شد. در نهایت مطابق روش هفت مرحله‌ای فراترکیب سندلوسکی و باروسو (۲۰۰۷)، با مرور نظام‌مند ادبیات موجود، عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی شناسایی شدند و سپس از طریق دسته‌بندی آن‌ها، مدلی مفهومی طراحی شد. نتایج نشان می‌دهد که عوامل فردی، عوامل محیطی، عوامل اجتماعی و عوامل آموزشی نقش کلیدی در بروز استرس تحصیلی دارند. مدل مفهومی پیشنهادی بر اساس این عوامل طراحی شده و نشان می‌دهد که تأثیر این عوامل از طریق تعاملات مستقیم و غیرمستقیم صورت می‌گیرد. این پژوهش می‌تواند راهنمایی برای سیاست‌گذاران آموزشی، کارکنان آموزشی و مشاوران در تدوین راهکارهای کاهش استرس تحصیلی باشد.

استناد: حسین زاده، ر.، زاهد بابلان، ع.، معینی کیا، م.، و کاظمی، س. (۱۴۰۵). مدل‌یابی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان با رویکرد سنتز پژوهی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی. (پذیرش شده/ آماده انتشار). doi: 10.22059/japr.2026.391309.645173

ناشر: انتشارات دانشگاه

© نویسندگان.

تهران



DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2026.391309.645173>

۱. مقدمه

دانش‌آموزان به‌عنوان سرمایه‌های انسانی هر کشور، سنگ‌بنای آینده جامعه محسوب می‌شوند و نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشرفت و توسعه پایدار آن دارند. آموزش و پرورش، نه تنها به ارتقاء سرمایه فکری و فرهنگی جامعه کمک می‌کند، بلکه به شکل‌گیری هویت فردی، اجتماعی و حرفه‌ای نسل آینده نیز یاری می‌رساند. در این میان، موفقیت تحصیلی یکی از مهم‌ترین اهداف در زندگی دانش‌آموزان تلقی می‌شود و دستیابی به آن نیازمند تلاش مستمر، تمرکز، انگیزه بالا و برخورداری از شرایط روانی و اجتماعی مساعد است (عباس و همکاران^۱، ۲۰۲۴). با این حال، مسیر دستیابی به موفقیت تحصیلی همواره هموار نبوده و دانش‌آموزان در این راه با چالش‌ها، فشارها و گذارهای متعددی مواجه‌اند. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، استرس تحصیلی است که به‌عنوان واکنشی هیجانی به موقعیت‌هایی در نظر گرفته می‌شود که فراتر از توانایی‌ها یا منابع فرد برای مقابله تلقی می‌شوند (لازاروس و فولکمن^۲، ۱۹۸۴). آن‌ها در مسیر پیشرفت تحصیلی، با چالش‌ها و گذارهای مختلفی روبه‌رو می‌شوند و بی‌تردید در این مسیر، استرس را تجربه خواهند کرد. این استرس می‌تواند ناشی از فشارهای آموزشی، فرآیند رشد شخصی، و نیاز به سازگاری با محیط‌های جدید باشد؛ استرس تحصیلی فزاینده به‌عنوان یک مشکل نگران‌کننده جهانی مطرح است که بر تمامی جنبه‌های زندگی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (اِقرآ،^۳ ۲۰۲۴).

بر اساس مطالعات متعدد، استرس تحصیلی یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت روانی و جسمی دانش‌آموزان شناخته شده است. جیمِنز-میجانگوس و همکاران^۴ (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که دانش‌آموزان در مواجهه با تکالیف مکرر، آزمون‌های متوالی، فشار برای موفقیت و تعاملات اجتماعی منفی، سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند. این نوع استرس می‌تواند منجر به بروز نشانه‌هایی چون اضطراب، بی‌خوابی، افت تمرکز، احساس ناتوانی، بی‌انگیزگی، افسردگی، و در برخی موارد، کناره‌گیری از فعالیت‌های تحصیلی شود (دنگ و همکاران^۵، ۲۰۲۲). افزون بر این، پژوهش‌های متعددی ارتباط مستقیم و معناداری میان استرس تحصیلی و فرسودگی تحصیلی، افت تحصیلی، کاهش انگیزه، و سلامت جسمی و روانی ضعیف گزارش کرده‌اند (کوردووا اولیورا و همکاران^۶، ۲۰۲۳؛ اسپیل‌یاک و همکاران^۷، ۲۰۲۲). برای مثال، گوبنا^۸ (۲۰۲۴) دریافت که سطوح بالایی از استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض بی‌انگیزگی، غیبت از مدرسه، کاهش اعتمادبه‌نفس، و حتی ترک تحصیل قرار دارند. از سوی دیگر، در چارچوب نظریه‌های روان‌شناختی، استرس تحصیلی حاصل ادراک دانش‌آموز از ناهماهنگی بین نیازهای تحصیلی و منابع یا توانایی‌های شخصی است. یعنی هنگامی که دانش‌آموز احساس کند از او انتظاراتی فراتر از توانش وجود دارد یا در محیطی یاد می‌گیرد که فاقد حمایت اجتماعی و روانی کافی است، این ناهمخوانی به بروز استرس منجر می‌شود (تریگروس و همکاران^۹، ۲۰۲۰؛ واتسون و واتسون^{۱۰}، ۲۰۱۶). شواهد نشان می‌دهد که دانش‌آموزان به‌ویژه در زمان آزمون‌ها، هنگام مواجهه با فشار والدین یا مقایسه با همسالان، یا در شرایط محیطی نامطلوب مانند کلاس‌های شلوغ، بیش از پیش دچار تنیدگی می‌شوند (باربایاننيس و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۲).

عوامل متعددی در بروز و تشدید استرس تحصیلی نقش دارند. از جمله این عوامل می‌توان به ویژگی‌های فردی مانند کمال‌گرایی، اعتماد به نفس پایین، سبک مقابله‌ای ناکارآمد، و همچنین متغیرهای محیطی مانند ساختار مدرسه، روش تدریس،

1. Abbas et al.

2. Lazarus & Folkman

3. Iqra

4. Jiménez-Mijangos et al.

5. Deng et al

6. Córdova Olivera et al.

7. Špiljak et al.

8. Gobena

9. Trigueros et al.

10. Watson & Watson

11. Barbayannis et al.

روابط معلم و دانش‌آموز، انتظارات والدین، فشار همسالان و فرهنگ مدرسه اشاره کرد (کاپلان^۱، ۲۰۲۱؛ چو و چن^۲، ۲۰۲۲؛ پوتواین^۳، ۲۰۰۷). همچنین، برخی مطالعات به تأثیر تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی بر میزان استرس تحصیلی اشاره کرده‌اند؛ برای مثال، دانش‌آموزان دختر در برخی زمینه‌ها استرس بیشتری تجربه می‌کنند و یا در فرهنگ‌های رقابتی‌تر، سطح استرس بالاتر گزارش شده است (ووتریش و همکاران^۴، ۲۰۲۰).

مطالعه خلیلیان، حسن‌زاده و ضرغامی (۱۳۷۹) نیز نشان داد که عوامل استرس‌زای مدرسه مانند تعاملات منفی با معلمان و مدیران، فضای فیزیکی نامطلوب، و اضطراب امتحان با بروز علائم روان‌تنی مانند سردرد، دلشوره و معده‌درد در دانش‌آموزان رابطه‌ی معنادار دارد. همچنین یافته‌های آگولا و اونگوری^۵ (۲۰۰۹) بیانگر آن است که استرس تحصیلی می‌تواند ناشی از حجم زیاد درس‌ها، کمبود منابع، ناکافی بودن حمایت خانوادگی، و نامنی نسبت به آینده شغلی باشد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های دیگر در سراسر جهان هم‌راستا هستند (ارکتلو و چافرا^۶، ۲۰۰۶).

با وجود گستردگی تحقیقات صورت‌گرفته، هنوز خلأیی در زمینه‌ی ارائه‌ی چارچوبی منسجم و همه‌جانبه برای شناخت عوامل استرس‌زای تحصیلی در دانش‌آموزان احساس می‌شود. از این رو، پژوهش حاضر در پی آن است که با مرور نظام‌مند منابع علمی و تجارب پژوهشی، مدلی مفهومی و یکپارچه از عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی ارائه دهد. از نظر نظری، این مدل می‌تواند به غنای ادبیات علمی در حوزه‌ی روان‌شناسی تربیتی و سلامت روان کمک کرده و زمینه‌ساز پژوهش‌های تجربی و مداخلات روانی-آموزشی آتی باشد. از منظر کاربردی نیز یافته‌های پژوهش می‌تواند راهنمایی مؤثر برای معلمان، مشاوران، مدیران مدارس، سیاست‌گذاران آموزشی و حتی خانواده‌ها در جهت طراحی راهکارهایی برای کاهش فشارهای تحصیلی و ارتقاء تاب‌آوری روان‌شناختی دانش‌آموزان باشند. پرداختن به استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان مدارس اهمیت زیادی دارد، چراکه این نوع استرس می‌تواند تأثیرات جدی بر موفقیت آموزشی و سلامت روانی و جسمی آن‌ها داشته باشد. سطوح بالای استرس تحصیلی با عملکرد ضعیف‌تر در امتحانات، کاهش سلامت روانی، خلق‌وخوی منفی، اختلال در خواب، کاهش اعتماد به نفس، کاهش انگیزه و حتی آسیب به سلامت جسمی مرتبط است (پاسکو و همکاران^۷، ۲۰۲۰). بنابراین، پژوهش حاضر در صدد این است که عوامل تأثیرگذار بر استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان کدامند؟ تا در نهایت مدل مفهومی در این حیطة انجام شود.

۲. روش

۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر ماهیت داده‌ها و سبک تحلیل در گروه پژوهش‌های کیفی قرار گرفته است. روش جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش مبتنی بر اطلاعات اسنادی و ابزار گردآوری داده‌ها نیز اسناد و مدارک گذشته است. در پژوهش حاضر جامعه آماری، تعداد ۷۶ پژوهش منتشرشده در پایگاه‌های علمی معتبر خارجی نظیر ScienceDirect، ERIC، Elsevier، Scopus، Springer است که بر اساس کلیدواژه استرس تحصیلی تعریف شد و به‌منظور دستیابی به نمونه‌ای نظری که اشباع نظری را موجب شود، پیمایش شده‌اند. برای جست‌وجوی کلیدواژه‌ها محدوده زمانی ۱۳۸۰ الی ۱۴۰۳ (۲۰۰۱ تا ۲۰۲۴) در نظر گرفته شد. در زمینه نمونه‌گیری، تعداد ۳۲ مطالعه مرتبط با استفاده از رویکرد هدفمند انتخاب شد. معیارهای پذیرش و عدم پذیرش منابع مطالعاتی مطابق جدول شماره ۱ صورت گرفت. در فرآیند جست‌وجو و ارزیابی مطالعات، مشخص شد که منابع فارسی مرتبط با موضوع ترکیبی پژوهش حاضر، محدود بوده و یا از لحاظ روش‌شناسی، کیفیت و ساختار با معیارهای این مطالعه هم‌راستا نبودند. لذا منابع مورد استفاده عمدتاً انگلیسی انتخاب شدند تا اعتبار علمی و جامعیت مرور نظام‌مند تضمین گردد. همچنین، مبنای

1. Kaplan

2. Chyu & Chen

3. Putwain

4. Wuthrich et al.

5. Agolla & Ongori

6. Erkutlu & Chafra

7. Pascoe et al.

روایی این پژوهش نظر متخصصان بود. برای سنجش پایایی در این پژوهش، از آزمون توافق کاپای کوهن^۱ استفاده شد. شیوه انجام این پژوهش فراترکیب^۲ است.

جدول شماره ۱: معیارهای پذیرش و عدم پذیرش مقالات

معیارها و شرایط	معیار پذیرش مقالات	معیار عدم پذیرش مقالات
زبان پژوهش	انگلیسی	غیر از زبان انگلیسی
زمان انجام پژوهش	۱۳۸۰ تا ۱۴۰۳	قبل از ۱۳۸۰
روش پژوهش	کیفی و آمیخته	غیر از کیفی و آمیخته
جامعه مورد مطالعه	استرس تحصیلی	غیر از استرس تحصیلی
شرایط مورد مطالعه	عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی	غیر از موارد ذکر شده
نوع مطالعه	مقالات چاپ شده در نشریات معتبر خارجی	مطالب غیر علمی و مقالات نامعتبر و نظرات شخصی

۲-۲. روند اجرای مداخله

در این پژوهش از روش هفت مرحله‌ای فراترکیب سندلوسکی و باروسو^۳ (۲۰۰۷) به شرح شکل شماره (۱) استفاده شده است.

شکل (۱): مراحل هفت‌گانه پژوهش



جدول ۲. مراحل انتخاب اسناد

گام اول: شناسایی اهداف و موضوع مرور پیشینه منظم
گام دوم: انتخاب کلیدواژه‌ها و پایگاه‌های مرتبط
گام سوم: جستجوی پایگاه‌های ERIC، ScienceDirect، Springer، Scopus، Elsevier بر اساس ارتباط آن‌ها با حیطه مورد پژوهش (نتایج جستجو در این مرحله ۷۶ مقاله بود)
گام چهارم: مرور عنوان و چکیده و محتوا برای حذف مقالات تکراری و زبانی‌هایی غیر از انگلیسی (حذف ۳۳ مقاله) ۴۳ مقاله برای ورود به گام کنترل کیفیت باقی ماند.
گام پنجم: مرور دقیق مقالات برای حذف مقالاتی که کیفیت لازم در این زمینه را نداشتند (حذف ۱۱ مقاله) ۳۲ مقاله وارد بررسی نهایی شدند.
گام ششم: گروه بندی مقالات براساس اهداف مشابه
گام هفتم: گزارش یافته‌های کلیدی

جدول ۳. اسناد و مقالات مورد بررسی

ردیف	نویسندگان	سال	عنوان	مجله یا کتاب
۱	هوانگ و موساپ ^۴	۲۰۱۸	کمال گرایی ناسازگار، استرس فرهنگی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه بین‌المللی	مجله روانشناسان و

^۱. Cohen's kappa coefficient

^۲. Meta synthesis

^۳. Sandelowski & Barroso

^۴. Huang & Mussap

ردیف	نویسندگان	سال	عنوان	مجله یا کتاب
			آسیابی.	مشاوران در مدارس
۲	کاپلان ^۱	۲۰۲۱	سرکوب نیازهای روانی در میان معلمان مبتدی: دیدگاه تئوری خودتعیین در فرآیند القاء در مدارس بادیه نشین.	مجله مرزها در روانشناسی، بخش روانشناسی تربیتی
۳	چیان ^۲	۲۰۲۵	تأثیر فشار تحصیلی بر پیشرفت تحصیلی ریاضی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی: دیدگاهی مبتنی بر اثرات واسطه‌ای.	روانشناسی عملکرد
۴	ونزل و همکاران ^۳	۲۰۰۴	دوستی‌ها در دوره راهنمایی: تأثیر بر انگیزش و سازگاری با مدرسه.	مجله روان‌شناسی تربیتی
۵	کسیدی و جانسون ^۴	۲۰۰۲	اضطراب شناختی آزمون و عملکرد تحصیلی.	روان‌شناسی آموزشی معاصر
۶	کسیدی ^۵	۲۰۰۱	نمره معدل (GPA) و نمره SAT خوداظهاری‌شده: یادداشتی روش‌شناختی	ارزشیابی، پژوهش و سنجش عملی
۷	یو و همکاران ^۶	۲۰۲۱	ارزیابی دانشجویان نسبت به راهبردهای آموزش آنلاین در دروس مهندسی در دوران کووید-۱۹	خودکارآمدی، سازگاری، و سازگاری: نظریه، تحقیق و کاربرد
۸	والکر ^۷	۲۰۱۷	چرا می‌خواهیم: باز کردن قدرت خواب و رویاها. اسکریپت	انتشارات اسکریپت
۹	اقرا	۲۰۲۴	بررسی سیستماتیک استرس تحصیلی با هدف بهبود سفر آموزشی فراگیران	روش‌ها در روانشناسی
۱۰	گودمن و همکاران ^۸	۲۰۰۵	آسیب‌های اجتماعی و استرس نوجوانان	مجله سلامت نوجوانان
۱۱	کرسول و پات ^۹	۲۰۱۸	پژوهش کیفی و طراحی تحقیق: انتخاب از میان پنج رویکرد.	انتشارات سیج.
۱۲	ژائو و همکاران ^{۱۰}	۲۰۲۳	مدیریت خود توسط دانش‌آموز، پیشرفت تحصیلی: بررسی نقش میانجی خودکارآمدی و تأثیر تعدیل‌گر جنسیت - دیدگاه‌هایی از یک نظرسنجی انجام‌شده در سه دانشگاه در آمریکا	مجله علوم اجتماعی و علوم انسانی یکپارچه
۱۳	لی و همکاران ^{۱۱}	۲۰۲۳	حمایت از خودمدیریتی یادگیرندگان برای یادگیری زبان خودمخو: مطالعه‌ای در چارچوب برنامه دولینگو.	فناوری‌های تعاملی و آموزش هوشمند، جلد ۲۱
۱۴	آلمریکو ^{۱۲}	۲۰۱۴	ساختن شخصیت از طریق سوادآموزی با ادبیات کودکان	مجله پژوهش در آموزش عالی
۱۵	دریک و گینزبورگ ^{۱۳}	۲۰۱۲	عوامل خانوادگی در ایجاد، درمان و پیشگیری از اختلالات اضطرابی دوران کودکی	بررسی روانشناسی بالینی کودک و خانواده
۱۶	اورتون و همکاران ^{۱۴}	۲۰۲۳	برداشت‌های محصلان از اعتماد به نفس در یادگیری و تدریس، پیش و پس از بهبودهای آموزشی	شخصیت و روان‌شناسی
۱۷	باررا و لی ^{۱۵}	۱۹۹۶	رابطه حمایت خانواده با پریشانی روانی و مشکلات رفتاری نوجوانان	کتابچه راهنمای حمایت اجتماعی و خانواده

1. Kaplan

2. Qian

3. Wentzel et al.

4. Cassady & Johnson

5. Cassady

6. Yu et al.

7. Walker

8. Goodman et al.

9. Creswell & Poth

10. Zhao et al.

11. Li et al.

12. Almerico

13. Drake & Ginsburg

14. Orton et al.

15. Barrera & Li

ردیف	نویسندگان	سال	عنوان	مجله یا کتاب
۱۸	وانگ و همکاران ^۱	۲۰۱۹	دستاوردهای تحصیلی و انگیزش	بازنگری سالانه روان‌شناسی
۱۹	دنگ و همکاران	۲۰۲۲	استرس خانوادگی و تحصیلی و تأثیر آن بر میزان افسردگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان	مجله روان‌پزشکی
۲۰	برادلی و کوروین ^۲	۲۰۰۲	وضعیت اقتصادی-اجتماعی و توسعه کودک	بازنگری سالانه روان‌شناسی
۲۱	گائو و لیو ^۳	۲۰۲۵	بررسی عملکرد خانواده و اضطراب تحصیلی نوجوانان: ثبات عاطفی و حمایت اجتماعی به عنوان میانجی.	مجله روانشناسی مدیریت رفتار
۲۲	پارکر و تاولا ^۴	۲۰۲۱	تمایز فرسودگی شغلی از افسردگی بالینی: یک الگوی تمایز نظری	مجله روان‌شناسی آموزشی
۲۳	کوهن ^۵	۲۰۰۶	چرا فرزندان ما بیش از حد از چیز بدی دریافت می‌کنند.	انتشارات دا کاپو
۲۴	حسین ^۶	۲۰۲۲	تأثیر نمره‌دهی بر انگیزش دانش‌آموزان و نتایج یادگیری در یادگیری مبتنی بر پروژه.	کنفرانس: اجلاس اروپایی فناوری و مدیریت مهندسی
۲۵	هریتیج ^۷	۲۰۱۰	ارزیابی تکوینی: تحقق آن در کلاس درس.	انتشارات کوروین
۲۶	هاراکویوزیک و همکاران ^۸	۲۰۰۸	نقش اهداف دستاورد در توسعه علاقه: روابط متقابل بین اهداف دستاورد، علاقه و عملکرد	مجله روان‌شناسی آموزشی
۲۷	هیگینز و همکاران ^۹	۲۰۰۵	تأثیر محیط‌های مدرسه: مروری بر ادبیات.	مرکز یادگیری و تدریس-آموزش مدرسه، ارتباطات و علوم زبان دانشگاه نیوکاسل
۲۸	آلمیده ^{۱۰}	۲۰۲۱	دیدگاه سردبیری: تأثیرات سلامت روانی بسته شدن مدارس در دوران پاندمی COVID-19.	مجله روان‌شناسی کودک و روان‌پزشکی
۲۹	اکلس و روزر ^{۱۱}	۲۰۰۹	توسعه انگیزش تحصیلی در نوجوانی. در R.M. لرنر و ل.	استینبرگ (ویراستاران) دستورالعمل روان‌شناسی نوجوانان
۳۰	کاپلان و مثر ^{۱۲}	۲۰۰۷	شارکت‌ها و چشم‌اندازهای نظریه‌گرایش به هدف	مرور روان‌شناسی آموزشی
۳۱	چن و همکاران ^{۱۳}	۲۰۱۳	افسردگی در میان دانشجویان دانشگاه چین: شیوع و همبستگی‌های اجتماعی و جمعیتی	مجله PLOS
۳۲	هریس و گودال ^{۱۴}	۲۰۰۸	مشارکت والدین در ارتقای موفقیت تحصیلی: آیا آن‌ها می‌دانند که اهمیت دارند؟	پژوهش آموزشی

برای انتخاب مقاله‌های مناسب، پارامترهای متفاوتی مانند عنوان، چکیده، محتوا، دسترسی، محتوا و کیفیت روش پژوهش ارزیابی شده است. برای ارزیابی کیفیت پژوهش‌ها در این مرحله از ابزار برنامه مهارت‌های ارزیابی حیاتی (CASP^{۱۵}) استفاده شده

¹. Wang et al.

². Bradley & Corwyn

³. Gao & Liu

⁴. Parker & Tavella

⁵. Kohn

⁶. Hussein

⁷. Heritage

⁸. Harackiewicz et al.

⁹. Higgins et al.

¹⁰. Almeida

¹¹. Eccles & Roeser

¹². Kaplan & Maehr

¹³. Chen et al.

¹⁴. Harris & Goodall

¹⁵. Critical Appraisal Skill Program

است، این روش با طرح ده سؤال کمک می کند تا دقت، اعتبار و اهمیت مطالعه کیفی پژوهش مشخص شود. منطق گزینش مقالات به این ترتیب است که با اعطای امتیاز به هر یک از شاخص ها از ضعیف (۱) تا عالی (۵) در هر یک از شاخص های ده گانه امتیازی داده می شود. سپس مقالات به ۵ طبقه عالی (۴۱ تا ۵۰)، خیلی خوب (۳۱ تا ۴۰)، خوب (۲۱ تا ۳۰)، متوسط (۱۰ تا ۲۱)، ضعیف (۰ تا ۱۰) دسته بندی می شوند. ارزیابی انجام شده بر اساس ده معیار CASP نشان داد که ۴۱ درصد مقالات در سطح عالی، ۲۲ درصد در سطح خیلی خوب، ۱۰ درصد در سطح خوب، ۲۱ درصد در سطح متوسط و ۶ درصد مقالات نیز در سطح ضعیف بودند. در نهایت پس از فرآیند روند بازبینی و انتخاب منابع مرتبط ۳۲ مقاله به عنوان مقاله نهایی منتخب مورد استفاده قرار گرفتند.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در فرایند فراترکیب، به طور پیوسته مقالات منتخب و نهایی شده به منظور دستیابی به یافته های درون مطالعات، چندین بار بازخوانی شدند. در پژوهش حاضر اطلاعات مقاله ها بر اساس مرجع مربوط به هر مقاله شامل نام و نام خانوادگی نویسنده، سال انتشار مقاله و اجزای هماهنگی بیان شده که در هر مقاله به آنها اشاره شده است، طبقه بندی شدند. هدف فراترکیب ایجاد تفسیرهای یکپارچه و جدید از یافته ها است. پژوهشگر در طول تجزیه و تحلیل موضوع ها یا تم هایی را جستجو می کند که در میان مطالعات موجود در فراترکیب پایدار شده اند. در این مرحله از پژوهش، ابتدا تمام عوامل استخراج شده از مطالعات پیشین، کد در نظر گرفته می شود و سپس با در نظر گرفتن مفهوم هر یک از این کدها، آن ها را در مفهومی مشابه دسته بندی می کنند. به این صورت پژوهشگر تم ها یا موضوعاتی (مفاهیم) را شکل می دهد و یک طبقه بندی را ایجاد می کند و طبقه بندی مشابه و مربوط را در موضوعی قرار می دهد که آن را به بهترین نحو توصیف می کند. تم ها اساس و پایه ای را برای ایجاد توضیحات و مدل ها، تئوری ها یا فرضیه های کاری ارائه می دهند. این مرحله که حساس ترین مرحله فراترکیب می باشد، باید با دقت خاصی انجام شود. یافته های این گام مبنایی برای مدل نهایی پژوهش به شمار می روند و باید در ترکیب آن ها دقت خاصی داشت. در پژوهش حاضر ابتدا تمام عوامل استخراج شده از مطالعات، به عنوان کد در نظر گرفته شد، سپس با در نظر گرفتن مفهوم هر یک از این کدها، آن ها در یک مفهوم مشابه دسته بندی شدند. به این ترتیب مفاهیم (تم های) پژوهش شکل داده شد.

۳. یافته ها

۳-۱. یافته های کیفی

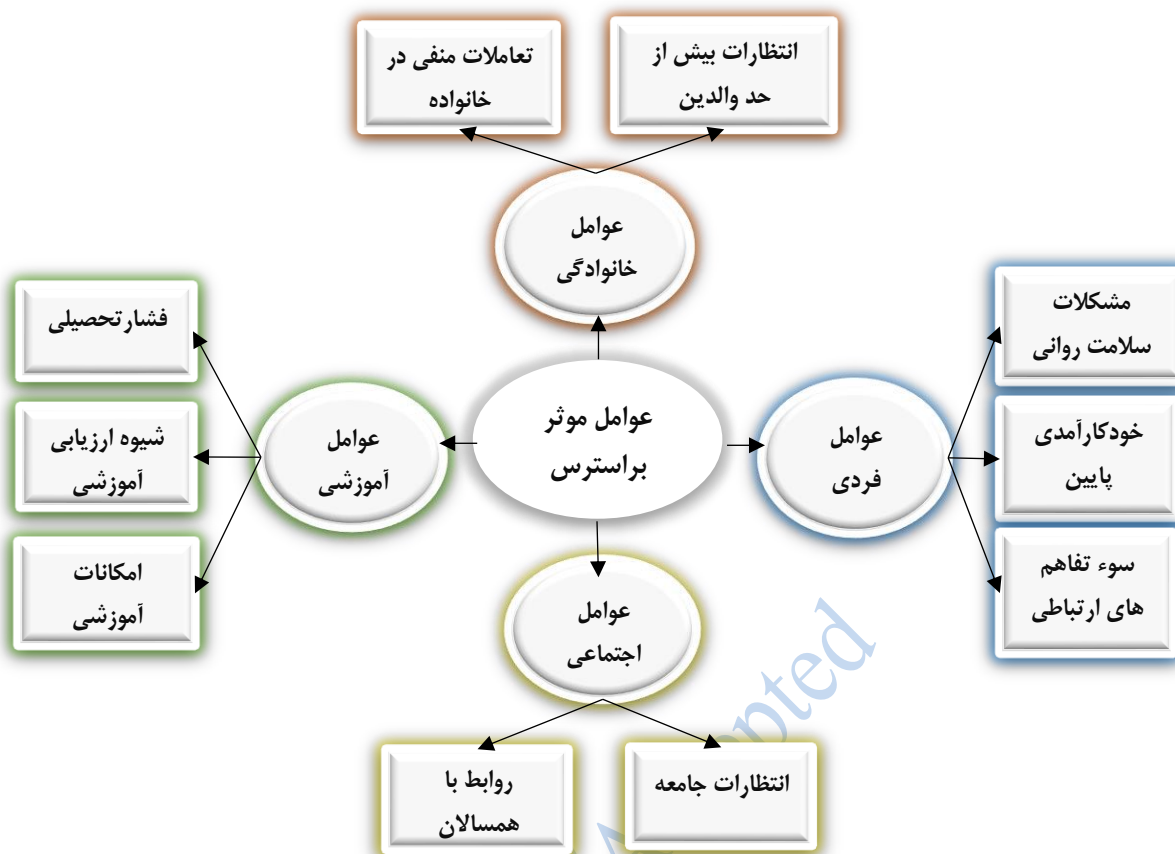
در این بخش، یافته ها بر پایه ی تحلیل نظام مند مطالعات منتخب و با بهره گیری از روش فراترکیب به دست آمده اند. داده ها پس از کدگذاری مفاهیم و دسته بندی آن ها در قالب مقولات مفهومی، به صورت ساختارمند تنظیم شده اند تا چارچوبی اولیه برای تبیین ابعاد موضوع فراهم گردد.

جدول شماره ۲: مقوله بندی یافته ها

کدهای باز (مفاهیم اولیه)	کد محوری	کد گزینشی
اضطراب و افسردگی (چیان، ۲۰۲۵) اضطراب در امتحان (کسیدی و جانسون، ۲۰۰۲) ترس از شکست در امتحانات (کسیدی، ۲۰۰۱) کمبود اعتماد به نفس (یو و همکاران، ۲۰۲۱). خستگی ناشی از کمبود خواب (والکر، ۲۰۱۷)	مشکلات سلامت روانی	عوامل فردی
حساسیت بالا و عدم تاب آوری (دنگ و همکاران، ۲۰۲۲) ضعف در برنامه ریزی شخصی (گودمن و همکاران، ۲۰۰۵) نگرش منفی به توانمندی های خود (کرسول و پات، ۲۰۱۸) ضعف در مهارت های مطالعه (ژائو و همکاران، ۲۰۲۳) ناتوانی در مدیریت زمان (لی و همکاران، ۲۰۲۳).	خود کارآمدی پایین	

کدهای باز (مفاهیم اولیه)	کد محوری	کد گزینشی
مشکلات ارتباطی با معلمان (هوانگ و موساپ، ۲۰۱۸) ناتوانی در برقراری ارتباط موثر (هوانگ و موساپ، ۲۰۱۸). رقابت تحصیلی (آلمریکو، ۲۰۱۴)	سوء تفاهم‌های ارتباطی	
فشارهای والدین، انتظارات غیرواقعی و کمبود حمایت عاطفی (دریک و گینزبورگ، ۲۰۱۲). انتقاد والدین به جای انتظارات (هریس و گودال، ۲۰۰۸).	انتظارات بیش از حد والدین	عوامل خانوادگی
مشاهده‌های خانوادگی (باررا و لی، ۱۹۹۶) حمایت ناکافی والدین از دانش‌آموز (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹) محیط خانوادگی حمایتی و عاطفی با فرزندان (باررا و لی، ۱۹۹۶) شرایط اقتصادی خانواده (برادلی و کورون، ۲۰۰۲)	تعاملات منفی در خانواده	
حجم بالای تکالیف و زمان محدود برای انجام آنها (کرسول و پات، ۲۰۱۸؛ و گائو و لیو، ۲۰۲۵) اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و کاهش کیفیت زندگی در اثر فشار تکالیف (پارکر و تاولا، ۲۰۲۱). کاهش کیفیت مطالعه (کوهن، ۲۰۰۶)	فشار تحصیلی	عوامل آموزشی
فشارهای ناشی از سیستم ارزیابی و آزمون‌های سخت‌گیرانه (چیان، ۲۰۲۵) نمره‌محوری در سیستم آموزشی (حسین، ۲۰۲۲)، ارزیابی‌های ناعادلانه (هریتج، ۲۰۱۰) فشار معلمان برای انجام تکالیف و انتظارات غیرواقع بینانه معلمان و عدم حمایت در فرآیند یادگیری (دنگ و همکاران، ۲۰۲۲) رقابت شدید با همکلاسی‌ها (هاراکیویزیک و همکاران، ۲۰۰۸)،	شیوه ارزیابی آموزشی	
محیط فیزیکی نامناسب مدرسه (هیگینز و همکاران، ۲۰۰۵)، کمبود امکانات آموزشی (آلمیدا و همکاران، ۲۰۲۱)،	امکانات آموزشی	
انتظارات جامعه برای موفقیت تحصیلی (اکلس و روزر، ۲۰۰۹) انتظارات بالای خانواده‌ها، مدارس (کاپلان، ۲۰۲۱) رقابت اجتماعی (کاپلان و مئر، ۲۰۰۷) فشارهای اجتماعی مرتبط با رقابت تحصیلی و مقایسه‌های اجتماعی (کرسول و پات، ۲۰۱۸).	انتظارات جامعه	عوامل اجتماعی
روابط ناسالم با همسالان (چن و همکاران، ۲۰۱۳)، حمایت اجتماعی از سوی دوستان و همسالان (ونزل و همکاران، ۲۰۰۴). فشار همسالان (دریک و گینزبورگ، ۲۰۱۲).	روابط با همسالان	

بر اساس مقولات استخراج‌شده از تحلیل مطالعات، مدل مفهومی پژوهش ارائه می‌شود. این مدل نمایانگر سازمان‌دهی مفهومی یافته‌ها و ارتباط بین عوامل شناسایی‌شده در بروز استرس تحصیلی است. در این پژوهش بر اساس نتایج تحلیل، ۱۰ مقوله کلیدی و ۳۷ کد شناسایی و آزمون کیفیت آن‌ها تأیید شد. مدل مفهومی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی در شکل ۲ ارائه گردیده است.



شکل شماره ۲: عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان

۴. بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش، تصویری چندلایه و دقیق از ساختار علی عوامل مؤثر بر استرس تحصیلی در میان دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. بر اساس چارچوب مفهومی حاصل از سنتز پژوهی ۳۲ مطالعه کیفی، چهار حوزه اصلی شامل عوامل فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی به‌عنوان شالوده‌های اصلی بروز استرس تحصیلی شناسایی شدند. تحلیل کیفی داده‌ها نشان داد که این عوامل به‌شکل شبکه‌ای و در تعامل با یکدیگر، تجارب استرسی دانش‌آموزان را شکل می‌دهند؛ الگویی که با دیدگاه‌های نظام‌مند روان‌شناسی تحصیلی نیز هم‌راستا است.

در حوزه عوامل فردی، مقولاتی مانند اضطراب امتحان، ترس از شکست، کمبود اعتماد به نفس، ضعف در مهارت‌های مطالعه و ناتوانی در مدیریت زمان برجسته شدند. این یافته‌ها با پژوهش‌هایی چون **کسیدی و جانسون، (۲۰۰۲)**، **والکر (۲۰۱۷)** و **ژائو و همکاران (۲۰۲۳)** هم‌خوانی دارد که نشان می‌دهند دانش‌آموزانی که خودکارآمدی پایین‌تری دارند یا از سبک‌های مطالعه مؤثر بهره نمی‌برند، بیشتر در معرض استرس تحصیلی قرار دارند. همچنین، ویژگی‌هایی چون کمال‌گرایی و حساسیت روانی بالا، می‌تواند آستانه تحمل استرس را کاهش دهد که این مسئله در مطالعات **هویت و فلت^۱ (۲۰۰۲)** نیز تأیید شده است.

عوامل خانوادگی، دومین بعد اثرگذار در مدل مفهومی این پژوهش بود. محیط عاطفی سرد، مشاگره‌های خانوادگی، فشارهای والدین برای موفقیت و حمایت ناکافی، به‌عنوان محرک‌های اصلی استرس تحصیلی شناسایی شدند. این نتیجه با یافته‌های **دریک و گینزبورگ (۲۰۱۲)**، **هریس و گودال (۲۰۰۸)** و **باررا و لی (۱۹۹۶)** همسو است؛ آن‌ها نیز تأکید کرده‌اند که ارتباط حمایتی و متعادل والدین، نقش محافظتی در برابر استرس دارد، در حالی‌که فشارهای بیش از حد، زمینه‌ساز اضطراب و افت عملکرد تحصیلی است.

^۱. Hewitt & Flett

شرایط اقتصادی خانواده نیز در مطالعاتی چون برادلی و کوروین (۲۰۰۲) به‌عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های مهم استرس تحصیلی مطرح شده است، که در این پژوهش نیز مورد تأیید قرار گرفت.

بعد سوم یعنی عوامل آموزشی، از پررنگ‌ترین حوزه‌ها در ایجاد استرس تحصیلی بود. فشارهای ناشی از حجم بالای تکالیف، آزمون‌های سخت‌گیرانه، شیوه‌های ارزشیابی ناعادلانه و کمبود امکانات آموزشی از عوامل مهم شناسایی‌شده بودند. مطالعاتی نظیر پارکر و تاوولا (۲۰۲۱) و حسین (۲۰۲۲)، نیز این یافته را تأیید کرده‌اند. این دسته از استرس‌ها اغلب در مدارس با شیوه نمره‌محور تشدید می‌شود، جایی که یادگیری جای خود را به رقابت و مقایسه داده و محیط یادگیری را به فضایی پرفشار و اضطراب‌زا تبدیل می‌کند. به‌ویژه، نبود امکانات مناسب یا تراکم بالای دانش‌آموز در کلاس درس، عاملی تضعیف‌کننده در انگیزش یادگیری و افزایش دهنده سطح استرس است (هیگینز و همکاران، ۲۰۰۵؛ آلمیدا، ۲۰۲۱).

در نهایت، عوامل اجتماعی نیز سهم قابل توجهی در بروز استرس تحصیلی داشتند. انتظارات بالای جامعه و مدارس، مقایسه‌های اجتماعی و فشار همسالان می‌توانند استرس‌های تحصیلی را تشدید کنند. یافته‌های این پژوهش با تحقیقات اکلس و روزر (۲۰۰۹)، چن و همکاران، (۲۰۱۳) و چپو و چن (۲۰۲۲). هم‌راستا است که نشان داده‌اند در محیط‌هایی با فرهنگ رقابتی بالا، فشار اجتماعی یکی از منابع اصلی اضطراب در میان دانش‌آموزان است. تعاملات بین فردی ناسالم، طرد شدن توسط همسالان، یا حتی روابط معلمان و دانش‌آموزان، به‌ویژه زمانی که حمایت‌گراانه نباشند، می‌توانند به شکل‌گیری حس ناکامی و عدم تعلق در محیط مدرسه منجر شوند که خود زمینه‌ساز استرس است (ونزل و همکاران، ۲۰۰۴).

نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهند که استرس تحصیلی پدیده‌ای چندوجهی و پیچیده است که نمی‌توان آن را صرفاً در قلمرو روان‌شناسی فردی محدود کرد. بلکه این پدیده حاصل تعامل و هم‌افزایی عوامل مختلف در سه سطح فردی، محیطی و ساختاری است. این ویژگی چندبعدی بودن، ضرورت اتخاذ رویکردی میان‌رشته‌ای و جامع‌نگر را در تحلیل، پیشگیری و مداخله پیرامون استرس تحصیلی بیش از پیش برجسته می‌سازد. بدین ترتیب، راهبردهای مقابله با استرس باید فراتر از اقدامات فردمحور بوده و مداخلات نظام‌مند و چندسطحی را در بر گیرند. در سطح فردی، تقویت ظرفیت‌های درونی دانش‌آموزان از جمله خودکارآمدی تحصیلی، تاب‌آوری، تنظیم هیجان، مهارت‌های مدیریت زمان و روش‌های یادگیری مؤثر، می‌تواند به عنوان ابزاری توانمند برای مواجهه با فشارهای تحصیلی عمل کند. آموزش این مهارت‌ها، به‌ویژه در قالب برنامه‌های رسمی مهارت‌آموزی یا مشاوره‌های مدرسه‌محور، باید به بخشی از برنامه درسی پنهان و آشکار مدارس تبدیل شود. در سطح مدرسه، یافته‌ها نشان می‌دهند که ساختارها و سیاست‌های موجود در نظام آموزشی، گاه به‌جای حمایت از یادگیری، خود به عاملی استرس‌زا تبدیل می‌شوند. تمرکز بیش از حد بر نمره، مقایسه‌های مستمر بین دانش‌آموزان، آزمون‌های استاندارد فشارزا، و رقابت‌های ناسالم میان دانش‌آموزان، همگی از جمله عواملی هستند که باید در سیاست‌گذاری‌های آموزشی مورد بازنگری قرار گیرند. در این راستا، تغییر رویکردهای ارزیابی از نمره‌محوری به یادگیری‌محوری، توجه به فرایند یادگیری به جای صرف نتیجه، و نیز تقویت ارزشیابی‌های توصیفی می‌تواند گامی مؤثر در کاهش فشار روانی وارد بر دانش‌آموزان باشد. در سطح خانواده و جامعه، پژوهش حاضر بر اهمیت پیوند مدرسه و خانواده در پیشگیری و تعدیل استرس تأکید دارد. این پیوند می‌تواند از طریق برنامه‌های توانمندسازی والدین، جلسات مشاوره خانوادگی، و اطلاع‌رسانی درباره شیوه‌های حمایت عاطفی از فرزندان تحکیم یابد. خانواده‌ها نقش کلیدی در ایجاد فضای امن روانی برای کودکان دارند و می‌توانند با ارائه حمایت‌های هیجانی و تنظیم انتظارات خود، از سرریز استرس تحصیلی به سایر حوزه‌های زندگی فرد جلوگیری کنند. همچنین، در سطح اجتماعی، عواملی مانند فرهنگ رقابت‌زده، انتظارات غیرواقع‌بینانه جامعه، فشارهای رسانه‌ای و تبلیغ موفقیت‌های تحصیلی صرف به‌عنوان معیار ارزش‌گذاری فردی، همگی در ایجاد و تشدید استرس تحصیلی نقش دارند. مقابله با این عوامل، نیازمند اصلاح گفتمان‌های رایج در رسانه، بازنگری در انتظارات فرهنگی و ترویج معیارهای انسانی‌تر برای موفقیت و رشد است.

مدل مفهومی ارائه‌شده در این پژوهش، ضمن یکپارچه‌سازی دستاوردهای پژوهش‌های پیشین در قالب رویکرد سنتزپژوهی، موفق شده است تصویری جامع از عوامل و پیامدهای استرس تحصیلی ارائه دهد. از نظر نظری، این مدل با تلفیق رویکردهای روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و تربیتی، افق جدیدی در فهم این پدیده گشوده و زمینه را برای تحلیل‌های عمیق‌تر در آینده فراهم

کرده است. نگاه بین‌رشته‌ای این مدل، امکان طراحی مداخلاتی جامع را در سطوح گوناگون فراهم می‌سازد که نه تنها علائم استرس را کاهش می‌دهد بلکه به اصلاح علل زمینه‌ای آن نیز می‌پردازد. از نظر کاربردی، این مدل می‌تواند راهنمایی مؤثر برای معلمان، مشاوران، مدیران مدارس، والدین و نیز سیاست‌گذاران آموزش و پرورش باشد. به عنوان نمونه، در تدوین برنامه‌های مداخله‌ای، می‌توان از یافته‌های این مدل برای طراحی راهکارهایی هماهنگ در سه سطح فردی (آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، روان‌درمانی، مشاوره)، مدرسه‌ای (اصلاح نظام ارزیابی، ارتقای ارتباط معلم-دانش‌آموز، کاهش بار تکالیف)، و خانوادگی-اجتماعی (توانمندسازی والدین، ترویج سلامت روان، مقابله با گفتمان‌های استرس‌زا در رسانه‌ها) بهره گرفت. همچنین این مدل می‌تواند مبنای مناسبی برای طراحی ابزارهای دقیق‌تر سنجش استرس تحصیلی در قالب پرسشنامه‌ها و مقیاس‌های چندبعدی باشد.

در نهایت، این پژوهش می‌تواند الگویی الهام‌بخش برای مطالعات آتی، به‌ویژه پژوهش‌های مداخله‌محور و سیاست‌پژوهانه، در راستای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان و بهبود کیفیت یادگیری آنان باشد. با توجه به نتایج پژوهش، برای کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود که:

- مدارس برنامه‌هایی برای تقویت مهارت‌های مدیریت استرس و خودکارآمدی اجرا کنند.
- سیاست‌گذاران آموزشی، رقابت‌های غیرضروری را کاهش داده و محیط‌های حمایتی ایجاد کنند.
- مشاوران به خانواده‌ها آموزش دهند تا فشارهای غیرضروری را کاهش دهند.
- کارگاه‌های آموزشی برای ارتقای مهارت‌های مقابله با استرس برگزار شود.
- برنامه‌های مشاوره روانشناختی در مدارس ارائه شود.
- محیط‌های حمایتی از سوی خانواده و معلمان ایجاد شود تا تأثیر عوامل محیطی و اجتماعی را تعدیل کنند.
- اصلاح ساختارهای آموزشی نظیر کاهش حجم تکالیف و تغییر شیوه‌های ارزیابی می‌تواند استرس آموزشی را کاهش دهد.
- این پژوهش با محدودیت‌هایی از قبیل دسترسی نداشتن به تمامی مقالات کشورهای دیگر و عدم بکارگیری نرم افزارهای تخصصی در زمینه متن کاوی مواجه بوده است.

۵. ملاحظات اخلاقی

این پژوهش بر اساس روش‌های کیفی و تحلیل اسنادی انجام شده و هیچ‌گونه مداخله انسانی یا آزمایش بر روی افراد در آن صورت نگرفته است. پژوهشگر در تمامی مراحل تحقیق، استانداردهای علمی و اخلاقی را رعایت کرده و منابع اطلاعاتی خود را از پایگاه‌های علمی معتبر انتخاب کرده است. در گزارش‌دهی یافته‌ها از تحریف اطلاعات و جانبداری پرهیز شده و امانت‌داری علمی رعایت شده است.

۶. سپاسگزاری

از اساتید بزرگوار گروه علوم تربیتی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی که ما را جهت انجام این پژوهش یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

۷. حمایت مالی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده چهارم در گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشد و هیچ کمک مالی از سازمان‌های دولتی، عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

۸. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

خلیلیان ع، حسن زاده، ر، و ضرغامی، م. (۱۳۷۹). بررسی ارتباط بین عوامل استرس‌زای مدرسه و شکایات جسمانی در دانش‌آموزان شهرستان ساری در سال تحصیلی ۱۳۷۸-۷۹. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*. ۱۰(۲۶)، ۶۱-۵۶. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-291-fa.html>

[fa.html](http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-291-fa.html)

References

- Abbas, J., Kumari, K., & Al-Rahmi, W. M., (2024). Quality management system in higher education institutions and its impact on students' employability with the mediating effect of industry-academia collaboration. *Journal of Economic and Administrative Sciences* 40(2), 325–343. <https://doi.org/10.1108/JEAS-07-2021-0135>.
- Agolla, J. E. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70. https://academicjournals.org/article/article1379600680_Agolla%20and%20Ongori.pdf
- Almeida, M., Challa, M., Ribeiro, M., Harrison, A. M., & Castro, M. C. (2022). Editorial Perspective: The mental health impact of school closures during the COVID-19 pandemic. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 63(5), 608–612. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13535>
- Almerico, G.M. (2014). Building Character through Literacy with Children's Literature. *Research in Higher Education Journal*, 26. 1-13. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1055322.pdf>
- Barrera, M., & Li, S. A. (1996). The relation of family support to adolescents' psychological distress and behavior problems. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (pp. 313–343). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1388-3_14
- 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>
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 371–399. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135233>
- Cassady, J. C. (2001). Self-Reported GPA and SAT: A Methodological Note. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 7, 1-4.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chen L, Wang L, Qiu X. H, Yang X. X, Qiao Z. X, Yang Y. J, & Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS ONE*. 8(11), 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058379>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J.-K. (2022). The correlates of academic stress in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4009. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074009>
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 2232686. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018) *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing among Five Approaches* (4th Edition). SAGE Publications., Inc., Thousand Oaks. https://pubhtml5.com/enuk/cykh/Creswell_and_Poth%2C_2018%2C_Qualitative_Inquiry_4th/
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869337>
- Drake, K. L., & Ginsburg, G. S. (2012). Family factors in the development, treatment, and prevention of childhood anxiety disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 144 - 162. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0109-0>

- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2009). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 404–434). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy001013>
- Erkutlu, H. V., & Chafra J (2006). Relationship between leadership power bases and job stress of subordinates: example from boutique hotels. *Management Research News*, 29(5), 285297. <http://dx.doi.org/10.1108/01409170610674419>
- Gao, M., & Liu, W. (2025). Exploring family functioning and adolescent academic anxiety: emotional stability and social support as mediators. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 1111-1124. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S508537>
- Gobena, G., (2024). Effects of academic stress on students' academic achievements and its implications for their future lives. *Anatolian Journal of Education*, 9(1), 113-130. <https://doi.org/10.29333/aje.2024.918a>
- Goodman, E., McEwen, B. S., Dolan, L. M., Schafer-Kalkhoff, T., & Adler, N. E. (2005). Social disadvantage and adolescent stress. *The Journal of adolescent health*, 37(6), 484–492. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.11.126>
- Harackiewicz, J. M., Durik, A. M., Barron, K. E., Linnenbrink-Garcia, L., & Tauer, J. M. (2008). The role of achievement goals in the development of interest: Reciprocal relations between achievement goals, interest, and performance. *Journal of Educational Psychology*, 100(1), 105–122. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.1.105>
- Harris, A., & Goodall, J. (2008). Do parents know they matter? Engaging all parents in learning. *Educational Research*, 50(3), 277-289. <https://doi.org/10.1080/00131880802309424>
- Heritage, M. (2010). *Formative assessment: Making it happen in the classroom*. (Vols. 1-0). Corwin Press, <https://doi.org/10.4135/9781452219493>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255–284). *American Psychological Association*. <http://dx.doi.org/10.1037/10458-011>
- Higgins, S., Hall, E., Wall, K., Woolner, P., & McCaughey, C. (2005). The Impact of School Environments: A Literature Review. *The Centre for Learning and Teaching-School Education, Communication and Language Science*. University of Newcastle. https://rucss.rutgers.edu/images/personal-zenon-pylyshyn/docs/ArchitecturalSpace/ImpactOfSchoolEnvironments_Higgins_2005.pdf
- Huang, S. L., & Mussap, A. J. (2018). Maladaptive Perfectionism, acculturative stress and depression in Asian International University students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 28(2), 185–196. <https://doi.org/10.1017/jgc.2016.18>
- Hussein, B. A. (2022). The Impact of Grading on Student Motivation and Learning Outcome in Project-Based Learning. *Conference: 2022 IEEE European Technology and Engineering Management Summit (E-TEMS)* 131–135. <https://doi.org/10.1109/E-TEMS53558.2022.9944512>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11. 100163. <http://dx.doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Jiménez-Mijangos, L. P., Rodríguez-Arce, J., Martínez-Méndez, R. & Reyes-Lagos, J. (2022). Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations. *Education and Information Technologies*, 28, 3637–3666. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11324-w>
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (2007). The contributions and prospects of goal orientation theory. *Educational Psychology Review*, 19, 141-184. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9012-5>

- Kaplan, H. (2021). Suppression of psychological needs among beginning teachers: A self-determination theory perspective on the induction process in bedouin schools. *Frontiers in Psychology, 12*, 621984. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621984>
- Khalilian A, Hassanzadeh R, Zarghami M. (2000). To study the relationship between the psychogenic factors and physical complain scale in school students of Sari Township in 1378-1379. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences, 10* (26), 56-61. <http://jmums.mazums.ac.ir/article-1-291-fa.html> (In Persian)
- Kohn, A. (2006). The homework myth: Why our kids get too much of a bad thing. *Da Capo Press*. <https://psycnet.apa.org/record/2006-10703-000>
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *New York, NY :Springer*.
- Li, Z., Bonk, C.J., & Zhou, C. (2023). Supporting learners' self-management for self-directed language learning: a study within Duolingo. *Interactive Technology and Smart Education., 21*(3), 381-402. <https://doi.org/10.1108/ITSE-05-2023-0093>
- Orton, S., Yu, F., & Flores, L. (2023). Student perceptions of confidence in learning and teaching before and after teaching improvements. *ASEE Annual Conference, & Exposition*, Baltimore, Maryland. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.18260/1-2--43104>.
- Parker, G., & Tavella, G. (2021). Distinguishing burnout from clinical depression: a theoretical differentiation template. *Journal of Affective Disorders, 281*, 168–173. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.022>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*, 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology, 77*(3), 579-593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Qian, L. (2025). The impact of academic pressure on mathematical academic achievement in middle school students: A perspective based on mediation effects. *Acta Psychologica, 255*, 104938. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104938>
- Sandelowski, M., Barroso, J., & Voils, C. I. (2007). Using qualitative metasummary to synthesize qualitative and quantitative descriptive findings. *Research in Nursing & Health, 30*(1), 99-111. <https://doi.org/10.1002/nur.20176>
- Špiljak, B., Vilibić, M., Glavina, A., Crnković, M., Šešerko, A., & Lugović-Mihić, L. (2022). A review of psychological stress among students and its assessment using salivary biomarkers. *Behavioral Sciences, 12*(10), 400. <https://doi.org/10.3390/bs12100400>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Lirola, M. J., García-Luengo, A. V., Rocamora-Pérez, P., López-Liria, R. (2020). The influence of teachers on motivation and academic stress and their effect on the learning strategies of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health 17*(23):9089. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York :Scribner. <https://www.simonandschuster.com/books/Why-We-Sleep/Matthew-Walker/9781501144325>
- Wang, M. T., Degol, J. L. & Amemiya, J. L. (2019). Older siblings as academic socialization agents for younger siblings: Developmental pathways across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 48*, 1218–1233. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01005-2>

- Watson, J. C., and Watson, A. A. (2016). Coping self-efficacy and academic stress among Hispanic first-year college students: The moderating role of emotional intelligence. *Journal of College Counseling*, 19(3), 218-230. <https://doi.org/10.1002/jocc.12045>
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 195–203. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.195>
- Wuthrich, V. M, Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yu, F., Milord, J., Orton, S., Flores, L., & Marra, R. (2021). Students' Evaluation Toward Online Teaching Strategies for Engineering Courses during COVID. *Paper presented at 2021 ASEE Midwest Section Conference, Virtual*. <https://doi.org/10.18260/1-2-1153-38345>
- Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student self-management, academic achievement: Exploring the mediating role of self-efficacy and the moderating influence of gender—insights from a survey conducted in 3 Universities in America. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.62836/jissh.v1i1.159>

In Press/ Accepted