



Journal Website

Article history:
Received 22 May 2025
Revised 24 August 2025
Accepted 31 August 2025
Published online 02 October 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 4, pp 1-17



E-ISSN: 2981-1759

The Relationship Between Academic Stress and Perceived Social Support with Academic Performance of Payam Noor University Students in Tabriz

Mohammad. Hatami ilkhchi¹, Negar. Ostovar^{2*}

¹ Master's Degree, Department of Psychology, Payame Noor International Center of Kish, Kish, Iran.

² Assistant Professor, Department of Education and Psychology, Payame Noor University (PNU), Tehran, Iran.

* Corresponding author email address: negarostovar@pnu.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Hatami ilkhchi, M., & Ostovar, N. (2025). The Relationship Between Academic Stress and Perceived Social Support with Academic Performance of Payam Noor University Students in Tabriz. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(4), 1-17.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the relationship between academic stress and perceived social support with students' academic performance.

Methodology: The study was applied and correlational in design. The statistical population included all undergraduate students of Payam Noor University of Tabriz (N=8082) during the 2023–2024 academic year. Using Cochran's formula, 384 students were randomly selected through cluster sampling. Data were collected using Gadzella's Student-Life Stress Inventory (1994), Zimet's Multidimensional Scale of Perceived Social Support (1988), and students' GPA from the previous semester as an indicator of academic performance. Data analysis was performed in SPSS version 27 using stepwise linear regression.

Findings: Results indicated that components of academic stress (frustration, pressure, changes, and self-imposed stress) had significant negative effects on academic performance. Behavioral, physiological, cognitive, and emotional reactions to stress were also negatively associated with performance. Conversely, perceived social support from family, friends, and significant others showed a significant positive effect on academic performance. Regression analysis revealed that 71% to 73% of the variance in academic performance could be explained by academic stress and social support factors ($p < 0.001$).

Conclusion: The findings suggest that academic stress is associated with decreased academic performance, whereas perceived social support can buffer this negative effect and enhance students' success. Strengthening supportive networks from family, peers, and universities may play a key role in improving students' academic outcomes.

Keywords: Academic stress, perceived social support, academic performance, Payam Noor students

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Academic performance is one of the most important indicators of success in higher education and a central concern for educators, policymakers, and students alike. It reflects not only the personal and intellectual growth of students but also the effectiveness of educational systems and the efficient utilization of human resources (Shafiei et al., 2024). Numerous factors influence academic achievement, ranging from personal attributes such as motivation, personality traits, and cognitive flexibility to environmental factors including social support, stress levels, and socio-economic conditions (Peralta et al., 2025; Salman et al., 2024).

Among these determinants, academic stress has been repeatedly highlighted as a major impediment to student success. Research shows that students in different educational contexts face heightened stress caused by examinations, academic workload, and social expectations, which can negatively affect concentration, learning, and academic outcomes (Akhtar & Akhtar, 2024; Hauwa Maijidda et al., 2024). Moreover, evidence indicates that students in the early years of higher education are particularly vulnerable to stress, which is often linked to increased anxiety, depression, and diminished academic engagement (Sinval et al., 2025). The reciprocal relationship between mental health and academic performance has been established; psychological problems decrease performance, while poor academic outcomes in turn aggravate stress and emotional difficulties (Agnafors et al., 2021).

In addition to stress, perceived social support has emerged as a crucial protective factor influencing students' academic achievement. Social support refers to the perception that one has reliable networks of family, friends, and significant others who provide care and assistance (Helgeson & Cohen, 1996). Supportive networks are shown to reduce anxiety, promote resilience, and enhance academic motivation (Chen et al., 2023; Hou & Phromphithakul, 2024). Empirical evidence confirms that students with strong social support systems experience higher levels of self-efficacy and academic engagement, which directly translates into improved academic performance (Martínez-López et al., 2023). Meta-analyses also reinforce that perceived social support has a significant positive effect on student outcomes across various educational contexts (Ahraari et al., 2023).

Theoretical models support these findings. Bandura's social cognitive theory suggests that supportive feedback fosters academic self-efficacy, which in turn drives motivation and achievement (Bandura, 2001). Likewise, constructivist learning theory emphasizes that effective learning occurs in supportive environments where critical thinking and creativity are encouraged (Almulla, 2023). Further, studies have identified the moderating role of social support in mitigating the negative impact of stress on academic outcomes (Chadwick & Collins, 2015; Eskandari et al., 2019).

Previous studies conducted in Iran also confirm the significant role of stress and support. For instance, research demonstrates that academic stress arising from self-imposed expectations, workload, and academic failure contributes to reduced performance (Mohammadzade Mogani, 2024; Monjezi & Heidari, 2023). On the other hand, perceived social support has been found to strengthen adaptability, resilience, and motivation, which buffer students against the detrimental effects of academic stress (Akhtari et al., 2023; Kord et al., 2023). Similarly, social support has been shown to play a vital role in protecting students during crises such as the COVID-19 pandemic, where increased stress threatened educational outcomes (Dorostkar et al., 2023; Tavajjohi & Tamannaifar, 2022).

The literature also reveals that academic stress is associated with maladaptive behaviors and reduced engagement. Studies on adolescents indicate that test anxiety, perfectionism, and high expectations are correlated with higher levels of academic stress and lower performance (Esmaeili et al., 2023; Ferdowsi et al., 2022). In this context, interventions that promote social support, whether through family, peer, or institutional networks, have proven effective in improving motivation and learning outcomes (Kaur & Beri, 2020; Tus, 2020).

In light of these findings, the current study aimed to investigate the relationship between academic stress, perceived social support, and academic performance among undergraduate students of Payam Noor University in Tabriz. By examining both the detrimental effects of stress and the protective role of social support, this research contributes to a deeper understanding of how these factors interact to influence student outcomes in higher education.

Methods and Materials

This study adopted an applied, descriptive-correlational design. The statistical population included all undergraduate students enrolled at Payam Noor University in Tabriz during the 2023–2024 academic year, totaling 8,082 individuals. Using Cochran's formula, a sample size of 384 participants was determined and selected via cluster random sampling.

Data collection tools consisted of Gadzella's Student-Life Stress Inventory (1994) to measure academic stress, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support developed by Zimet et al. (1988) to assess social support, and students' Grade Point Average (GPA) from the previous semester to indicate academic performance. The reliability of the scales was confirmed using Cronbach's alpha coefficients above 0.80.

Data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis, and stepwise linear regression via SPSS version 27.

Findings

The results showed that academic stress had a significant negative impact on students' academic performance. Components such as frustration, pressure, changes, and self-imposed stress were negatively correlated with GPA. Regression analysis revealed that approximately 73% of the variance in academic performance could be explained by academic stressors.

In addition, reactions to stress—including behavioral, physiological, cognitive, and emotional responses—were also found to negatively predict academic performance. These components accounted for approximately 71% of the variance in academic performance.

Conversely, perceived social support had a significant positive effect on academic performance. Support from family, friends, and significant others was positively correlated with GPA. Regression analysis indicated that about 71% of the variance in academic performance was explained by perceived social support.

Overall, the findings highlighted that while academic stress reduces performance, social support improves it and plays a buffering role against stress-related outcomes.

Discussion and Conclusion

The findings of this study confirmed the significant negative association between academic stress and student performance. This result is consistent with prior research showing that stress and depression contribute to poor learning outcomes and diminished engagement (Deng et al., 2022; Sinval et al., 2025).

Similarly, evidence from international contexts demonstrates that first-year students face elevated academic stress, which is strongly associated with anxiety, reduced concentration, and decreased achievement (Akhtar & Akhtar, 2024). Studies on secondary school students also confirm that academic stress undermines performance (Hauwa Maijidda et al., 2024).

The present findings also corroborate Iranian research reporting that self-imposed expectations, academic pressure, and frustration significantly reduce students' academic performance (Mohammadzade Mogani, 2024; Monjezi & Heidari, 2023). Moreover, research indicates that stress contributes not only to poor academic outcomes but also to maladaptive behaviors such as excessive internet use, which further hampers learning (Monjezi & Heidari, 2023).

On the other hand, the significant positive effect of social support on academic performance observed in this study aligns with evidence from meta-analyses highlighting the direct and indirect roles of social support in enhancing student achievement (Ahraari et al., 2023). Research confirms that supportive relationships improve life satisfaction and motivation, leading to greater academic engagement and performance (Chen et al., 2023; Hou & Phromphithakkul, 2024). Similarly, findings from Spain show that perceived social support enhances self-regulated learning, which positively impacts outcomes (Martínez-López et al., 2023).

From a theoretical perspective, the results align with Bandura's social cognitive theory, where supportive feedback strengthens self-efficacy and motivates students to tackle challenges more effectively (Bandura, 2001). Constructivist learning theory also emphasizes the importance of supportive environments for developing creativity and problem-solving skills, which directly affect academic outcomes (Almulla, 2023).

Iranian evidence further supports these results, showing that social support from family and peers enhances students' motivation and academic success (Akhtari et al., 2023; Kord et al., 2023). Social support has also proven crucial in stressful contexts such as the COVID-19 pandemic, where it mitigated anxiety and promoted resilience, thereby protecting academic achievement (Dorostkar et al., 2023; Tavajjohi & Tamannaifar, 2022).

Taken together, the results underscore the dual roles of academic stress as a barrier and social support as a facilitator of student success. The findings highlight the importance of interventions aimed at reducing stress while simultaneously strengthening social support systems. Universities and policymakers should therefore design strategies that address both aspects to optimize academic performance.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱ خرداد ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۲ شهریور ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۹ شهریور ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۱۰ مهر ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۴، صفحه ۱۷-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

رابطه استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور شهر تبریز

محمد حاتمی ایلخچی^۱، نگار استوار^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، پیام نور مرکز بین الملل کیش، کیش، ایران.
۲. استادیار گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ص. پ. ۰۴۶۹۷-۱۹۳۹۵ تهران، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: negarostovar@pnu.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

حاتمی ایلخچی، محمد. و استوار، نگار. (۱۴۰۴). رابطه استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور شهر تبریز. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۴(۱۷)، ۱-۴.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی صورت گرفته است. (CC BY-NC 4.0)

هدف: هدف این پژوهش بررسی رابطه میان استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با عملکرد تحصیلی دانشجویان بود. **روش‌شناسی:** این پژوهش کاربردی با روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام‌نور تبریز (۸۰۸۲ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. با استفاده از فرمول کوکران، ۳۸۴ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه استرس تحصیلی گادزلا (۱۹۹۴)، پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک‌شده زیمت و همکاران (۱۹۸۸)، و معدل ترم گذشته دانشجویان به‌عنوان شاخص عملکرد تحصیلی بود. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و رگرسیون خطی گام‌به‌گام تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد مؤلفه‌های استرس تحصیلی (ناکامی، فشار، تغییرات و استرس خودتحمیلی) اثر منفی و معناداری بر عملکرد تحصیلی دارند. واکنش‌های رفتاری، جسمانی، شناختی و هیجانی نسبت به استرس نیز به‌طور معنادار عملکرد تحصیلی را کاهش دادند. در مقابل، حمایت اجتماعی ادراک‌شده از خانواده، دوستان و دیگران با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. تحلیل رگرسیون نشان داد حدود ۷۱ تا ۷۳ درصد از تغییرات عملکرد تحصیلی توسط استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی تبیین می‌شود ($P < 0.001$). **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان می‌دهد استرس تحصیلی با کاهش عملکرد تحصیلی همراه است و حمایت اجتماعی ادراک‌شده می‌تواند این اثر منفی را تعدیل کرده و بهبود عملکرد را تسهیل کند. تقویت منابع حمایتی خانواده، دوستان و دانشگاه می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای موفقیت تحصیلی دانشجویان ایفا نماید.

کلیدواژه‌گان: استرس تحصیلی، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، عملکرد تحصیلی، دانشجویان پیام‌نور



مقدمه

عملکرد تحصیلی دانشجویان از دیرباز به عنوان یکی از شاخص‌های کلیدی کیفیت نظام آموزش عالی مطرح بوده است و موفقیت در این حوزه نه تنها نشان‌دهنده تحقق اهداف آموزشی و فردی دانشجویان است بلکه بیانگر میزان کارآمدی نظام آموزشی در استفاده از منابع انسانی و سرمایه‌های اجتماعی و اقتصادی نیز می‌باشد (Shafiei et al., 2024). در دهه‌های اخیر، به دلیل رشد جمعیت دانشجویی و افزایش فشارهای اجتماعی و روان‌شناختی، پژوهشگران بیش از پیش به بررسی عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی پرداخته‌اند. این عوامل بسیار متنوع هستند، اما دو متغیر اساسی که همواره مورد توجه بوده‌اند، استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک شده‌اند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دانشجویان در معرض فشارهای گسترده‌ای قرار دارند و عملکرد تحصیلی آنان به میزان زیادی به توانایی مدیریت استرس و بهره‌مندی از حمایت اجتماعی وابسته است (Salman et al., 2024).

سلامت روانی یکی از مؤلفه‌های مهمی است که بر موفقیت تحصیلی دانشجویان تأثیر می‌گذارد. بررسی‌های انجام شده نشان داده است که افسردگی، اضطراب و استرس از عوامل اصلی کاهش عملکرد تحصیلی محسوب می‌شوند و حتی می‌توانند به قصد ترک تحصیل بینجامند (Sinval et al., 2025). پژوهش‌های طولی در سطح بین‌المللی نیز رابطه دو سویه میان سلامت روان و عملکرد تحصیلی را تأیید کرده‌اند؛ به گونه‌ای که مشکلات روانی سبب افت تحصیلی می‌شوند و ضعف در عملکرد تحصیلی نیز می‌تواند به بروز اختلالات روانی دامن بزند (Agnafors et al., 2021). بر همین اساس، مدیریت مؤثر استرس تحصیلی و ارتقای سلامت روانی، به‌ویژه در دوره جوانی و تحصیل دانشگاهی، نقشی حیاتی در تضمین موفقیت دانشجویان ایفا می‌کند.

استرس تحصیلی به عنوان یکی از برجسته‌ترین موانع موفقیت آموزشی شناخته شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که دانشجویان، خصوصاً در سال‌های نخست ورود به دانشگاه، با سطوح بالایی از استرس مواجه می‌شوند که این امر به مشکلاتی همچون افت انگیزه، اضطراب، و حتی افسردگی منجر می‌گردد (Akhtar & Akhtar, 2024). شواهد در سطوح مختلف آموزشی نیز حاکی از آن است که استرس تحصیلی رابطه‌ای منفی و معنادار با عملکرد تحصیلی دارد و افزایش فشارهای ناشی از امتحانات، تکالیف یا انتظارات اجتماعی، توانایی تمرکز و یادگیری دانشجویان را تضعیف می‌کند (Hauwa Maijidda et al., 2024; Tus, 2020). به‌ویژه زمانی که این فشارها با نبود منابع حمایتی همراه باشند، تأثیر منفی آن‌ها بر عملکرد تحصیلی دوچندان می‌شود (Deng et al., 2022). علاوه بر این، واکنش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری دانشجویان در مواجهه با استرس، خود از عوامل تعیین‌کننده عملکرد تحصیلی هستند (Nemati et al., 2022). واکنش‌های شدید می‌توانند به فرسودگی تحصیلی، کاهش اعتماد به نفس و حتی ترک تحصیل منجر شوند (Jagiello et al., 2024). همچنین نشان داده شده است که افزایش دشواری متون و تکالیف، باعث افزایش پرسه‌زنی ذهنی و در نتیجه کاهش تمرکز و کیفیت عملکرد تحصیلی می‌شود (Kahmann et al., 2022).

در مقابل، حمایت اجتماعی به عنوان یک منبع حمایتی بیرونی و روانی می‌تواند نقش محافظتی مهمی در برابر اثرات منفی استرس تحصیلی ایفا کند. حمایت اجتماعی به معنای درک فرد از وجود افراد یا شبکه‌هایی است که در مواقع نیاز به او یاری می‌رسانند و شامل حمایت خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی می‌شود (Helgeson & Cohen, 1996). وجود چنین شبکه‌ای سبب افزایش احساس امنیت روانی، بهبود انگیزش و ارتقای خودکارآمدی می‌گردد. مطالعات متعدد در زمینه آموزش عالی نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی، چه مستقیم و چه از طریق متغیرهای میانجی همچون انگیزش یا تاب‌آوری، بهبود عملکرد تحصیلی را به همراه دارد (Ahraari et al., 2023; Hou & Phromphithakkul, 2024). مرور نظام‌مند و فراتحلیلی پژوهش‌ها نیز بر این یافته تأکید کرده است که حمایت اجتماعی رابطه معناداری با افزایش موفقیت تحصیلی



دارد (Martínez-López et al., 2023). به علاوه، حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش اضطراب، افزایش رضایت از زندگی و تقویت درگیری تحصیلی منجر شود (Chen et al., 2023).

از منظر نظری، مدل‌های روان‌شناسی اجتماعی و آموزشی توضیحات جامعی برای این روابط ارائه می‌دهند. بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، حمایت اجتماعی با تقویت خودکارآمدی می‌تواند توانایی فرد در مقابله با چالش‌های تحصیلی را ارتقا دهد (Bandura, 2001). بازخوردهای مثبت و حمایتی سبب افزایش باور دانشجو به توانایی‌هایش شده و این امر انگیزه او را برای دستیابی به اهداف تحصیلی افزایش می‌دهد. از دیدگاه سازه‌گرایی نیز، یادگیری مؤثر در بسترهای حمایتی شکل می‌گیرد و زمانی پایدار خواهد بود که دانشجو در محیطی قرار گیرد که خلاقیت، تفکر انتقادی و حل مسئله او تقویت شود (Almulla, 2023). همچنین یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که حمایت اجتماعی نقش تعدیل‌کننده‌ای در رابطه میان استرس و پیامدهای آن ایفا کرده و می‌تواند اثرات منفی استرس را بر عملکرد تحصیلی کاهش دهد (Chadwick & Collins, 2015; Eskandari et al., 2019).

شواهد پژوهشی داخلی نیز همسو با مطالعات جهانی بر اهمیت دو متغیر استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی تأکید دارند. پژوهش‌هایی در ایران نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان موجب افزایش انگیزش و بهبود عملکرد تحصیلی می‌شود (Akhtari et al., 2023). همچنین، راهبردهای تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی ادراک‌شده از جمله پیش‌بین‌های قوی سازگاری دانشجویان با چالش‌های آموزشی شناخته شده‌اند (Kord et al., 2023). بررسی‌های دیگر در زمینه عملکرد تحصیلی نشان داده‌اند که باورهای هوشی و انعطاف‌پذیری شناختی نیز از طریق نقش واسطه‌ای حمایت اجتماعی بر عملکرد دانشجویان اثرگذار هستند (Ferdowsi et al., 2022). افزون بر این، پژوهش‌های صورت‌گرفته در دوره همه‌گیری کووید-۱۹ نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی نقش حیاتی در کاهش اضطراب و ارتقای عملکرد تحصیلی داشته است (Dorostkar et al., 2023; Tavajjohi & Tamannaifar, 2022).

مطالعات جدیدتر نیز به جنبه‌های نوین این ارتباط پرداخته‌اند. به عنوان مثال، پژوهش‌هایی که بر یادگیری آنلاین تمرکز داشته‌اند، نشان داده‌اند که به اشتراک‌گذاری دانش در بسترهای مجازی در صورتی که با حمایت اجتماعی همراه باشد، به بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان می‌انجامد (Alyouzbaky et al., 2024). همچنین، پژوهش‌هایی در حوزه انگیزش تحصیلی تأکید کرده‌اند که حمایت اجتماعی با تقویت خودتنظیمی هیجانی و افزایش اشتیاق تحصیلی به‌طور غیرمستقیم بر موفقیت تحصیلی دانشجویان اثر می‌گذارد (Salman et al., 2024).

پژوهش‌های داخلی و خارجی به‌طور مکرر تأیید کرده‌اند که استرس تحصیلی تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دارد و حمایت اجتماعی می‌تواند این اثر را تعدیل کند. مطالعات متعددی بر دانشجویان ایرانی نشان داده‌اند که استرس خودتحمیل‌شده، فشارها و ناکامی‌های تحصیلی کاهش عملکرد را به همراه دارند (Mohammadzade Mogani, 2024; Monjezi & Heidari, 2023). همچنین، بررسی‌های دیگری نشان داده‌اند که راهبردهای مقابله‌ای و منابع حمایتی به کاهش اضطراب امتحان و بهبود عملکرد کمک می‌کنند (Alizadeh et al., 2024; Esmaeili et al., 2023). پژوهش‌های پیشین نیز به نقش واسطه‌ای متغیرهایی همچون تاب‌آوری، خودکارآمدی و تنظیم هیجان در این رابطه پرداخته‌اند (Ahmadian Harris & Kiani, 2017; Peymani Froushani & Asgari, 2018).

بنابراین مرور ادبیات موجود آشکار می‌سازد که عملکرد تحصیلی دانشجویان تحت تأثیر مستقیم استرس تحصیلی قرار دارد و حمایت اجتماعی نقش مهمی در تعدیل این رابطه ایفا می‌کند. از آنجا که بخش مهمی از موفقیت تحصیلی دانشجویان در گرو توانایی مدیریت فشارهای تحصیلی و بهره‌گیری از منابع حمایتی است، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور شهر تبریز بود.



مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی بود، زیرا که در این پژوهش روابط بین متغیرها بدون، تغییر و یا دستکاری آن‌ها مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به تعداد ۸۰۸۲ نفر بودند. حجم نمونه در این پژوهش مطابق فرمول کوکران ۳۸۴ نفر بدست آمد در این پژوهش به دلیل اینکه جامعه آماری مورد بررسی گسترده است و تهیه فهرست جامع اعضا جامعه امکان پذیر نیست، نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای انجام شد. بدین صورت که نمونه‌ها در ۴ خوشه رشته علوم انسانی، فنی و مهندسی، هنر و علوم پایه قرار گرفتند و سپس از هر خوشه به تناسب حجم جامعه آماری موجود در آن نمونه‌ها انتخاب شدند.

لازم به ذکر است که در این پژوهش معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از رضایت کامل جهت پاسخ دهی به پرسشنامه، گذراندن حداقل ۲ ترم تحصیلی. همچنین معیارهای خروج این پژوهش عبارت بود از عدم پاسخگویی به بیش از ۵ پرسش و عدم تمایل به جهت ادامه پاسخ دهی به پرسشنامه‌ها.

پرسش‌نامه استرس تحصیلی گادزلا^۱ (۱۹۹۴): پرسش‌نامه استرس دوران دانشجویی که توسط گادزلا در سال ۱۹۹۴ طراحی و تدوین شده است، به منظور ارزیابی استرس در دوران تحصیل تنظیم گردیده است. این پرسش‌نامه شامل ۵۱ سوال و ۹ مؤلفه است که پنج مؤلفه مربوط به تنش‌گرهای تحصیلی (شامل ناکامی‌ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خودتحمیلی) و چهار مؤلفه دیگر به واکنش‌های فردی نسبت به این تنش‌گرها (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) اختصاص دارد. نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت از «هرگز» (گزینه ۱) تا «بیشتر اوقات» (گزینه ۵) انجام می‌شود. به عنوان مثال، سوالاتی مانند «به‌عنوان یک دانشجو، مشکلات روزمره‌ای را تجربه کرده‌ام که بر رسیدن به اهدافم تأثیر گذاشته است»، به ارزیابی استرس دوران دانشجویی می‌پردازند. دامنه نمرات این پرسش‌نامه از ۵۱ تا ۲۵۵ است. در تحقیق بی‌بی‌بیات و صالحی‌نیا (۱۳۹۷)، روایی محتوایی، صوری و ملاکی این ابزار مناسب ارزیابی شده و ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای آن بالای ۰/۷ گزارش شده است. در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ روایی پرسشنامه ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسش‌نامه حمایت اجتماعی ادراک شده زیمت و همکاران^۲ (۱۹۸۸): این پرسش‌نامه که توسط زیمت و همکاران در سال ۱۹۸۸ طراحی شده است، به منظور سنجش میزان حمایت اجتماعی ادراک شده از طرف خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی فرد تدوین گردیده است. این مقیاس شامل ۱۲ گویه است و پاسخ‌دهنده نظر خود را در قالب یک مقیاس پنج‌نقطه‌ای از «کاملاً مخالفم» (نمره ۱) تا «کاملاً موافقم» (نمره ۵) مشخص می‌کند. این مقیاس دارای سه مؤلفه، حمایت از طرف خانواده، حمایت از طرف دوستان و حمایت از سایر افراد می‌باشد. دامنه نمرات این پرسش‌نامه از ۱۲ تا ۶۰ می‌باشد. در این پرسش‌نامه نمره بین ۱۲ تا ۲۴ بیانگر حمایت اجتماعی کم، نمره بین ۲۴ تا ۳۶ بیانگر نمره حمایت اجتماعی متوسط و نمره بالاتر از ۳۶ بیانگر حمایت اجتماعی بالا است. بروور و همکارانش^۳ (۲۰۰۸) پایایی درونی این ابزار را در یک نمونه ۷۸۸ نفری از جوانان دبیرستان با استفاده از آلفای کرونباخ، ۹۰ تا ۸۶ درصد برای خرده مقیاس‌های این ابزار و ۸۶ درصد برای کل ابزار گزارش نموده‌اند. سلیمی و همکارانش، ضریب آلفای کرونباخ سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم

1 Gadzella

2 Zimet

3 Bruwer et al



زندگی را به ترتیب ۸۹ درصد، ۸۶ درصد و ۸۲ درصد ذکر نموده‌اند. در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ سه بعد حمایت اجتماعی دریافت شده از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم زندگی را به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۲ و ۰/۸۹ به دست آمد.

عملکرد تحصیلی: عملکرد تحصیلی معدل ترم دوم سال تحصیلی گذشته (۱۴۰۲-۱۴۰۳) است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش با استفاده از آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد جهت بررسی توصیف اطلاعات جمعیت‌شناسی و متغیرهای پژوهش استفاده شد. در بخش آمار استنباطی با استفاده از آزمون رگرسیون خطی به روش گام به گام در بستر نرم‌افزار SPSS۲۷ به تجزیه و تحلیل فرضیه‌ها پرداخته شد.

یافته‌ها

توصیف اطلاعات جمعیت‌شناسی مشارکت‌کنندگان در جدول (۱) بیان شده است.

جدول ۱

توصیف اطلاعات جمعیت‌شناسی

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
رشته تحصیلی		
علوم انسانی	۲۵۱	۶۵/۴
فنی و مهندسی	۵۸	۱۵/۱
هنر	۳۹	۱۰/۲
علوم پایه	۳۶	۹/۳
جنسیت		
پسر	۱۵۵	۴۰/۴
دختر	۲۲۹	۵۹/۶
مقطع تحصیلی		
کارشناسی	۳۲۲	۸۳/۹
کارشناسی ارشد	۶۲	۱۶/۱

مطابق جدول (۱) نتایج حاصل از بررسی رشته تحصیلی پاسخ‌دهندگان نشان داد ۲۵۱ نفر (۶۵/۴ درصد) از پاسخ‌دهندگان علوم انسانی، ۵۸ نفر (۱۵/۱ درصد) فنی و مهندسی، ۳۹ نفر (۱۰/۲ درصد) هنر، ۳۶ نفر (۹/۳ درصد) علوم پایه بودند. نتایج حاصل از توصیف جنسیت پاسخ‌دهندگان نشان داد ۱۵۵ نفر (۴۰/۴ درصد) پسر، ۲۲۹ نفر (۵۹/۶ درصد) دختر بودند. همچنین توصیف مقطع تحصیلی پاسخ‌دهندگان نشان داد ۳۲۲ نفر (۸۳/۹ درصد) کارشناسی و ۶۲ نفر (۱۶/۱ درصد) کارشناسی ارشد بودند. توصیف هریک از متغیرهای پژوهش در جدول (۲) نشان داده شده است.

جدول ۲

توصیف متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	میانگین	انحراف استاندارد
ناکامی	۳۸۴	۷	۳۵	۱۴/۱۶	۷/۴۳
تعارض	۳۸۴	۴	۱۵	۷/۰۶	۳/۲۳
تغییرات	۳۸۴	۴	۱۵	۶/۹۱	۳/۰۰۲



۳/۳۲	۷/۰۰۲	۱۵	۴	۳۸۴	فشار
۶/۶۴	۱۳/۱۸	۳۰	۷	۳۸۴	استرس خودتحمیل شده
۲۲/۲۱	۴۸/۳۲	۱۰۱	۲۸	۳۸۴	نمره کل تنشگرهای تحصیلی
۱۴/۸۳	۳۰/۵۳	۷۰	۱۵	۳۸۴	فیزیولوژیک
۴/۰۲	۹/۸۵	۲۰	۵	۳۸۴	هیجانی
۸/۹۱	۱۸/۷۶	۴۰	۹	۳۸۴	رفتاری
۲/۴۱	۴/۵۱	۱۰	۲	۳۸۴	شناختی
۲۸/۲۹	۶۳/۶۶	۱۳۷	۳۵	۳۸۴	نمره کل واکنش‌ها
۴۹/۹۰	۱۱۱/۹۹	۲۲۸	۶۸	۳۸۴	نمره کل استرس تحصیلی
۴/۵۷	۱۵/۲۵	۲۰	۵	۳۸۴	حمایت خانواده
۴/۴۵	۱۵/۴۱	۲۰	۵	۳۸۴	حمایت دوستان
۴/۴۱	۱۵/۲۹	۲۰	۵	۳۸۴	حمایت دیگران
۱۲/۷۱	۴۵/۹۶	۶۰	۱۵	۳۸۴	نمره کل حمایت اجتماعی
۲/۱۷	۱۷/۵۱	۲۰	۱۳	۳۸۴	نمره کل عملکرد تحصیلی

مطابق جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد متغیر عملکرد تحصیلی (۱۷/۵۱) (۲/۱۷)، حمایت اجتماعی ادراک شده (۴۵/۹۶) (۱۲/۷۱)

و استرس تحصیلی (۱۱۱/۹۹) (۴۹/۹۰) است.

برای بررسی این مفروضه، از آماره‌های تشخیص همخطی تلرانس و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شده است. چون برای تمامی

متغیرهای پیشین، مقدار شاخص تلرانس از ۰/۱ بزرگتر و عامل تورم واریانس (VIF) از ۱۰ کوچکتر می‌باشد، مفروضه‌ی عدم وجود همخطی

بین متغیرهای پیشین تایید می‌شود.

جدول ۳

ضرایب رگرسیون با متغیر پیشین عملکرد تحصیلی

متغیر پیشین	ضریب چندگانه	همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای پیش‌بینی	استاندارد آماره درین-واتسون (DW)
مؤلفه‌های تنشگرهای تحصیلی	۰.۸۵۳	۰.۷۲۸	۰.۷۲۵	۰.۷۲۵	۱.۱۳۹	۱.۸۶۸
مؤلفه‌های واکنش به تنشگرهای تحصیلی	۰.۸۴۴	۰.۷۱۲	۰.۷۰۹	۰.۷۰۹	۱.۱۷۳	۱.۹۰۸
مؤلفه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده	۰.۸۴۳	۰.۷۱۱	۰.۷۰۹	۰.۷۰۹	۱.۱۷۳	۱.۹۳۰

نتایج حاصل از ضریب همبستگی چندگانه در تحلیل رگرسیون نشان داد این ضریب بین مؤلفه‌های تنشگرهای تحصیلی و عملکرد

تحصیلی معنادار است. همچنین ضریب تعیین برابر با ۰/۷۲۸ و ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۷۲۵ بدست آمده است و این مقدار بیانگر

این است که حدود ۷۳٪ از تغییرات و پراکندگی عملکرد تحصیلی، توسط تنشگرهای تحصیلی (ناکامی، فشار، تغییرات و استرس خودتحمیل شده)

تبیین می‌شود. خطای استاندارد پیش‌بینی نیز برابر با ۱/۱۳۹ حاصل شده است. ضریب بین مؤلفه‌های واکنش به تنشگرهای تحصیلی و عملکرد

تحصیلی معنادار است. همچنین ضریب تعیین برابر با ۰/۷۱۲ و ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۷۰۹ بدست آمده است و این مقدار بیانگر



این است که حدود ۷۱٪ از تغییرات و پراکندگی عملکرد تحصیلی، توسط واکنش به تنشگرهای تحصیلی (واکنش‌های جسمانی، رفتاری، شناختی و هیجانی) تبیین می‌شود. خطای استاندارد پیش‌بینی نیز برابر با ۱/۱۷۳ حاصل شده است. می‌دهد بین مؤلفه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ۰/۸۴۳ است که از نظر آماری معنادار می‌باشد. همچنین ضریب تعیین برابر با ۰/۷۱۱ و ضریب تعیین تعدیل‌شده برابر با ۰/۷۰۹ بدست آمده است و این مقدار بیانگر این است که حدود ۷۱٪ از تغییرات و پراکندگی عملکرد تحصیلی، توسط حمایت اجتماعی (حمایت خانواده، دوستان و دیگران) تبیین می‌شود. خطای استاندارد پیش‌بینی نیز برابر با ۱/۱۷۳ حاصل شده است.

جدول ۴

خلاصه یافته‌های آنووا برای بررسی معناداری متغیرهای پژوهش

مدل	شاخص تغییرات	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معنی‌داری
۱. مؤلفه‌های رگرسیون	۱۳۱۸.۲۷۴	۴	۳۲۹.۵۶۸	۲۵۴.۰۵۰	<۰.۰۰۱		
تنشگرهای باقیمانده	۴۹۱.۶۶۱	۳۷۹	۱.۲۹۷	—	—		
تحصیلی کل	۱۸۰۹.۹۳۵	۳۸۳	—	—	—		
۲. مؤلفه‌های رگرسیون	۱۲۸۸.۳۱۳	۴	۳۲۲.۰۷۸	۲۳۴.۰۱۶	<۰.۰۰۱		
واکنش به باقیمانده	۵۲۱.۶۲۱	۳۷۹	۱.۳۷۶	—	—		
تنشگرهای کل	۱۸۰۹.۹۳۵	۳۸۳	—	—	—		
تحصیلی							
۳. مؤلفه‌های رگرسیون	۱۲۸۶.۹۸۳	۳	۴۲۸.۹۹۴	۳۱۱.۷۲۶	<۰.۰۰۱		
حمایت باقیمانده	۵۲۲.۹۵۲	۳۸۰	۱.۳۷۶	—	—		
اجتماعی کل	۱۸۰۹.۹۳۵	۳۸۳	—	—	—		
ادراک‌شده							

نتایج آزمون آنووا نشان داد که هر سه دسته متغیر پیش‌بین شامل تنشگرهای تحصیلی، واکنش به تنشگرهای تحصیلی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده تأثیر معناداری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارند؛ به طوری که آماره F در هر سه مدل به ترتیب برابر با ۲۵۴.۰۵۰، ۲۳۴.۰۱۶ و ۳۱۱.۷۲۶ و در سطح <۰.۰۰۱ معنادار بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فشارها و استرس‌های تحصیلی، نوع واکنش دانش‌آموزان به این فشارها و میزان حمایت اجتماعی که دریافت می‌کنند، همگی از عوامل مؤثر و پیش‌بین‌کننده‌ی عملکرد تحصیلی به شمار می‌روند.

جدول ۵

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین بر عملکرد تحصیلی

مدل / متغیر	B	خطای استاندارد	بتا	T	سطح معناداری	تلرانس	عامل تورم واریانس
۱. مؤلفه‌های واکنش به تنشگرهای تحصیلی	۲۱.۶۱۷	۰.۱۶۰	—	۱۳۵.۰۳۶	<۰.۰۰۱	—	—
ضریب ثابت							



۴.۵۰۹	۰.۲۲۲	<۰.۰۰۱	۶.۰۲۲-	۰.۳۵۳-	۰.۰۱۴	۰.۰۸۶-	واکنش‌های رفتاری
۴.۷۶۱	۰.۲۱۰	<۰.۰۰۱	۵.۰۰۹-	۰.۳۰۱-	۰.۰۰۹	۰.۰۴۴-	واکنش‌های جسمانی
۳.۹۰۹	۰.۲۵۶	۰.۰۰۶	۲.۷۶۷-	۰.۱۵۱-	۰.۰۴۹	۰.۱۳۶-	واکنش‌های شناختی
۲.۸۹۰	۰.۳۴۶	۰.۰۳۵	۲.۱۱۵-	۰.۰۹۹-	۰.۰۲۵	۰.۰۵۴-	واکنش‌های هیجانی
							۲. مؤلفه‌های تنشگرهای تحصیلی
-	-	<۰.۰۰۱	۱۴۵.۷۴۷	-	۰.۱۴۸	۲۱.۵۹۴	ضریب ثابت
۵.۵۱۵	۰.۱۸۱	<۰.۰۰۱	۵.۲۱۲-	۰.۳۲۸-	۰.۰۲۱	۰.۱۰۷-	استرس خودتحمیل شده
۴.۶۸۶	۰.۲۱۳	<۰.۰۰۱	۳.۶۵۸-	۰.۲۱۲-	۰.۰۴۲	۰.۱۵۳-	تغییرات فشار
۴.۸۳۵	۰.۲۰۷	<۰.۰۰۱	۳.۶۶۵-	۰.۲۱۶-	۰.۰۳۸	۰.۱۴۱-	فشار ناکامی
۴.۸۵۲	۰.۲۰۶	۰.۰۱۱	۲.۵۴۱-	۰.۱۵۰-	۰.۰۱۷	۰.۰۴۴-	۳. مؤلفه‌های حمایت اجتماعی ادراک شده
-	-	<۰.۰۰۱	۴۸.۳۳۶	-	۰.۲۲۶	۱۰.۹۰۱	ضریب ثابت
۴.۴۶۶	۰.۲۲۵	<۰.۰۰۱	۵.۸۲۰	۰.۳۳۸	۰.۰۲۸	۰.۱۶۱	حمایت خانواده
۴.۳۶۶	۰.۲۲۹	<۰.۰۰۱	۵.۵۹۴	۰.۳۲۲	۰.۰۲۸	۰.۱۵۷	حمایت دوستان
۴.۲۳۹	۰.۲۳۶	<۰.۰۰۱	۴.۰۵۰	۰.۲۳۰	۰.۰۲۸	۰.۱۱۳	حمایت دیگران

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که همه مؤلفه‌های مورد بررسی اثر معناداری بر عملکرد تحصیلی دارند. در مدل واکنش به تنشگرهای تحصیلی، تمام مؤلفه‌ها شامل واکنش‌های رفتاری، جسمانی، شناختی و هیجانی با ضرایب منفی و در سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵، نشان دادند که افزایش شدت واکنش‌ها با کاهش عملکرد تحصیلی همراه است. در مدل تنشگرهای تحصیلی، مؤلفه‌های استرس خودتحمیل شده، تغییرات فشار و ناکامی نیز اثر منفی و معناداری بر عملکرد تحصیلی داشتند. همچنین در مدل حمایت اجتماعی ادراک شده، تمام مؤلفه‌ها شامل حمایت خانواده، دوستان و دیگران با ضرایب مثبت و در سطح معناداری کمتر از ۰.۰۵، نشان دادند که افزایش حمایت اجتماعی با بهبود عملکرد تحصیلی مرتبط است. این نتایج بیانگر نقش مهم تنش‌ها و واکنش‌های فردی و هم حمایت اجتماعی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که استرس تحصیلی، چه در قالب فشارهای محیطی و ناکامی‌ها و چه در شکل استرس‌های خودتحمیلی، تأثیر منفی و معناداری بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد. همچنین یافته‌ها آشکار ساخت که واکنش‌های رفتاری، هیجانی، شناختی و فیزیولوژیک دانشجویان در برابر فشارهای تحصیلی نیز بر عملکرد آنان اثر منفی می‌گذارد. از سوی دیگر، نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی ادراک شده، اعم از حمایت خانواده، دوستان و افراد مهم، رابطه‌ای مثبت و معنادار با عملکرد تحصیلی دارد و می‌تواند به‌طور چشمگیری از اثرات منفی استرس بکاهد. این یافته‌ها بیانگر آن است که دو متغیر اساسی استرس تحصیلی و حمایت اجتماعی نقشی تعیین‌کننده در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند و به‌طور متقابل بر روند موفقیت تحصیلی آنان اثر می‌گذارند.

نتایج این پژوهش همسو با مطالعات متعددی است که استرس تحصیلی را به‌عنوان یکی از موانع اصلی موفقیت تحصیلی معرفی کرده‌اند. به‌عنوان مثال، بررسی‌های طولی نشان داده‌اند که اضطراب، استرس و افسردگی از عوامل کلیدی کاهش عملکرد تحصیلی هستند و



حتی می‌توانند به افزایش احتمال ترک تحصیل منجر شوند (Sinval et al., 2025). پژوهش دیگری نیز تأیید کرده است که مشکلات روانی و اختلالات هیجانی نه تنها در دوره دانشجویی بلکه از کودکی تا بزرگسالی تأثیرات پایدار و منفی بر موفقیت تحصیلی دارند (Agnafors et al., 2021). همسو با یافته‌های حاضر، پژوهش‌ها در حوزه بین‌المللی نشان داده‌اند که استرس تحصیلی در میان دانشجویان سال اول دانشگاه به شدت بالاست و این مسئله باعث کاهش تمرکز، افت انگیزش و حتی افسردگی می‌شود (Akhtar & Akhtar, 2024). همین الگو در میان دانش‌آموزان دبیرستانی نیز مشاهده شده است؛ چنانکه پژوهشی در نیجریه آشکار ساخت استرس تحصیلی تأثیری منفی و معنادار بر عملکرد تحصیلی دارد (Hauwa Maijidda et al., 2024).

یافته‌های این پژوهش در خصوص اثر منفی استرس تحصیلی بر عملکرد تحصیلی با نتایج پژوهش‌های پیشین در ایران نیز همخوانی دارد. به‌عنوان نمونه، بررسی‌ها نشان داده‌اند که دانشجویان در معرض ناکامی‌ها و فشارهای تحصیلی دچار افت تحصیلی و کاهش انگیزش می‌شوند (Mohammadzade Mogani, 2024). همچنین پژوهش‌های داخلی دیگر نشان داده‌اند که استرس و اعتیاد به اینترنت در کنار یکدیگر می‌توانند به کاهش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان منجر شوند (Monjezi & Heidari, 2023). این شواهد همگی بر نقش پررنگ استرس تحصیلی در کاهش کیفیت عملکرد تحصیلی دلالت دارند.

از سوی دیگر، نتایج این پژوهش بر اهمیت حمایت اجتماعی در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی تأکید داشت. یافته‌ها نشان دادند که حمایت اجتماعی ادراک شده از خانواده، دوستان و دیگران اثر مثبت و معناداری بر عملکرد تحصیلی دارد. این نتیجه با پژوهش‌های متعددی هم‌راستا است. به‌عنوان نمونه، نتایج فراتحلیل‌ها نشان داده است که حمایت اجتماعی به‌طور مستقیم با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت دارد (Ahraari et al., 2023). بررسی‌های گسترده در کشورهای مختلف نیز آشکار ساخته است که حمایت اجتماعی می‌تواند از طریق افزایش رضایت از زندگی، ارتقای انگیزش و تقویت خودکارآمدی بر موفقیت تحصیلی اثرگذار باشد (Chen et al., 2023). همچنین پژوهش‌های انجام شده در چین نشان دادند حمایت اجتماعی، همراه با عواملی مانند سرزندگی تحصیلی و هیجان‌های مثبت، می‌تواند میزان مشارکت تحصیلی دانشجویان را افزایش دهد (Hou & Phromphithakkul, 2024).

پژوهش حاضر همچنین نشان داد که حمایت اجتماعی نه تنها به‌طور مستقیم بر عملکرد تحصیلی اثر می‌گذارد، بلکه می‌تواند اثرات منفی استرس تحصیلی را نیز تعدیل کند. این یافته همسو با پژوهش‌های گذشته است که نقش تعدیل‌کننده حمایت اجتماعی را در کاهش پیامدهای منفی استرس تأیید کرده‌اند (Chadwick & Collins, 2015; Eskandari et al., 2019). بر همین اساس، حمایت اجتماعی به‌عنوان یک منبع محافظتی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا فشارهای تحصیلی را مدیریت کرده و کیفیت عملکرد خود را ارتقا دهند.

از منظر نظری نیز یافته‌های این پژوهش با مدل‌های روان‌شناختی معتبر همخوانی دارد. بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی بندورا، حمایت اجتماعی با تقویت خودکارآمدی موجب افزایش انگیزه و باور دانشجویان به توانایی‌هایشان می‌شود و همین امر به ارتقای عملکرد تحصیلی آنان می‌انجامد (Bandura, 2001). همچنین، نظریه سازه‌گرایی بر این باور است که یادگیری مؤثر در محیط‌های حمایتی و مشارکتی شکل می‌گیرد؛ محیط‌هایی که در آن خلاقیت و تفکر انتقادی تقویت می‌شود (Almulla, 2023). از این منظر، حمایت اجتماعی می‌تواند نقشی دوگانه داشته باشد: هم به‌طور مستقیم به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند و هم اثرات منفی استرس را کاهش دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر در مورد اثرات مثبت حمایت اجتماعی با نتایج پژوهش‌های داخلی نیز مطابقت دارد. مطالعات نشان داده‌اند که حمایت خانواده و دوستان رابطه مثبتی با انگیزش و عملکرد تحصیلی دارد (Akhtari et al., 2023; Kord et al., 2023). همچنین پژوهشی نشان داده است که راهبردهای مقابله‌ای در کنار حمایت اجتماعی می‌توانند میزان اضطراب امتحان دانشجویان را کاهش دهند و عملکرد آنان را بهبود بخشند (Tavajjohi & Tamannaifar, 2022). در همین راستا، تحقیقات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی در دوران بحران‌هایی مانند



همه گیری کووید-۱۹ به طور ویژه ای اهمیت دارد و می تواند اثرات منفی شرایط اضطراری بر عملکرد تحصیلی را کاهش دهد (Dorostkar et al., 2023).

یافته های این مطالعه در مورد اثرات متقابل استرس و حمایت اجتماعی با پژوهش های بین المللی دیگر نیز سازگار است. بررسی های انجام شده در اسپانیا و دیگر کشورها نشان داده اند که حمایت اجتماعی ادراک شده می تواند فرآیند یادگیری خودتنظیمی را تقویت کند و در نهایت به بهبود عملکرد تحصیلی بیانجامد (Martínez-López et al., 2023). همچنین پژوهشی در فیلیپین آشکار ساخت که استرس تحصیلی رابطه ای منفی با انگیزش تحصیلی و عملکرد دارد (Tus, 2020). نتایج مشابهی نیز در مالزی گزارش شده که استرس تحصیلی با کاهش خودتنظیمی و افت عملکرد همراه است، در حالی که ذهن آگاهی و حمایت اجتماعی می توانند اثرات منفی آن را کاهش دهند (Hj Ramli et al., 2018).

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر درباره تأثیر منفی استرس تحصیلی همسو با یافته های پژوهش های متعدد دیگر در ایران است که نشان داده اند فشارهای تحصیلی با کاهش تمرکز و افت عملکرد مرتبط هستند (Alizadeh et al., 2024; Esmaeili et al., 2023). همچنین نتایج همسو با پژوهش هایی است که تأکید کرده اند باورهای ناکارآمد، کمال گرایی تحصیلی و اضطراب همگی با افزایش استرس و کاهش عملکرد ارتباط دارند (Ferdowsi et al., 2022).

در جمع بندی می توان گفت یافته های این پژوهش نشان می دهند که استرس تحصیلی عاملی بازدارنده در موفقیت تحصیلی است و حمایت اجتماعی عاملی تسهیل کننده و تقویت کننده محسوب می شود. ترکیب این دو متغیر نقش تعیین کننده ای در کیفیت عملکرد دانشجویان ایفا می کند. این نتایج با بخش مهمی از ادبیات پژوهشی موجود، چه در سطح داخلی و چه بین المللی، همخوانی دارد و بر اهمیت توجه به کاهش استرس و ارتقای حمایت اجتماعی به عنوان راهبردهای مؤثر در بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان تأکید می کند. این پژوهش با چند محدودیت همراه بود که در تفسیر نتایج باید مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه جامعه آماری پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر تبریز بود و بنابراین تعمیم نتایج به سایر دانشگاه ها و مناطق جغرافیایی با احتیاط صورت می گیرد. دوم آنکه داده ها تنها از طریق پرسشنامه گردآوری شد که می تواند با سوگیری پاسخ دهی همراه باشد. سوم آنکه مطالعه در بازه زمانی محدود انجام گرفت و ممکن است شرایط خاص دوره امتحانات یا عوامل بیرونی دیگر بر پاسخ دهی دانشجویان اثر گذاشته باشد. همچنین متغیرهای دیگری مانند ویژگی های شخصیتی یا وضعیت اقتصادی خانواده ها در مدل بررسی نشدند که می توانند در عملکرد تحصیلی نقش داشته باشند.

پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی جامعه های آماری متنوع تر شامل دانشگاه های مختلف و مقاطع تحصیلی گوناگون مورد بررسی قرار گیرد تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین به کارگیری روش های ترکیبی شامل مصاحبه های عمیق و ابزارهای کیفی در کنار پرسشنامه می تواند به درک عمیق تری از تجربیات دانشجویان در زمینه استرس و حمایت اجتماعی منجر شود. از سوی دیگر، پژوهش های آینده می توانند نقش متغیرهای میانجی و تعدیل گر مانند انگیزش، تاب آوری، خودکارآمدی و وضعیت اجتماعی-اقتصادی را در رابطه میان استرس تحصیلی، حمایت اجتماعی و عملکرد تحصیلی بررسی کنند. بررسی تأثیر حمایت اجتماعی در بسترهای نوین مانند شبکه های اجتماعی و تعاملات مجازی نیز می تواند افق های جدیدی در این حوزه بگشاید.

یافته های پژوهش حاضر حاکی از آن است که سیاست گذاران آموزشی و مدیران دانشگاه ها می توانند با طراحی برنامه های آموزشی و مشاوره ای برای کاهش استرس تحصیلی و تقویت حمایت اجتماعی، به بهبود عملکرد دانشجویان کمک کنند. ارائه کارگاه های مهارت مدیریت استرس، ایجاد مراکز مشاوره فعال، تشویق خانواده ها به حمایت روانی و عاطفی از فرزندان، و همچنین گسترش فعالیت های گروهی و انجمن های



دانشجویی می تواند نقش مهمی در این مسیر ایفا کند. علاوه بر این، ارتقای جو حمایتی در کلاس های درس و استفاده از راهبردهای تدریس مشارکتی می تواند هم میزان استرس دانشجویان را کاهش دهد و هم انگیزش و عملکرد تحصیلی آنان را ارتقا بخشد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده ها

داده ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 857-866. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
- Ahmadian Harris, A., & Kiani, G. (2017). The Relationship Between Social Support and Academic Performance with the Mediation of Perceived Stress in Female High School Students. <https://en.civilica.com/doc/732715/>
- Ahraari, E., Mesrabadi, J., & Mosleh, S. Q. (2023). A Meta-analysis of the Relationship Between Social Support and Academic Performance. *Scientific Journal of Education and Evaluation*, 16(62), 37-58. https://journals.iau.ir/article_703759.html?lang=en
- Akhtar, S., & Akhtar, N. (2024). Issues and challenges of academic stress among first-year university students: an investigative study. *International Journal of Social Science & Entrepreneurship*, 4(1), 133-152. <https://doi.org/10.58661/ijssse.v4i1.250>
- Akhtari, F., Lashgari, M., & Abdi, H. (2023). Predicting Students' Adaptability Based on Emotion Regulation Strategies, Maladaptive Schemas, and Perceived Social Support. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences Faculty of Medicine*, 66(6), 55-70. https://mjms.mums.ac.ir/article_24538.html?lang=en
- Alizadeh, Y., Shahni Yailagh, M., Alipour Birgani, S., & Maktabi, G. (2024). The Effect of Self-Affirmation Method on Academic Performance, Stereotype Threat-Related Stress, and Academic Motivation of 9th-Grade Male Students in Public Schools in Ilam. *Journal of Applied Psychological Research*, 2(5), 65-80. https://japr.ut.ac.ir/article_100374.html



- Almulla, M. A. (2023). Constructivism learning theory: A paradigm for students' critical thinking, creativity, and problem solving to affect academic performance in higher education. *Cogent Education*, 10(1), 2172929. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2172929>
- Alyouzbaky, B. A., Al-Sabaawi, M. Y. M., & Tawfeeq, A. Z. (2024). Factors affecting online knowledge sharing and its effect on academic performance. *VINE Journal of Information and Knowledge Management Systems*, 54(5), 990-1010. <https://doi.org/10.1108/VJKMS-01-2022-0015>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Chadwick, K. A., & Collins, P. A. (2015). Examining the relationship between social support availability, urban center size, and self-perceived mental health of recent immigrants to Canada: a mixed-methods analysis. *Social science & medicine (1982)*, 128, 220-230. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.01.036>
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC public health*, 23, 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., & 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/fpsy.2022.869337>
- Dorostkar, N., Mousavipour, S., Zabehe, P., & Zanganeh Motlagh, F. (2023). Designing and Testing a Model of Students' Academic Performance Based on Personality Traits and Perceived Social Support with the Mediation of Resilience and Self-Efficacy During COVID-19. *Razi Journal of Medical Sciences*, 30(5), 74-84. <https://doi.org/10.47176/rjms.30.123>
- Eskandari, E., Jalali, A., Mousavi, M., & Akrami, N. (2019). Predicting Psychological Resilience Based on Social Support and Attachment Style with the Mediation of Self-Efficacy and Meaning in Life. *Positive Psychology Research*, 5(2), 17-30. https://pppls.ui.ac.ir/article_24075.html
- Esmaeili, M., Tabe Bordbar, F., & Fatemi Haghigi, 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*, 17(63), 86-101. https://www.jiera.ir/article_192972.html?lang=en
- Ferdowsi, S., Sepahmansour, M., & Ghanbari Panah, A. (2022). The Relationship Between Intelligence Beliefs and Cognitive Flexibility with Academic Performance: Investigating the Mediating Role of Perceived Social Support and Self-Perception in Students. *Research in Educational Systems*, 16(56), 76-90. https://www.jiera.ir/article_149228_en.html
- Hauwa Maijidda, M., Shehu, M., & Dayo, D. A. (2024). Relationship Between Academic Stress and Academic Performance of Senior Secondary School Students In Katsina State, North West Nigeria. *International Journal of Innovative Psychology & Social Development*, 12(1), 59-64. <https://www.seahipublications.org/wp-content/uploads/2024/02/IJIPSD-M-7-2024.pdf>
- Helgeson, V. S., & Cohen, S. (1996). Social support and adjustment to cancer: reconciling descriptive, correlational, and intervention research. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 15(2), 135-148. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.15.2.135>
- Hj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehreznhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Hou, B., & Phromphithakkul, W. (2024). Relationship between perceived social support and university students' academic engagement in Shanxi, China: the chain mediating effect of academic buoyancy and academic emotion, the moderating effect of proactive personality. *18(1)*, 269-284. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/hsjournalnmc/article/view/274400>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-34. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Kahmann, R., Ozuer, Y., Zedelius, C. M., & Bijleveld, E. (2022). Mind wandering increases linearly with text difficulty. *Psychological Research*, 86(1), 284-293. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01483-9>
- Kaur, K., & Beri, N. (2020). Social support and academic success: A correlational study. *Journal of Critical Reviews*, 7(19), 1925-1929.
- Kord, Z., Shahni Yeylaq, M., & Haji Yakhchali, A. (2023). The Pattern of the Relationship Between Self-Regulation and Students' Academic Performance: The Mediating Role of Academic Commitment and Vitality. *New Educational Approaches*, 18(2), 33-54. https://nea.ui.ac.ir/article_28052.html?lang=en
- Martínez-López, Z., Nouws, S., Villar, E., Mayo, M. E., & Tinajero, C. (2023). Perceived social support and self-regulated learning: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research Open*, 5, 100291. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100291>
- Mohammadzade Mogani, A. (2024). Investigating the Impact of Stress on Lack of Academic Concentration in Elementary School Students. Second International Conference on Management, Education and Research in Education, Tehran. <https://en.civilica.com/doc/2039464/>



- Monjezi, H., & Heidari, A. (2023). Predicting Academic Performance Based on Internet Addiction and Academic Stress in Male High School Students in Ahvaz. *Social Psychology Journal*, 11(67), 65-76. https://journals.iau.ir/article_704346.html?lang=en
- Nemati, S., Badri Gargari, R., Katorani, A., & Mortazavi, S. (2022). Predicting Academic Burnout of Undergraduate Students at Tabriz University Based on Emotional Regulation Strategies and Academic Stress. *Teaching Strategies (Teaching Strategies in Medical Sciences)*, 15(6), 568-581. <https://edcbmj.ir/article-1-2611-en.html>
- Peralta, C. E. G., Morales, N. J. G., Neri, E. A., & Baluyos, G. R. (2025). Socio-Economic, Academic, and Support Factors in Relation to the Academic Performance of on-Probation Students. *International Journal of Research in Social Science and Humanities (IJRSS)*, 6(1), 79-95. <https://doi.org/10.47505/IJRSS.2025.1.6>
- Peymani Froushani, R., & Asgari, P. (2018). The Relationship Between Test Anxiety and Emotional Intelligence with Academic Performance and Academic Burnout in Students of Islamic Azad University, Ahvaz Branch. *Journal of Educational Leadership and Management*, 4(12), 59-73. https://journals.iau.ir/article_664466.html?lang=en
- Salman, H., Mehdad, A., Naser Khalifeh, H., & Manshaee, G. (2024). The Effect of Academic Self-Concept, Academic Resilience, and Academic Engagement on the Academic Performance of Wasit University Students: The Mediating Role of Emotional Self-Regulation and the Moderating Role of Self-Esteem. *Journal of Research and Innovation in Education and Development*, 4(1), 55-70. <https://doi.org/10.61838/jsied.4.1.1>
- Shafiei, F., Zahedi Vafa, Z., Safarialian, Z., & Tabatabaei Yeganeh, F. S. (2024). Predicting Academic Performance Based on Students' Personality Traits: A Case Study of the Women's Campus of Imam Sadegh University. *Research in Teaching Islamic Studies and Education*, 5(2), 7-26. https://tarbiatmaaref.cfu.ac.ir/article_3524.html?lang=en
- Sinval, J., Oliveira, P., Novais, F., Almeida, C. M., & Telles-Correia, D. (2025). Exploring the impact of depression, anxiety, stress, academic engagement, and dropout intention on medical students' academic performance: A prospective study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39303881/>
- Tavajjohi, M., & Tamannaifar, M. (2022). The Relationship Between Coping Strategies and Social Support with Students' Test Anxiety During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Academic Resilience. *Clinical Psychology and Personality*, 20(2), 149-163. https://cpap.shahed.ac.ir/article_3992.html
- Tus, J. (2020). Academic Stress, Academic Motivation, and Its Relationship on the Academic Performance of the Senior High School Students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 29-37. https://www.researchgate.net/publication/345149814_Academic_Stress_Academic_Motivation_and_Its_Relationship_on_the_Academic_Performance_of_the_Senior_High_School_Students