

بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه  
دوم شهر گناوه

حمیده رسولی<sup>۱</sup> ، ناصر امینی<sup>۲\*</sup>

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه بوده است. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۱۳۵۹ نفر از دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه بود. حجم نمونه پژوهش ۳۰ نفر بود که به روش خوشبایی جایگزینی تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پس از اجرای پیش آزمون گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه (هر هفته یک جلسه) در معرض آموزش راهبردهای کمک خواهی قرار گرفتند. ابزار پژوهش حاضر پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سریاک (۱۹۸۹) بود. به منظور تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده گردید. پایایی پرسشنامه سازگاری تحصیلی بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شد. همچنین روایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضرایب همبستگی هر سوال با نمره کل محاسبه گردید و نشان داد که همه سوالات با نمره کل همبستگی معنی داری دارند. یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره تعديل شده سازگاری تحصیلی آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بطور معناداری بیشتر از آزمودنی‌های گروه کنترل است که نشان از تاثیر آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه دارد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش راهبردهای کمک خواهی، سازگاری تحصیلی.

۱. کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران (نویسنده مسئول) amini\_n2010@yahoo.com



## مقدمه

انسان همواره در ارتباط با محیط پیرامون خود با مسائل و مشکلات متنوع و ناشناخته‌ای رو برو است و برای پاسخگویی به خواسته‌های خود، نیازمند تعامل و سازگاری با محیط اطراف خود می‌باشد. این در حالی است که در دنیای معاصر، پیشرفت‌های فناورانه و ارتباطی نیز نقش همنوایی، کنار آمدن و سازگاری با موقعیت‌ها و مسائل پیش رو را ضروری‌تر ساخته است. سازگاری جریانی است که در آن فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزمات بیرونی تلاش و کوشش به خرج می‌دهد. یک فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه سالم برقرار کند. محیط اجتماعی نیز در برگیرنده خانواده، محل تحصیل، محیط کسب و کار و نظایر آن می‌باشد و اگر فردی نتواند با محیط خود به شیوه‌ای مطلوب رابطه برقرار کند، ناسازگار قلمداد می‌شود. سازگاری از بدو تولد همراه با انسان است و در هر برهه زمانی به گونه‌ای خاص، فرد آن را به کار می‌برد. علاوه بر این، سازگاری عرصه‌های مختلفی نیز هست. به عنوان مثال سازگاری در انتقال به محیط یا موقعیت جدید، سازگاری در روابط بین فردی و سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن تحت عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود (آزاد، ۱۳۹۷). سازگاری، فرایندی کم و بیش آگاهانه فرض می‌شود که بر پایه آن فرد با محیط اجتماعی طبیعی یا فرهنگی انطباق می‌یابد. این انطباق مستلزم آن است که فرد خود را تغییر داده یا این که فعالانه تغییراتی در محیط ایجاد نماید و در نتیجه هماهنگی لازم بین فرد و محیط ایجاد شود. چاپلین سازگاری را تغییر در فعالیت‌ها به منظور فائق آمدن بر موانع و اراضی نیازهای خود می‌داند. وی سازگاری را نوعی حل مسئله می‌داند که در آن ارگانیسم یا فرد نیازی دارد که نمی‌تواند با روش‌های قبلی برآورده کند. در چنین موقعیت‌هایی رفتار تغییر داده می‌شود تا این که پاسخ منجر به ارضا شود. فرد در حالت سازگاری نقش فعال‌تری در موقعیت ایفا می‌کند؛ به همین دلیل سازگاری با مفاهیم سازش، انطباق و همنوایی تفاوت دارد (دیوید<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

در راستای توسعه سازگاری تحصیلی آموزش کمک‌خواهی یکی از مهم‌ترین راهبردهای است. این راهبردها به دانش‌آموز کمک می‌کند تا امکانات موجود در کلاس و محیط اطراف را تنظیم و اداره نماید و به سازگاری بیشتری بینجام. کمک خواهی تحصیلی به عنوان راهبردی برای غلبه بر مشکلات یادگیری و بهبود تبحر تعریف شده است. از این‌رو، کمک‌خواهی یکی از راهبردهای یادگیری است که دانش‌آموزان با استفاده از آن می‌توانند مسائل و مشکلات یادگیری و تحصیلی خود را تشخیص داده و از طریق پرسش و کمک گرفتن از دیگران در جهت رفع آن‌ها برآیند و در نهایت به سازگاری بیشتری دست پیدا کنند (بروورس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). آن‌ها از این راهبرد می‌توانند برای تسلط بر مهارت‌ها و رسیدن به یادگیری بهتر استفاده کنند. در واقع کمک خواهی تحصیلی شامل رفتارهایی از قبیل سوال کردن از معلمان، والدین و همکلاسی‌ها، تقاضای توضیح بیشتر درباره مسئله، گرفتن سرنخ‌ها و راه حل‌های مسئله و سایر کمک‌های درسی است. این نوع کمک‌خواهی به عنوان راهبردی جهت گرفتن از شکست تحصیلی عمل می‌کند. از طریق کمک گرفتن، نه تنها مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان

1- David

2- Brouwers

کاهش می‌یابد، بلکه آنان آگاهی و مهارت‌هایی را کسب می‌کنند که در موقعیت‌های دیگر به عنوان روشی از حل مسئله و یادگیری تبحری عمل می‌کند (کیروس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). سال‌های اخیر پژوهش‌های متنوعی (بلوم<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵)، در جهت تبیین نقش کمک خواهی در افزایش سازگاری تحصیلی انجام شده است که در این میان، مطالعه سعید (۱۳۸۹)، نشان داده است که آموزش راهبردی کمک‌خواهی قادر است بخش قابل توجهی از سازگاری تحصیلی آن‌ها را بهبود بخشد. با این حال یافته‌های متناقض هم در این عرصه، کم نیستند، چرا که مطالعه زمانی (۱۳۸۹) نشان داده است که آموزش راهبردهای کمک‌خواهی موجب تشدید استرس‌های تحصیلی در برخی دانش‌آموزان می‌گردد. وی در توجیه این یافته عنوان می‌کند که برخی دانش‌آموزان به جهت فقدان خودپنداره مثبت، از آموزش‌های کمک‌خواهی نمی‌توانند بهره لازم ببرند و لذا خود پنداره منفی، آن‌ها را از به کارگیری راهبردهای کمک‌خواهی در موقعیت‌های بین فردی و کلاسی باز می‌دارند و در نتیجه به تشدید استرس‌های تجربه شده و افت باورهای کارآمدی منتهی می‌شوند (دانی زاده، ۱۳۸۹).

همچنین با بررسی پژوهش‌ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که در داخل کشور تحقیقی به صورت مستقیم به اثربخشی آموزش راهبردهای کمک‌خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته نشده است در برخی از تحقیقات به صورت ضمنی در مقدمه به آن اشاره‌های شده است و در برخی دیگر اثربخشی آموزش راهبردهای کمک‌خواهی با دیگر متغیرها را بررسی کرده اند و نتایج ناهمخوانی به دست آمده است از جمله اینکه: آقایپور و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش راهبردهای کمک‌خواهی در افزایش سازگاری تحصیلی دختران، نشان دادند که آموزش کمک‌خواهی بر سازگاری تحصیلی تاثیر معناداری دارد. به نحوی که آموزش راهبردهای کمک‌خواهی باعث افزایش سازگاری تحصیلی می‌شود. حسینی و هاشمی (۱۳۹۷) در تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک‌خواهی در بهبود نشانه‌های استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه پرداختند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان داد که با کنترل اثرات پیش‌آزمون، روش آموزشی اثر معنادار بر بهبود استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این یافته تلویحات عملی در مداخلات توانبخشی دارد که مورد بحث واقع شده است. سالما آرو و ساوولانن (۲۰۰۸) به بررسی عوامل پیش‌بینی کننده فرسودگی تحصیلی و درگیری و مشغولیت تحصیلی پرداختند و دریافتند که استرس و خودکارآمدی کلی با فرسودگی و درگیری تحصیلی رابطه دارند. آن‌ها خودکارآمدی و حمایت اجتماعی را به عنوان متغیرهای درونی و بیرونی مرتبط با فرسودگی دانشجویان فنی و حرفه‌ای، بیان کرده‌اند و همچنین دریافتند که فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان اثر منفی معناداری بر پیشرفت تحصیلی می‌گذارد به‌طوری که دانش‌آموزان پسر سطوح بالاتری از فرسودگی را نسبت به دانش‌آموزان دختر داشتند که با تحقیقات قبلی پیرسون و مارک (۱۹۸۴) و ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۴) همسوی ندارد.

در زمینه اهمیت و ضرورت پژوهش می‌باشد بیان نمود که شناسایی عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی فرآگیران، رویکردی مناسب در جهت برنامه ریزی و توسعه و تکامل برنامه‌های آموزشی ایجاد می‌کند تا به وسیله آن بتوان بهترین نتایج ممکن را هم برای توسعه آموزشی مورد نظر و هم برای دانشجویان رقم زد ( محمودی، ۱۳۸۷). کاهش سازگاری تحصیلی یکی از مسائل گریبان‌گیر سیستم آموزشی در همه مقاطع تحصیلی است که موجب هدر رفتن نیروی انسانی و



هزینه های صرف شده می شود. کاهش سازگاری تحصیلی علاوه بر اثرات منفی که در زمان تحصیل دارد دارای تاثیرات بلندمدت دیگری نیز هست، دانش آموزانی که در طی تحصیل دچار فرسودگی می شوند در آینده کمتر به وظایف شغلی مسلط بوده، از نتایج پژوهش های انجام شده در حیطه شغلی کمتر استفاده می کنند و تمایل به ترک خدمت بالاتری بعد از اشتغال دارند (میکائیلی، ۱۳۹۱). لذا شناسایی عواملی که با کاهش سازگاری تحصیلی رابطه دارند ضروری است و با عنایت به اهمیت و شیوع بالای کاهش سازگاری تحصیلی در دانش آموزان راهکارهای بهبود هر کاهش سازگاری تحصیلی در مدارس مورد پژوهش و بررسی قرار گیرد.

با توجه به آمارهای موجود در زمینه کاهش سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه محقق نیز خود به صورت تجربی مسائل و مشکلات وجود در این زمینه را درک کرده است، لذا شناخت و دست یابی به راهکارهای جهت کاهش این مشکلات هم برای دانش آموزان در درجه اول و هم برای معلمان می تواند زمینه ساز تحصیل و آموزش بهتر باشد و از مشکلات ناخواسته همچون ترک تحصیل، افت تحصیلی و ... در آینده جلوگیری نماید (سیف، ۱۳۹۷). تاکنون در زمینه اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه پژوهش های اندکی صورت گرفته است، که این پژوهش در نوع خود می تواند جدید و کم نظری باشد. بر این اساس هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی کمک خواهی بر دیگر متغیرهای مثبت و منفی تحصیلی، نتایج پژوهش های صورت گرفته و راستای ارزیابی اثرات راهبردهای کمک خواهی بر دیگر متغیرهای مثبت و منفی تحصیلی، و به منظور توسعه اثرات مثبت این متغیر بر بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، بنابراین سوال اصلی تحقیق حاضر این است که آیا آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه موثر است؟

## روش پژوهش

در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد و حجم نمونه متشکل از ۳۰ نفر از دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه است که ۱۵ نفر آنها در گروه گواه و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار دارد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ می باشد که تعداد آنها برابر با ۱۳۵۹ نفر بود. نمونه مورد پژوهش در این تحقیق با توجه به حجم جامعه ای آماری پژوهش از طریق روش نمونه گیری خوشه ای از جامعه آماری انتخاب شد. بدین صورت که پژوهشگر پس از کسب مجوز و هماهنگی های لازم طرح پژوهش را برای دانش آموزان شرح داد؛ سپس از بین ۱۳۵۹ نفر از دانش آموزان، ۳۰ نفر را که سازگاری تحصیلی پایین تری نسبت به بقیه داشتند و حاضر به همکاری بودند در دو گروه ۱۵ نفر و بر اساس ملاک های ورود و خروج به پژوهش غربالگری نمود. سپس از طریق جایگزینی تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه گمارش شدند. ملاک های ورود به تحقیق شامل: ۱- نداشتن اختلالات حاد روانی و شخصیتی (بر اساس تست شخصیت) ۲- عدم وجود بیماری جسمانی یا روانشناختی ۳- نداشتن اعتیاد به مواد مخدر و الکل بود. همچنین ملاک های خروج از تحقیق شامل: ۱- عدم حضور در بیش از دو جلسه متوالی ۲- درخواست عدم همکاری به وسیله فرد ۳- عدم انگیزه برای انجام فعالیت ها بود. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل:



پرسشنامه سازگاری تحصیلی بیکر و سریاک (۱۹۸۹): پرسشنامه سازگاری تحصیلی خرده مقیاسی از پرسشنامه سازگاری با دانشگاه بیکر و سریاک (۱۹۸۹) است که دارای ۲۴ گویه می‌باشد. بیکر و سریاک ضمن سنجش روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس سازگاری تحصیلی را بالاتر از ۰/۸۰ به دست آوردند. میکایلی منبع (۱۳۸۹) ضمن سنجش روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ مساوی ۰/۸۴ به دست آورد. همچنین زارعی، میرهاشمی و پاشا شریفی (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ به دست آوردند که نشان از پایایی مطلوب پرسشنامه دارد.

**پروتکل آموزش راهبردهای کمک خواهی:** در این تحقیق پروتکل آموزش راهبردهای کمک خواهی طی ۱۰ جلسه به دانش آموزان متوسطه دوم ارائه شد. از جمله محتويات پروتکل عبارتند از:

جدول ۱ خلاصه محتوای پروتکل آموزش راهبردهای کمک خواهی

جلسه اول	مبنای کمک خواهی	تعريف و ماهیت کمک خواهی
جلسه دوم	ضرورت کمک خواهی	توانایی‌های شناختی و آشنایی با ضرورت کمک خواهی
جلسه سوم	شناسایی منابع	توانایی‌های اجتماعی و شناسایی منابع در دسترس
جلسه چهارم	تشخیص مشکل	نحوه بررسی مسئله و تشخیص مشکل
جلسه پنجم	تقویت خود	خودبازی و تقویت خود برای دوری از ادراکات منفی
جلسه ششم	تبیین کمک خواهی	موضوع جلسه هفتم: اشارات تبیینی
جلسه هفتم	انواع راهبردها	بررسی راهبردهای کمک خواهی
جلسه هشتم	سوال پرسیدن دوجانبه	سوال پرسیدن دوجانبه
جلسه نهم	نقش‌ها	تخصصی کردن نقش‌ها
جلسه دهم	درک موضوعات	بازبینی درک مطلب

یافته ها



جدول ۲ شاخص های برآورده شده مربوط به متغیر سازگاری تحصیلی در آزمودنی های گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

گروه گواه		گروه آزمایش		مراحل متغیرها
خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	
۲۳/۶۲	۲۴/۴۷	۰/۴۱۵	۲۱/۵۸	سازگاری تحصیلی

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه شد میانگین نمره برآورده شده متغیر سازگاری تحصیلی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است. برای بررسی اختلاف مشاهده شده، تحلیل کوواریانس یک متغیری روی نمره های پس آزمون سازگاری تحصیلی با کنترل نمره پیش آزمون صورت گرفت. نتایج این آزمون در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس یکطرفه اثر آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی

مجدور اتا	سطح معنی داری	F مقدار	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	منبع تغییرات
۰/۰۰۳	۰/۷۹۷	۰/۰۶۸	۰/۱۷۴	۱	۰/۱۷۴	پیش آزمون
۰/۴۷	۰/۰۰۰۱	۲۳/۹۵	۶۱/۳۵	۱	۶۱/۳۵	گروه
-	-	-	۲/۵۶	۲۷	۶۹/۱۶	خطا
-	-	-	-	۳۰	۱۶۰۴۷	کل

بر اساس داده های جدول فوق می توان گفت که پس از کنترل اثر پیش آزمون بر سازگاری تحصیلی آزمودنی ها به روش تحلیل کواریانس، F محاسبه شده برای گروه های آزمایش و گواه برابر با ۲۳/۹۵ در سطح ( $P < 0.001$ ) معنادار است. بنابراین، می توان گفت که آموزش راهبردهای کمک خواهی موجب افزایش سازگاری تحصیلی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. برای درک بهتر این تفاوت، میانگین نمره برآورده شده متغیر سازگاری تحصیلی را در مرحله پس آزمون بین گروه آزمایش و گواه با یکدیگر مقایسه می کنیم. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۲، میانگین نمره

برآورد شده متغیر سازگاری تحصیلی آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بطور معناداری بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است که نشان از تاثیر مثبت آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی آزمودنی های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد. با توجه به مقدار محدود اتا می توان گفت که میزان تاثیر آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی برابر با  $0.47$  است به این معنا که آموزش راهبردهای کمک خواهی  $47$  درصد از واریانس سازگاری تحصیلی را تبیین می نماید.

### بحث و نتیجه گیری

به منظور پاسخگویی به فرضیه اول از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که نتایج نشان داد که میانگین نمره برآورد شده متغیر سازگاری تحصیلی در آزمودنی های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی های گروه کنترل است. برای بررسی اختلاف مشاهده شده، تحلیل کوواریانس یک متغیری روی نمره های پس آزمون سازگاری تحصیلی با کنترل نمره پیش آزمون صورت گرفت. می توان گفت که پس از کنترل اثر پیش آزمون بر سازگاری تحصیلی آزمودنی ها به روش تحلیل کوواریانس،  $F$  محاسبه شده برای گروه های آزمایش و گواه برابر با  $23/95$  در سطح ( $P < 0.001$ ) معنادار است. بنابراین، می توان گفت که آموزش راهبردهای کمک خواهی موجب افزایش سازگاری تحصیلی آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. با توجه به مقدار محدود اتا می توان گفت که میزان تاثیر آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی برابر با  $0.47$  است به این معنا که آموزش راهبردهای کمک خواهی  $47$  درصد از واریانس سازگاری تحصیلی را تبیین می نماید.

مشابه با این یافته ها در تحقیقات آقایور و همکاران (۱۳۹۷)، حسینی و هاشمی (۱۳۹۷) و سالم‌آرو و ساوولانن (۲۰۰۸) به دست آمده است. بررسی و تبیین فرضیه فوق نشان داد که در راستای توسعه سازگاری تحصیلی آموزش کمک خواهی یکی از مهم‌ترین راهبردهای است. این راهبردها به دانشآموز کمک می‌کند تا امکانات موجود در کلاس و محیط اطراف را تنظیم و اداره نماید و به سازگاری بیشتری بینجام. کمک خواهی تحصیلی به عنوان راهبردی برای غلبه بر مشکلات یادگیری و بهبود تبحر تعریف شده است. از این رو، کمک خواهی یکی از راهبردهای یادگیری است که دانشآموزان با استفاده از آن می‌توانند مسائل و مشکلات یادگیری و تحصیلی خود را تشخیص داده و از طریق پرسش و کمک گرفتن از دیگران در جهت رفع آن‌ها برآیند و در نهایت به سازگاری بیشتری دست پیدا کنند (زیمرمن، ۲۰۰۸). کمک خواهی از مهم‌ترین راهبردهای خودتنظیمی است. با توجه به آموزش پذیر بودن این راهبردها می‌توان عملکرد درسی دانشآموزان را با آموزش چنین راهبردهایی به آنها کنترل و بهبود بخشدید. مجہز کردن یادگیرنده‌گان در فرایند یادگیری به راهبرد کمک خواهی می‌تواند نتایج سودمندی در تمامی موقعیت‌های درسی از جمله سازگاری با دروس و موقعیت تحصیلی برای آنها داشته باشد. سازگاری آموزشی یا تحصیلی شامل بیش از یک توان بالقوه در دانشآموزان است. انگیزش برای یادگیری انجام کار جهت مواجهه با نیازهای تحصیلی، داشتن اهداف و رضایت عمومی در محیط تحصیلی نیز بخش های مهم سازگاری آموزشی و تحصیلی است. سازگاری با مدرسه می‌تواند به اجزایی تقسیم شود که عبارتند از رضایت از مدرسه و حضور و پافشاری بر آن، رقابت در نظر معلمان، نمرات پیشرفت تحصیلی، علاقمندی معلمان به دانشآموزان، قضاوت معلم در سازگاری دانش آموزان با مدرسه، تعامل با مدرسه و غیره. هر یک از این نظریه‌پردازان نگرش منحصر به فرد خود را برای سازگاری و رشد روانی عرضه می‌کنند و استعدادهای بالقوه آدمی را برای بهتر شدن یا بیشتر شدن از آنچه هست از نظری متفاوت می‌بینند.



شاید کلی‌ترین ویژگی فرد سازگار آن است که نسبت به خود واقع‌بین است، به این معنا که درباره انگیزه‌هایش خود را فریب نمی‌دهد و هدف‌های قابل دسترسی برای خود طرح می‌کند، لذا از تعارضات غیرلازم پرهیز می‌کند و با مشکلات شخصی خود به طور عینی برخورد می‌کند. شخص سازگار کسی است که می‌تواند انگیزه‌ها و هدف‌هایش را تغییر دهد بدون آنکه آنها را با مکانیزم‌های دفاعی تغییر شکل دهد. فرد خوب سازگار یافته کسی است که صفات و ویژگی‌های گوناگون او با هم در ارتباطند. در عین حال که سازگاری کامل وجود ندارد، ولی سازگاری مطلوب احتمالاً هنگامی رخ می‌دهد که بین آنچه فرد راجع به خود می‌اندیشد با آنچه دیگران درباره او می‌اندیشند توافق منطقی وجود داشته باشد (آموزگار، ۱۳۸۸).

از این رو پیشنهاد می‌شود با راهبردهای کمک خواهی و توانمندی بکارگیری آن از طریق جلسات آموزشی متعدد در طول سال به دانش آموزان بخصوص افراد دارای سازگار تحصیلی آموزش داده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود، نحوه بررسی مسئله و تشخیص مشکل و مهارت‌های حل مسئله جهت شناخت بهتر موقعیت و درخواست کمک خواهی به دانش آموزان آموزش داده شود. پیشنهاد می‌شود، از طریق آموزش‌های کاربردی و متناسب با سن دانش آموزان و نیز آموزش والدین، میزان شناخت دانش آموزان نسبت به درس و مزایای آن جهت افزایش علاقه مندی بیشتر شود.

#### منابع

- آزاد، حسین. (۱۳۹۷). آسیب‌شناسی روانی. تهران: نشر بعثت.
- آقایپور مهدی، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه، اصغرخزاد، فرید علی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی در افزایش سازگاری تحصیلی دختران اطلاعات، نشریه مطالعات جامعه شناسی، دوره ۱۰، شماره ۳۹، ص ۲۹ تا ۴۱.
- بلوم، بنجامین، اس. (۲۰۱۵). ویژگی‌های آدمی و یادگیری آموزشگاهی. ترجمه علی اکبر سیف، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- حسینی، مرضیه، هاشمی، تورج. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی در بهبود نشانه‌های استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان متوسطه، نشریه روانشناسی مدرسه، دوره ۷، شماره ۴ - شماره پیاپی ۲۸، ص ۵۵-۷۰.
- دائی زاده ، حسین؛ حسین زاده، بابک و غزنوی، محمدرضا. (۱۳۸۹). بررسی نقش (ICT) بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، ۴: ص ۸۱-۹۷.
- زمانی، بی بی عشرت؛ قصاب پور، بیتا و جبل عاملی، جلال. (۱۳۸۹). بررسی نقاط قوت، ضعف، فرصتها و تهدیدهای فراروی مدارس هوشمند. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۳۶، ص ۹۹-۱۰۰.
- سعید، نسیم‌زارع، حسین. موسی‌پور، نعمت‌اله. سرمدی، محمدرضا و هرمزی، محمود. (۱۳۸۹). ارتباط راهبردهای شناختی، فراشناختی و تعاملات دانشجویان در آموزش مجازی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، شماره ۵۸، ص ۹۶-۷۳.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۷). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: انتشارات دوران.
- محمدودی، جعفر. نالچگیر، سروش. ابراهیمی، سید بابک. صادقی مقدم، محمدرضا. (۱۳۸۷). بررسی چالش‌های توسعه مدارس هوشمند در کشور. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۲۷، ص ۷۸-۶۱.
- محمودی، فیروز. فتحی آذر، اسکندر. اسفندیاری، رجب. (۱۳۸۷). بررسی رابطه میزان مشارکت فعال دانش آموزان در جریان تدریس با پیشرفت تحصیلی. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی. شماره ۳، ص ۶۵-۸۲.



میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلی زاده، لیلا. (۱۳۹۱). ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. *مجله روان‌شناسی مدرسه*، ۴، ص ۹۰۳-۱۰۳.

Brouwers, A., Tomic, W. (2010). Alogitu, dinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy classroom management. *Teaching and Teacher Education*, 16, 239-253.

David AP. Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review* 2010; 1: 90-104.

Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54, PP 23-55.

**Abstract**

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of teaching help-seeking strategies on the academic adjustment of high school students in Genaveh. The method of the present study was quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group and the statistical population of the present study included 1359 high school students in Genaveh. The sample size was 30 people who were selected by cluster random sampling method and were replaced in experimental and control groups. After performing the pre-test, the experimental group was exposed to help-seeking strategies for 10 sessions (one session per week). The instrument of the present study was the Baker and Cyriac Academic Adjustment Questionnaire (1). In order to analyze the data, the statistical method of analysis of covariance was used. The reliability of the academic adjustment questionnaire based on Cronbach's alpha was 0.87. Also, the validity of this questionnaire in the present study was calculated using the correlation coefficients of each question with the total score and showed that all questions have a significant correlation with the total score. The results showed that the mean adjusted score of academic adjustment of the subjects in the experimental group Post-test is significantly more than the subjects in the control group, which shows the effect of teaching help-seeking strategies on the academic adjustment of high school students in Genaveh.

**Keywords:** Teaching Helping Strategies, Academic Adjustment.