فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹، تابستان سال ۹۹

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

حمیده رسولی[۱]، ناصر امینی[۲]*

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر گناوه بوده است. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و جامعه‌آماری پژوهش حاضر شامل ۱۳۵۹ نفر از دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر گناوه بود. حجم نمونه پژوهش ۳۰ نفر بود که به روش خوشه‌ای 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 تعدیل شده سازگاری تحصیلی آزمودنی های 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

مقدمه

انسان همواره در ارتباط با محیط پیرامون خود با مسائل و مشکلات متنوع و ناشناخته‌ای روبرو است و برای پاسخگویی به خواسته‌های خود، نیازمند تعامل و سازگاری با محیط اطراف خود می‌باشد. این در حالی است‌که 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 ملزومات بیرونی تلاش و کوشش به خرج می‌دهد. یک فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش 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 دارای 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 ارضای 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[1]، 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 بیانجام. کمک خواهی تحصیلی به عنوان راهبردی برای غلبه بر مشکلات یادگیری و بهبود تبحر تعریف شده است. از این رو، 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 (برووررس[2]، 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 سر نخ‌ها و راه حل‌های مسئله و سایر کمک‌های درسی است. این نوع کمک‌خواهی به عنوان راهبردی جهت جلوگیری از شکست تحصیلی عمل می‌کند. از طریق کمک گرفتن، نه تنها مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان

1- David
2- Brouwers

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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[1]، ۲۰۰۸). سال‌های اخیر پژوهش‌های متنوعی (بلوم[2]، 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. بااین 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 (دائی زاده، ۱۳۸۹).

همچنین با بررسی پژوهش ها در داخل و خارج در راستای موضوع مشخص شد که در داخل کشور تحقیقی به صورت مستقیم به اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته نشده است در برخی از تحقیقات به صورت ضمنی در مقدمه به آن اشارهای شده است و در برخی دیگر اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی با دیگر متغیرها را بررسی کرده اند و نتایج ناهمخوانی به دست آمده است از جمله اینکه: آقاپور 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 کمک خواهی 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 به‌عنوان متغیرهای درونی و بیرونی مرتبط با فرسودگی دانشجویان فنی و حرفه‌ای، بیان کرده‌اند و همچنین دریافتند که فرسودگی تحصیلی دانش آموزان اثر منفی معناداری بر پیشرفت تحصیلی می‌گذارد به‌طوری‌که دانش آموزان پسر سطوح بالاتری از فرسودگی را نسبت به دانش آموزان دختر داشتندکه با تحقیقات قبلی پیرسون و مارک (۱۹۸۴) و ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۴) همسویی ندارد.

در زمینه اهمیت و ضرورت پژوهش می بایست بیان نمود که شناسایی عوامل تاثیرگذار بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی فراگیران، رویکردی مناسب در جهت برنامه ریزی و توسعه و تکامل برنامه های آموزشی ایجاد می کند 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

1- Kiuru
2- Bloom

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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 نظیر باشد. بر این اساس هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه می‌باشد. با توجه به نتایج پژوهش‌های 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 کلیه‌ی دانش آموزان متوسطه دوم شهر گناوه در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ می باشد که تعداد آنها برابر با ۱۳۵۹ نفر بود. نمونه مورد پژوهش در این تحقیق با توجه به حجم جامعه ی 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:

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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 از۸۰/۰ به دست آوردند. میکاییلی منبع (۱۳۸۹) ضمن سنجش روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ مساوی ۸۴/۰ به دست آورد . همچنین زارعی، میرهاشمی و پاشا شریفی (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه ۸۳/۰ 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 محتویات پروتکل عبارتند از:

جدول ۱ خلاصه محتوای پروتکل آموزش راهبردهای کمک خواهی

جلسه اول	مبنای کمک خواهی	تعریف و ماهیت کمک‌خواهی
جلسه دوم	ضرورت کمک‌خواهی	توانایی‌های شناختی و آشنایی با ضرورت کمک‌خواهی
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	خودباوری و تقویت خود برای دوری از ادراکات منفی
جلسه ششم	تبیین کمک‌خواهی	موضوع جلسه هفتم: اشارات تبیینی
جلسه هفتم	انواع راهبردها	بررسی راهبردهای کمک‌خواهی
جلسه هشتم	سوال پرسیدن	سوال پرسیدن دوجانبه
جلسه نهم	نقش‌ها	تخصصی کردن نقش‌ها
جلسه دهم	درک موضوعات	بازبینی درک مطلب

یافته ها

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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

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

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه شد 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. نتایج این آزمون در جدول ۳ آمده است.

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

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

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<۰/۰۰۰۱) 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 برآورد 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

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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 مجذور اتا می توان گفت که میزان تاثیر آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی برابر با ۰/۴۷ است به این معنا که آموزش راهبردهای کمک خواهی ۴۷ 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 کواریانس، F محاسبه شده برای گروه های آزمایش و گواه برابر با ۲۳/۹۵ در سطح (P<۰/۰۰۰۱) 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 مجذور اتا می توان گفت که میزان تاثیر آموزش راهبردهای کمک خواهی بر سازگاری تحصیلی برابر با ۰/۴۷ است به این معنا که آموزش راهبردهای کمک خواهی ۴۷ درصد از واریانس سازگاری تحصیلی را تبیین می نماید.

مشابه با این یافته ها در تحقیقات آقاپور و همکاران (۱۳۹۷)، حسینی و هاشمی (۱۳۹۷) و سالما آرو 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 بیانجام. 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 مهم ترین راهبردهای خودتنظیمی است. با توجه به آموزش پذیر بودن این راهبردها می‌توان عملکرد درسی دانش آموزان را با آموزش چنین راهبردهایی به آنها کنترل و بهبود بخشید. مجهز کردن یادگیرندگان در فرایند یادگیری به راهبرد کمک خواهی می تواند 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 دانش آموزان 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 می تواند 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 دانش آموزان، 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 استعداهای بالقوه آدمی را برای بهتر شدن یا بیشتر شدن از آنچه هست از نظری متفاوت می‌بینند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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 می شود 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 می شود، نحوه بررسی مسئله و تشخیص مشکل و مهارت های حل مسئله جهت شناخت بهتر موقعیت و درخواست کمک خواهی به دانش آموزان آموزش داده شود. پیشنهاد می شود، از طریق آموزش های 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). آسیب شناسی روانی. تهران: نشر بعثت.

آقاپور مهدی، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه، اصغرنژاد، 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). ویژگی های 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 نشانه های 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 واحدگرمسار ، 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 نوآور ی های آموزشی، ۳۶، ص ۱۰۰-۷۹.

سعید، نسیم.زارع، حسین. موسی پور، نعمت اله. سرمدی، محمدرضا و هرمزی، محمود.(۱۳۸۹). ارتباط راهبردهای شناختی، فراشناختی و تعاملات دانشجویان در آموزش مجازی با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، شماره ۵۸، ص ۹۶- ۷۳.

سیف، علی اکبر .(۱۳۹۷). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش. تهران: انتشارات دوران.

محمودی، 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 رابطهٔ میزان مشارکت فعال دانش آموزان در جریان تدریس با پیشرفت تحصیلی. مطالعات تربیتی و روان شناسی. شماره ۳، ص ۶۵-۸۲.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

میکائیلی، نیلوفر؛ افروز، غلامعلی و قلی زاده، لیلا.(۱۳۹۱).ارتباط خودپنداره و فرسودگی تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. مجله روان شناسی مدرسه، ۴، ص ۹۰ -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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]

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.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-13]