

«نشریه علمی-پژوهشی آموزش و ارزشیابی»

سال هشتم - شماره ۳۱ - پاییز ۱۳۹۴

ص. ۳۷-۴۸

## رابطه تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

رسول آرامفر<sup>۱</sup>

علی زینالی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۴/۱۵

تاریخ پذیرش نهایی مقاله: ۱۳۹۴/۰۹/۱۷

### چکیده:

این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش همه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. برای انجام این پژوهش ۳۶۰ دانش‌آموز (۲۱۰ دختر و ۱۵۰ پسر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. همه آنها پرسشنامه تنیدگی تحصیلی و پرسشنامه کمک‌طلبی آموزشی را تکمیل کردند. همچنین معدل سال گذشته به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در نظر گرفته شد. داده‌ها با روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که میان تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار و میان کمک‌طلبی آموزشی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. همچنین میان تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی رابطه معنی‌داری وجود نداشت ( $p \leq 0/01$ ). تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی در یک مدل توانستند ۱۳/۷ درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش‌بینی کنند. با توجه به بتای استاندارد سهم تنیدگی تحصیلی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی بیشتر از کمک‌طلبی آموزشی بود ( $\beta = -0/28$ ). بنابراین پیشنهاد می‌شود معلمان، مدیران و برنامه‌ریزان به نشانه‌های متغیرهای تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی توجه و بر اساس آن برنامه‌های مناسبی را برای بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان طراحی نمایند.

**واژگان کلیدی:** تنیدگی تحصیلی، کمک‌طلبی آموزشی، پیشرفت تحصیلی

۱- کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی، گروه علوم تربیتی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران  
۲- استادیار گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)

## مقدمه:

هر نظام آموزشی و تربیتی برای دستیابی به بهترین نتیجه و رفع موانع و کمبودها در سراسر فرآیندهای آموزشی و پرورشی خود همواره از نظر متخصصان مربوطه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. مهمترین و عینی‌ترین معیار ارزیابی در این نظام‌ها، پیشرفت تحصیلی است. همچنین پیشرفت تحصیلی از نقطه نظر علمی و عملی دارای اهمیت بسیاری است که این عامل یکی از عوامل مهم پذیرش در کلاس درس و دستیابی به یک شغل مناسب در آینده می‌باشد (مهرافروز، ۱۳۸۸). پیشرفت تحصیلی عبارت است از توانایی اثبات موفقیت در اکتساب پیامدی که برای آن طرح‌ریزی شده است (آرمسترانگ<sup>۱</sup> به نقل از ابوالقاسمی، کیامرثی، آریان‌پور و درتاج، ۱۳۸۵). با توجه به موارد فوق پژوهشگران از دیرباز سعی در شناسایی عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی داشتند که از مهمترین این عوامل می‌توان به تنیدگی تحصیلی<sup>۲</sup> و کمک‌طلبی آموزشی<sup>۳</sup> اشاره کرد.

یکی از عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی، تنیدگی تحصیلی است. تنیدگی و استرس یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر است که آن را به عنوان پاسخ فیزیولوژیک انسان به محرک‌های محیطی تهدید کننده تعریف کرده اند (لیو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). تنیدگی تحصیلی بر سلامت روانی - جسمانی دانش‌آموزان و توانایی آنها برای انجام موثر تکالیف درسی اثر می‌گذارد. سطوح بالای استرس منجر به نتایج روانشناختی، هیجانی و جسمانی منفی مثل خواب‌آلودگی، ضعف نظام ایمنی و بیماری و نهایتاً منجر به افت تحصیلی می‌شود (سولبرگ و توریس<sup>۵</sup> به نقل از شگری، کدیور و دانشورپور، ۱۳۸۶). تنیدگی تحصیلی بیانگر احساس نیاز فزاینده فرد به کسب دانش و ادراک نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش می‌باشد (گادزلا و بالوگلو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱). به طور خلاصه پژوهش‌ها نشان دادند که تنیدگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار دارند (استراترز، پری و منس<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰؛ ارمسوی، کلیملی و گینکوز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵؛ حبیبان، وانگ و ماریا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱؛ ساکفوفسکی، آستین، ماستوراس، بیتون و اسبورن<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۲؛ مقیم‌سلام، جعفری و حسینی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۳؛ گلوزاه و پیوالین<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۴؛ شگری، کدیور، غنایی، دانشورپور و مولایی، ۱۳۸۶؛ بنی سی و دلفان آذری، ۱۳۸۹؛ کاکابرایی، شگری،

۱. Armstrong

۲. Educational Stress

۳. Educational Help Seeking

۴. Liu

۵. Solbrg & Torres

۶. Gadzella & Baloglu

۷. Struthers, Perry & Menes

۸. Ermsoy, Celimli & Gencoz

۹. Habiban, Wong & Maria

۱۰. Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton & Osborne

۱۱. Moghimisalam, Jafari & Hooseini

۱۲. Glozah & Pevalin

پورشهریاری، تقی لو و باقری، ۱۳۹۲). برای مثال گلوزاه و پیوالین (۲۰۱۴) در پژوهشی رابطه حمایت اجتماعی، استرس، سلامتی و موفقیت تحصیلی که بر روی دانش‌آموزان نوجوان کشور غنا انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که استرس با موفقیت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار و حمایت اجتماعی و سلامتی با موفقیت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارند. استراترز و همکاران (۲۰۰۰) ضمن پژوهشی درباره تنیدگی تحصیلی و عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که سطوح بالای تنیدگی تحصیلی با نمره‌های پایین درسی و کاهش عملکرد تحصیلی همراه است. همچنین کاکابرایی و همکاران (۱۳۹۲) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین فشارهای عینی و تنیدگی تحصیلی با رضایت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. شکری و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی درباره استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌داری دارند. به عبارت دیگر با افزایش استرس تحصیلی، عملکرد تحصیلی کاهش می‌یابد و بالعکس با کاهش استرس تحصیلی، عملکرد تحصیلی افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با پیشرفت تحصیلی، کمک‌طلبی آموزشی است. کمک‌طلبی یکی از راهبردهای یادگیری است که دانش‌آموزان با استفاده از آن می‌توانند مسائل و مشکلات یادگیری خود را تشخیص داده و از این طریق عملکرد تحصیلی خود را ارتقا دهند (کارابنیک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). رفتار کمک‌طلبی دارای دو بعد اجتناب از کمک و درخواست کمک می‌باشد. اجتناب از کمک به رفتاری اشاره دارد که در آن دانش‌آموز نیازمند کمک، از کمک گرفتن خودداری می‌کند، اما درخواست کمک یا کمک‌طلبی به رفتاری اشاره دارد که در آن دانش‌آموز نیازمند کمک از دیگران توضیحاتی را درباره موضوع درخواست می‌کند که این امر باعث درک بهتر مساله می‌شود (چنگ و تسای<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). کمک طلبی آموزشی به عنوان جستجوی کمک از دیگران به هنگام مواجه شدن با ابهام و دشواری در امر تحصیل تعریف می‌شود (تانک، مورکمی، اکونو و یاماوچی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲). در تعریفی دیگر کمک‌طلبی آموزشی را به عنوان تلاش فعالانه برای استفاده از امکانات موجود در راستای دستیابی به موفقیت تحصیلی تعریف کردند (باتلر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). کمک طلبی آموزشی دربرگیرنده رفتارهایی از قبیل پرسش از معلمان، همکلاسی‌ها و والدین درباره تقاضای توضیح بیشتر درباره موضوع، گرفتن سرنخ‌ها و راه حل‌های مساله و جستجوی سایر کمک‌های تحصیلی است. افراد برای استفاده از کمک‌طلبی ابتدا باید از نیاز خود آگاه باشند (فراشناخت)، سپس تصمیم به جستجوی کمک بگیرند (انگیزش) و در نهایت راهبردهایی را برای استفاده از کمک دیگران به کار گیرند (رفتار) (زوشو و بارت<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). به طور خلاصه پژوهش‌ها نشان دادند که

۱. Karabenick

۲. Cheng & Tsai

۳. Tanak, Murakmi, Okuno & Yamauchi

۴. Butler

۵. Zusho & Barnett

کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارند (پولسن و گنتری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ ریان و شین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱؛ شنکی، لام، کانلی و کارابنیک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵؛ هاشمی و شکرکن، ۱۳۸۸؛ عاشوری، پورمحمدرضای تجربی، جلیل آبکنار، عاشوری و موسوی خطاط، ۱۳۹۰؛ خانکشی زاده و رضایی، ۱۳۹۱؛ حبیبی، ۱۳۹۲). برای مثال شنکی و همکاران (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی درباره کمک‌طلبی در درس ریاضی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی که بر روی دانش‌آموزان نوجوان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که میان کمک‌طلبی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. ریان و شین (۲۰۱۱) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که هر چقدر دانش‌آموزان از دیگران بیشتر درخواست کمک می‌کنند از پیشرفت تحصیلی بالاتری برخوردارند و بالعکس هر چقدر دانش‌آموزان از دیگران کمتر درخواست کمک می‌کنند از پیشرفت تحصیلی پایین‌تری برخوردارند. همچنین حبیبی (۱۳۹۲) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که دانش‌آموزان به هنگام مواجه شدن با مشکل در درس ریاضی بیشتر از معلم درخواست کمک می‌کنند. علاوه بر آن او گزارش کرد که دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالاتر به هنگام نیاز بیشتر از سایر دانش‌آموزان از معلم درخواست کمک می‌کنند. خانکشی زاده و رضایی (۱۳۹۱) ضمن پژوهشی که بر روی درس ریاضی دانش‌آموزان دختر پایه سوم راهنمایی شهر تبریز انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که نگرش به رفتارهای کمک‌طلبی (پذیرش کمک‌طلبی) به طور مثبت و معنی‌داری با عملکرد ریاضی دانش‌آموزان رابطه دارد.

در محیط‌های آموزشی دانش‌آموزان گاهی با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که در آن موقعیت‌ها نمی‌توانند به تنهایی به خواسته‌های تحصیلی و آموزشی خود دست یابند. در این موقعیت‌ها غالباً دانش‌آموزان به ویژه دانش‌آموزان نوجوان دچار تنیدگی می‌شوند و از درخواست کمک اجتناب می‌کنند. با توجه به اینکه نوجوانان به مرحله انتزاعی رسیده‌اند و نیاز خود را برای درخواست کمک درک می‌کنند، اما پژوهش‌ها نشان دادند که بسیاری از آنها تصمیم به جستجوی کمک نمی‌گیرند. این تناقض اهمیت توجه به عوامل شخصیتی مثل تنیدگی و کمک‌طلبی را آشکار می‌سازد. همچنین گرچه پژوهش‌های پیشین به بررسی رابطه تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی اشاره داشتند، اما یکی از نارسائی‌های اصلی این مطالعات عدم توجه به رابطه همزمان این متغیرها در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی است. هنگامی که این متغیرها در یک مدل پیش‌بین همزمان در نظر گرفته شوند، کدامیک آگاهی بیشتری از پیشرفت تحصیلی خواهد داد؟ افزون بر آن با توجه به اهمیت پیشرفت تحصیلی هدف این پژوهش بررسی رابطه بین تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بود. بنابراین فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

۱- بین تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.

۱. Paulsen & Gentry

۲. Ryan & Shin

۳. Schenke, Lam, Conley & Karabenick

۲- تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی توانایی پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را دارند.

۳- تنیدگی تحصیلی توانایی بیشتری در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد.

### روش پژوهش

طرح پژوهش این مطالعه توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی می‌باشد.

### جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش همه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند.

### روش نمونه‌گیری

در این پژوهش برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان و همکاران (به نقل از مومنی و فعال قیومی، ۱۳۸۹) استفاده شد. با توجه به اینکه حجم جامعه ۲۴۳۷۶ نفر بود، لذا ۳۷۸ دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله انتخاب شدند. پرسشنامه ۱۸ نفر از دانش‌آموزان مخدوش بود و لذا کنار گذاشته شد. تحلیل‌ها براساس ۳۶۰ نفر انجام گرفت. همچنین از روش‌های آمار توصیفی یعنی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکنندگی برای توصیف توزیع متغیرها و از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد.

### ابزار گردآوری داده‌ها

الف) پرسشنامه تنیدگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط سان، دون، هو و ژو<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) ساخته شد. این ابزار دارای ۱۶ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه ای لیکرت از یک تا پنج (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود. در این ابزار دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد و هر چقدر نمره آزمودنی بیشتر باشد، به میزان بیشتری دارای استرس است. سان و همکاران (۲۰۱۱) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ و با روش بازآزمایی ۰/۷۸ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه کمک‌طلبی آموزشی: برای اندازه‌گیری کمک‌طلبی آموزشی از مقیاس کمک‌طلبی آموزشی پرسشنامه راهبردهای انگیزی برای یادگیری پینتریج، اسمیت، گارسیا و مک کیجی<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) استفاده شد. این ابزار دارای ۴ گویه است که با استفاده از مقیاس هفت درجه ای لیکرت از یک تا هفت (۱=اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند تا ۷=کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره گذاری می‌شود. در این ابزار دامنه نمرات بین ۴ تا ۲۸ می‌باشد و هر چقدر نمره آزمودنی بیشتر باشد، به میزان بیشتری از دیگران درخواست کمک آموزشی می‌کند. پینتریج و همکاران (۱۹۹۱) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۵۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۲ محاسبه شد.

۱. Sun, Dunne, Hou and Xu

۲. Pintrich, Smith, Garcia & Mc Keachie

ج) پیشرفت تحصیلی: معدل کل سال گذشته دانش‌آموزان به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

شرکت کنندگان ۳۶۰ دانش‌آموز دبیرستانی شهرستان ارومیه با میانگین سنی ۱۶/۴۰ بودند. از میان آنان ۲۱۰ دانش‌آموز دختر (۵۸/۳٪) و ۱۵۰ دانش‌آموز پسر (۴۱/۷٪) بودند، به طوری که ۱۸۰ دانش‌آموز در پایه دهم (۵۰٪)، ۱۲۰ دانش‌آموز در پایه یازدهم (۳۳/۳٪) و ۶۰ دانش‌آموز در پایه دوازدهم (۱۶/۷٪) مشغول به تحصیل بودند. پیش از تحلیل داده‌ها به روش همبستگی و رگرسیون پیش فرض نرمال بودن با کمک کجی و کشیدگی بررسی شد. میزان کجی و کشیدگی متغیر تنیدگی تحصیلی به ترتیب ۰/۰۸- و ۰/۳۵-، متغیر کمک‌طلبی آموزشی به ترتیب ۰/۷۲- و ۰/۴۱- و متغیر پیشرفت تحصیلی به ترتیب ۰/۲۰- و ۰/۷۵- بود که نتایج حاکی از نرمال بودن هر سه متغیر بود. برای بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد، ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش (n=۳۶۰)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	تنیدگی تحصیلی	کمک‌طلبی آموزشی	پیشرفت تحصیلی
تنیدگی تحصیلی	۵۴/۹۵	۸/۶	۱		
کمک‌طلبی آموزشی	۱۹/۷۴	۵/۲	۰/۰۶	۱	
پیشرفت تحصیلی	۱۶/۸۲	۱/۸	-۰/۳۰**	۰/۲۸**	۱

01/\*\*p<0

یافته‌های جدول ۱ نشان داد که میان تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار ( $r=-0/30$ )، میان کمک‌طلبی آموزشی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد ( $r=0/28$ ) و همچنین میان تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی رابطه معنی‌داری وجود نداشت ( $p \leq 0/01$ ). همچنین برای بررسی اینکه آیا متغیرهای تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی را دارند و کدامیک از متغیرهای مذکور بیشترین توانایی را در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دارد، از رگرسیون چند متغیری با مدل همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه تحلیل رگرسیون با مدل همزمان برای پیش بینی پیشرفت تحصیلی

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	Beta	P
تنیدگی تحصیلی	۰/۳۷	۰/۱۳۷	۲/۱۷	۲	۳۵۷	-۰/۲۸	۰/۰۱
کمک‌طلبی آموزشی						۰/۱۴	

یافته‌های جدول ۲ نشان داد که متغیرهای تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی را داشتند ( $F_{2,357} = 2/17, p \leq 0/01$ ). این دو متغیر با هم توانستند ۱۳/۷ درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش بینی کنند. همچنین با توجه به بتای استاندارد متغیرهای تنیدگی

تحصیلی ( $\beta = -0/28$ ) و کمک‌طلبی آموزشی ( $\beta = 0/14$ ) می‌توان گفت که تنیدگی تحصیلی با بتای استاندارد  $-0/28$  بیشترین توانایی را در پیش بینی پیشرفت تحصیلی داشت که البته این توانایی به صورت معکوس بود. یعنی هر چقدر تنیدگی تحصیلی بیشتر باشد، پیشرفت تحصیلی کمتر و بالعکس هر چقدر تنیدگی تحصیلی کمتر باشد، پیشرفت تحصیلی بیشتر خواهد بود. پس از تنیدگی تحصیلی، کمک‌طلبی آموزشی با بتای استاندارد  $0/14$  توانایی مثبتی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی داشت.

### بحث و نتیجه گیری

روانشناسان و مدرسان تعلیم و تربیت همواره به دنبال آن بودند تا پیشرفت تحصیلی و بازده یادگیری یادگیرندگان را افزایش دهند. در این زمینه از عوامل مهم و مرتبط با پیشرفت تحصیلی که به آن اشاره شده است می‌توان به تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی اشاره کرد. این پژوهش در دانش‌آموزان دبیرستان‌های شهرستان ارومیه با هدف بررسی رابطه بین تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار و بین کمک‌طلبی آموزشی و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. در یک مدل پیش بین متغیرهای تنیدگی تحصیلی و کمک‌طلبی آموزشی توانستند  $13/7$  درصد از واریانس پیشرفت تحصیلی را پیش بینی کنند که سهم تنیدگی تحصیلی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان بیشتر از کمک‌طلبی آموزشی بود.

نتایج این مطالعه نشان داد که تنیدگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار داشت که این یافته با یافته پژوهش‌های (استراترز و همکاران، ۲۰۰۰؛ ارمسوی و همکاران، ۲۰۰۵؛ حبیبان و همکاران، ۲۰۱۱؛ ساکوفسکی و همکاران، ۲۰۱۲؛ مقیم‌سلام و همکاران، ۲۰۱۳؛ گلوزاه و پیوالین، ۲۰۱۴؛ شگری و همکاران، ۱۳۸۶؛ بنی سی و دلفان آذری، ۱۳۸۹؛ کاکابرایی و همکاران، ۱۳۹۲) همسو بود. برای مثال حبیبان و همکاران (۲۰۱۱) ضمن پژوهشی درباره استرس و پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسیدند که استرس و پیشرفت تحصیلی همبستگی منفی معنی‌داری دارند. گلوزاه و پیوالین (۲۰۱۴) در پژوهشی رابطه حمایت اجتماعی، استرس، سلامتی و موفقیت تحصیلی که بر روی دانش‌آموزان نوجوان کشور غنا انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که استرس با موفقیت تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار و حمایت اجتماعی و سلامتی با موفقیت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار دارند. همچنین بنی سی و دلفان آذری (۱۳۸۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد. شگری و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی درباره استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌داری دارند. به عبارت دیگر با افزایش استرس تحصیلی، عملکرد تحصیلی کاهش می‌یابد و بالعکس با کاهش استرس تحصیلی، عملکرد تحصیلی افزایش می‌یابد. یک تبیین احتمالی بر اساس نظریه گادزلا و بالوگلو (۲۰۰۱) این می‌باشد که شخص احساس نیاز برای کسب دانش می‌کند،

اما زمان کافی برای آن ندارد که این امر باعث تنیدگی تحصیلی می شود. این تنیدگی نخست توانایی تمرکز، نظم دهی و قدرت انسجام فکری دانش‌آموزان را پایین می آورد و سپس منجر به کاهش پیشرفت تحصیلی می شود. تبیین دیگر اینکه اگر دانش‌آموزان احساس کنند در فهم محتوی درسی ناتوان هستند و یا اینکه از حجم مطالب، دشواری مطالب و نحوه تدریس و ارزشیابی معلم رضایت نداشته باشند، دچار تنیدگی تحصیلی می شوند. این تنیدگی باعث می شود ابتدا دانش‌آموزان در تفکیک مطالب و برقراری ارتباط منطقی بین مفاهیم درسی دچار مشکل شوند، سپس در یادگیری مسائل درسی دچار مشکل شوند و در نهایت باعث کاهش پیشرفت تحصیلی می شود. آخرین تبیین بر اساس نظریه های شناختی اینکه هیچ عاملی به تنهایی علت تنیدگی نیست، بلکه تفسیر و برداشت فرد از موقعیت ها منجر به تنیدگی می شود. حال اگر این عامل مسائل آموزشی و تحصیلی باشد، فرد دچار تنیدگی تحصیلی می شود که این تنیدگی به طور گسترده ای توانایی های شناختی یادگیرندگان را در انجام موثر تکالیف درسی به چالش می کشد و باعث کاهش پیشرفت تحصیلی می شود.

همچنین نتایج نشان داد که کمک‌طلبی آموزشی با پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار داشت که این یافته با یافته پژوهش‌های (پولسن و گنتری، ۲۰۰۴؛ ریان و شین، ۲۰۱۱؛ شنکی و همکاران، ۲۰۱۵؛ هاشمی و شکرکن، ۱۳۸۸؛ عاشوری و همکاران، ۱۳۹۰؛ خانکشی زاده و رضایی، ۱۳۹۱؛ حبیبی، ۱۳۹۲) همسو بود. برای مثال شنکی و همکاران (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی درباره کمک‌طلبی در درس ریاضی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی که بر روی دانش‌آموزان نوجوان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که میان کمک‌طلبی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. پولسن و گنتری (۲۰۰۴) ضمن پژوهشی درباره ارتباط انواع راهبردهای انگیزشی و یادگیری و پیشرفت تحصیلی به این نتیجه رسیدند که میزان کمک‌طلبی با میزان پیشرفت تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه افراد به هنگام نیاز بیشتر از دیگران درخواست کمک کنند، از تحصیل بالاتری برخوردار هستند. همچنین خانکشی زاده و رضایی (۱۳۹۱) ضمن پژوهشی که بر روی درس ریاضی دانش‌آموزان دختر پایه سوم راهنمایی شهر تبریز انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که نگرش به رفتارهای کمک‌طلبی (پذیرش کمک‌طلبی) به طور مثبت و معنی‌داری با عملکرد ریاضی دانش‌آموزان رابطه دارد. هاشمی و شکرکن (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان پیشایندهای اجتناب از کمک‌طلبی در کلاس درس و رابطه آن با عملکرد تحصیلی به این نتیجه رسیدند که بین اجتناب از کمک‌طلبی و عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌داری وجود دارد. یعنی هر چقدر افراد به میزان بیشتری از دریافت کمک اجتناب کنند، از عملکرد تحصیلی پایین تری برخوردار هستند و بالعکس هر چقدر افراد به میزان کمتری از دریافت کمک اجتناب کنند، از عملکرد تحصیلی بالاتری برخوردار هستند. یک تبیین احتمالی اینکه دانش‌آموزان دبیرستانی به مرحله انتزاعی یا صوری رسیده اند و توانایی ها و محدودیت های خود را می شناسند. بنابراین هنگامی که می دانند به تنهایی نمی توانند مسائل درسی و تحصیلی را حل کنند از دیگران درخواست کمک می



کنند. این درخواست کمک باعث می شود دیگران به ویژه معلمان و همسالان برتر مسائل را برای آنها توضیح دهند که این امر باعث افزایش پیشرفت تحصیلی می شود. تبیین دیگر بر اساس نظریه باتلر (۱۹۹۵) اینکه کمک طلبی نوعی تعامل اجتماعی و رفتار انطباقی است و باعث سازگاری افراد با موقعیت های جدید می شود. حال اگر این کمک طلبی در زمینه تکالیف درسی و تحصیلی باشد باعث سازگاری فرد با موقعیت های جدید، مسائل جدید و نسبتا دشوار درسی می شود که این امر باعث افزایش پیشرفت تحصیلی می شود.

در این مطالعه مشخص شد که در یک مدلی که تنیدگی تحصیلی و کمک طلبی آموزشی به طور هم زمان برای پیش بینی پیشرفت تحصیلی رقابت نمایند، هر دو متغیر تنیدگی تحصیلی و کمک طلبی آموزشی توانایی پیش بینی پیشرفت تحصیلی را دارند. در این مدل تنیدگی تحصیلی بالاترین وزن استاندارد را داشت. بنابراین آن چه در بهبود پیشرفت تحصیلی نقش عمده ای ایفا می کند در وهله نخست این است که فرد دارای تنش نباشد و ضمن احساس نیاز برای کسب دانش، زمان کافی برای مطالعه و یادگیری داشته باشد. بنابراین سهم منحصر به فرد این مطالعه این است که کمک طلبی آموزشی به اندازه تنیدگی تحصیلی نقش موثری در پیش بینی پیشرفت تحصیلی ایفا نمی کند.

نخستین و مهم ترین محدودیت این مطالعه استفاده از روش همبستگی است. لذا روابط کشف شده را نمی توان به عنوان روابط علی فرض کرد. شاید این روابط ناشی از اثر سایر متغیرها باشد. محدودیت دیگر مطالعه حاضر استفاده از ابزارهای خودگزارش دهی است. بسیاری از این ابزارها ممکن است پاسخ هایی را جمع آوری کنند که دیگران فکر می کنند باید درست باشد. افراد ممکن است خویشتن نگری کافی نداشته باشند و مسؤله به پرسشنامه ها پاسخ ندهند. همچنین محدود شدن جامعه پژوهش به مقطع دبیرستان و شهرستان ارومیه یکی دیگر از محدودیت های این پژوهش بود. با توجه به یافته های به دست آمده پیشنهاد می شود برای افزایش پیشرفت تحصیلی میزان کمک طلبی دانش آموزان را افزایش و میزان تنیدگی تحصیلی دانش آموزان را با استفاده از توضیح قابل فهم و آسان مسائل یادگیری، نحوه تدریس مناسب و مشخص شدن نحوه ارزشیابی کاهش دهند. همچنین پیشنهاد می شود مسؤلهان محیط مدرسه را به محیطی شاد و دوستانه تبدیل نمایند تا تنیدگی دانش آموزان به حداقل برسد (کاهش تنیدگی تحصیلی) و دانش آموزان در کمال آرامش و بدون هیچ استرسی بتوانند مسائلی را که متوجه نشدند از معلم یا همسالان برتر بپرسند (افزایش کمک طلبی). همچنین برگزاری کارگاه های آموزشی درباره تنیدگی تحصیلی و کمک طلبی و ارائه راهکارهای عملی برای کاهش تنیدگی و افزایش کمک طلبی پیشنهاد کاربردی مناسبی می باشد. بحث پژوهش در مقطع های تحصیلی دیگر و سایر شهرستان ها می تواند زمینه جدیدی برای مطالعه باشد. آیا مدرسین این مقطع ها و شهرها نسبت به یادگیری دانش آموزان این پژوهش نظر متفاوتی دارند؟ به هر حال به نظر می رسد پژوهش های بیشتری باید در این زمینه صورت گیرد.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، آذر؛ آریان‌پور، سعید و درتاج، فریبرز (۱۳۸۵). بررسی ارتباط ابهام‌نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی، *فصلنامه تعلیم و تربیت*، ۵، ۳۲-۴۵.
- بنی‌سی، پریناز و دلفان‌آذری، قنبرعلی (۱۳۸۹). رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی، *نوآوری‌های مدیریت آموزشی*، ۵(۲)، ۶۷-۷۹.
- حیبی، رامین (۱۳۹۲). تفاوت‌های جنسیتی و تغییرات تحولی در رفتار کمک‌خواهی دانش‌آموزان در درس ریاضی، *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۵(۱)، ۶۵-۸۲.
- خانکشی‌زاده، طاهره و رضایی، اکبر (۱۳۹۱). رابطه دانش‌فراشناخت، نظریه‌های ضمنی هوش و نگرش به رفتارهای کمک‌طلبی با عملکرد ریاضی دانش‌آموزان دختر پایه سوم راهنمایی شهر تبریز، *فصلنامه علوم تربیتی*، ۵(۲)، ۸۹-۱۰۸.
- شکری، امید؛ کدیور، پروین و دانشورپور، زهره (۱۳۸۶). نقش سبک‌های مقابله در تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی، *نشریه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۳(۱)، ۲۴۹-۲۵۷.
- شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ غنایی، زیبا؛ دانشورپور، زهره و مولایی، محمد (۱۳۸۶). صفات شخصیت، استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی، *مطالعات روانشناختی*، ۳(۳)، ۲۵-۴۸.
- عاشوری، محمد؛ پورمحمدرضای تجربی، معصومه؛ جلیل‌آبکنار، سیده سمیه؛ عاشوری، جمال و موسوی‌خطاط، سیدمحمد (۱۳۹۱). بررسی ارتباط صفات شخصیت، راهبردهای مدیریت منابع و راهبردهای انگیزشی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱(۲)، ۱-۱۵.
- کاکابرابی، کیوان؛ شکری، امید؛ پورشهریاری، حسین؛ تقیلو، صادق و باقری، مریم (۱۳۹۲). روابط ساختاری بین فشارهای عینی، تنیدگی تحصیلی، سبک‌های مقابله، پاسخ به تنش‌گرها و رضایت تحصیلی، *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۷(۲)، ۱۱۱-۱۲۸.
- مؤمنی، منصور و فعال‌قیومی، علی (۱۳۸۹). تحلیل‌های آماری با استفاده از SPSS. تهران: انتشارات مومنی.
- مهرافروز، محبت‌اله (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین نگرش نسبت به شیوه‌های فرزند پروری مادر (اقتدار منطقی، استبدادی، آزادگذاری) با مکان کنترل و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- هاشمی شیخ‌شانی، سید اسماعیل و شکر کن، حسین (۱۳۸۸). اگر تقاضای کمک کنم ناتوان جلوه خواهیم کرد: پیشایندهای اجتناب از کمک‌طلبی در کلاس درس و رابطه آن با عملکرد تحصیلی، *مجله مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۰، ۱۱۵-۱۴۱.
- Butler, R., (2006). Determinants of help-seeking; relations between perceived reasons for help-avoidance and help-seeking behaviors in an experimental context. *Journal of Educational Psychology*, 90(1), 630-643.
- Cheng, K., & Tsai, C. (2011). An investigation of Taiwan university students' perceptions of online academic help seeking and their web-based learning self-efficacy. *The Internet and Higher Education*, 14(3), 150-157.

- Ermsoy, C. E., Celimli, S., & Gencoz, T. (2005). Students under academic stress in a Turkish Variables associated with symptoms of depression and anxiety. *Current Psychology*, 24(2), 123-133.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of student life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84-94.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, Stress, health and academic success in Ghanaian adolescents: a path analysis. *Journal of Adolescence*, 37(4), 451-460.
- Habiban, E., Wong, S. P., & Maria, C. A. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in university Putra Malaysia. *Social and Behavioral Science*, 29, 646-655.
- Karabenick, S.A. (2004). Perceived achievement goals structure and college student help seeking. *Journal of Educational psychology*, 96, 569-581.
- Liu, Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38(2), 123-126.
- Moghimisalam, M., Jafari, P., & Hooseini, M. (2013). Impact of stress management training on the girl high school student academic achievement. *Social and Behavioral Science*, 89(10), 22-26.
- Paulsen, M. B., & Gentry, J. A. (2004). Motivation, learning strategies, and academic performance: A study of the college finance classroom. *Journal of Financial Practice and Education*, 6(1), 78-89.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Garcia, T., & Mc Keachie, W. (1991). **A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ)**. University of Michigan, National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning, Ann Arbor, MI.
- Ryan, A. M., & Shin, H. (2011). Help seeking tendencies during early adolescence: an examination of motivational correlates and consequences for achievement. *Learning and Instruction*, 21(2), 247-256.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationship of personality, effect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251-257.
- Schenke, K., Lam, A. C., Conley, A. M., & Karabenick, S. A. (2015). Adolscents help seeking in mathematics classrooms: relations between achievement and perceived classroom environmental influences over one school year. *Contemporary Educational Psychology*, 41(4), 133-146.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menes, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psycho Educational Assessment*, 29(6), 534-546.

- Tanak, A., Murakmi, Y., Okuno, T., & Yamauchi, H. (2002). Achievement goals, attitudes toward help seeking and help-seeking behavior in the classroom. *Learning and Individual Differences*, 12, 1-13.
- Zusho, A., & Barnett, P. A. (2011). Personal and contextual determinants of ethnically diverse female high school students' patterns of academic help seeking and help avoidance in English and mathematics. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 152-164