

## Research Paper

# Investigate the relationship between academic optimism and academic self-regulation with academic help-seeking in athlete students



Mahrokh Dehghani<sup>1\*</sup>

1. Associate Professor, Department of physical education and sport sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.



**Citation:** Dehghani, M. (2023). [Investigate the relationship between academic optimism and academic self-regulation with academic help-seeking in athlete students (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 11(4):69-79. <https://doi.org/10.22098/jsp.2023.2057>

doi: 10.22098/jsp.2023.2057



### Article Info:

Received: 2020/05/16

Accepted: 2023/02/04

Available Online: 2023/03/16

### Key words:

Academic Optimism,  
Academic Self-  
Regulation,  
Academic Help-  
Seeking, Athlete

## ABSTRACT

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the relationship between academic optimism and Academic self-regulation with help-seeking in Athlete students.

**Methods:** The research method was descriptive correlational. The statistical population of the study consisted of all Athlete students of Ardebil in the academic year of 2019-2020. That 186 students were selected using stratified sampling method. To collect data, Tschannen-Moran, et al. Academic optimism questionnaire, Savari and Arabzade Academic self-regulation questionnaire and Ryan & Pintrich help-seeking questionnaire were used. The obtained data were analyzed using Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis.

**Results:** The findings showed that there is a positive and significant relationship between academic optimism and academic self-regulation with help-seeking ( $P < 0.01$ ). The results of regression analysis also revealed that help-seeking are able to predict 0.47 of changes in help-seeking a positive direction.

**Conclusion:** Therefore, to increase the level of academic vitality, we can pay attention to the variables of between academic optimism and academic self-regulation.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

Today, students enter education as the main pillar of the country's educational system, in order to flourish and multiply their talents, however, only a few of these students succeed and show good academic performance (Jenaabadi & Sarani, 2018). Newman (2008) describes academic help-seeking as seeking help from others when facing ambiguity and difficulty in education. In a research, Nina and John (2017) have mentioned the role of academic optimism in help-seeking behavior. The structure of academic optimism is a positive belief in students that they are able to provide the basis for their academic progress by emphasizing their own learning, teachers' trust and a sense of identity towards the school.

Academic optimism portrays a rich picture of human agency that explains students' behavior in terms of cognitive, emotional and behavioral dimensions (Moradi, Vaezi, Farzaneh & Mirzaei, 2013). Also, in her research, Mihlon (2010) has mentioned the role of self-regulation in academic help-seeking behavior.

Student athletes are considered as the future-making generation, one of the fundamental capitals of today's societies and one of the main pillars of education, and paying attention to the problems of these students and the amount of help-seeking behavior in them in order to solve their problems will be of great importance. Therefore, this research was conducted with the aim of investigating the relationship between academic optimism and academic self-regulation in school with academic help-seeking among athletic students of the first secondary school in Ardabil city.

\*Corresponding Author:

Mahrokh Dehghani

Address: Associate Professor, Department of physical education and sport sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (914) 3544437

E-mail: [mahrokh.dehghani@yahoo.com](mailto:mahrokh.dehghani@yahoo.com)

## 2. Materials and Methods

The current research is applied in terms of purpose and correlational in terms of descriptive method, which is considered as a quantitative research.

The statistical population of the research included all the student athletes of the first secondary school in Ardabil city in the academic year 2018-2019, who had at least two years of sports experience in various sports fields based on multi-stage cluster sampling. 186 people were selected as a sample and 186 questionnaires were collected and analyzed. The following questionnaires were used to collect research data:

**Academic Self-Regulation Questionnaire:** This questionnaire was designed by [Sevari and Karimzadeh \(2012\)](#) and has 30 questions and 6 dimensions of memory strategy, goal setting, self-evaluation, help

seeking, responsibility and organization.

**Academic optimism questionnaire:** This questionnaire was designed by [Shannon, Moran, Bankol, Michel and Moore \(2011\)](#) and has 28 questions and three dimensions of confidence, academic emphasis and students' sense of identity.

**Academic help-seeking questionnaire:** This questionnaire was designed by [Ryan and Pentrich \(1997\)](#) and has 7 questions and is designed to measure adaptive help-seeking.

## 3. Results

The results showed that approximately 51% of the variance of the academic help-seeking variable can be predicted based on the components of the academic self-regulation variable.

**Table 1. Correlation coefficients between academic optimism and its components with academic help seeking**

	1	2	3	4	5
<b>1. academic optimism</b>	1				
<b>2. trust</b>	0.91**	1			
<b>3. academic emphasis</b>	0.76**	0.33**	1		
<b>4. sense of identity</b>	0.85**	0.36**	0.34**	1	
<b>5. academic help seeking</b>	0.51**	0.48**	0.26**	0.35**	1

\*\*p<0.01, \*p<0.05

## 4. Discussion and Conclusion

The results of data analysis showed that there is a positive and significant relationship between academic optimism and academic help-seeking, and the components of academic optimism have the power to predict academic help-seeking. Academic optimism, as one of the important variables in academic fields, helps students to be effective on various aspects of their lives through social skills and to strengthen their interpersonal relationships.

Also, the results showed that there is a positive and significant relationship between academic self-regulation and academic help-seeking. Also, academic self-regulation components have the power to predict academic help-seeking. In fact, students who have higher self-regulation power can have higher help-seeking behavior.

## 5. Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

All ethical principles were considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

### Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

### Authors' contributions

Both authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

### Conflicts of interest

The authors declare no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## بررسی رابطه خوش بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی در مدرسه با کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار

ماهرخ دهقانی\*<sup>۱</sup> 

۱. دانشیار گروه آموزشی رفتار حرکتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف نقش خوش بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی در مدرسه در پیش بینی کمک طلبی تحصیلی انجام گرفت.

**روش‌ها:** روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان ورزشکار دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که دارای حداقل دو سال سابقه ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی بودند که از میان آن‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تعداد ۱۸۶ دانش‌آموز به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه‌ی خوش بینی تحصیلی شانن-مورال و همکاران، پرسشنامه‌ی خودتنظیمی تحصیلی سواری و عرب زاده و پرسشنامه کمک طلبی تحصیلی ریان و پنتریچ برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که بین خوش بینی تحصیلی (و مولفه‌های آن) و خودتنظیمی تحصیلی (و مولفه‌های آن) با کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون آشکار کرد که تقریباً ۴۷ درصد از کل واریانس کمک طلبی تحصیلی براساس خوش‌بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی قابل پیش‌بینی است که متغیر خودتنظیمی تحصیلی سهم بیشتری داشت.

**نتیجه‌گیری:** بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که خوش بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی از متغیرهای مرتبط با کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشند.

## اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

## کلیدواژه‌ها:

خوش بینی تحصیلی، خودتنظیمی تحصیلی، کمک طلبی تحصیلی، ورزشکار

## مقدمه

راسل، الیون، فلتمن<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) کمک طلبی تحصیلی را یک راهبرد انطباقی می‌داند که بر اساس آن افراد می‌توانند در مواجهه با مسائل دشواری که به تنهایی قادر به حل آن‌ها نیستند، از آن استفاده کنند. کمک طلبی تحصیلی دربرگیرنده رفتارهایی از قبیل پرسش از معلمان، والدین، همکلاسی‌ها، تقاضای توضیح بیشتر در باره مسئله، گرفتن سرنخ‌ها و راه حل‌های مسئله و جست و جوی سایر کمک‌های تحصیلی است و به عنوان راهبردی برای جلوگیری از شکست تحصیلی عمل می‌کند (رایان و پنتریچ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷).

امروزه دانش‌آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، جهت شکوفایی و باروری استعداد خود وارد آموزش و پرورش می‌شوند، با این وجود از کل این دانش‌آموزان فقط تعداد کمی موفق شده و عملکرد تحصیلی خوبی از خود نشان می‌دهند (جنابادی، سارانی، ۱۳۹۸). در واقع دانش‌آموزان در موقعیت‌های آموزشگاهی اغلب با مشکلاتی روبرو می‌شوند که برای رفع آنها نیاز به کمک یا رفتار کمک طلبی تحصیلی<sup>۱</sup> دارند که به عنوان یکی از راهبردهای مهم در امر یادگیری دانش‌آموزان مطرح شده است (کایفر و شیم<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). نیومن<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) کمک طلبی تحصیلی را جست و جوی کمک از دیگران هنگام روبرو شدن با ابهام و دشواری در امر تحصیل بیان می‌کند. باتلر<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) آن را تلاش فعالانه برای استفاده از امکانات موجود در راستای دستیابی به موفقیت تحصیلی می‌داند.

\* نویسنده مسئول:

ماهرخ دهقانی

نشانی: دانشیار گروه آموزشی رفتار حرکتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۳۵۴۴۳۷ (۹۱۴) ۹۸+

پست الکترونیکی: mahrokh.dehghani@yahoo.com

1. help-seeking
2. Kiefer & Shim
3. Newman
4. Butler
5. Roll, Alevan & Maclaren
6. Ryan & Pintrich

وابستگی، دلبستگی، درگیری، تعهد، الفت و محبت آن‌ها نسبت به مدرسه توصیف می‌شود. اعتماد به معلم شامل موارد زیر می‌شود: دانش آموزان اعتقاد دارند که معلمان همیشه آماده کمک کردن هستند، برای گفتگو به آسانی در دسترس هستند، معلمان در نحوه آموزش خود خوب عمل می‌کنند، دانش آموزان می‌توانند روی کمک معلمان حساب کنند، معلمان همیشه صادق هستند و واقعاً به صحبت‌های دانش آموزان گوش می‌دهند و تأکید تحصیلی بر این اصل استوار است که دانش آموزان در محیط‌هایی که فعالیت‌های جالب توجه و چالش‌انگیز ارائه می‌شود، به احتمال بیشتر به موفقیت می‌رسند. به عبارت دیگر، در تأکید تحصیلی توجه اصلی بر یادگیری و آموزش متمرکز است. یک مدرسه با تأکید تحصیلی قوی از نظر تحصیلی متمایل به محیطی است که در آن اهداف و انتظارات سطح بالا وجود دارد، پیشرفت مورد قدردانی و تجلیل قرار می‌گیرد، معلمان به توانایی‌های دانش آموزان اعتماد و اطمینان دارند و هنجارهای تحصیلی مدرسه را مورد احترام قرار می‌دهند. (اسچن موران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). سازه خوش‌بینی تحصیلی به ایجاد محیط موثر و مثبت در محیط تحصیلی کمک کرده و باعث ایجاد کارآمدی معلمان می‌شود (هوی و همکاران، ۲۰۰۶). تأکید تحصیلی انتظارات بالا را ایجاد و استانداردهای بالایی را برای موفقیت تحصیلی ایجاد می‌کند (گودارد، هوی و هوی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰).

همچنین میلون<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در پژوهش خود به نقش خودتنظیمی در رفتار کمک طلبی تحصیلی اشاره کرده است. خودتنظیمی تحصیلی از جمله مفاهیم مطرح در نظام‌های آموزشی معاصر است که به عنوان یکی از محورهای اساسی تعلیم و تربیت (سواری و عرب زاده، ۱۳۹۲) مورد توجه سیاست‌گذاران، معلمان، مربیان و والدین قرار گرفته و صاحب نظرانی همچون پتربچ و زایندر<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) و زیمرمن و شانک<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) آن را در زمینه یادگیری مورد استفاده قرار داده‌اند. زیمرمن (۲۰۰۰) معتقد است که خودتنظیمی به معنی فرایند فعال نگه داشتن افکار، رفتارها و هیجان‌ها برای دست‌یابی به اهداف است. از نظر وی افراد خودتنظیم یافته کسانی هستند که اهدافی را برای خود انتخاب، راهبردهای مناسب یادگیری را گزینش، انگیزش خود را

در موقعیت‌های آموزشی زمانی که دانش آموزان با مشکلات آموزشی مواجه می‌شوند معلمان و همکلاسی‌ها به عنوان حامیان اجتماعی و آموزشی از نقش مهمی برخوردارند (لینگ و تسی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). در زمینه کمک طلبی دو دیدگاه وجود دارد که دیدگاه اول آن را وابستگی می‌داند و دانش آموزان کمک طلب را بی‌کفایت و نالایق می‌دانند و از دیدگاه دوم کمک طلبی تحصیلی نوعی توانایی شناختی است که فرد می‌داند چه زمانی و چگونه در مواقع مضر از دیگران کمک دریافت کند (کارابنیک و نیومن<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰). دانش آموزان دارای تمایل به کمک طلبی از منابع انگیزشی و توانایی‌حل مسئله برخوردار هستند (جارولا، ۲۰۱۱). کمک طلبی تحصیلی یکی از راهبردهای یادگیری است که دانش آموزان با استفاده از آن می‌توانند مسائل و مشکلات یادگیری و تحصیلی را تشخیص داده و از طریق پرسش و کمک گرفتن از دیگران در جهت رفع آنها اقدام نمایند (جناآبادی و سارانی، ۱۳۹۸) و شناسایی عوامل موثر بر آن از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد. نینا و جان (۲۰۱۷) در پژوهش خود به نقش خوش‌بینی تحصیلی در رفتار کمک طلبی اشاره کرده‌اند.

از نظر هوی<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) سازه خوش‌بینی در طی زمان و بر پایه روانشناسی انسان مدار، روانشناسی مثبت و با بهره‌گیری از بنیان‌های تئوریک شناخت اجتماعی و خودکارآمدی بندورا و همچنین مفهوم خوش‌بینی سلیگمن مطرح شده است (هوی، ۲۰۱۳). این سازه شامل ابعاد روانشناختی، عاطفی و رفتاری که از تعامل بین حس کارآمدی جمعی، اعتماد و تأکید تحصیلی به عنوان بخشی از سلامت سازمانی مدارس ایجاد شده است (هوی، تارتر و هوی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). در واقع خوش‌بینی تحصیلی<sup>۵</sup> یک باور فردی است که تحت تاثیر عوامل محیطی در فرد شکل می‌گیرد. این باور به ما می‌گوید که در صورت برقراری روابط اعتماد آمیز بین دانش آموزان و کادر آموزشی، وجود ویژگی‌های تأکید تحصیلی در محیط و به دنبال آن شکل‌گیری احساس یگانگی با محیط آموزشی، فرد در مسیر پیشرفت انگیزه‌ی بالایی کسب کرده و به موفقیت دست می‌یابد (شانن، موران، بانکول، میشل و مور<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). سازه خوش‌بینی تحصیلی یک باور مثبت در دانش آموزان است مبنی بر اینکه آن‌ها قادر هستند با تأکید بر یادگیری خود، اعتماد معلمان و احساس هویت نسبت به مدرسه زمینه پیشرفت تحصیلی خود را فراهم آورند. خوشبینی تحصیلی تصویر غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد که رفتار دانش آموزان را از نظر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تبیین می‌کند (مرادی، واعظی، فرزانه و میرزایی، ۱۳۹۳). احساس هویت دانش آموزان نسبت به محل تحصیل اولین مؤلفه خوشبینی تحصیلی با رفتارهایی همچون احساس

1. Lei &amp; Pellitteri

2. Karabenick &amp; Newman

3. Hoy

4. Hoy, Tarter &amp; Hoy

5. Academic Optimism

6. Tschannen-Moran, Bankole, Mitchell &amp; Moore

7. Tschannen-Moran

8. Goddard, Hoy &amp; Hoy

9. Mihlon

10. Boekaert, Pintrich &amp; Zeidner

11. Zimmerman &amp; Schunk

بینی و کمک‌طلبی تحصیلی اشاره داشته‌اند. امروزه نظام‌های آموزشی، تحصیل را به عنوان بخش مهمی از زندگی افراد تلقی می‌کنند و همواره در پی شناسایی عوامل مختلف موثر بر موفقیت تحصیلی در جهت کمک به دانش‌آموزان در دستیابی به موفقیت تحصیلی هستند (فیض‌آبادی و ناعمی، ۱۳۹۷) و دانش‌آموزان ورزشکار به عنوان نسل آینده‌ساز یکی از سرمایه‌های بنیادی جوامع امروزی و یکی از ارکان‌های اصلی آموزش و پرورش محسوب می‌شوند که توجه به مشکلات این دانش‌آموزان و میزان رفتار کمک‌طلبی در آن‌ها در جهت حل مشکلات آن‌ها از اهمیت زیادی برخوردار خواهد بود. لذا این پژوهش با هدف بررسی رابطه خوش‌بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی در مدرسه با کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار دوره متوسطه اول شهر اردبیل انجام شد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که از زمره‌ی پژوهش‌های کمی محسوب می‌شود.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان ورزشکار دوره‌ی متوسطه‌ی اول شهر اردبیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود که دارای حداقل دو سال سابقه ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی بودند که بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تعداد ۱۸۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب و تعداد ۱۸۶ پرسشنامه جمع‌آوری و تحلیل شد. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های ذیل استفاده گردید.

### پرسشنامه خودتنظیمی تحصیلی: این پرسشنامه توسط سواری و

کریم‌زاده (۱۳۹۲) طراحی شده و دارای ۳۰ سؤال و ۶ بعد راهبرد حافظه، هدف‌گزینی، خودارزیابی، کمک‌خواهی، مسئولیت‌پذیری و سازماندهی می‌باشد. پاسخدهی به پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرتی ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، بی‌نظر (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵)) طراحی شده است. روایی محتوایی آن مورد تایید اساتید صاحب‌نظر قرار گرفته و پایایی آن در پژوهش سواری و عرب‌زاده (۱۳۹۲) ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی محتوایی پرسشنامه در این پژوهش مورد تایید اساتید صاحب‌نظر قرار گرفته و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ محاسبه شد.

1. Schunk & Zimmernan
2. Ning & Downing
3. Bodrova & Leong

حفظ کرده و عملکرد خود را نظارت و ارزیابی می‌کنند. شانک و زیمرمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) معتقدند که فرآیندهای خودتنظیمی تحصیلی شامل فعالیتهایی همچون برنامه‌ریزی و تنظیم وقت، حضور و تمرکز حواس، سازماندهی، مرور و رمز‌گذاری اطلاعات به صورت راهبردی، ساختن یک محیط کاری مولد و استفاده از منابع اجتماعی موثر است. پژوهشها نشان می‌دهد که دانشجویانی که در فرآیند یادگیری خود از خودتنظیمی استفاده می‌کنند تمرکز بیشتری بر روی عملکرد خود دارند و در انجام تکالیف احساس شایستگی و توانایی دارند آن‌ها سطح انگیزشی بالایی داشته رفتارهای خودکنترلی آن‌ها در امر آموزش افزایش می‌یابد (شیرازی تهرانی، غضنفری و جاودانی، ۱۳۹۴). یافته‌های پژوهش زیمرمن (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که یادگیری خودتنظیمی پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی است و یادگیرندگان برای دست‌یابی به موفقیت تحصیلی باید یاد بگیرند که چگونه عملکرد خود را تنظیم و اهداف خود را به رغم مشکل بودن تکالیف درسی حفظ کنند. تحقیق نینگ و داوینینگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) که انگیزش درونی، خودباوری، خودرضایتی، استفاده از راهبردهای شناختی و فراشناختی، اعتماد به توانایی‌های خود، استفاده از منابع بیشتر و برخورداری از کارایی بهتر از جمله ویژگیهای دانش‌آموزان موفق و خودتنظیم یافته است. خودتنظیمی سازوکاری است عمیق و درونی که بر پایه رفتارهای آگاهانه، عمدی و متفکرانه فرد شکل می‌گیرد (بادروا و لیونگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵) و بر اساس آن، توانایی فرد در یک زمینه یادگیری به زمینه دیگر و یا از موقعیت‌های یادگیری به زمینه کار و اوقات فراغت منتقل شوند (یاسمی نژاد، طاهری و گل محمدیان، ۱۳۸۸). قنبری طلب، شیخ‌الاسلامی، فولادچنگ و حسین چار (۱۳۹۸) به نقش دانش فراشناختی در پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی اشاره کرده‌اند. جنا آبادی و سارانی (۱۳۹۸) در رابطه خود با عنوان بررسی تاثیر خودکارآمدی بر کمک‌طلبی تحصیلی به رابطه بین خودتنظیمی و کمک‌طلبی اشاره کرده‌اند. ممینی، مکتبی و بهروزی (۱۳۹۴) به رابطه بین خودکارآمدی و فراشناخت با کمک‌طلبی تحصیلی و گلستانه و عسکری (۱۳۹۳) به نقش خوش‌بینی در پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی اشاره کرده‌اند. لی و پلتری (۲۰۱۷) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه بین خوشبینی تحصیلی و رفتار کمک‌طلبی تحصیلی به نقش خوش‌بینی تحصیلی در رفتار کمک‌طلبی اشاره کرده‌اند. یوسوکی و ماساتو (۲۰۱۲) در پژوهش خود با عنوان بررسی رابطه بین خوش‌بینی و رفتار کمک‌طلبی در بیماران افسرده اشاره کرده‌اند. رول، آلیوین، مک لارن و کویدینجر (۲۰۱۱) به نقش خودتنظیمی و سپندالو و جوس (۲۰۱۰) به رابطه بین خوش

## روان‌شناسی مدرسه و آموزشگاه

**پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی:** این پرسشنامه توسط شانن، موران، بانکول، میشل و مور (۲۰۱۱) طراحی شده و دارای ۲۸ سؤال و سه بعد اعتماد (۱۰-۱)، تاکید تحصیلی (۱۱-۱۸) و احساس هویت دانش آموزان (۱۹-۲۸) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، بی نظر (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵) بوده، روایی محتوایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته و پایایی آن توسط عارفی (۱۳۹۳) ۰/۹۲ گزارش شده است. روایی محتوایی پرسشنامه در این پژوهش مورد تایید اساتید صاحب‌نظر قرار گرفته و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد.

**پرسشنامه کمک طلبی تحصیلی:** این پرسشنامه توسط ریان و پنتریچ (۱۹۹۷) طراحی شده و دارای ۷ سؤال و برای سنجش کمک طلبی سازگار طراحی شده است. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت می باشد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط ریان و پنتریچ مطلوب و پایایی آن ۰/۸۴ گزارش شده است. روایی

محتوایی پرسشنامه در این پژوهش مورد تایید اساتید صاحب‌نظر قرار گرفته و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون و تجزیه و تحلیل رگرسیون تحت نرم‌افزار SPSS22 استفاده شد.

## یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۱۸۶ دانش آموز ورزشکار شرکت داشتند. میانگین و انحراف استاندارد متغیر خوش‌بینی برابر با ۱۰۷/۲۳ و ۲۱/۴۸، میانگین و انحراف استاندارد خودتنظیمی تحصیلی برابر با ۹۱/۲۸ و ۱۷/۰۵ و میانگین و انحراف استاندارد متغیر کمک طلبی تحصیلی برابر با ۲۳/۲۱ و ۶/۵۰ بود.

## جدول ۱. ضرایب همبستگی بین خوش‌بینی تحصیلی و مولفه‌های آن با کمک طلبی تحصیلی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
۱. خوش‌بینی تحصیلی	۱				
۲. اعتماد	۰/۹۱**	۱			
۳. تاکید تحصیلی	۰/۷۶**	۰/۳۳**	۱		
۴. احساس هویت	۰/۸۵**	۰/۳۶**	۰/۳۴**	۱	
۵. کمک طلبی تحصیلی	۰/۵۱**	۰/۴۸**	۰/۲۶**	۰/۳۵**	۱

\*\*p<0.01, \*p<0.05

طلبی تحصیلی (۰/۱) (p<۰/۲۶، r=۰/۲۶)، بین بعد احساس هویت با کمک طلبی تحصیلی (۰/۱) (p<۰/۳۵، r=۰/۳۵) رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد.

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین خوش‌بینی تحصیلی با کمک طلبی تحصیلی (۰/۱) (p<۰/۵۱، r=۰/۵۱)، بین بعد اعتماد با کمک طلبی تحصیلی (۰/۱) (p<۰/۴۸، r=۰/۴۸)، بین بعد تاکید تحصیلی با کمک

## جدول ۲. ضرایب همبستگی بین خودتنظیمی تحصیلی و مولفه‌های آن با کمک طلبی تحصیلی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. خودتنظیمی تحصیلی	۱							
۲. راهبرد حافظه	۰/۷۵**	۱						
۳. هدف‌گزینی	۰/۸۶**	۰/۳۱**	۱					
۴. خودارزیابی	۰/۹۱**	۰/۳۶**	۰/۲۳**	۱				
۵. کمک‌خواهی	۰/۸۸**	۰/۳۵**	۰/۳۲**	۰/۴۵**	۱			
۶. مسئولیت‌پذیری	۰/۹۰**	۰/۴۲**	۰/۲۸**	۰/۴۱**	۰/۳۴**	۱		
۷. سازماندهی	۰/۸۳**	۰/۳۰**	۰/۳۲**	۰/۲۴**	۰/۳۴**	۰/۴۲**	۱	
۸. کمک طلبی تحصیلی	۰/۵۹**	۰/۴۴**	۰/۳۵**	۰/۴۶**	۰/۵۵**	۰/۳۹**	۰/۵۱**	۱

\*\*p<0.01, \*p<0.05

کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/55, p<0/01$ )، بین بعد مسئولیت‌پذیری با کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/39, p<0/01$ ) و بین بعد سازمندی با کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/51, p<0/01$ ) رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد.

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین خودتنظیمی تحصیلی با کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/59, p<0/01$ )، بین بعد راهبرد حافظه با کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/44, p<0/01$ )، بین بعد هدف‌گزینی با کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/35, p<0/01$ )، بین بعد خودارزیابی با کمک طلبی تحصیلی ( $r=0/46, p<0/01$ )، بین بعد کمک خواهی با

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی کمک طلبی تحصیلی براساس خوش بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی

مدل	R	R2	R تعدیل شده	F	Sig
۱	۰/۶۹	۰/۴۷	۰/۴۵	۱۱/۸۴	۰/۰۰۱

ضرایب بتا و آزمون معناداری t برای متغیرهای پیش‌بین

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	STE	$\beta$	T	Sig
کمک طلبی تحصیلی	مقدار ثابت	۶/۸۳	۲/۴۴	-	۲/۷۹	۰/۰۱
	خوش بینی تحصیلی	۰/۲۵	۰/۱۲	۰/۲۱	۲/۰۸	۰/۰۵
	خودتنظیمی تحصیلی	۰/۳۱	۰/۱۴	۰/۲۸	۲/۲۱	۰/۰۵

می‌باشد. متغیر خوش بینی تحصیلی با بتای ۰/۲۱ و متغیر خودتنظیمی تحصیلی با بتای ۰/۲۸، به طور مثبت و معناداری قدرت پیش‌بینی کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان را دارند. بتاهای به دست آمده نشان می‌دهند که متغیر خودتنظیمی تحصیلی قدرت پیش‌بینی کنندگی بیشتری دارد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تقریباً ۴۷ درصد از واریانس متغیر کمک طلبی تحصیلی براساس متغیرهای خوش بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی قابل پیش‌بینی است. نسبت F نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر کمک طلبی تحصیلی براساس متغیرهای خوش بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی معنادار

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی کمک طلبی تحصیلی براساس مولفه‌های خوش بینی تحصیلی

مدل	R	R2	R تعدیل شده	F	Sig
۱	۰/۵۶	۰/۳۱	۰/۲۹	۱۲/۱۰	۰/۰۰۱

ضرایب بتا و آزمون معناداری t برای متغیرهای پیش‌بین

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	STE	$\beta$	T	Sig
کمک طلبی تحصیلی	مقدار ثابت	۷/۲۸	۲/۱۹	-	۳/۳۱	۰/۰۱
	۲. اعتماد	۰/۴۹	۰/۲۳	۰/۳۵	۲/۱۰	۰/۰۵
	۳. تاکید تحصیلی	۰/۲۴	۰/۰۹	۰/۱۴	۲/۶۶	۰/۰۵
	۴. احساس هویت	۰/۵۴	۰/۲۱	۰/۳۶	۲/۵۰	۰/۰۵

واریانس متغیر کمک طلبی تحصیلی براساس مولفه‌های متغیر خودتنظیمی تحصیلی قابل پیش‌بینی است. نسبت F نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر کمک طلبی تحصیلی براساس مولفه‌های متغیر خودتنظیمی تحصیلی معنادار می‌باشد. مولفه‌ی راهبرد حافظه با بتای ۰/۲۲، مولفه‌ی هدف‌گزینی با بتای ۰/۱۶، مولفه‌ی خودارزیابی با بتای ۰/۱۴، مولفه‌ی کمک خواهی با بتای ۰/۲۹، مولفه‌ی مسئولیت‌پذیری با بتای ۰/۱۱ و مولفه‌ی سازمندی با بتای ۰/۲۱ به طور مثبت و معناداری قدرت پیش‌بینی کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان را دارند. بتاهای به دست آمده نشان می‌دهند که مولفه‌ی کمک خواهی قدرت پیش‌بینی کنندگی بیشتری دارد.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، تقریباً ۳۱ درصد از واریانس متغیر کمک طلبی تحصیلی براساس مولفه‌های متغیر خوش بینی تحصیلی قابل پیش‌بینی است. نسبت F نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر کمک طلبی تحصیلی براساس مولفه‌های متغیر خوش بینی تحصیلی معنادار می‌باشد. مولفه‌ی اعتماد با بتای ۰/۳۵، مولفه‌ی تاکید تحصیلی با بتای ۰/۱۴، مولفه‌ی احساس هویت با بتای ۰/۳۶ به طور مثبت و معناداری قدرت پیش‌بینی کمک طلبی تحصیلی دانش‌آموزان را دارند. بتاهای به دست آمده نشان می‌دهند که مولفه‌ی اعتماد قدرت پیش‌بینی کنندگی بیشتری دارد. همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، تقریباً ۵۱ درصد از

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون جهت پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی براساس مولفه‌های خودتنظیمی تحصیلی

مدل	R	R <sup>2</sup>	R تعدیل شده	F	Sig
۱	۰/۷۲	۰/۵۱	۰/۴۸	۱۴/۷۸	۰/۰۰۱

  

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	STE	$\beta$	T	Sig
کمک‌طلبی تحصیلی	مقدار ثابت	۹/۳۱	۳/۸۹	-	۲/۳۹	۰/۰۱
	راهبرد حافظه	۰/۲۹	۰/۱۹	۰/۲۲	۲/۰۵	۰/۰۵
	هدف‌گزینی	۰/۲۱	۰/۰۹	۰/۱۶	۲/۳۳	۰/۰۵
	خودارزیابی	۰/۲۴	۰/۱۸	۰/۱۴	۲/۲۷	۰/۰۵
	کمک‌خواهی	۰/۳۶	۰/۰۶	۰/۲۹	۴/۸۳	۰/۰۱
	مسئولیت‌پذیری	۰/۱۶	۰/۰۷	۰/۱۱	۲/۲۸	۰/۰۵
	سازماندهی	۰/۲۹	۰/۱۱	۰/۲۱	۲/۶۳	۰/۰۵

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی بررسی رابطه خوش‌بینی تحصیلی و خودتنظیمی تحصیلی در مدرسه با کمک‌طلبی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار شهر اردبیل انجام شد که تعداد ۱۸۶ پرسشنامه توزیع و نتایج تحلیل شدند.

نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین خوشبینی تحصیلی و کمک‌طلبی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و مولفه‌های خوش‌بینی تحصیلی قدرت پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی را دارند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های گلستانه و عسکری (۱۳۹۳)، آمارسوریا و همکاران (۲۰۱۸)، لی و پلیتری (۲۰۱۷)، یوسوکی و ماساتو (۲۰۱۲) و سپندالو و جوس (۲۰۱۰) مبنی بر رابطه بین خوش‌بینی تحصیلی و کمک‌طلبی تحصیلی همسو می‌باشد. خوش‌بینی تحصیلی به عنوان یکی از متغیرهای مهم در حوزه‌های تحصیلی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از طریق کفایت‌های اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی آنها موثر باشد و روابط بین فردی آنها را تقویت کند. در واقع خوش‌بینی تحصیلی موجب ایجاد احساس خودکارآمدی شخصی شده و ارزیابی مثبت از خود و توانایی‌های خود می‌شود که در آن دانش‌آموز از خود و توانایی‌هایش شناخت کامل پیدا کرده و با اعتمادی که به مدرسه و معلم خود پیدا کرد به راحتی در زمان مواجهه با مشکلات تحصیلی از اطرافیان خود (مدیر، معلم، دانش‌آموز و والدین) کمک‌طلبی نموده و تقاضای کمک کند. همچنین مولفه تاکید تحصیلی که عنوان یکی از سازه‌های زیربنایی خوش‌بینی تحصیلی باعث ایجاد انتظارات بالا و استانداردهای بالاتر می‌شود که در ترکیب با اعتماد و احساس هویتی که دانش‌آموزان نسبت به مدرسه دارند به آنها کمک می‌کند تا این باور مثبت را در خود شکل دهند که هر زمان

نیاز به کمک داشته باشند افرادی در مدرسه هستند که توانایی کمک به آنها را داشته و رفتار کمک‌طلبی را در آنها ایجاد می‌کند. در واقع در مدارس با خوش‌بینی بالا، معلمان، دانش‌آموزان و والدین به یکدیگر اعتماد داشته و بین آنها همدلی ایجاد می‌شود که رفتار کمک‌طلبی را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. لذا پیشنهاد می‌شود با فراهم کردن زمینه خوش‌بینی تحصیلی در بین دانش‌آموزان و افزایش همدلی و اعتماد آنها به مدرسه به آنها کمک کرد تا در مواجهه با مشکلات تقاضای کمک نموده و رفتار کمک‌طلبی آنها را افزایش داد. همچنین با شکل دادن انتظارات بالا در آنها، اشتیاق به پیشرفت و در نتیجه همکاری و همفکری با دیگران و در نهایت رفتار کمک‌طلبی آنها را افزایش داد.

همچنین نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که بین خودتنظیمی تحصیلی با کمک‌طلبی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین مولفه‌های خودتنظیمی تحصیلی قدرت پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی را دارند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های قنبری طلب و همکاران (۱۳۹۸)، جنا آبادی و سارانی (۱۳۹۸)، ممینی و همکاران (۱۳۹۴)، تقدیری، نریمانی و موسی‌زاده (۱۴۰۰) و میلون (۲۰۱۰) مبنی بر رابطه بین خودتنظیمی تحصیلی با کمک‌طلبی تحصیلی همسو می‌باشد. بوکارتس و کرونو (۲۰۰۵) نشان دادند که راهبردهای یادگیری خودتنظیمی تحصیلی برای بهبود پیشرفت تحصیلی و توانایی درک مطلب خواندن موثر است و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا وارد حوزه مسائل پیچیده شده و با این مسائل درگیر شوند. در درگیری با این مسائل دانش‌آموزان به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود پی برده و تلاش کنند تا با تقویت توانایی‌های با استفاده از کمک‌های دیگران (رفتار کمک‌طلبی) از عهده حل این مسائل بر آمده و خود را وارد



## منابع

- چالش‌های بالاتر کنند. در واقع دانش آموزانی که قدرت خودتنظیمی بالاتری دارند می‌توانند رفتار کمک‌طلبی بالاتری را داشته باشند زیرا این دانش آموزان با توانایی‌های خود آشنا و در درگیری با مسائل پیچیده به اطرافیان خود اعتماد کرده و از آن‌ها طلب کمک کنند و از آن‌ها جهت حل مسائل پیچیده طلب کمک کنند. در واقع خودتنظیمی به دانش آموزان کمک می‌کند تا در یادگیری فعال بوده و در تعامل و کمک‌طلبی از معلم و همکلاسی‌های خود شخصا یادگیری خود را تغییر داده و آن را بالا ببرند و از آنجا که کمک‌طلبی تحصیلی به عنوان جست و جوی کمک از دیگران هنگام روبرو شدن با ابهام و دشواری در امر تحصیل و تلاش فعالانه برای استفاده از امکانات موجود در راستای دستیابی به موفقیت تحصیلی تعریف شده است لذا پیشنهاد می‌شود با آموزش راهبردهای خودتنظیمی و افزایش آن در دانش آموزان رفتار کمک‌طلبی را در آن‌ها تقویت کرد.
- از آنجا که این پژوهش در بین دانش آموزان ورزشکار انجام شده است، بنابراین تعمیم آن به سایر دانش آموزان باید احتیاط به خرج داد و در پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن متغیرهای جمعیت شناختی موثر بر این متغیر، رابطه کمک‌طلبی تحصیلی با سایر متغیرها مورد بررسی قرار گیرد.
- ملاحظات اخلاقی**
- پیروی از اصول اخلاق پژوهش**
- اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند. اطلاعات آن‌ها محرمانه نگه داشته شد.
- حامی مالی**
- این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان‌های تأمین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.
- مشارکت نویسندگان**
- تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش همه بخش‌های پژوهش حاضر مشارکت داشته‌اند.
- تعارض منافع**
- بنابر اظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.
- تقدیری، عزت؛ نریمانی، محمد و موسی‌زاده، توکل. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی مدل مبتنی بر انگیزه پیشرفت و تکنیک‌های تنظیم هیجان بر خودتنظیمی یادگیری در دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۱(۱)، ۲۰-۳۲. [Doi: 10.22098/JLD.2021.9344.1935]
- جناآبادی، حسین، سارانی، فهیمه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودکارآمدی بر کمک‌طلبی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۶(۳۶)، ۱-۲۸. [Doi: 10.22111/JEPS.2019.5211]
- سواری، کریم، عرب‌زاده، شیماء. (۱۳۹۲). ساخت و تعیین ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه‌ی خودتنظیمی تحصیلی. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۲(۲)، ۷۵-۹۲. [Doi: D-2-2-92-4-5]
- شیرازی تهرانی، علی رضا، غضنفری، فیروزه، جادانی، مریم. (۱۳۹۴). رابطه جهت‌گیری هدف، یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانشجویان. *مجله پویان در علوم تربیتی و مشاوره*، ۱(۱)، ۲-۹.
- صادقی، مسعود و گشنیگانی، زهرا. (۱۳۹۵). نقش ابعاد خودراهبر در پیش‌بینی کمک‌طلبی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *مجله پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۸(۲)، ۹-۱۷. [Doi:10.18869/acadpub.rme.8.2.9]
- فیض‌آبادی، زهرا، ناعمیف علی محمد. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت‌های حرکتی ظریف بر توجه انتخابی و ادراک دیداری دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی دوره اول ابتدایی. *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*، ۸(۳۱)، ۷۹-۱۰۰. [Doi:10.22054/jpe.2019.32243.1774]
- قنبری طلب، محمد، شیخ‌الاسلامی، راضیه، فولادچنگ، محبوبه، حسین جاری، مسعود. (۱۳۹۸). دانش فراشناختی و بهزیتسی مدرسه: نقش واسطه‌ای کمک‌طلبی تحصیلی. *روانشناسی تحولی*، ۱۶(۶۱)، ۱-۱۲.
- گلستانه، سید موسی، عسکری، فهیمه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه برخی از پیشایندهای مهم انگیزشی، شناختی و شخصیتی بر کمک‌طلبی تحصیلی و اجتناب از کمک‌طلبی. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی*، ۲۱(۱)، ۱۰۱-۱۲۲.
- مرادی، مرتضی، دهقانی‌زاده، محمدحسین و سلیمانی‌خشاب، عباس. (۱۳۹۴). حمایت اجتماعی ادراک شده و کمک‌طلبی تحصیلی با نقش واسطه‌ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی. *دو فصلنامه مطالعات آموزش و یادگیری*، ۷(۱)، ۱-۲۴. [Doi:10.22099/jsli.2015.3093]

- Jenaabadi, H., & Sarani, F. (2020). The effect of self-efficacy training on academic help-seeking and academic engagement among junior high school students in Zahedan. *Journal of Educational Psychology Studies*, 16(36), 1-28. [In Persian] [Doi: 10.22111/JEPS.2019.5211]
- Karabenick, S. A., & Newman, R. A. (2010). *Seeking Help as an Adaptive Response to Learning Difficulties: Person, Situation, and Developmental Influences*. In B. McGaw, P. L. Peterson, & Eva Baker (Eds.), *International Encyclopedia of Education*, (3rd ed., 653-659). Amsterdam, Elsevier.
- Kiefer, S. M., & Shim, S. S. (2016). Academic help seeking from peers during adolescence: The role of social goals. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42, 80-88.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford.
- Lei, N., & Pellitteri, J. (2017). Help-seeking and coping behaviors among Asian Americans: The roles of Asian values, emotional intelligence, and optimism. *Asian American Journal of Psychology*, 8(3), 224-234. [Doi:10.1037/aap0000086]
- Long, R. F., & Huebner, E. S. (2014). Differential validity of global and domain-specific measures of life satisfaction in the context of schooling. *Child Indicators Research*, 7, 671-694.
- McGuigan, L. & Hoy, W. (2006). Principal leadership: Creating a culture of academic optimism to improve achievement for all students. *Leadership and Policy in Schools*, 5, 203-229. [Doi:10.1080/15700760600805816]
- Mihlon, M. A. (2010). *The role of self-theories of intelligence and self-efficacy in adaptive help seeking by college students*. The City University of New York.
- Mombeyni, SH., Maktabi, GH., & Behrozi, N. (2015). The effect of academic self-efficacy and metacognition on test anxiety and academic help-seeking behavior in 3rd Grade high school boys. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(3), 42-48. [In Persian]
- Moradi, M., Dehghanizadeh, M. H., & Soleimani Khashab, A. (2014). Perceived social support and academic help-seeking with the mediating role of academic self-efficacy beliefs. *Two Quarterly Journals of Teaching and Learning Studies*, 7(1), 1-24. [In Persian] [Doi:10.22099/jsli.2015.3093]
- Newman, R. (2010). Encourage students to seek academic help: The role of the educational therapist. *The Educational Therapist*, 31 (2), 8-10.
- Ning, K. H., & Downing, K. (2010). The reciprocal relationship between motivation and self-regulation: A longitudinal study on academic performance. *Learning and Individual Differences*, 20(6), 682-686. [Doi:10.1016/j.lindif.2010.09.010]
- Pintrich, P. (1995). Understanding self-regulated. *New Directions for Teaching and Learning*, 63, 3-12.
- Pintrich, P.R., & Degroot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning component of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Roll, I., Alevan, V., Maclaren, B. M., & Koedinger, K. R. (2011). Improving students help-seeking skills using meta cognitive feedback in an intelligent tutoring system. *Learning and Instruction*, 21, 267-280.
- میمیانی، شریف، مکتبی، غلامحسین، بهروزی، ناصر. (۱۳۹۴). تاثیر خودکارآمدی تحصیلی و فراشناخت بر اضطراب امتحان و رفتار کمک طلبی تحصیلی در دانش آموزان دبیرستان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۶(۳)، ۴۲-۴۸.
- یاسمی نژاد، پریسا، طاهری، مرضیه، گل محمدیان، محسن. (۱۳۹۲). رابطه خودتنظیمی با انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. *پژوهش های آموزش و یادگیری*، ۱۰(۲)، ۳۲۵-۳۳۸.

## References:

- Amarasuriya, S.D., Jorm, A.F., & Reavley, N. J. (2018). Predicting intentions to seek help for depression among undergraduates in Sri Lanka. *BMC Psychiatry*, 18(1), 122. [Doi:10.1186/s12888-018-1700-4]
- Bodrova, E., & Leong, D. (2005). Promoting student self regulation learninf Educational digees, 71(2), 54-57.
- Boekaerts, M., & Como, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A Perspective on assessment and intervention . *Applied Psychology: An International Review*, 19, 221-235. [Doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00205.x]
- Butler, R. (2006). *An achievement goal perspective on student help seeking and teacher help giving in the classroom: Theory, research, and educational implications*. In S. Karabenick & R. Newman (Eds.), *Help seeking in academic settings: Goals, groups, and contexts* (pp. 15-44), Lawrence Erlbaum Associates
- Feizabadi, Z., & Naemi, A. (2019). The effect of fine motor skills training on the selective attention and visual perception of primary school students with math disabilities. *Psychology of Exceptional Individuals*, 8(31), 79-100. [Doi:10.22054/jpe.2019.32243.1774]
- Ghanbari Talab, M., Sheikholeslami, R., Fouladchang, M., & Hosseinchari, M. (2019). The meditating role of academic help seeking in the relationship between types of meta cognitive knowledge and school well-being. *Journal of Developmental Psychology*, 16(61), 49-60. [In Persian]
- Goddard, R., Hoy, W., & Hoy, A. (2000). Collective teacher efficacy: Its meaning, measure, and impact on student achievement. *American Educational Research Journal*, 37(2), 479-507.
- Golestaneh, M., & Askari, F. (2014). An investigation of the relationships between some important antecedents of motivational, cognition and personality variables on help seeking and avoidance help-seeking. *Psychological Achievements*, 21(1), 101-122. [In Persian]
- Hoy, W., Sweetland, S., & Smith, P. (2002). Toward an organizational model of achievement in high schools: The significance of collective efficacy. *Educational Administration Quarterly*, 38(1), 77-93. [Doi:10.1177/0013161X02381004]
- Hoy, W., Tarter, C., & Woolfolk, S., & Hoy, A. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American Educational Research Journal*, 43(3), 425-446.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sadeghi, M., & Khalili Geshnigani, Z. (2016). The role of self-directed learning on predicting academic buoyancy in students of Lorestan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education*, 8(2), 9-17. [In Persian]
- Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications* (pp. 315-337).
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B.J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist*, 32, 195-208.
- Sevari, K., & Arabzade, S.H. (2013). Construction and measurement of the psychometric properties of academic self-regulation questionnaire. *Journal of School Psychology and Institutions*, 2(2), 75-92. [In Persian] [Doi: D-2-2-92-4-5]
- Shank, M., & Pacharus, F. (2013). *Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning*. Theory in to practice, Spring.
- Shirazitehrani, A. R., Ghazanfari, F., & Jadani, M. (2015). The relation among between goal achievement orientation, self-regulation learning and academic performance. *Journal of Research in Educational Sciences and Counseling*, 1 (1), 2-9. [In Persian]
- Spendelov, J., & Jose, P. (2010). Does the optimism bias affect help-seeking intentions for depressive symptoms in young people. *The Journal of General Psychology*, 137(2), 190-209. [Doi:10.1080/00221301003645277]
- Taghdiri, E., Narimani, M., & Mousazadeh, T. (2021). Comparison of the effectiveness of motivational model based on progress and emotion regulation techniques on learning self-regulation in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 11(1), 20-32. (Persian) [Doi:10.22098/JLD.2021.9344.1935]
- Tschannen-Moran, M., Bankole, R., Mitchell, R., & Moore, Jr. D. (2011). Student academic optimism: a confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Administration*, 51(2), 150- 175.
- Yasminejad, P., Taheri, M., & Gol Mohammadian, M. (2012). The relationship between self-regulation and achievement motivation and academic achievement of middle school female students in Tehran. *Teaching and Learning Research*, 10(2), 325-338. [In Persian]
- Yusuke, U., & Masato, K. (2012). Optimistic bias in help-seeking intentions and behaviors for depressive symptoms. *The Japanese Journal of Psychology* 83(5) 430-439. [Doi:10.4992/jjpsy.83.430]
- Zimmerman, B. (1990). Self regulated learning and academic achievement. An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17. [Doi:10.1207/s15326985ep2501\_2]