

مقایسه اثر بخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک خواهی بر استرس تحصیلی

مهدی آقاپور^۱، خدیجه ابوالمعالی الحسینی^۲ و علی اصغر اصغر نژاد فرید^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک‌خواهی بر استرس تحصیلی بود. روش پژوهش آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه‌ی پژوهش دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان‌های دولتی دخترانه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که ۶۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. ابزار پژوهش مقیاس استرس تحصیلی بود. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل واریانس ترکیبی (بین‌گروهی-درون‌گروهی) تحلیل شد. نتایج نشان داد، آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک‌خواهی به صورت معناداری باعث کاهش استرس تحصیلی می‌شود ($p < 0/01$). همچنین بر اساس نتایج بین‌بخشی دو روش تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0/01$). بنابراین پیشنهاد می‌شود، برنامه آموزش راهبردهای مقابله با استرس و کمک‌خواهی می‌تواند جزء برنامه‌های مداخلاتی در سطوح گروه‌های هدف و جمعیت عمومی مراکز مشاوره‌ی مدارس برای کاهش استرس تحصیلی به کار رود.

واژه‌های کلیدی: راهبردهای مقابله با استرس، راهبردهای کمک‌خواهی، استرس تحصیلی

۱. نویسنده رابط: دانشجوی دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی،

اهر، ایران m.aghapour59@gmail.com

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم اجتماعی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۸/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۵/۱۲

مقدمه

در جریان رشد، نوجوانان طیف وسیعی از استرس‌ها و اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند که زندگی روزمره و تحصیلی آنان را به مخاطره می‌اندازد. یکی از انواع این استرس‌ها که مربوط به محیط‌های آموزشی می‌باشد، استرس تحصیلی است (کرد و باباخانی، ۱۳۹۵). نظام‌های تعلیم و تربیت در فراز و نشیب فعالیت‌های خویش، تأثیر استرس‌های تحصیلی و چالش‌های خودکارآمدی فراگیران را در پی‌گیری روندهای تحصیلی تأیید نموده‌اند (کولینز و سیمز^۱، ۲۰۱۶). آنگک و هان^۲ (۲۰۰۶) استرس تحصیلی را به عنوان یک حالت روان‌شناختی می‌دانند که شامل اضطراب امتحان، عدم پیشرفت تحصیلی و عدم هدف‌گزینی است.

کمک‌خواهی 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^۳، ۲۰۰۴). رفتار کمک‌خواهی دارای دو بعد اجتناب از کمک و درخواست کمک می‌باشد. درخواست کمک یا کمک‌خواهی 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^۴، ۲۰۱۱). زیمرمن^۵ (۲۰۰۸) عنوان می‌کند که کمک‌خواهی یکی از مهمترین راهبردهای مدیریت منابع به شمار می‌آید که به دانش‌آموز کمک می‌کند تا امکانات موجود در کلاس و محیط اطراف را تنظیم و اداره کند (کاپلان و فلام^۶، ۲۰۱۰؛ کارابنیک، ۲۰۱۱؛ کارابنیک و نیومن، ۲۰۱۳). ارایه کمک و راهنمایی به گروه‌های آزمایشی، دادن ملاک‌های ارزیابی از فرایند و بازده‌های تحصیلی و ارایه بازخوردهای فوری به

-
1. Collins & Sima
 2. Ang & Huan
 3. Karabenick
 4. Cheng & Tsai
 5. Zimmerman
 6. Kaplan & Flum

آنان یکی از مهم‌ترین پیش نیازهای فائق آمدن به مشکلات و استرس‌های تحصیلی محسوب می‌شود (نگل^۱، ۲۰۱۳). در همین راستا رایان و همکاران (۲۰۰۱) مدل کمک خواهی را براساس الگوی نلسون لی گال (۱۹۸۱) بسط داده و تأثیرات آن را در فرایندها و پیامدهای آموزشی و رفتاری دانش‌آموزان مورد بررسی قرار داده‌اند. ویلسون (۲۰۰۷)؛ به نقل از هال^۲، ۲۰۱۵) نشان داد که آموزش راهبردهای کمک خواهی موجب تشدید استرس تحصیلی در دانش‌آموزان می‌گردد. مطالعه رایان و همکاران (۲۰۰۹) نشان داده است که آموزش راهبردی کمک خواهی قادر است بخش قابل توجهی از استرس‌های تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش دهد. با این حال یافته‌های متناقض هم در این عرصه، کم نیستند، مطالعه زیمرمن (۲۰۰۸) نشان داده است که آموزش راهبردهای کمک خواهی موجب تشدید استرس‌های تحصیلی در برخی دانش‌آموزان می‌گردد. از این رو سوال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش راهبردهای کمک خواهی و راهبردهای مقابله با استرس بر بهبود استرس تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است و آیا بین اثر بخشی این دو روش بر بهبود استرس تحصیلی تفاوت وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است که دو گروه آزمایش (هر گروه شامل ۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) داشته است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری، دانش‌آموزان پایه اول دبیرستانهای دولتی دخترانه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر تبریز در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود. از جامعه پژوهش، تعداد ۶۰ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به روش تصادفی ساده در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش یک طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش راهبردهای مقابله با استرس را فرا گرفتند و گروه آزمایش دوم طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش

¹. Nigel

². Hall

کمک خواهی را دریافت کردند و برای گروه کنترل نیز هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. لازم به ذکر است در هیچ یک از گروه‌ها ریزش مشاهده نشد. ملاک‌های ورود عبارت بودند از نداشتن اختلال روانی، عدم سابقه بستری روانپزشکی، عدم مصرف دارو در زمان مداخله و عدم دریافت همزمان مداخلات روانشناختی دیگر بود و ملاک خروج نیز شامل عدم رضایت آزمودنی برای شرکت در پژوهش بود. برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای اندازه‌گیری زیر استفاده شد:

پرسشنامه استرس تحصیلی الیوت: این پرسشنامه توسط الیوت (۱۹۹۴) طراحی شده است. شامل ۲۰ گویه که به صورت طیف لیکرت از یک تا چهار نمره گذاری می‌شود. پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش شده است. همچنین این مقیاس در ایران توسط خدایپناهی و همکاران (۱۳۸۶) در ایران بر روی دانش‌آموزان هنجاریابی شده که آلفای کرونباخ آن ۰/۸۳ گزارش شده است. در مطالعه شکری، کرمی نوری، فراهانی و مرادی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش شده است.

روش مداخله: آموزش راهبردهای کمک‌خواهی و راهبردهای مقابله با استرس بسته آموزشی راهبردهای کمک‌خواهی براساس نظریه‌های موجود به خصوص الگوهای نلسون‌لی گال (۱۹۸۱)، نیومن (۲۰۰۰)، ویگوتسکی (۱۹۸۷) و الون (۲۰۰۶) در ۱۰ جلسه به اجرا گذارده شد.

جدول ۱. خلاصه بسته آموزشی راهبردهای کمک‌خواهی

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	مبنای کمک‌خواهی	آشنایی با تعریف و ماهیت کمک‌خواهی
دوم	ضرورت کمک‌خواهی	آشنایی با توانایی‌های شناختی و آشنایی با ضرورت کمک‌خواهی
سوم	شناسایی منابع	آشنایی با توانایی‌های اجتماعی و شناسایی منابع در دسترس
چهارم	تشخیص مشکل	آشنایی با نحوه بررسی مسئله و تشخیص مشکل
پنجم	تقویت خود	آشنایی با خودباوری و تقویت خود برای دوری از ادراکات منفی
ششم	تبیین کمک‌خواهی	آشنایی با موضوع جلسه هفتم: اشارات تبیینی
هفتم	انواع راهبردها	آشنایی با بررسی راهبردهای کمک‌خواهی
هشتم	سوال پرسیدن	آشنایی با سؤال پرسیدن دوجانبه

مقایسه اثر بخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک خواهی بر استرس تحصیلی

نهم	نقش ها	آشنایی با تخصصی کردن نقشها
دهم	درک موضوعات	آشنایی با بازیابی درک مطلب

جدول ۲. خلاصه بسته آموزشی راهبردهای مقابله با استرس

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	تعریف استرس	بیان مقدمه و آشنایی با تعریف استرس و ماهیت آن
دوم	تفاوت‌های فردی	آشنایی با تفاوت‌های فردی در مقابله با استرس
سوم	تأثیرات استرس	آشنایی با شناسایی علایم استرس و تأثیرات آن بر انسان
چهارم	بیماری‌های روان تنی	آشنایی با استرس و بیماری‌های روان تنی
پنجم	هیجان	آشنایی با ارتباط استرس و هیجان
ششم	راهبردهای مقابله	آشنایی با بررسی انواع راهبردهای مقابله‌ای و تعریف آن
هفتم	انواع راهبرد	آشنایی با بررسی راهبردهای مقابله با استرس
هشتم	رفتاری	آشنایی با بررسی راهبردهای رفتاری
نهم	رفتاری	آشنایی با ادامه راهبردهای رفتاری
دهم	شخصیت	آشنایی با بحث در باره شخصیت‌های مقاوم

روش اجرا: پس از انتخاب مدارس مورد نظر، نسبت به انتخاب کلاس‌های مورد نظر اقدام

شد. سپس با کسب رضایت دانش آموزان و اولیاء مدرسه و خانواده آنها توضیح اهداف دوره‌های آموزشی در ساعات فوق برنامه نسبت به اجرای بسته‌های آموزشی در گروه‌های آزمایشی اقدام شد و پیش از اجرا، پس از اجرا و یکماه بعد از اتمام آموزش‌ها نسبت به اندازه‌گیری متغیر وابسته اقدام شد. جهت تحلیل استنباطی داده‌ها از تحلیل واریانس ترکیبی (بین گروهی - درون گروهی) استفاده شد.

نتایج

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، آماره‌ی شاپیرو-ویلک و معنی‌داری آن استرس تحصیلی سه گروه و در سه مرحله

شاخص آماری	پیش‌آزمون			پس‌آزمون			پیگیری	
	گروه آزمایش ۱ (راهبردهای مقابله با استرس)	گروه آزمایش ۲ (آموزش کمک خواهی)	گروه کنترل	گروه آزمایش ۱	گروه آزمایش ۲	گروه کنترل	گروه آزمایش ۱	گروه کنترل
M	۲۹/۲۰	۲۸/۰۵	۲۸/۶۰	۲۳/۲۵	۲۳/۲۰	۲۷/۱۰	۲۳/۵۵	۲۳/۷۰
SD	۶/۵۱	۶/۴۷	۶/۳۵	۶/۳۰	۶/۳۳	۶/۲۵	۴/۹۴	۵/۱۵
شاپیرو-ویلک	۰/۹۳۸	۰/۹۰۳	۰/۹۵۷	۰/۹۶۹	۰/۹۱۰	۰/۹۵۴	۰/۹۴۷	۰/۹۱۸
p	۰/۲۲۳	۰/۰۵۱	۰/۴۸۵	۰/۷۲۹	۰/۰۵۴	۰/۴۳۹	۰/۳۲۲	۰/۰۸۹

با توجه به جدول فوق، نرمال بودن توزیع همه‌ی متغیرها در تمامی حالت‌ها پذیرفته می‌شود. همچنین مفروضه استقلال متغیر وابسته در مرحله‌ی پیش‌آزمون از متغیر عضویت گروهی برقرار است ($p = ۰/۷۶۹$). نتایج نشان داد، مفروضه‌ی کرویت برای متغیر استرس تحصیلی ($p < ۰/۰۵$) و $\chi^2(2) = ۱۴/۹۹$ برقرار نیست. به همین دلیل، درجه‌ی آزادی مربوط به این متغیر با استفاده از روش گرینهوس - گیسر اصلاح شد.

جدول ۲. معناداری اثر اصلی زمان و اثر تعاملی زمان*گروه برای متغیر استرس تحصیلی

اثر	SS	df	MS	F	P	η^2
زمان	۳۶۵/۱۲	۲	۱۸۲/۵۶	۶۸/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۶۴۴
گرینهوس گیسر	۳۶۵/۱۲	۱/۵۰	۲۴۳/۴۰	۶۸/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۶۴۴
زمان*	۱۱۸/۸۵	۲	۵۹/۴۳	۲۲/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷۰
گروه	۱۱۸/۸۵	۱/۵۰	۷۹/۲۳	۲۲/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷۰

بر اساس نتایج جدول ۲، اثر اصلی زمان در متغیر استرس تحصیلی ($\eta^2 = ۰/۶۴۴$)، $P < ۰/۰۰۱$ و $F = ۶۸/۶۷$ معنادار است. اثر تعاملی «زمان*گروه» نیز در متغیر استرس تحصیلی ($\eta^2 = ۰/۳۷$)، $P < ۰/۰۰۱$ و $F = ۲۲/۳$ معنادار است. نتایج بیانگر آن است که اثر آموزش راهبردهای مقابله با

استرس در مقایسه با گروه کنترل برای متغیر استرس تحصیلی متفاوت است ($P < 0/001$). برای مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک خواهی بر استرس تحصیلی از روش تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده گردید بررسی مفروضه‌های این روش آماری نشان داد، مفروضه‌ی همگنی واریانس خطاها و مفروضه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک طرفه

منبع	SS	df	MS	F	P	η^2
گروه	۲۱۲/۵۰۸	۲	۱۰۶/۲۵۴	۲۱/۵۰۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳۴
خطا	۲۷۶/۶۶۹	۵۶	۴/۹۴۱			

با توجه به جدول ۳ تفاوت معنی داری در میزان استرس تحصیلی پیش آزمون و پس آزمون گروه‌های مقابله با استرس و کمک خواهی وجود دارد ($p < 0/01$). برای تشخیص این که میزان استرس تحصیلی در کدام دو گروه تفاوت معنی داری دارد از میانگین‌های تعدیل شده و آزمون LSD استفاده می‌کنیم. نتایج این آزمون در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون LSD

P	(I-J)	گروه (J)	گروه (I)
۰/۱۶۱	-۱/۰۰	کمک خواهی	مقابله با استرس
۰/۰۰۰	۴/۳۹۸	مقابله با استرس	کنترل
۰/۰۰۰	۳/۳۹۸	کمک خواهی	کنترل

با توجه جدول ۴ مشاهده می‌شود که میزان «استرس تحصیلی - پس آزمون» در گروه‌های «مقابله با استرس» و «کمک خواهی» پس از حذف اثر متغیر «استرس تحصیلی - پیش آزمون» به طور معناداری متفاوت نیست ($p = 0/161$). در نتیجه، اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک خواهی بر «استرس تحصیلی» متفاوت نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله با استرس و راهبردهای کمک-خواهی بر استرس تحصیلی بود.

نتایج نشان داد، آموزش راهبردهای مقابله با استرس و کمک خواهی بر کاهش استرس تحصیلی تأثیر دارد. نتایج با یافته‌های هایکمن (۲۰۱۱)، فجوریک و همکاران (۲۰۱۱)، آنتونی و همکاران (۲۰۰۹)، پاتریک ساب و همکاران (۲۰۰۹)، جارولا (۲۰۱۱)، کارابنیک (۲۰۱۱)، ریان و شین (۲۰۱۱)، اسکینر (۲۰۰۷)، جبل عاملی و همکاران (۱۳۸۹)، بلومنتال (۲۰۰۵)، بیرگاندر (۲۰۰۵)، کورتیس (۲۰۰۷)، دابنمیر (۲۰۰۷)، غفاری و سلامی چهاربرج (۲۰۲۰)، جناآبادی و جعفرچور (۱۳۹۸) و علی اکبری (۱۳۹۱) همخوانی دارد. فرایند کمک‌خواهی دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی شامل چالش‌های شناختی و هیجانی است که بسیار معمول بوده و از نیاز آنان به یادگیری موضوعات بسیار مشکل درسی ناشی می‌شود. بنابراین شناخت فرایند کمک‌خواهی دانش‌آموزان و عواملی که کمک‌خواهی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهند و پاسخ به چنین درخواست‌های تعیین کننده تداوم تلاش و در نهایت موفقیت دانش‌آموز خواهد بود (اسکینر، ۲۰۰۷). در تبیین این یافته می‌توان گفت که آشنایی دانش‌آموزان با ماهیت و فرایند کمک‌خواهی، تشخیص نیاز به کمک، انتخاب منبع مناسب کمک، فراخوانی اطلاعات مورد نیاز و استفاده از کمک اراده شده می‌تواند رفتار کمک‌خواهی آنان را تسریع کند. به عبارت دیگر افزایش دانش در مورد نحوه کمک‌خواهی، فرایند و راهکارهای مختلف آن منجر به کاهش استرس تحصیلی آنان می‌گردد. از سوی دیگر، تمرین مهارت‌ها و استفاده از راهکارهای مورد نیاز به علت پیامدهای مثبت و رضایت بخش آن انگیزش درونی لازم را برای فراگیران جهت رویارویی فعال با مسائل و موضوعات زندگی فراهم می‌کند. در تبیینی دیگر برای یافته پژوهشی حاضر می‌توان گفت که آموزش راهبرد کمک‌خواهی از طریق تشویق و تقویت یادگیری فعال و مشارکتی، آموزش تبیین مهارت‌ها، اشارات تبیینی، سوال پرسیدن دوجانبه، انگیزش لازم را برای مشارکت

فعال در یادگیری و تنظیم شناخت و رفتار و همچنین ایجاد انگیزه برای حل مساله از طریق تشریح مساعی با دیگران از جمله معلمین یا همسالان فراهم می سازد و در نتیجه باعث کاهش استرس تحصیلی می شود (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۰).

در تبیین یافته بدست آمده می توان گفت، آشنایی دانش آموزان با راهبرد کمک خواهی به عنوان یکی از راهبردهای انگیزشی و استفاده از کمک ارائه شده می تواند موفقیت دانش آموزان را افزایش دهد و همچنین از استرس تحصیلی آنها را کاهش دهد (ریان، ۱۹۹۸). افزایش دانش در مورد کمک خواهی به فرایند راهکارهای مختلف آن منجر به تقویت توانایی آنها می گردد و بنابراین انگیزش درونی لازم را برای فراگیران و جهت رویارویی فعال با موضوعات و چالش ها آماده کند.

استفاده از پرسشنامه های خود گزارش دهی یکی از محدودیتهای پژوهش حاضر می باشد که ممکن است با سوگیری پاسخ دهندگان همراه باشد. در راستای نتایج پژوهش پیشنهاد می گردد جهت کاهش استرس تحصیلی از آموزش راهبردهای مقابله با استرس و کمک خواهی استفاده شود. همچنین براساس یافته پژوهش حاضر پیشنهاد می گردد راهبرد کمک خواهی و راهبردهای کاهش استرس به معلمان آموزش داده شود تا پس از غربالگری دانش آموزان از نظر استرس تحصیلی این راهبردها مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- بشارت، محمدعلی؛ براتی، نازنین و لطفی، جمشید. (۱۳۸۷). رابطه سبک های مقابله با استرس و سطوح سازش روانشناختی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *پژوهش در پرشکی*، ۲۲(۱)، ۲۷-۳۵.
- جناآبادی، حسین و جعفرپور، مرضیه. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان چشم انداز زمان در انسجام روانی و استرس ادراک شده مادران دانش آموزان اختلال یادگیری. *مجله ناتوانی های یادگیری*، ۹(۱)، ۵۳-۷۱.
- شکری، امید؛ کدیور، پروین و دانشورپور، زهره. (۱۳۸۶). نقش سبک های مقابله در تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی. *نشریه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۳(۱)، ۲۴۹-۲۵۷.

غضنفری، فیروزه و قدم پور، عزت اله. (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم آباد. *اصول بهداشت روانی*، ۱۰(۳۷)، ۴۷-۵۷.

هاشمی، تورج؛ میر نسب، میر محمود؛ حبیبی کلیر، رامین؛ فتحی آذر، اسکندر و بیرامی، منصور. (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش راهبرد کمک خواهی بر عملکرد حل مساله ریاضی. *پژوهشهای نوین روانشناختی*، ۷(۲۵)، ۱۲۷-۱۵۶.

- Ang, R. P., & Huan, V. (2006). Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(3), 522- 539.
- Besharat, M., Barati, N., & Lotfi, J.(2008). Relationship between coping styles and mental health in a sample of multiple sclerosis patients. *Research in Medicine*, 32(1), 27-35. (Persian)
- Cheng, K., & Tsai, C. (2011). An investigation of Taiwan university students' perceptions of online academic help seeking and their web-based learning selfefficacy. *The Internet and Higher Education*, 14(3), 150-157.
- Collins, W., & Sims, B.C. (2016). *Help-seeking in higher education academic support services*. In S.A. Karabenick, R.S. Newman (Eds), *Help seeking in academic settings: Goals, group and contexts*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Edwards, C.S. (2014). *On the self- regulation of behavior*. NY: Cambridge university press.
- Elliot TR., Goldshal, F., & Herrick witty, T. (1991). Spruel M. Problem solving appraisal and psychological adjustment following spinal cord injury. *Cognitive Therapy and Research*. 5, 387-393.
- Ghaffari, M., & Salami chaharborj, M. (2020). The relationships between sense of coherence and self-compassion to job stress with the mediating role of affective control. *Journal of Researc in Psychopathology*, 1(1), 40-47.
- Ghazanfari, F., & Kadampoor, A. (2008). The relationship between mental health and coping strategies in citizenship of Khoramabad city. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*, 9(37), 47-54. (Persian)
- Hall, B. (2015). *Educational psychology*. New York, MC Grow /till press.
- Hashemi, T., Mirnasab, M., Habibi, R., Fathiazar, E., & Beyrami, M. (2011). The effect of help seeking strategy training on mathematical problem solving. *Modern Psychological Research*, 7(35), 127-156. (Persian)
- Jarvela, S. (2011). How does help seeking help? New prospects in a variety of contexts, *Learning and Instruction*, 21, 297-299.
- Jenaabadi, H., & Jafarpour, M. (2019). The effectiveness of time perspective treatment in sense of coherence and perceived stress of mothers of children with learning disorders. *Journal of Learning Disabilities*, 9(1), 53-71. (Persian)
- Kaplan, A., & Flum, H. (2010). Achievement goal orientations and identity formation styles. *Educational Research Review*, 5: 50-67.

- Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (2013). *Help seeking: Generalizable selfregulatory process and social-cultural barometer*. In M. Wosnitza, S. A. Karabenick, A. Efklides & P. Nenniger (Eds.), *Contemporary motivation research: From global to local perspectives* (pp. 25-48). Goettingen, Germany: Hogrefe & Huber.
- Karabenick, S.A. (2004). Perceivd achievement goal structure and college student help Seeking. *Journal of Educational Psychology*, 96, 569-580.
- Karabenick, S.A. (2011). Classroom and technology-supported help seeking: The need for Converging research Paradigms. *Learning and Instruction*, 21, 290-296.
- Karabenick, S.A., & Newman, R.S. (2004). *Help Seeking in Academic Settings: Goals, Groups, and Contexts* (pp. 225-296). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1980). Ananalysis of coping in a middleager community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Nelson-Le Gall, S. (1981). Help-seeking: An understudied problem-solving skill in children, *Developmental Review*, 1, 224-246.
- Nigel, K. (2013). Two ways to coping with stress. *Journal of American psychologists*, 54, 291-307.
- Ryan, A. M., & Shin, H. (2012). Help seeking tendencies during early adolescence: An examination of motivational correlates and consequences for achievement. *Learning and Instruction*, 21, 247-256.
- Ryan, A.M., Pintrich, P.R., & Midgley, C. (2001). Avoiding seeking help in the classroom: Who and why? *Educational Psychology Review*, 13, 93-114.
- Ryan, A.M., Shim, S.S., Lampkins-Uthando, S.A., Kiefer, S.M., & Thompson, G.N. (2009). Do gender differences in help avoidance vary by ethnicity? An examination of African American and European American students during early adolescence. *Developmental Psychology*, 45(4), 1152-1163.
- Shokri, O., Parvin, K., & Daneshvarpour, Z. (2007). The role of coping styles in academic stress and academeic achivment. *Journal of Iranian Psychologists*, 3(1), 249-257. (Persian)
- Skinner, E., & Zimmer-Gembeck, M. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.
- Soltani, M., Aminoroaia, M., & Attari, A. (2008). Effect of stress managament skills training on the academic achievement of highschool girl students. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 6(1), 9-16. (Persian)
- Zeidan, T. (2010). *Emotion and Self-control*, New York, McGrow press.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.

Comparison between the effectiveness of teaching strategies to coping with stress and helping strategies on academic stress

M. Aghapour¹, Kh. Abolmaly², & A. A. Asgharnajad Farid³

Abstract

The purpose of this study was to compare the effectiveness of teaching strategies to coping with stress and helping strategies on academic stress. The research population of the first grade high school students was 4th educational district of Tabriz City in 1965-96, 60 of which were selected by purposeful sampling method and randomly assigned to two experimental groups (education Stress management strategies and training strategies for counseling) and a control group was replaced. Research method was a semi-experimental pre-test-post-test design with two experimental and one control groups. The research tool was the academic stress scale. The results were analyzed using combined analysis of variance (intra-group). The results showed that teaching strategies for coping with stress and helping strategies significantly reduce academic stress. Also, based on the results, there is no meaningful difference between the two methods of effectiveness. Therefore, it is suggested that the training program on stress coping strategies and assistance be used as an intervention program at the levels of target groups and on the general population of counseling centers at schools for reducing educational stress.

Keywords: Stress coping strategies, Helping strategies, Academic stress

¹ **Corresponding Author:** PhD Student in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Ahar Branch, Islamic Azad University, Iran m.aghapour59@gmail.com

² Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Social Sciences, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Iran

³ Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Iran University of Medical Sciences