

Comparison of the Effectiveness of Stress Management and Communication Skills Training on Academic Motivation

Ali Hamidi¹, Mehdi Ghasemi Motlagh^{2*}, Seyed Hossein Mirzaee²

1. PhD Student, Department of Psychology, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran

ABSTRACT

This study aimed to examine the impact of communication skills training and stress management on the academic motivation of students at Farhangian University. In this quasi-experimental study, 60 students were selected using purposive sampling and assigned to experimental and control groups. The experimental group received 10 sessions of training, comprising two sessions per week on communication skills and eight sessions on stress management. Data were collected using the standardized Academic Motivation Scale (AMS). Data analysis, conducted through multivariate covariance analysis (MANCOVA) and Bonferroni post hoc tests, revealed that communication skills and stress management training significantly increased the academic motivation of students in the experimental group compared to the control group. Based on the findings of this study, it can be concluded that training in communication skills and stress management can be an effective strategy for enhancing academic motivation among students.

Received: 28 Mar 2024

Accepted: 25 May 2024

Available Online: 20 Jun 2024

Keywords

Training, Communication Skills,
Stress Management, Academic
Motivation

How to cite:

Hamidi, A., Ghasemi Motlagh, M., & Mirzaee, S. H. (2024). Comparison of the Effectiveness of Stress Management and Communication Skills Training on Academic Motivation. *Study and Innovation in Education and Development*, 4(1), 345-358.

* Corresponding Author:

Dr. Mehdi Ghasemi Motlagh

E-mail: avestaps@yahoo.com



© 2024 the authors. Published by Institute for Knowledge, Development, and Research.

This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Academic motivation has been recognized as a critical determinant of students' educational success and learning outcomes (24). Defined as the drive to engage and excel in educational activities, academic motivation intertwines with cognitive, metacognitive, and emotional processes (4). Students with higher academic motivation not only perform better in school but also demonstrate greater persistence and resilience in achieving academic goals (7).

However, many students experience academic challenges stemming from stress and limited communication skills, both of which significantly influence their motivation and performance. Stress negatively impacts cognitive and emotional well-being, often leading to reduced focus, academic performance, and engagement (21). Conversely, strong communication skills foster effective interactions with peers, educators, and others, promoting a supportive learning environment that enhances academic motivation (12). In this context, teaching stress management and communication skills has emerged as an effective strategy to boost students' academic motivation.

This study aims to compare the effectiveness of stress management training and communication skills training in improving academic motivation among male students at Farhangian University. By employing structured intervention programs, this research seeks to provide actionable insights into enhancing students' motivation through targeted educational approaches.

METHODS AND MATERIALS

This semi-experimental study followed a pretest-posttest design with a control group. The research population consisted of 1,208 male students from Farhangian University in Khorasan, Iran, during the 2022–2023 academic year. A purposive sampling technique was used to select 60 students, who were randomly assigned to three groups: stress management training, communication skills training, and control.

The experimental groups underwent weekly sessions over five weeks, with each intervention tailored to address specific skills. Stress management training incorporated cognitive-behavioral techniques, including relaxation exercises, cognitive restructuring, and emotional regulation strategies. Communication skills training focused on self-awareness, active listening, empathy, and conflict resolution.

The Academic Motivation Scale (AMS) was used to measure participants' motivation levels before and after the intervention. Data analysis employed multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and Bonferroni post hoc tests to assess differences between groups, controlling for pretest scores.

FINDINGS

The study revealed significant differences in academic motivation across the groups following the interventions. Descriptive statistics indicated that posttest mean scores for academic motivation increased in both experimental groups compared to the control group. The stress management training group exhibited a mean posttest score of 137.55, compared to 133.90 in the communication skills training group and 68.03 in the control group.

MANCOVA results confirmed that the interventions significantly improved academic motivation ($F = 28.85$, $p < 0.001$), with a medium effect size ($\eta^2 = 0.50$). The Bonferroni post hoc test further revealed that the communication skills training was more effective than stress management training in enhancing academic motivation (mean difference = 4.87, $p < 0.001$). Notably, the control group showed no significant improvement, highlighting the efficacy of the experimental interventions.

DISCUSSION AND CONCLUSION

The findings underscore the critical role of stress management and communication skills training in fostering academic motivation. Stress management training equips students with tools to regulate their emotional responses and enhance focus, directly addressing the detrimental effects of stress on motivation (36). By improving stress resilience, students can maintain higher levels of energy and engagement in academic tasks, as supported by prior studies (31, 32).

Communication skills training demonstrated superior effectiveness in this study, suggesting its pivotal role in creating a supportive learning environment. Enhanced communication fosters better interactions with peers and teachers, promoting a sense of belonging and self-efficacy, which are vital for intrinsic motivation (26). Additionally, effective communication enables students to articulate their needs and resolve conflicts, facilitating deeper engagement with learning processes (27, 29).

These results align with previous research, highlighting that interventions targeting communication and stress management can significantly impact academic motivation (14, 22, 23). While both approaches are beneficial, integrating communication training into educational programs may yield greater long-term benefits due to its broader application in academic and social contexts.

In conclusion, this study emphasizes the importance of incorporating structured skill-building programs in educational settings. By prioritizing stress management and communication skills, educators can enhance students' academic motivation and overall learning experience. Future research should explore the combined effects of these interventions and examine their impact across diverse student populations.

مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی

علی حمیدی^۱، مهدی قاسمی مطلق^{۲*}، سیدحسین میرزایی^۲

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس بر انگیزش تحصیلی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان انجام شد. در این مطالعه نیمه‌تجربی، ۶۰ دانشجو با روش نمونه‌گیری هدفمند در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، هر هفته دو جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی و ۸ جلسه مدیریت استرس را دریافت کردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد انگیزش تحصیلی (AMS) استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها که با روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند. نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس باعث افزایش معنی‌دار انگیزش تحصیلی در دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس می‌تواند به عنوان یک راهکار موثر برای افزایش انگیزش تحصیلی در دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۰۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۳۱

کلیدواژه‌ها

آموزش، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس، انگیزش تحصیلی

شیوه ارجاع دهی:

حمیدی، علی، قاسمی مطلق، مهدی، و میرزایی، سید حسین. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی. پژوهش و نوآوری در تربیت و توسعه، ۴(۱)، ۳۴۵-۳۵۸.

نویسنده مسئول:

دکتر مهدی قاسمی مطلق

پست الکترونیکی: avestaps@yahoo.com

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

انگیزش تحصیلی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، همواره مورد توجه پژوهشگران و متخصصان تعلیم و تربیت قرار داشته است (1, 2). انگیزش تحصیلی یکی از انواع انگیزه‌هایی است که در یادگیری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و به انگیزه‌ها، نیازها و عواملی گفته می‌شود که باعث می‌گردد فرد در محیط آموزشی قرار گرفته و مدارک تحصیلی را کسب کند (3, 4). انگیزش تحصیلی متغیری است که نقش مهمی در عملکرد و موفقیت تحصیلی فراگیران دارد (5, 6). در واقع انگیزش تحصیلی به فرآیندهای درونی اطلاق می‌شود که فعالیت‌ها را تحریک می‌کند و با هدف دستیابی به دستاوردهای تحصیلی خاص ادامه می‌یابد (7). انگیزش تحصیلی با طیفی از فرآیندهای شناختی، فراشناختی و عاطفی سروکار دارد که شروع و ادامه فعالیت را تسهیل می‌کند و به درگیر شدن در یادگیری طولانی مدت و صرف زمان در فعالیت‌های یادگیری کمک می‌کند (8, 9). انگیزش تحصیلی یکی از ضروریات یادگیری تلقی شده و چیزی است که به رفتار شدت و جهت می‌بخشد و به یادگیرنده در حفظ تداوم آن کمک می‌کند. به عبارتی دیگر انگیزش تحصیلی چیزی است که به یادگیرنده انرژی می‌دهد و فعالیت‌های او را هدایت می‌کند (10). گیج و برلانیر (۱۹۹۶) انگیزش را به موتور یا فرمان ماشین تشبیه می‌کنند که باعث می‌شود فرد برای رسیدن به هدف خاصی اقدام کند (11). راش (۱۹۹۴) انگیزش را بالاترین شاهراه یادگیری می‌داند. به این معنی که هر چه انسان انگیزش بیشتری برای یادگیری و مطالعه داشته باشد، فعالیت و رنج بیشتری برای رسیدن به هدف نهایی متحمل خواهد شد (12-14). مثلاً اگر یادگیرنده دارای انگیزش تحصیلی بالایی باشد، به درس به خوبی توجه می‌کند، تکالیف درسی را جدی می‌گیرد و علاوه بر آن سعی می‌کند اطلاعاتی بیش از آنچه در کلاس درس به او می‌آموزند، یاد بگیرد. در مقابل، فراگیرانی که برای یادگیری بی‌انگیزه هستند، در تلاش‌های یادگیری خود سیستماتیک عمل نمی‌کنند و ممکن است در کلاس درس بی‌توجه باشند، سازماندهی نداشته باشند و مطالب درسی را مرور و تکرار نکنند (4, 15-17).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که دانش‌آموزان با انگیزش تحصیلی بالاتر، عملکرد بهتری در یادگیری و کسب دانش دارند (8, 15-20). از این رو، شناسایی و اجرای مداخلات موثر برای افزایش انگیزش تحصیلی دانشجویان، از اهمیت بالایی برخوردار است. مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان دو مهارت مهم زندگی، نقش بسزایی در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. استرس می‌تواند بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد (21) و مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان مهارت‌های کلیدی می‌تواند به طور مستقیم بر انگیزش تحصیلی تأثیرگذار باشد، مهارت‌های ارتباطی قوی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به طور مؤثری با معلمان، همکلاسی‌ها و سایر افراد در تعامل باشند و از این طریق، حمایت اجتماعی بیشتری را تجربه کنند که این امر می‌تواند بر انگیزش تحصیلی آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد (12). از سویی دیگر یکی از چالش‌های مهمی که می‌تواند انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد، استرس است. استرس می‌تواند بر تمرکز، یادگیری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد (21). به

همین دلیل، کاهش سطح استرس و آموزش مهارت‌های مدیریت استرس به عنوان راهکاری برای بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش انگیزش دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. از این رو با توجه به اهمیت انگیزش تحصیلی و نقش دوگانه مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی در آن، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش این دو مهارت بر انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان انجام شده است. انتظار می‌رود نتایج این پژوهش به بهبود برنامه‌های آموزشی و پرورشی مدارس در جهت ارتقای انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند.

روش‌شناسی

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش‌شناسی، به‌طور نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل صورت گرفته است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی به تعداد ۱۲۰۸ نفر که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند را شامل می‌شد. با توجه به اینکه برای انجام کارهای مداخله‌ای در هر گروه، حداقل حجم نمونه باید ۱۵ نفر باشد (دلاور، ۱۳۸۵)، در این تحقیق برای اطمینان از حجم نمونه، از میان اعضای جامعه تعداد ۶۰ نفر (هر گروه ۲۰ نفر) با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند (قضاوتی) انتخاب شدند. این تحقیق، شامل سه گروه، دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل می‌شد که نمونه‌ها به روش تصادفی ساده در این گروه‌ها جایگزین شدند. یکی از گروه‌های آزمایشی تحت آموزش مدیریت استرس قرار گرفت و گروه آزمایشی دیگر تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد.

جدول ۱. جلسات مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری آنتونی و همکاران (۲۰۰۷)

جلسات	محتوی
جلسه اول	خوشامدگویی، بحث راجع به تعداد جلسات، مطرح کردن قوانین، معرفی و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر ارائه خلاصه‌ای از روش مداخله مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری بیان اهمیت و ضرورت یادگیری، جمع بندی، تکالیف خانگی
جلسه دوم	آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۸ گروه ماهیچه‌ای/استرس و آگاهی
جلسه سوم	تنفس، تصویر سازی، آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۴ گروه ماهیچه‌ای/ارتباط افکار و هیجانات
جلسه چهارم	آرمیدگی عضلانی تدریجی منفعل/تفکر منفی و تحریفات شناختی
جلسه پنجم	آموزش خودزاد برای سنگینی و گرما/جایگزینی افکار منطقی
جلسه ششم	آموزش خودزاد برای ضربان قلب، تنفس، شکم و پیشانی/مقابله کارآمد
جلسه هفتم	آموزش خودزاد همراه با تصویر سازی و خود القایی/اجرای پاسخ‌های مقابله‌ای موثر
جلسه هشتم	مراقبه ی مانترا/مدیریت خشم
جلسه نهم	مراقبه شمارش تنفس/آموزش ابراز گری
جلسه دهم	تصویر سازی و مراقبه/حمایت اجتماعی و مرور برنامه

جدول ۲. محتوی جلسات مهارت‌های ارتباطی

جلسات	محتوی
جلسه اول	بیان اهداف و تکلیف دادن به آزمودنی‌ها که تا جلسه آینده در ارتباطات خود دقت بیشتری کرده همچنین چند ارتباط خود با دیگران را در کلاس بیان کنند
جلسه دوم	آشنایی با چهارچوب کلی بحث • تعریف ارتباط و رابطه • نحوه آماده سازی و خاتمه یک ارتباط مفید • حرکت در جهت رفع موانع مؤثر و بهبود یک ارتباط اثر بخش
جلسه سوم	آموزش مهارت خودآگاهی و افزایش خودآگاهی، تاکید بر اهمیت خودباوری، نشان دادن تاثیر باورها بر احساسات و رفتار فرد زبان غیر کلامی و تفسیر آن
جلسه چهارم	آموزش مهارت‌های گوش دادن شامل توجه کردن، تصدیق کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سوال کردن از طرف مقابل • همدلی و انعکاس احساسات معانی
جلسه پنجم	انواع ابراز وجود فواید و کارکردهای آن
جلسه ششم	معرفی برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و اصول عمومی صحبت کردن پرورش قدرت نه گفتن
جلسه هفتم	معرفی و آموزش فرایندهای حل تعارض و برنامه ریزی برای حل تعارض و پیشگیری از آن.
جلسه هشتم	روش حل مشارکت آمیز مساله و کاربرد آن و تله‌های فرایند حل مساله جمع بندی و نتیجه گیری، پاسخ به سوالات آزمودنی ها، تکمیل پس آزمون ها

هر دو روش مداخله توسط یک متخصص روانشناسی تربیتی به صورت گروهی (هفته‌ای دو جلسه) و با تمرین عملی مهارت‌ها و انجام تکالیف خانگی انجام شد. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه زیر استفاده شد.

پرسشنامه انگیزش تحصیلی AMS: این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط ولرند، پلیز، بریر و پلتیر در کانادا برای اندازه گیری انگیزش تحصیلی با ۲۸ گویه طراحی و رواسازی شد. این مقیاس میزان موافقت دانشجویان را با گویه‌های مربوط به ۳ خرده مقیاس انگیزش درونی (۱۲ ماده)، انگیزش بیرونی (۱۲ ماده) و بی‌انگیزگی (۴ ماده) با یک طیف لیکرت هفت درجه‌ای می‌سنجد. تمامی گویه‌ها در پاسخ به یک سوال تنظیم شده‌اند: چرا به دانشگاه می‌روید؟ روایی صوری پرسشنامه انگیزش تحصیلی از سوی جمعی از اعضای هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز، مورد تأیید قرار گرفت. پژوهش‌های متعددی نشان دادند که این پرسشنامه از روایی و پایایی بالایی برخوردار است (13, 14, 22-25).

یافته‌ها

مقایسه میانگین‌های درج شده در جدول زیر نشان دهنده آن است که در مرحله پس آزمون، میانگین متغیر پژوهش افزایش یافته است (انگیزش تحصیلی) اما با توجه به اثر پیش آزمون بر روی تحلیل‌ها باید در گروه‌ها، میزان اثر پس آزمون را با توجه به کنترل اثر پیش آزمون آن مورد، کنترل و مورد تحلیل قرار داده شود و در این حالت تفاوت‌ها قابل قبول و تفسیر خواهند بود.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش بر حسب گروه و آزمون

متغیر	گروه	میانگین \pm انحراف معیار
انگیزش تحصیلی (پیش آزمون)	گروه آموزش مدیریت استرس	۱/۴۸ \pm ۷۰/۲۰
	گروه آموزش مهارت‌های ارتباطی	۱/۶۵ \pm ۷۳/۸۰
	گروه گروه گواه/ کنترل	۱/۶۰ \pm ۶۷/۴۵
انگیزش تحصیلی (پس آزمون)	گروه آموزش مدیریت استرس	۳/۹۱ \pm ۱۳۷/۵۵
	گروه آموزش مهارت‌های ارتباطی	۴/۶۹ \pm ۱۳۳/۹۰
	گروه گروه گواه/ کنترل	۳/۲۱ \pm ۶۸/۰۳

همانگونه که در جدول مشاهده می‌شود، با نتایجی که در بررسی اثربخشی روش‌های آموزش مدیریت استرس و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی به دست آمد ($F=28/85$ ، $P \leq 0/00$)، می‌توان بیان کرد که تفاوت میزان نمره پس آزمون انگیزش تحصیلی در گروه‌های آزمایشی با حذف اثر نمرات پیش آزمون در سطح معناداری ۹۹ درصد معنادار است. میزان تفاوت نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل یا اندازه اثر (تاثیر) نیز بر اساس میزان تأثیر یا تفاوت (مجذور اتای سهمی) $0/50$ است. بدین معنا که ۵۰ درصد از تغییرات در واریانس نمرات انگیزش تحصیلی، ناشی از روش اجرای (شرکت) آموزش مدیریت استرس و آموزش مهارت‌های ارتباطی است (مقداری متوسط)؛ توان آماری نیز ۱ به دست آمد به این معنا که آزمونی که انجام شده است در این حجم نمونه به بهترین شکل ممکن نتایج را ارائه داده است. سایر نتایج نیز نشان می‌دهد که میانگین‌های انگیزش تحصیلی در مرحله پس آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون، در سه گروه تغییر می‌یابد. بدین ترتیب که در گروه مدیریت استرس از $70/20$ به $69/92$ کاهش و در گروه مهارت‌های ارتباطی از $73/80$ به $74/80$ افزایش و در گروه کنترل نیز از $67/45$ به $66/72$ کاهش می‌یابد. در مجموع میانگین نمرات انگیزش تحصیلی در گروه‌های آزمایش بیشتر از گروه کنترل است ($P \leq 0/00$).

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه انگیزش تحصیلی بین گروه‌های مورد پژوهش

شاخص‌ها	میانگین مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
گروه	۶۵۳/۳۶	۲	۳۲۶/۶۸	۲۸/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۵۰	۱/۰۰۰
خطا	۶۳۳/۹۱	۵۶	۱۱/۳۲				
کل	۳۰۱۳۳۵/۰۰	۶۰					

با توجه به معناداری تفاوت در میزان انگیزش تحصیلی، در گروه‌ها از آزمون تعقیبی بنفرونی جهت مقایسه‌های دوتایی استفاده شد. به طوری که طبق جدول زیر آزمودنی‌های گروه مهارت‌های ارتباطی نسبت به گروه مدیریت استرس دارای اختلاف میانگین بیشتری (مثبت) در پس آزمون نمره انگیزش تحصیلی بوده و تفاوت معنادار است ($P \leq 0/00$, $MD=4/87$). همچنین میزان اختلاف میانگین انگیزش تحصیلی گروه کنترل با گروه مهارت‌های ارتباطی ($P \leq 0/00$, $MD=8/08$) نسبت به گروه مدیریت استرس ($P \leq 0/01$, $MD=3/20$) بزرگتر و تفاوت معنادار است. بنابراین می‌توان گفت اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی نسبت به مدیریت استرس بر انگیزش تحصیلی در دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی کارآمدتر (ارجح تر) است؛ نتایج بالا نشان می‌دهد که بر حسب عضویت در گروه‌ها در میزان انگیزش تحصیلی تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین بین اثر بخشی آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی، دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان خراسان شمالی تفاوت وجود دارد.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه گروه‌ها در انگیزش تحصیلی

گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵ درصد
گروه مهارت‌های ارتباطی	۴/۸۷	۱/۰۶	۰/۰۰	حد پایین ۲/۲۴ حد پایین ۷/۵۱
گروه کنترل	۸/۰۸	۱/۰۷	۰/۰۰	حد پایین ۵/۴۳ حد پایین ۱۰/۷۲
گروه مدیریت استرس	-۴/۸۷	۱/۰۶	۰/۰۰	حد پایین -۷/۵۱ حد پایین -۲/۲۴
گروه کنترل	* ۳/۲۰	۱/۰۶	۰/۰۱	حد پایین ۰/۵۷ حد پایین ۵/۸۳

با توجه به معنادار بودن لامبدای ویلکز (Wilks' Lambda) می‌توان گفت متغیرهای طرح قابلیت چند متغیره بودن را دارا می‌باشند؛ از طرفی جدول زیر نشان می‌دهد که تفاوت میانگین‌های تعدیل شده انگیزش تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون از نظر آماری در سطح کوچکتر از ۰/۰۰ معنادار است و میزان مجذور اتای سهمی ۰/۲۵ است. بدین معنا که تنها ۲۵ درصد از تفاوت مشاهده شده بین گروه‌ها به واسطه دریافت یا عدم دریافت آموزش مدیریت استرس و اجرای کارگاه است، توان آماری نیز ۰/۸۲ به دست آمد. این بدان معناست میزان دقت تحلیل در شناسایی تفاوت‌های معنادار نسبتا بالاست و میزان حجم نمونه نیز کافی است. براساس آنچه بالا آموزش مدیریت استرس باعث افزایش انگیزش شده است.

جدول ۶. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی انگیزش تحصیلی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه با

کنترل پیش آزمون

متغیر	لامبدای ویلکز	f	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی	توان آزمون
انگیزش تحصیلی	۰/۷۵	۵/۶۰	۰/۰۰	۰/۲۵	۰/۸۲

با توجه به معنادار بودن لامبدای ویلکز می‌توان گفت متغیرهای طرح قابلیت چند متغیره بودن را دارا می‌باشند؛ از طرفی جدول زیر نشان می‌دهد که تفاوت میانگین‌های تعدیل شده انگیزش تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون از نظر آماری

در سطح کوچکتر از ۰/۰۰ معنادار است و میزان مجذور اتای سهمی ۰/۷۹ است. بدین معنا که ۷۹ درصد از تفاوت مشاهده شده بین گروه‌ها به واسطه دریافت یا عدم دریافت آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجرای کارگاه است، توان آماری نیز ۱ به دست آمد. براساس آنچه بالا مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش انگیزش تحصیلی شده است.

جدول ۷. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی انگیزش تحصیلی در آزمودنی‌های گروه آزمایش دو و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	لامبدای ویلکز	f	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی	توان آزمون
انگیزش تحصیلی	۰/۳۰	۳۹/۶۳	۰/۰۰	۰/۷۹	۱

بحث و نتیجه‌گیری

طبق نتایج این مطالعه آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش انگیزش تحصیلی شد. این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش‌های دیگر همسو است. در تبیین اثر بخشی مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی بر اساس مطالعات رایان و دسی (۲۰۰۰) می‌توان گفت مهارت‌های ارتباطی به فراگیران کمک می‌کند تا ارتباطات مؤثرتری با همسالان و معلمان برقرار کنند. این امر منجر به احساس تعلق و پذیرش بیشتر در محیط یادگیری شده و در نتیجه انگیزش تحصیلی را افزایش می‌دهد (26). همچنین با یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر، فراگیران احساس می‌کنند که قادر به برقراری ارتباط مؤثر و حل تعارضات هستند. این امر منجر به افزایش خودکارآمدی در آن‌ها شده و به نوبه خود، انگیزش تحصیلی را تقویت می‌کند (27, 28). مهارت‌های ارتباطی از سویی دیگر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا ایده‌ها و مفاهیم را به روشنی بیان کرده و از دیگران بخواهند که آن‌ها را روشن‌تر توضیح دهند. این امر درک عمیق‌تر از مفاهیم درسی را تسهیل کرده و انگیزش برای یادگیری را افزایش می‌دهد (29) و در انتها می‌توان گفت مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به ایجاد یک محیط یادگیری مشارکتی‌تر نیز کمک کند که در آن دانش‌آموزان به طور فعال درگیر یادگیری می‌شوند. این امر منجر به افزایش انگیزش درونی و لذت بردن از فرآیند یادگیری می‌شود (30). همچنین ثنائی باجگیران و همکاران (۱۴۰۱) تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی و سازگاری تحصیلی را مورد مطالعه قرار دادند، نتایج پژوهش‌های این پژوهشگران نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی که مبتنی بر نظریه یادگیری شناختی اجتماعی است، به طور مستقیم به فعال شدن کارکردهای اجرایی منتهی شده و با فعال شدن این کارکردها نظام بازداری رفتاری به کار می‌افتد. این تجربه موجب تمایل فرد به درگیر شدن با فعالیت‌های تحصیلی می‌گردد (30).

دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر افزایش انگیزش تحصیلی مؤثر است. که این نتایج از جهاتی با نتایج پژوهش‌های پیشین (14, 22, 23, 31-33) مرتبط است این پژوهش‌ها نشان دادند. آموزش مدیریت استرس می‌تواند بر انگیزش تحصیلی و عملکرد دانشجویان دانشگاهی تأثیر مثبت داشته باشد. مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، تکنیک‌های کاهش استرس و

ارتقای سلامت روان از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند به افزایش انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاهی کمک کنند. همچنین پژوهش امینی و خیر (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش مدیریت استرس باعث افزایش معنادار انگیزش تحصیلی دانش آموزان شده است (22)؛ در مطالعه صالحی و بهزادی (۱۳۹۷) تأثیر آموزش مدیریت استرس را بر انگیزش تحصیلی دانشجویان دانشگاهی مورد مطالعه قرار گرفت و نتایج پژوهش آن‌ها حاکی از آن بود که آموزش مدیریت استرس، انگیزش تحصیلی دانشجویان را به طور معناداری افزایش داده است (14). در تبیین اثر بخشی مدیریت استرس بر انگیزش تحصیلی می‌توان گفت. مدیریت استرس می‌تواند بر روابط اجتماعی فرد تأثیر منفی بگذارد. با مدیریت موثر استرس، فرد می‌تواند روابط سالم‌تری با همسالان و معلمان برقرار کند و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار شود. این حمایت اجتماعی، به عنوان یک منبع انگیزشی قوی عمل می‌کند (34). استرس می‌تواند منجر به اختلالات خواب شود. خواب کافی و با کیفیت، برای حفظ انرژی و بهبود عملکرد شناختی ضروری است. با مدیریت استرس، فرد می‌تواند خواب بهتری داشته باشد و در نتیجه، انرژی بیشتری برای مطالعه و یادگیری داشته باشد (35). همچنین موفقیت در مدیریت استرس، به فرد احساس توانمندی و کنترل بیشتری می‌دهد. این احساس توانمندی، عزت نفس را افزایش داده و انگیزه فرد را برای دستیابی به اهداف تحصیلی تقویت می‌کند (27, 28). استرس بالا باعث افزایش اضطراب و کاهش تمرکز می‌شود. با مدیریت موثر استرس، فرد می‌تواند اضطراب خود را کاهش داده و تمرکز خود را بر روی اهداف تحصیلی افزایش دهد. که این امر به طور مستقیم بر انگیزش تحصیلی تأثیر می‌گذارد (36).

این پژوهش با وجود نتایج قابل توجه، محدودیت‌هایی دارد که باید در تفسیر یافته‌ها در نظر گرفته شود. نخست، جامعه آماری پژوهش تنها به دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان خراسان محدود شده است که تعمیم نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی و فرهنگی را دشوار می‌سازد. دوم، روش نمونه‌گیری هدفمند ممکن است به نوعی سوگیری در انتخاب نمونه‌ها منجر شده باشد. سوم، ابزار اندازه‌گیری انگیزش تحصیلی (پرسشنامه AMS) اگرچه معتبر است، اما ممکن است نتواند تمامی ابعاد پیچیده انگیزش تحصیلی را به طور جامع اندازه‌گیری کند. در نهایت، مدت زمان کوتاه مداخلات ممکن است بر پایداری اثرات آن‌ها تأثیر گذاشته باشد که نیاز به بررسی‌های بلندمدت‌تر دارد.

برای تکمیل یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که مطالعات آینده با جمعیت‌های گسترده‌تر و متنوع‌تر از نظر جنسیت، سن، و فرهنگ انجام شود تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین، ترکیب روش‌های کیفی و کمی برای بررسی عمیق‌تر فرآیندهای روان‌شناختی مرتبط با انگیزش تحصیلی می‌تواند به درک بهتر مکانیسم‌های اثرگذاری کمک کند. پژوهش‌های آینده نیز می‌توانند به بررسی تأثیر مداخلات مشابه در بازه‌های زمانی طولانی‌تر بپردازند تا پایداری اثرات آموزش مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی ارزیابی شود.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و مهارت‌های ارتباطی به عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی رسمی دانشگاه‌ها و مدارس گنجانده شود. همچنین، برگزاری کارگاه‌های عملی برای تقویت این مهارت‌ها

توسط متخصصان روان‌شناسی تربیتی می‌تواند به ارتقای انگیزش تحصیلی دانشجویان کمک کند. در سطح سیاست‌گذاری آموزشی، طراحی برنامه‌های بلندمدت و مداوم برای ارتقای مهارت‌های زندگی دانشجویان، با تمرکز ویژه بر مدیریت استرس و ارتباطات مؤثر، می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و رضایت کلی دانشجویان منجر شود.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاق

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

منابع

1. Deci EL, Ryan RM. The What and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227-68. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
2. Celcima D, Osmani F, Bardhi EK, Icka EM. The relationship between academic motivation and self-efficacy in undergraduate students: Kosovo case. *Revista De Gestão Social E Ambiental*. 2024;18(1):e07755. doi: 10.24857/rgsa.v18n1-193.
3. Clark MH, Schroth CA. Examining Relationships Between Academic Motivation and Personality Among College Students. *Journal of Learning and Individual Differences*. 2010;20:19-24. doi: 10.1016/j.lindif.2009.10.002.
4. Pintrich PR, Schunk DH. *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Prentice Hall 2002.
5. Jehanghir M, Ishaq K, Akbar RA. Effect of learners' autonomy on academic motivation and university students' grit. *Education and Information Technologies*. 2024;29(4):4159-96. doi: 10.1007/s10639-023-11976-2.
6. Abdelrahman RM. Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students. *Heliyon*. 2020;6(9). doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04192.
7. Sanaei Bajiran M, Safshekan Motlagh N, editors. *The Effect of Communication Skills Training on Academic Motivation and Academic Adjustment: A Case Study of Female Students in Schools 2022*; Hamedan: 5th International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Social Studies.
8. Finch JE, Saavedra A, Obradović J. Academic Motivation and Self-Regulated Classroom Behaviors in Middle Childhood: Moderation by Parental Education. *Journal of Child and Family Studies*. 2023:1-15. doi: 10.1007/s10826-023-02666-1.

9. Keerthigha C, Singh S. The Effect of Teaching Style and Academic Motivation on Student Evaluation of Teaching: Insights From Social Cognition. *Frontiers in Psychology*. 2023;13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1107375.
10. Taleb Zadegan M. Investigating Factors Influencing Academic Success of Successful Female Third-Grade Guidance School Students in Ahvaz. *Internal Journal of the Research Council of Khuzestan Province*. 2002;3(1):25-31.
11. Seif AA. *Psychology of Learning*. Tehran: Agah Publications; 2002. 120-5 p.
12. Goodwin C, Restall G, Prescott A. The Impact of Social Skills Training on the Social Behavior and Academic Achievement of Students with Emotional and Behavioral Difficulties. *Educational Psychology*. 2008;28(4):391-410.
13. Hashemi Nosratabad B, Mansour V, Shahram B. Effectiveness of Help-Seeking Strategies Training on Academic Stress, Performance, and Academic Motivation in Students. *Learning Strategies in Cognition*. 2017;5(8):139-58.
14. Salehi A, Behzadi F. The Impact of Stress Management Training on Academic Motivation of University Students. *Iranian Journal of Educational Sociology*. 2018;1(3):80-93.
15. Igomigo R, Obosi A, Oyelade O. Influence of self-efficacy, academic motivation, academic stress and anxiety on memory recall among PG students. 2023. doi: 10.21203/rs.3.rs-3715535/v1.
16. Kausik NH, Hussain D. The impact of inclusive education on academic motivation, academic self-efficacy, and well-being of students with learning disability. *Journal of Education*. 2023;203(2):251-7. doi: 10.1177/00220574211031957.
17. Ng AHN, Boey KW. Academic motivation and academic self-concept of students with special education needs in higher education. 2023.
18. Abdolrezapour P, Jahanbakhsh Ganjeh S, Ghanbari N. Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *Plos one*. 2023;18(5). doi: 10.1371/journal.pone.0285984.
19. Biswas S. Impact of Academic Motivation on Academic Achievement. 2023.
20. Tisocco F, Liporace MF. Structural Relationships Between Procrastination, Academic Motivation, and Academic Achievement Within University Students: A Self-determination Theory Approach. *Innovative Higher Education*. 2023;48(2):351-69. doi: 10.1007/s10755-022-09622-9.
21. Lupien SJ, McEwen BS, Gunnar MR, Heim C. Effects of Stress Throughout the Lifespan on Human Allostasis. *Physiological Reviews*. 2009;89(2):317-48.
22. Amini M, Khayer N. The Effect of Stress Management Training on Academic Motivation of High School Students. *Journal of School Psychology*. 2016;5(2):103-16.
23. Amini M, Khayer N. The Effectiveness of Stress Management Training on Academic Motivation of High School Students. *Quarterly Journal of Educational Psychology*. 2017;13(42):23-42.
24. Bahrani M. Investigating the Relationship Between Academic Motivation and Study Habits of High School Students in Shiraz: Behavioral Sciences Institute, Shiraz University; 2000.
25. Veysani M, Lavasani MG, Ejei J. The Role of Achievement Goals, Academic Motivation, and Learning Strategies on Statistics Anxiety: Testing a Causal Model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.020.
26. Ryan RM, Deci EL. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000;55(1):68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
27. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1977.
28. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1986.
29. Vygotsky LS. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1978.
30. Johnson DW, Johnson RT. *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning*. Boston: Allyn & Bacon; 1999.
31. Misra R, McKean M. College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 2000;16(1):41.
32. Ruthig JC, Haynes TL, Stupnisky RH, Perry RP. Perceived Academic Control: Mediating the Effects of Optimism and Social Support on College Students' Psychological Health. *Social Psychology of Education*. 2009;12(2):233-49. doi: 10.1007/s11218-008-9079-6.
33. Robotham D. Stress Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Higher Education*. 2008;56(6):735-46. doi: 10.1007/s10734-008-9137-1.
34. Baumeister RF, Leary MR. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*. 1995;117(3):497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497.
35. Spiegelhalter K. Sleep and Learning. *Nature Reviews Neuroscience*. 2003;4(11):943-56.
36. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer; 1984.