

بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان

پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر

عاطفه الیاسی^۱، میترا مصلحی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه‌ی دانش‌آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر به تعداد ۱۲۶۶ نفر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. ۳۰ دانش‌آموز پسر به عنوان نمونه با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بین ۲۳ مدرسه ابتدایی پسرانه حوزه شهری، پنج مدرسه به صورت قرعه‌کشی برگزیده شدند، سپس از هر مدرسه یک کلاس و هر کلاس ۱۰ نفر توسط معلمان مدرسه معرفی شدند. با اجرای آزمون‌ها و غربال‌گری از میان ۵۰ دانش‌آموز معرفی شده، ۳۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش تصادفی، از طریق قرعه‌کشی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس رابطه والد-کودک استفاده شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار Spss-26 و با روش تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی تأثیر دارد. با توجه به سودمندی آموزش ارتباط بدون خشونت، از آن می‌توان به عنوان یک روش کارآمد در مدارس سود جست.

کلید واژه: ارتباط بدون خشونت، کیفیت رابطه والد کودک، عزت نفس

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ارشد روانشناسی موسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران.

^۲ استادیار گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فروردین، قائمشهر، ایران.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش اسان هر مرگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه هر مرگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

مقدمه

از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان که از دلایل مهم ارجاع آنها برای مشاوره و روان‌درمانی نیز می‌باشد، مسئله خشم و پرخاشگری است (نورث کات، دیان، نوو و ویور^۱؛ ۲۰۱۸). در ایران نیز مسائل مرتبط با خشم از قبیل رفتارهای مقابله‌ای، خصومت و پرخاشگری یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین عوامل مراجعه کودکان و نوجوانان برای مشاوره و روان‌درمانی است (حسینی کیا، امیری، شادی و منشی، ۱۳۹۷). خشم یک پاسخ هیجانی شدید به محرومیت و تحریک شدگی است که با افزایش برانگیختگی خود کار و تغییر فعالیت سیستم عصبی مرکزی مشخص می‌شود (محمودی‌نیا، سپاه‌منصور، امامی پور و حسینی، ۱۳۹۷). به بیانی دیگر خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می‌شود که گستره‌ای از تهییج ملایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت را در برمی‌گیرد و غالباً زمانی که مانعی در راه رسیدن به اهداف با ارضای نیازهای افراد وجود دارد تجلی پیدا می‌کند (مک ناگنون، ریس، فوشی، چن و انت^۲؛ ۲۰۱۸). آمارهای متفاوت و حتی متناقض در مورد فراوانی پرخاشگری رابطه‌ای بین پسر و دختران وجود دارد به نحوی که برخی از محققان میزان آن را در میان دختران بیشتر برآورد کرده، برخی دیگر تفاوت جنسیتی در این موضوع گزارش نکرده و برخی دیگر نیز که البته کم هستند فراوانی پرخاشگری رابطه‌ای در پسران را بیشتر گزارش نموده‌اند (آلن و اندرسون^۳؛ ۲۰۱۷).

یکی از عواملی که می‌تواند در ارتباط بدون خشونت دانش‌آموزان نقش داشته باشد کیفیت رابطه والد کودک می‌باشد؛ یکی از اساسی‌ترین عوامل خانوادگی که می‌تواند بسیاری از مشکلات منبث از خانواده را تحت تأثیر قرار دهد رابطه والد-فرزندی است (اکبری زردخانه و جوادی، ۱۳۸۸). رابطه والد-فرزندی یک رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد امنیت و عشق است. رابطه بین والدین و فرزندان نخستین معرف دنیای ارتباطات برای کودک می‌باشد. احساس عشق، صمیمیت و امنیت به طور مستقیم ریشه در این روابط دارند (کارنز هولت^۴؛ ۲۰۱۲). وقتی روابط والد-فرزند صمیمانه و حمایت‌کننده باشد به فرزندان امکان می‌دهد تا عقاید و نقش‌های مختلف را بررسی کنند. همچنین کیفیت این روابط به خودمختاری فرزندان کمک کرده و اتکاء به خود بالا، شایستگی تحصیلی و حرمت خود مطلوب را در آنها پیش‌بینی می‌کند. در مقابل والدینی که جبری یا از لحاظ روان‌شناختی کنترل‌کننده هستند، در رشد خودمختاری فرزند خود اختلال ایجاد می‌کنند (کریمی و فاطمی عقدا، ۱۳۹۷). کیفیت رابطه والدین و فرزندان ارتباط نزدیکی با رفتارهای نوجوانان و سازگاری روانی آنها دارد (زارع‌بهرام‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۲). رابطه والد-کودک مفهومی است که از دل‌بستگی تا سبک‌های سنتی والدگری را شامل می‌شود و جنبه‌هایی از اقتدارطلبی در برابر سهل‌گیری و ملایمت در برابر خشونت را در برمی‌گیرد (لیفورد، هارولد و ثاپر^۵؛ ۲۰۱۴). در همین راستا، داتسمور، بوکر و اولندیک^۶ (۲۰۱۳) نشان دادند که احساسات منفی والدین، به خصوص مادر، نسبت به این کودکان، پیش‌بینی‌کننده رفتار پرخاشگرانه، ناپایداری هیجان و مشکلات اجتماعی بیشتر است.

1. Northcott, Dean, Mouw & Weaver

2. McNaughton Reyes, Foshee, Chen & Ennett

3. Allen & Anderson

4. Carnes-Holt

5. Lifford, Harold & Thapar

6. Dunsmore, Booker & Ollendick

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب، دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

ارتباط بدون خشونت^۱، رویکرد متنوعی برای برقراری ارتباط است که روزنبرگ^۲ (۲۰۰۳) توسعه‌اش داده است و در موقعیت‌هایی که مؤلفه کلیدی آن ایجاد ارتباط است استفاده می‌شود. برنامه آموزشی ارتباط بدون خشونت شامل مجموعه‌ای از اصول و فنون ارتباطی می‌شود که در هر محیط و جامعه‌ای کاربرد دارد. روزنبرگ فرایند همدلی را در قلب این برنامه جای داده است. برنامه ارتباط بدون خشونت شامل اصول و مهارت‌های ارتباطی می‌شود که ما را برای ارتباط محبت‌آمیز با دیگران و خودمان توانمند می‌کند. چهار اصل کلیدی برنامه آموزشی ارتباط بدون خشونت که مشاهده، احساس، نیاز و تقاضاست به بررسی نحوه برقراری ارتباط و تعامل میان افراد می‌پردازد (کاکس، دناهی^۳، ۲۰۰۵). این برنامه که شامل چهار اصل کلیدی مشاهده، احساس، نیاز و تقاضا می‌شود این گونه مطرح می‌شود که نخستین اصل، جدایی و تفکیک مشاهده از ارزیابی با قضاوت است، به بیان دیگر، نسبت به داوری ارزشی زود هنگام درباره مخاطب هشدار می‌دهد و این کار را منطقی نمی‌داند. دومین اصل، شناسایی و ابراز احساسات است که از این مشاهده‌های بی‌طرفانه و بدون سوگیری ناشی می‌شود. سومین اصل، مسئولیت‌پذیری برای احساسات نام دارد و آموزش می‌دهد که افراد نسبت به احساسات و عواطف خود و دیگران مسئول هستند. اصل آخر، این سؤال را مدنظر قرار می‌دهد که برای غنی کردن زندگی خود، چه چیزی را از دیگران طلب می‌کنیم که در واقع به بیان و آموزش نحوه بیان نیاز و تقاضا مربوط می‌شود. اصول ذکر شده از ویژگی‌های خاص این برنامه است و همین امر آن را از دیگر برنامه‌های آموزشی از جمله برنامه‌های فرزندپروری متمایز می‌کند. این چهار اصل با مؤلفه را می‌توان در دو فرایند ارتباط بدون خشونت به کار برد که این دو فرایند ابراز صادقانه خود گفتن و دریافت همدلانه دیگران (شنیدن) است (جانکادلا^۴، ۲۰۱۳). پژوهش برانسکامپ^۵ (۲۰۱۱) در بررسی او نشان نشان داد افرادی که در این کارگاه‌ها شرکت کردند تغییرات بسیاری در ویژگی‌های شخصیتی و ارتباطی خود گزارش کرده‌اند. نش^۶ (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای نشان داد که برنامه ارتقای رشد روانی اجتماعی خودکفایی والدین را به طور معناداری افزایش داد رابطه مثبت مادر و کودک در حوزه‌های رابطه و وابستگی افزایش یافت اما دیگر حوزه‌ها مثل تعارض و نزدیکی افزایش معناداری نداشتند و به طور کلی رابطه مثبت مادر و کودک افزایش معناداری نیافت. با اینکه ارتباط بدون خشونت یا ارتباط از طریق زبان زندگی مبتنی بر مهارت‌های کلامی است، اما فقط یک مهارت یا یک تکنیک استفاده از کلمات نیست بلکه پس از آگاهی و تسلط فرد بر زبان زندگی، حتی با سکوت، کیفیت حضور، حالت‌های چهره و به‌طور کلی رفتارهای غیر کلامی هم برقرار می‌شود (روزنبرگ، ۲۰۰۳). ارتباط بدون خشونت روشی تعالی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند (کاکس، دناهی، ۲۰۰۵).

با توجه به بررسی‌های انجام شده در زمینه برنامه آموزش ارتباط بدون خشونت، برای دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی در واقع هیچ پژوهشی داخلی یا خارجی یافت نشد که به کیفیت رابطه والد کودک پرداخته باشد و این خلا پژوهشی را بیش از پیش آشکار می‌کند. از طرف دیگر، احتمال می‌رود دانش‌آموزان با مشکلات نسبتاً زیادی مواجه شوند و این مشکلات با شیوه مهارت‌های برقراری ارتباط آن‌ها، ارتباط بسیار نزدیکی داشته باشد؛ بنابراین، اهمیت آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت در کیفیت رابطه والد کودک آشکار است. به همین خاطر این پژوهش از لحاظ کاربردی می‌تواند با آشکار کردن تعیین تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم شهر گامی مهم در مسیر انتقال اطلاعات مفید

1. Nonviolent Communication (NVC)

2. Rosenberg

3. Cox & Dannahy

4. Juncadella

5. Branscomb

6. Nash

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اندره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

به روانشناسان، مشاوران، معلمان، خانواده و دیگر پژوهشگران بردارد؛ بنابراین محقق به دنبال پاسخگویی به مسئله این پژوهش که آیا آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم شهر تأثیر دارد؟

روش بررسی

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل همه‌ی دانش‌آموزان پسر پایه سوم ابتدایی شهرستان قائم‌شهر به تعداد ۱۲۶۶ نفر در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. ۳۰ دانش‌آموز پسر به عنوان نمونه با استفاده از روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این ترتیب که ابتدا از بین ۲۳ مدرسه ابتدایی پسرانه حوزه شهری، پنج مدرسه به صورت قرعه‌کشی برگزیده شدند، سپس از هر مدرسه یک کلاس و هر کلاس ۱۰ نفر توسط معلمان مدرسه معرفی شدند. با اجرای آزمون‌ها و غربالگری از میان ۵۰ دانش‌آموز معرفی شده، ۳۰ نفر انتخاب و با استفاده از روش آرایش تصادفی، از طریق قرعه‌کشی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل قرار گرفتند. همه دانش‌آموزان شرکت‌کننده در مرحله پیش‌آزمون، مقیاس رابطه والد- کودک را تکمیل نمودند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، تحت آموزش قرار گرفتند. از طرفی برای مادران دانش‌آموزان انتخاب شده نیز به طور همزمان آموزش ارتباط بدون خشونت بر اساس کتاب ارتباط بدون خشونت روزنبرگ در طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی و اجرا شد. معیار ورود عبارت بود از: (۱) عدم استفاده از داروهای روانپزشکی، (۲) دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹، (۳) عدم دریافت هرگونه برنامه آموزشی دیگر پیش و ضمن انجام دادن مداخله آموزش ارتباط بدون خشونت. همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل: (۱) غیبت بیش از یک جلسه در جلسات آموزش ارتباط بدون خشونت، (۲) عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، (۳) عدم تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه دادن جلسات آموزشی.

ابزار گردآوری داده‌ها

مقیاس رابطه والد- کودک (CPRS): این مقیاس توسط پیاننا برای اولین بار در سال ۱۳۹۴ ساخته شد و شامل ۳۳ ماده است که ادراک والدین را در مورد رابطه خود با کودکان را مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه توسط طهماسیان و خرم‌آبادی (۱۳۸۶) ترجمه و روایی محتوی آن نیز توسط متخصصان ارزیابی شد (ابارشی، ۱۳۸۸). این مقیاس شامل ۴ مولفه حوزه‌های تعارض (۱۷ ماده)، صمیمیت (۱۰ ماده)، وابستگی (۶ ماده)، و رابطه مثبت کلی (مجموع تمام حوزه‌ها) می‌باشد (عابدی شاپور آبادی و همکاران، ۱۳۹۱). تعارض جنبه‌های منفی رابطه مانند کشمکش با یکدیگر، عصبانی شدن نسبت به یکدیگر، نافرمانی و عدم پذیرش مهار و غیر قابل پیش‌بینی بودن را در بر می‌گیرد (خداپناهی و همکاران، ۱۳۹۱). صمیمیت به میزانی که والدین رابطه‌ی خود را با فرزندشان گرم، عاطفی و راحت برداشت می‌کنند، اطلاق می‌شود (دیسکرول و پیاننا، ۲۰۱۱). وابستگی، میزان وابستگی نابهنجار مادر و کودک را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (خداپناهی و همکاران، ۱۳۹۱). رابطه مثبت کلی نیز بر روابط نزدیک و صمیمی والد کودک تأکید دارد. مقیاس رابطه والد- کودک یک پرسشنامه‌ی خود گزارش‌دهی است و نمره‌گذاری آن براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (نمره ۵ برای قطعا صدق می‌کند و نمره ۱ برای قطعا صدق نمی‌کند) صورت می‌پذیرد. پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت نمره‌گذاری شده است: (قطعا صدق نمی‌کند: ۱، تا حدی صدق نمی‌کند: ۲، مطمئن نیستم؛ ۳؛ تا حدودی صدق می‌کند؛ ۴ و قطعا صدق می‌کند؛ ۵). در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۳۳ تا ۶۶ باشد، میزان رابطه والد- کودک ضعیف می‌باشد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۶۶ تا ۱۰۰ باشد، میزان رابطه والد- کودک در سطح متوسطی می‌باشد. و در صورتی که نمرات بالای ۱۰۰ باشد، میزان رابطه والد- کودک بسیار خوب می‌باشد. نمره برش این پرسش‌نامه ۸۲ می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری بر پایه مقایسه نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون و معنادار بودن این تفاوت انجام می‌شود. این مقیاس برای سنجش

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اندره‌کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

رابطه والد- کودک در تمام سنین استفاده شده است (عابدی شاپورآبادی و همکاران، ۱۳۹۱). هر کدام از حوزه های تعارض، صمیمیت، وابستگی و رابطه مثبت کلی به ترتیب با آلفای کرونباخ ۰/۸۴، ۰/۶۹، ۰/۴۶، و ۰/۸۰ مشخص شدند (ابارشی، ۱۳۸۸) در یسکول و پیاننا (۲۰۱۱) در پژوهشی آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در هر یک از مولفه های تعارض، نزدیکی، وابستگی و رابطه مثبت کلی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹ و ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. پرسشنامه قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد، برای به دست آوردن نمره ی رابطه مثبت کلی در این مقیاس، می بایست نمرات سوالات حوزه‌های تعارض و وابستگی معکوس شوند (ابارشی، ۱۳۸۸)، نمره‌ی بالا در هر یک از خرده مقیاس ها نشانگر وجود بیشتر مولفه های یاد شده است.

پروتکل آموزشی ارتباط بدون خشونت

ابتدا از هر یک از دانش آموزان گروه های کنترل و آزمایشی، پیش آزمون گرفته شد و سپس برای گروه آزمایشی، ۱۰ جلسه آموزشی و تقریباً هر جلسه ۹۰ دقیقه (۲ تا ۴۵ دقیقه که در بین آن زمانی برای استراحت بود) بر مبنی مطالب کتاب زبان زرافه (کارگاه های ارتباط بدون خشونت برای کودکان ۵ تا ۱۰ سال). (سبحانی، ۱۳۹۸) برگزار شد. از طرفی برای مادران دانش آموزان انتخاب شده نیز به طور همزمان آموزش ارتباط بدون خشونت بر اساس کتاب ارتباط بدون خشونت روزنبرگ در طی ۶ جلسه ۹۰ دقیقه ای طراحی و اجرا شد. پرسشنامه کیفیت رابطه والد کودک نیز در جلسه‌ی نخست توسط مادران تکمیل شد. عمده مطالب هر جلسه بدین شرح است:

جدول ۱: سرفصل مطالب هر جلسه به مادران

سرفصل مطالب

جلسات

| جلسات | سرفصل مطالب |
|------------|---|
| جلسه اول | آشنایی و شرح اهداف پژوهش و انجام پیش آزمون |
| جلسه دوم | مرحله اول ارتباط بدون خشونت (مشاهده بدون قضاوت و ارزیابی، بیان تمایز مشاهده همراه با ارزیابی و مشاهده بدون ارزیابی همراه با مثال های کاربردی) |
| جلسه سوم | مرحله دوم ارتباط بدون خشونت (شناخت صحیح احساساتمان، تمایز بین تفکر و احساس، بیان صحیح احساساتمان) |
| جلسه چهارم | مرحله سوم ارتباط بدون خشونت (نیاز های ما ریشه ی احساسات ما هستند، پیوند بین احساسات با نیازها) |
| جلسه پنجم | مرحله چهارم ارتباط بدون خشونت (بیان تقاضا به طور آگاهانه همراه با صداقت، استفاده از زبان مثبت برای تقاضا کردن) |
| جلسه ششم | دریافت همدلانه، گوش دادن به احساسات و نیازها، ابراز قدردانی، پس آزمون ها در انتهای جلسه. |

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود خلاصه ای از جلسات پروتکل آموزشی ارتباط بدون خشونت برای مادران گزارش شده است.

جدول ۲: سرفصل مطالب هر جلسه برای دانش آموزان

اهداف و فعالیت ها

جلسات

| جلسات | اهداف و فعالیت ها |
|----------|---|
| جلسه اول | اهداف: آشنایی با دانش آموزان، پیش آزمون، ارزیابی مهارت های ارتباطی از طریق بازی و بحث گروهی (دیدن زرافه در خود و دیگران، شنیدن ویژگی های اصلی زرافه) فعالیت ها: پیش آزمون، بیان احساس، بازی اول: معرفی با توپ، بازی دوم: ما یک قلب می سازیم، نقاشی: تصویر قلب، فعالیت: معرفی زرافه، داستان: جشن تابستانی در جنگل، نمایشگاه نقاشی، قدردانی |
| جلسه دوم | اهداف: معرفی تفاوت های بین روش زرافه و شغال در گفتن و شنیدن (بیان کردن خود و گوش دادن به دیگران)، درک این مسأله که همه ی ما گاهی مانند زرافه صحبت می کنیم و گاهی مانند شغال. آشنایی با راه های مختلف بیان احساس، تهیه واژه نامه ی مربوط به احساس، اجزای همدلی (تلاشی برای تشخیص احساسات خود و دیگران). فعالیت ها: بیان احساس، بازی: معرفی رنگی و احساسات و حرکات و بدن سخنگو شعر: هرکی یه کاری بلده، فعالیت: معرفی شغال، بازی: مانع و زرافه ها و شغال ها در جاده، پانتومیم: حدس زدن احساسات، کلاژ: فهرست احساسات، قدردانی |

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

اهداف: همدلی با خود و دیگران، ارتباط بین نیازها و احساسات (احساس‌ها بستگی به این دارند که آیا نیازهای ما تأمین شده اند یا نه)، تأکید بر تفاوت بین آرزوهای ما و راه‌های برآورده شدن آنها، توجه به راه‌های مختلف برآورده شدن آرزوهای ما و امکان انتخاب.

جلسه سوم

فعالیت‌ها: بیان احساس، بازی: احساس مشترک و حمام کردن، نقاشی: اگر برای من اتفاق بیفتد، پانتومیم: حدس زدن احساسات، شعر: چتر، داستان: نازی و شب، قدردانی

اهداف: راه‌های مختلفی که می‌توانیم به خودمان و دیگران گوش دهیم، امکان انتخاب روش شنیدن، پیامدهای مختلف حاصل از انتخاب روش شنیدن، همدلی با خود و بزرگسالان.

جلسه

چهارم

فعالیت‌ها: بیان احساس، بازی: تلفن‌های خراب، فعالیت: معرفی گوش‌ها و گوش زرافه، داستان: باغچه‌ی زرافه، کاردرستی: گوش‌های زرافه و شغال، گفت و گو: موافقت زرافه‌ای، قدردانی

جلسه

پنجم

اهداف: جمع‌بندی و مرور آموخته‌ها در این دوره، توافقات زرافه‌ای برای استفاده از الگو در زندگی روزانه

فعالیت‌ها: بیان احساس، مرور سرفصل آموخته‌ها، مرور بازیها، مرور داستانها، گفت و گو: زرافه‌ی درون من، نمایشگاه نقاشی، مراسم جشن، قدردانی

اهداف: بیان ترس، راهبردهای مقابله با ترس، همدلی با احساس ترس

جلسه ششم

فعالیت‌ها: بیان احساس، داستان: شب و سنجاب، نقاشی گروهی: من می‌ترسم، تو می‌ترسی، نقاشی: علامت نترسیدن، قدردانی

جلسه

هفتم

اهداف: پذیرش احساس شرم به عنوان یک حس، یافتن نیازهای پشت احساس شرم

فعالیت‌ها: بیان احساس، پانتومیم: وقتی خجالت می‌کشم، شعر: شلوار خیس، نقاشی: رفتن به دستشویی، نمایش: خجالت کشیدن، قدردانی

اهداف: ارتباط بین خشم و نیازهای تأمین نشده، آگاهی بر تفاوت علت و محرک خشم، طرق متفاوت واکنش در هنگام عصبانیت، طریق متفاوت واکنش در شرایط عصبانیت

دیگران، ارتباط بین خشم و نیازهای تأمین نشده، استفاده از گوش زرافه برای شنیدن خود و دیگران، نه به معنای، تسلیم شدن و جبهه اشتراک تجربه‌ی خشم در بزرگسالان و کودکان

جلسه

هشتم

اهداف: بیان احساس، نمایش: من عصبانی هستم و تعمیرکاران گوش، نقاشی: عصبانیت من، شعر: زنبور عسل، فعالیت: ابراز خشم، داستان: الما، قدردانی .

اهداف: توجه به نیازهای پشت (نه)، گفتن و شنیدن (نه) به روش زرافه‌ای، وقتی ما کاری می‌کنیم که زندگی دیگران را شادمانه تر می‌کند، زندگی خودمان را نیز شادمانه تر می‌کنیم.

جلسه نهم

فعالیت‌ها: بیان احساس، بازی اول: نمی‌خواهم، حالا کی چی...؟ نمایش: این را نمی‌خواهم چون... بازی دوم: همه دور کیک، نقاشی: زندگی بهتر، نمایشگاه نقاشی قدردانی

اهداف: جمع‌بندی و مرور، پس آزمون

جلسه دهم

فعالیت‌ها: بیان احساس، بازی اول: ۱۴ راز، بازی دوم: گل نیلوفر آبی، قدردانی، پس آزمون

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود خلاصه‌ای از جلسات پروتکل آموزشی ارتباط بدون خشونت برای دانش‌آموزان گزارش شده است.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار Spss-26 انجام شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌های بدست آمده و برای بررسی همه فرضیه‌ها و تعیین تاثیر مداخله بر روی گروه آزمایش و ارزیابی تفاضل نمرات دو گروه در فاصله پیش آزمون و پس آزمون ابتدا از K-S جهت نرمال بودن داده استفاده و سپس از تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA)، استفاده شد.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

| منغبر | گروه‌ها | پیش آزمون | | پس آزمون | |
|-----------------------|---------|-----------|--------------|----------|--------------|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| کیفیت رابطه والد کودک | آزمایش | ۵۷/۸۷ | ۲/۳۸ | ۶۵/۳۳ | ۲/۶۰ |
| | کنترل | ۵۸/۴۰ | ۱/۴۵ | ۵۸/۴۶ | ۱/۵۰ |

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین کیفیت رابطه والد-کودک دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر در بعد از آموزش ارتباط بدون خشونت بهتر از قبل آموزش ارتباط بدون خشونت می‌باشد.

جدول ۴: نتایج آزمون نرمال بودن متغیرهای تحقیق

| متغیرهای وابسته | | متغیر | |
|-----------------|-------------|-----------------------|-----------|
| سطح معناداری | مقدار آزمون | | |
| ۰/۳۴ | ۰/۹۳ | کیفیت رابطه والد کودک | پیش آزمون |
| ۰/۱۹ | ۱/۰۷ | کیفیت رابطه والد کودک | پس آزمون |

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود در این آزمون، سطوح احتمال (مقدار P) در کلیه متغیرهای تحقیق بزرگتر از سطح خطا ۰.۰۵ می‌باشد. با توجه به مقدار P و عدم رد فرضیه صفر، توزیع داده‌ها منطبق بر توزیع نرمال قلمداد می‌گردد. در نتیجه، در آزمون فرضیات تحقیق از آزمون‌های پارامتریک استفاده شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در متغیرهای پژوهش

| شاخص آماری | آماره f | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|-----------------------|---------|--------------|--------------|--------------|
| کیفیت رابطه والد کودک | ۱/۷۱ | ۱ | ۲۸ | ۰/۲۴ |

با توجه به جدول f(۴) بدست آمده معنی دار نیست. بنابراین تساوی واریانس‌ها برقرار است و اجرای کوواریانس امکان پذیر است.

جدول ۶. نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس پراکندگی

| شاخص آماری | آماره باکس | آماره F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|------------|------------|---------|--------------|--------------|--------------|
| گروه‌ها | ۱۱/۶۸ | ۱/۷۱ | ۶ | ۵۶۸۰/۳۰ | ۰/۱۱ |

با توجه به مقدار (p = ۰/۱۱، $F(6, 30/5680) = 71/1$)، آزمون همگنی ماتریس‌های پراکندگی معنادار نمی‌باشد.

جدول ۷: خلاصه اطلاعات تحلیل کواریانس متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل برای آزمون اثر متقابل

| منبع تغییرات | مقدار آماره آزمون | مقدار F | درجه آزادی خطا | درجه آزادی فرض | سطح معنی‌داری |
|-------------------|-------------------|---------|----------------|----------------|---------------|
| اثر پیلای | ۰/۹۳ | ۱۰۷/۴۵ | ۳ | ۲۳ | ۰/۰۰۰ |
| لامبدا-ویلکز | ۰/۰۶ | ۱۰۷/۴۵ | ۳ | ۲۳ | ۰/۰۰۰ |
| اثر هوتلینگ | ۱۴/۰۱ | ۱۰۷/۴۵ | ۳ | ۲۳ | ۰/۰۰۰ |
| بزرگترین ریشه روی | ۱۴/۰۱ | ۱۰۷/۴۵ | ۳ | ۲۳ | ۰/۰۰۰ |

با توجه به داده‌های جدول ۷، و مقدار آزمون لامبدا-ویلکز $(p = 0/000)$ و مقدار آزمون لامبدا-ویلکز $(Wilks' Lambda = 0/06)$ نتیجه می‌گیریم که فرضیه مشابه بودن میانگین‌های دو گروه بر اساس متغیرهای وابسته (کیفیت رابطه والد کودک) رد می‌شود.

جدول ۸: خلاصه تحلیل کواریانس کیفیت رابطه والد کودک در گروه‌های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل

| منبع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معنی‌داری | اندازه اثر |
|--------------|-----------------------|------------|-----------------|-------|---------------|------------|
| بین گروه‌ها | کیفیت رابطه والد کودک | ۱ | ۳۶۹/۴۸ | ۸۸/۰۵ | ۰/۰۰۰ | ۰/۷۷ |
| درون گروه‌ها | کیفیت رابطه والد کودک | ۲۵ | ۴/۱۹ | | | |
| کل | کیفیت رابطه والد کودک | ۳۰ | | | | |

همان طوری که در جدول ۸ ملاحظه می‌شود نتایج نشان می‌دهد بین دو گروه اثر اختلافی وجود دارد $(p = 0/000, \eta^2 = 0/77)$ ، به عبارت دیگر بین پس‌آزمون کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. اندازه اثر برابر $0/77$ حاکی از این است که 77% درصد از بهبود کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر گروه آزمایش را می‌توان به تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت نسبت داد. بنابراین با توجه به نتایج می‌توان گفت که آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائمشهر بود بر طبق نتایج بدست آمده مشخص شد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر کیفیت رابطه والد کودک دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی موثر است. این یافته در راستای نتایج پژوهش رضائی و همکاران (۱۳۹۸) یغمایی و همکاران (۱۳۹۸) قرار داشت. در همین راستا رضائی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر تعامل مادر کودک در مادران با کودک کم‌توان ذهنی نشان داد بین میانگین نمرات پس‌آزمون رابطه مادر با کودک کم‌توان ذهنی در گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد همچنین نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های تعارض، نزدیکی و وابستگی در گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت در بهبود رابطه مادر با کودک کم‌توان ذهنی تأثیر

مثبت داشته است. در نتیجه والدین کودکان کم‌توان ذهنی نسبت به دیگر والدین کودکان استثنایی، به میزان بیشتری در ارتباط با فرزندشان مشکل دارند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از مهمترین مهارت‌های ارتباطی برای هرکس، مهارت در حل و فصل کشمکش و تعارض است. مهارتی که بتواند با بگو مگوها و اختلافات به گونه‌ای برخورد کند که با حل و فصل آن‌ها دو طرف درگیر رضایتشان فراهم شود. قضاوت‌های اخلاقی، مقایسه کردن، درخواست آمرانه، عواملی هستند که راه محبت به دیگران و خود را مسدود می‌کنند و باعث می‌شوند که فرد خود را مسئول احساسات، تفکرات و اعمالش نداند اما آموزش ارتباط بدون خشونت کمک می‌کند تا رابطه فرد با خودش و دیگران به گونه‌ای برقرار شود که محبت وجودش شکوفا شود. با شیوه ابراز خود و گوش دادن به دیگری و تمرکز بر چهار مرحله مشاهده، بیان احساس، بیان نیاز و تقاضا، روابط عمق بیشتر و صمیمی‌تری پیدا کند. دقیق شنیدن، احترام و همدلی کمک می‌کند تا روابط بهتر شود. مشاهده بدون ارزیابی، انتقاد و مقاومت طرف مقابل را کاهش می‌دهد. قبول آسیب‌پذیری خود و ابراز احساس به حل اختلافات کمک می‌کند. توجه به ریشه احساسات که همان نیاز است موجب قبول مسئولیت در برابر انجام کارها می‌شود و بیان تقاضا به دور از جملات مبهم و دوپهلوی و استفاده از زبان عمل مثبت موجب می‌شود که پاسخ محبت‌آمیزتری دریافت شود. بنابراین رابطه‌ای براساس صداقت و همدلی ایجاد می‌شود که در نهایت نیازهای همه را تحقق می‌بخشد (فریدن^۱، ۲۰۱۵).

تقدیر و تشکر

نویسندگان از تمامی افراد شرکت کننده در این پژوهش نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

منابع

حسینی کیا، معصومه؛ امیری، شعله؛ نادی، محمدعلی؛ منشی، غلامرضا، (۱۳۹۷). مقایسه میزان اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد و مهارت اجتماعی بر کاهش نشانه‌های پرخاشگری نوجوانان، *مجله مطالعات ناتوانی*، ۸(۱۴)، ۱-۱۳.

رضائی، زهرا؛ به پژوه، احمد؛ و غباری بناب، باقر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر تعامل مادرکودک در مادران با کودک کم‌توان ذهنی، *مجله توانبخشی*، ۲۰(۱۰)، ۲۳-۱۱.

1. Freidan



زارع بهرام آبادی، مهدی، زهرا کار، کیانوش، صالحیان بروجردی، حانیه، محمدفر، محمدی علی (۱۳۹۲). اثربخشی برنامه بهبود بخشب ارتباط بر کیفیت رابطه والد فرزندی در نوجوانان دختر، خانواده تک والدینی مادرپرست، روانشناسی بالینی، ۵ (۱۸)، ۱۳-۲۳.

کریمی، مریم؛ فاطمی عقدا، نسرین (۱۳۹۷). رابطه کیفیت تعامل والد فرزندی با گرایش به تفکر انتقادی و مولفه های سلامت روان در دانش آموزان دختر نوجوان. فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش های مشاوره، ۱۷(۶۸)، ۱۹۲-۲۱۰.

محمودی نیا، سعید؛ سپا منصور، مزگان؛ امامی پور، سوزان؛ حسنی، فریبا، (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی برنامه آموز جایگین پرخاشگری و برنامه آموزش ایمن سازی در مقابل استرس بر تکانشگری نوجوانان، فصلنامه پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۳۰(۱۰)، ۱-۱۸.

یغمایی، ساناز؛ ملک پور، مختار؛ قمرانی، امیر، (۱۳۹۸). میزان اثربخشی آموزش والدینی بارکلی بر خودکنترلی کودکان دارای اختلال کم توجهی بیش فعالی، نشریه توانمندسازی کودکان استثنائی، ۱۰(۱)، ۱۵-۲۷.

Ayduk, o., Mendoza-Denoon, R., Misschel, W., & Downey, R., Mischel, W., & Downey, G. (2000) Regulating interpersonal self: strategic self- regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal psychology*, 36: 438-448.

Bertrams, A. (2012). How minimal grade goals and self-control capacity interact in predicting test grades, *Journal of Learning and Individual Differences*, 22(6), 833-838.

Branscomb J. (2011). *Summative evaluation of a workshop in collaborative communication [MSc. thesis]*. Atlanta: University of Emory.

Carnes-Holt, K. (2012). Child-parent relationship therapy for adoptive families. *The Family Journal*, 20(4), 419-426.

Cox E, Dannahy P. (2005). The value of openness in e-relationships: using Nonviolent Communication to guide online coaching and mentoring. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*; 3(1), 39-51.

Dunsmore JC, Booker JA, Ollendick TH. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Soc Dev*. 22(3), 444-466.

Freidan, j. (2015). *GAME: A clinical intervention to reduce adolescent violence in schools*. Available on: <http://www.lib.umi.com/dissertations/fulit/03199466>.

- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or i will control you: Impulses, trait self-control, and the guidance of behavior, *Journal of Research in Personality*, 43(5), 795-805.
- Gilmore, I., Cuskelly, M., & Hayes, A. (2003). Self-regulatory behaviors in children with Down syndrome and typically developing children measured using the Goodman Lock Box. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 95-108.
- Juncadella CM. (2013). *What is the impact of the application of the nonviolent communication model on the development of empathy?* [MSc. thesis]. Sheffield: University of Sheffield.
- Lifford KJ, Harold GT, Thapar A. (2008). Parent-child relationships and ADHD symptoms: A longitudinal analysis. *J Abnorm Child Psychol*. 36(2), 285-296.
- McDermott, P. A., Watkins, M. W., Rovine, M. J., Rikoon, S. H., Irwin, C. W., Reyes, R., & Chao, J. L. (2019). Emergent growth patterns of early education self-control problems among children from under resourced American families. *Early Childhood Research Quarterly*, 48, 1-13.
- McNaughton Reyes, H. L., Foshee, V. A., Chen, M. S., & Ennett, S. T. (2018). Patterns of adolescent aggression and victimization: Sex differences and correlates. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1-21.
- Nash AN. (2007). *Case study of Tekoa Institute: Illustration of nonviolent communication training's effect on conflict resolution* [MSc. thesis]. Charlottesville: University of Virginia.
- Northcott, J. M., Dean, I. S., Mouw, J. K., & Weaver, V. M. (2018). Feeling stress: The mechanics of cancer progression and aggression. *Frontiers in cell and developmental biology*, 6, 17.
- Rosenberg MB. (2003). *Nonviolent communication: The language of compassion*. 2th Edition. Encinitas, California: Puddle Dancer Press.

The Effectiveness of Non-Violent Communication training on the Relationship Quality of Parent-Child Relationships in Third-grade boys Of Elementary School Students in Qaemshahr City

Atefeh Elyasi¹, Mitra Moslehi²

Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of non-violent communication training on the quality of parent-child relationship of male students in the third grade of elementary school in Ghaemshahr. The research method was quasi-experimental with pre-test-post-test design with experimental and control groups. The statistical population of the study included all third grade male students of Ghaemshahr city with 1266 students in the academic year of 2020-21. Thirty male students were selected as a sample using a multi-stage cluster method. In this way, first, out of 23 boys' primary schools in the urban area, five schools were selected by lot, then one class from each school and 10 people from each class were introduced by the school teachers. By performing tests and screening among 30 introduced students, 30 people were selected and using random method, 15 people were placed in the experimental group and 15 people in the control group through lottery. The parent-child relationship scale was used to collect data. The collected data were analyzed using Spss-26 software and Univariate analysis of covariance (ANCOVA). Findings showed that non-violent communication education has an effect on the quality of parent-child relationship of male students in the third grade of elementary school. Given the benefits of nonviolent communication education, it can be used as an effective method in schools.

Keywords: Nonviolent communication, Quality of Parent-Child Relationships, self-esteem

¹. MA student of psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Ghaemshahr, Iran.

². Assistant Professor of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Ghaemshahr, Iran.