

# اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار و ابعاد آن در کودکان

تکتم سادات جعفر طباطبایی<sup>۱</sup>، زهرا دیمه‌ور<sup>۲</sup>، سیده عطیه موسوی<sup>۳</sup>

۱. استادیار گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره بیست و نهم، بهار ۱۴۰۵، صفحات ۹-۱

## چکیده

آموزش ارتباط بدون خشونت به کاهش انواع پرخاشگری، از جمله جسمانی، کلامی و رفتارهای بیش‌فعال در کودکان کمک می‌کند. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه موردنظر در پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان شهرستان بیرجند در سال تحصیلی (۱۴۰۳-۰۴) تشکیل داد که از این بین تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایش "۱۵ نفر" و کنترل "۱۵ نفر" جایگزین شدند. دانش‌آموزان گروه آزمایش، جلسات آموزش ارتباط بدون خشونت را در طی ۷ جلسه و هر جلسه به مدت ۷۵ دقیقه، توسط محقق دریافت کردند و گروه کنترل آموزشی را دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار شهیم (۱۳۸۵) و پکیج آموزشی ارتباط بدون خشونت برگرفته از مقاله رضایی، به‌پژوه و غباری بناب (۱۳۹۸) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری انجام شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار و ابعاد آن در کودکان مؤثر است. با توجه به نتیجه گزارش شده، پیشنهاد می‌شود کلاس‌ها و دوره‌های آموزش ارتباط بدون خشونت در مراکز و سازمان‌های مشاوره‌ای به‌منظور بهبود پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار و ابعاد آن در کودکان برگزار شود.

**واژگان کلیدی:** آموزش ارتباط بدون خشونت، پرخاشگری رابطه‌ای، پرخاشگری آشکار.

## مقدمه

دوران کودکی یکی از بهترین و لذت‌بخش‌ترین ایام زندگی هر انسان است؛ چراکه هر فرد با یادآوری خاطرات دوران کودکی‌اش، تجربه شیرین آن دوران را آرزو می‌کند. کودکان در هر جامعه نقش بسیار مؤثری در پیشبرد آینده آن جامعه دارند. به همین علت، سلامت روانی، جسمی، امنیت و برآورده شدن نیازهای آن‌ها، سلامت اجتماعی جامعه را تضمین خواهد کرد. همه کودکان حق دارند از شرایط کافی زندگی برخوردار باشند؛ حق دارند بازی کنند و آموزش ببینند تا شرایط مناسب برای شکوفایی توانایی‌ها و رشد جسمی، اخلاقی و اجتماعی آن‌ها فراهم شود (بایوردی و بلالی، ۱۳۹۴؛ به نقل از مسیعی، ۱۴۰۰).

پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار شامل ابعاد مختلف مانند پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعال و پرخاشگری رابطه‌ای می‌باشد (شهیم، ۱۳۸۵؛ به نقل از رجبی، نجفی و رضایی، ۱۳۹۲).

۱- پرخاشگری جسمانی: براساس سلسله‌مراتب رشد، رفتار پرخاشگری جسمانی اولین نوع رفتار پرخاشگرانه‌ای است که کودکان نشان می‌دهند. پرخاشگری جسمانی به فعالیت‌هایی مانند کتک‌زدن، هل‌دادن، لگ‌زدن، پرتاب‌کردن اشیاء و تهدید به انجام این فعالیت‌ها اشاره دارد که همگی به نیت صدمه‌زدن به افراد، حیوانات و اشیاء صورت می‌گیرد (رزمجوئی، شهیم و سلمانی‌خانکهدانی، ۱۳۹۲).

۲- پرخاشگری واکنشی کلامی-بیش‌فعال: پرخاشگری واکنشی یا خصمانه پاسخی تهاجمی به یک تهدید و یا تحریک مانند اقدامات تلافی‌جویانه درک شده است درحالی‌که پرخاشگری فزون‌کنشی به‌عنوان رفتاری که پیش‌بینی‌کننده پاداش و منافع فرد است تعریف شده است (براتمن، اونیل و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از احمدی، عصاران و همکاران، ۱۳۹۶).

۳- پرخاشگری رابطه‌ای: پرخاشگری رابطه‌ای به رفتارهایی مانند شایعه‌پراکنی، حذف اجتماعی و تهدید به قطع رابطه اشاره دارد که هدف‌شان آسیب‌رساندن یا صدمه‌زدن به دیگران است (موری-کلوز و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از اجاقی، ۱۴۰۳).

کوک و کوش در سال ۱۹۹۴ معتقدند کودکانی که خزانه واژگان ضعیفی دارند، کمتر قادر به بیان کلامی افکار و احساسات خود هستند. در نتیجه، به‌دشواری می‌توانند این اطلاعات را به دیگران انتقال دهند. نهایتاً، محدودیت در زبان می‌تواند منجر به بروز رفتارهای پرخاشگرانه در کودک شود، زیرا او به دلیل عدم توانایی در اظهار ناکامی به شیوه‌ای معقول، قادر به مدیریت احساسات خود نیست (دی‌کلین، گرین‌برگ و فیشر، ۱۹۹۹؛ به نقل از نجیبی، ۱۳۹۵). احتمال بروز پرخاشگری جسمانی در کودکان کم‌توان ذهنی که مهارت‌های زبانی پایینی دارند، بیشتر است. در دختران کم‌توان ذهنی، بروز رفتار پرخاشگرانه جسمانی بیشتر مشاهده می‌شود. اگرچه ارتباط واضحی بین مهارت زبان بیانی ضعیف و پرخاشگری جسمانی وجود نداشت، اما نتایج نشان می‌دهد که این دو می‌توانند با یکدیگر مرتبط باشند (رزمجوئی، شهیم و سلمانی‌خانکهدانی، ۱۳۹۲). می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار با پرخاشگری جسمانی ارتباط خواهد داشت.

براساس یافته‌های پژوهش معلمان و والدین گزارش کردند که روش آموزشی مبتنی بر نمایش عروسکی نشانه‌های پرخاشگری جسمانی، رابطه‌ای و واکنشی کلامی-بیش‌فعال را در کودکان کاهش می‌دهد (ملیکان و خزایی، ۱۳۹۸). تحقیقات نشان داده‌اند، هنر درمانی نیز به شکل‌های مختلف مانند نقاشی درمانی، نمایش درمانی، نمایش عروسکی، فیلم درمانی، موسیقی‌درمانی و حرکات موزون برای درمان کنترل پرخاشگری به‌کار می‌روند (هاشمی، میرزمانی و همکاران، ۱۳۸۹). می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار با پرخاشگری واکنشی کلامی-بیش‌فعال ارتباط خواهد داشت.

خشم و پرخاشگری یکی از شایع‌ترین مشکلات کودکان و نوجوانان و از دلایل مهم ارجاع آن‌ها به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است. پرخاشگری را می‌توان به‌عنوان رفتاری تعریف کرد که منجر به آسیب یا صدمه‌زدن به دیگران می‌شود. یکی از انواع

پرخاشگری در اوایل سال‌های پیش‌دبستانی پدیدار می‌شود، پرخاشگری خصمانه است که شامل دو حالت پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای است (ظاهر علوی، رازدار و همکاران، ۱۳۹۲). پرخاشگری را می‌توان به‌عنوان رفتاری تعریف کرد که به موجود زنده دیگری انگیزه اجتناب از چنین رفتاری را دارد آسیب می‌رساند (بلر، ۲۰۱۸؛ به نقل از آقابییگی، ۱۴۰۱) و می‌توان ماهیت آشکار "مانند ضربه‌زدن، لگد زدن و کلامی" یا پنهان "مثلاً شایعه‌پراکنی و طرد کردن" داشته باشد (کاسپر، کارت و باومن، ۲۰۱۷؛ به نقل از آقابییگی، ۱۴۰۱). پژوهش امیری کفشگری (۱۴۰۰) نشان داد آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار دانش‌آموزان پایه اول تأثیر دارد.

ارتباط بدون خشونت، روشی تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند. ارتباط بدون خشونت بر ارزش‌های مشترک انسانی و نیازها تکیه می‌کند و افراد را به پرهیز از زبانی که سبب مقاومت یا کاهش عزت‌نفس می‌شود و استفاده از زبانی که سلامت را افزایش می‌دهد، تشویق می‌کند (کفشگری، ۱۴۰۰). پژوهش خادم، رحیمی‌نژاد و رنجبری در سال ۱۳۹۶، انتظار می‌رفت با تغییر شناخت آزمودنی‌ها، خصومت و به تبع آن خشم نیز کاهش یابد. همچنین، انتظار می‌رفت با تمرین‌های رفتاری، از پرخاشگری بدنی و کلامی آزمودنی‌ها کاسته شود. نتیجه استفاده از برنامه آموزش تلقیح استرس، حاکی از تأثیر معنی‌دار مداخله درمانی بر کاهش خصومت با اندازه اثر ۰/۸۳، کاهش پرخاشگری بدنی با اندازه اثر ۰/۷۷ و پرخاشگری کلامی با اندازه اثر ۰/۷۴ در گروه آزمایشی بود (خادم، رحیمی‌نژاد و رنجبری، ۱۳۹۶). از جمله رویکردهای درمانی موفق در کنترل و کاهش رفتار پرخاشگری، درمان شناختی - رفتاری است. در این رویکرد، اساس کاهش پرخاشگری به بازسازی شناختی و کنترل خشم استوار است. نواکو، به‌عنوان بنیان‌گذار کنترل خشم به شیوه شناختی-رفتاری، رویکردی را بنا نهاد که در آن برای درمان مشکلات خشم و پرخاشگری، از نوعی مداخله شناختی-رفتاری به نام "الگوی ایمن‌سازی در مقابل استرس" پیروی می‌کند (رحیم‌پناه، ۱۳۸۸). می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً کنترل خشم با پرخاشگری جسمانی ارتباط خواهد داشت.

پژوهش هاشمی، میرزمانی و همکاران در سال ۱۳۸۹ سعی شده تا مهارت کنترل خشم در قالب نمایش عروسکی به دختران عقب‌مانده ذهنی ارائه شود. آنچه کودک در این جریان می‌آموزد چگونگی برخورد مناسب با موقعیت‌های اجتماعی است که او را دچار ناکامی می‌سازند و در نتیجه پرخاشگری آن‌ها کاهش می‌یابد. نتایج به‌دست‌آمده، قابلیت کاربرد شیوه آموزش نمایش عروسکی و ساختار آن را در کاهش مشکلات جسمانی، رابطه‌ای و واکنشی کلامی-بیش‌فعالی کودکان پرخاشگر نشان می‌دهد (ملیکان و خزایی، ۱۳۹۸). می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً کنترل خشم با پرخاشگری واکنشی کلامی-بیش‌فعال ارتباط خواهد داشت.

شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که عوامل متعددی می‌توانند بروز پرخاشگری رابطه‌ای تأثیر بگذارند. یکی از این عوامل، کارکردهای اجرایی است که به مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی اشاره دارد و شامل کنترل بازداری، حافظه کاری و انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. دیاموند در سال ۲۰۱۳ بیان می‌کند که این کارکردها به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌ها و رفتارهای خود را مدیریت کنند و در نتیجه در تعاملات اجتماعی موفق‌تر عمل کنند. در مقابل، نقص در کارکردهای اجرایی می‌تواند منجر به بدتنظیمی هیجانی شود که به ناتوانی در تنظیم و کنترل هیجانات اشاره دارد. بدتنظیمی هیجانی می‌تواند به افزایش نشخوار خشم و در نتیجه بروز پرخاشگری رابطه‌ای منجر شود (اجاقی، ۱۴۰۳). با توجه به مطالب فوق، تحقیقات کمی در زمینه ارتباط بدون خشونت، به‌ویژه در حوزه آموزشی آن، انجام شده است که تنها به چند مطالعه محدود در زمینه آموزش این رویکرد ارتباطی، آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم‌شهر (الیاسی و صالحی، ۱۴۰۰)؛ اثر بخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر تعامل مادر کودک در مادران با کودک کم‌توان ذهنی (رضایی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ و آموزش ارتباط

بدون خشونت بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان (قناد طوسی و همکاران، ۱۳۹۸) می‌توان اشاره کرد. در این پژوهش، پژوهشگر به این سوال پاسخ می‌دهد که آیا آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری و ابعاد آن در کودکان، اثربخش می‌باشد؟

**روش پژوهش**

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه موردنظر در پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان شهرستان بیرجند در سال تحصیلی (۰۳-۰۴) تشکیل داد که از این بین تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایش "۱۵ نفر" و کنترل "۱۵ نفر" جایگزین شدند. ملاک ورود برای گروه آزمایشی عبارت‌اند از: همکاری در جلسات، انجام تمرین عدم دریافت آموزش هم‌راستا به صورت همزمان. و ملاک خروج برای گروه آزمایشی عبارت‌اند از: غیبت بیش از دو جلسه، عدم توانایی در درک و فهم تکالیف آموزشی.

### ابزار پژوهش

**پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار شهیم:** این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه در زمینه پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار با چهار گزینه به ندرت "۱" یک بار در ماه "۲"، یک بار در هفته "۳"، اغلب روزها "۴" می‌باشد. این پرسشنامه توسط معلم تکمیل می‌شود و پرسش‌ها طوری تنظیم شده‌اند که دربرگیرنده درجات متفاوتی از شدت بروز پرخاشگری است و براساس میزان بروز رفتار درجه‌بندی می‌شوند. این پرسشنامه دارای سه زیر مقیاس پرخاشگری جسمانی "۷ گویه"، پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعال "۶ گویه" و پرخاشگری رابطه‌ای "۸ گویه" می‌باشد. نقطه برش برای تشخیص کودک پرخاشگر در هر زیر مقیاس یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین است. این پرسشنامه، از سه خرده مقیاس پرخاشگری جسمانی "۷-۱۳"، پرخاشگری رابطه‌ای "۱۴-۲۱" و پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی "۱-۶" تشکیل شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ و بسیار مطلوب است. ضریب آلفای کرونباخ برای پرخاشگری جسمانی، رابطه‌ای و واکنش کلامی به ترتیب ۰/۸۹/۸۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۳ است (شهیم، ۱۳۸۵، به نقل از رجبی، نجفی و رضایی، ۱۳۹۲).

### جلسات آموزش ارتباط بدون خشونت

در این پژوهش از آموزش ارتباط بدون خشونت که اولین بار توسط برگرفته از مقاله رضایی، به‌پژوه و غباری بناب در سال ۱۳۹۸ اجرا شده، استفاده می‌شود؛ که برنامه و مراحل اجرای این آموزش را اختصاراً به شرح زیر توضیح می‌گردد:

#### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ارتباط بدون خشونت

| اهداف   | جلسات      |
|---|------------|
| معرفی متخصص، بیان اهداف تحقیق، آشنایی با افراد گروه، مطرح کردن علت حضور و مشارکت افراد در جلسه، بیان قوانین جلسه از سوی متخصص   | جلسه اول   |
| آموزش مشاهده آنچه در سلامت دخیل است، چگونه و چرا ارزیابی‌ها به اختلال می‌انجامد؟ تشریح جدایی مشاهده از ارزیابی یا ارتباط کلامی و غیرکلامی بدون نقد و ارزیابی                  | جلسه دوم   |
| آموزش شناسایی احساسات هیجانات و عواطف، بدون قضاوت چگونه احساسات را از افکار تشخیص دهند؟ برای احساسات بیان نشده توسعه دایره واژگان مربوط به احساسات                            | جلسه سوم   |
| آموزش مسئولیت‌پذیر بودن، در احساسات خود و شناسایی نیازهای مبتنی بر آن احساسات نیازهای اساسی کدامند؟ شناسایی و ابراز نیازهای اساسی، نحوه بیان نیازها و مسئولیت‌ها برابر دیگران | جلسه چهارم |
| آموزش شناسایی تقاضاهای منطقی و واضح از دیگران و محیط آموزش تقاضا کردن و استفاده از زبان یا بیان مناسب تغییر میان تقاضا و درخواست امرانه تقاضای انعکاس                         | جلسه پنجم  |
| دریافت همدلانه، کدامیک همدلی است و کدامیک نیست؟ آشنایی با تکنیک‌های همدلی   | جلسه ششم   |
| تکرار خلاصه   | جلسه هفتم  |

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیر پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای شامل میانگین و انحراف معیار به تفکیک دو گروه موردنظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (۲) آمده است. ملاحظه می‌شود که نمره متغیر پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای گروه آزمایش در پیش‌آزمون  $0/38 \pm 1/79$  و در پس‌آزمون  $0/10 \pm 1/16$  شده است در حالیکه نمره پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای برای گروه کنترل در پیش‌آزمون  $0/45 \pm 1/61$  و در پس‌آزمون  $0/54 \pm 1/76$  است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای

| متغیر                     | گروه   | مرحله     | میانگین | انحراف معیار |
|---------------------------|--------|-----------|---------|--------------|
| پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای | آزمایش | پیش‌آزمون | 1/79    | 0/38         |
|                           |        | پس‌آزمون  | 1/16    | 0/10         |
|                           | کنترل  | پیش‌آزمون | 1/61    | 0/45         |
|                           |        | پس‌آزمون  | 1/76    | 0/54         |

پیش‌فرض‌ها برقرار است.

جدول زیر مهم‌ترین جدول برای تفسیر نتایج آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره بوده و معنی‌داری یا عدم معنی‌داری تأثیر متغیر مستقل "گروه" را نشان می‌دهد. در این جدول سطح معنی‌داری متغیر گروه برای پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای  $0/000$  گزارش شده است که از  $0/005$  کمتر بوده و نشان می‌دهد که این متغیر تأثیر معنی‌داری بر میانگین نمره پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای دارد؛ یعنی میانگین نمره پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای در گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون پس از حذف اثرات پیشین تفاوت معنی‌داری باهم دارد. در واقع توانسته است پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای کودکان را به‌طور معنی‌داری افزایش دهد. همچنین اندازه اثر مربوط به متغیر گروه برابر  $0/491$  گزارش شده است که نشان می‌دهد آموزش ارتباط بدون خشونت قادر به تبیین  $49/1$  درصد از تغییرات پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای کودکان می‌باشد.

جدول ۳. تحلیل کواریانس و خطی بودن اثر گروه‌های آموزشی

| اثر               | مجذور مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | F      | سطح معناداری | مجذور اتا |
|-------------------|--------------|------------|----------------|--------|--------------|-----------|
| مدل تصحیح شده     | 3/591        | 2          | 1/796          | 14/427 | 0/000        | 0/517     |
| اثر ثابت          | 0/818        | 1          | 0/818          | 6/573  | 0/016        | 0/196     |
| پیش‌آزمون         | 0/938        | 1          | 0/938          | 7/533  | 0/011        | 0/218     |
| گروه              | 3/242        | 1          | 3/242          | 26/050 | 0/000        | 0/491     |
| خطا               | 3/361        | 27         | 0/124          |        |              |           |
| کل                | 70/853       | 30         |                |        |              |           |
| مدل تصحیح شده کلی | 6/952        | 29         |                |        |              |           |

شاخص‌های توصیفی مربوط به ابعاد پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای شامل میانگین و انحراف معیار به تفکیک دو گروه موردنظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (۴) آمده است.

جدول ۴. شاخص‌های توصیفی ابعاد پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای

| متغیر                             | گروه   | مرحله     | میانگین | انحراف معیار |
|-----------------------------------|--------|-----------|---------|--------------|
| پرخاشگری جسمانی                   | آزمایش | پیش‌آزمون | ۱/۵۵    | ۰/۳۶         |
|                                   |        | پس‌آزمون  | ۱/۱۳    | ۰/۱۳         |
| پرخاشگری رابطه‌ای                 | آزمایش | پیش‌آزمون | ۱/۴۹    | ۰/۵۳         |
|                                   |        | پس‌آزمون  | ۱/۵۱    | ۰/۵۱         |
| پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی | آزمایش | پیش‌آزمون | ۱/۶۹    | ۰/۵۱         |
|                                   |        | پس‌آزمون  | ۱/۱۹    | ۰/۱۴         |
| پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی | کنترل  | پیش‌آزمون | ۱/۵۱    | ۰/۵۰         |
|                                   |        | پس‌آزمون  | ۱/۵۳    | ۰/۵۰         |
| پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی | کنترل  | پیش‌آزمون | ۲/۱۳    | ۰/۵۸         |
|                                   |        | پس‌آزمون  | ۱/۱۵    | ۰/۱۲         |
| پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی | کنترل  | پیش‌آزمون | ۱/۸۳    | ۰/۷۹         |
|                                   |        | پس‌آزمون  | ۱/۸۵    | ۰/۷۹         |

پیش‌فرض‌ها برقرار است.

جدول زیر مهم‌ترین جدول برای تفسیر نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره بوده و معنی‌داری یا عدم‌معنی‌داری تأثیر متغیر مستقل "گروه" را نشان می‌دهد. در این جدول سطح معنی‌داری متغیر گروه برای ابعاد پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری رابطه‌ای و پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی ۰/۰۰۰ گزارش شده‌است که کمتر از ۰/۰۵ بوده و مبین این مطلب است که بین میانگین نمرات این دو متغیر در دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود داشته‌است. در واقع می‌توان گفت فرضیه دوم (۵) تأیید شده و آموزش ارتباط بدون خشونت توانسته‌است پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری رابطه‌ای و پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعالی کودکان را به‌طور معنی‌داری بهبود می‌دهد.

جدول ۵. آزمون‌های اثرات بین‌آزمودنی‌ها برای ابعاد پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار

| منبع تغییرات | متغیر                            | مجموع مربعات نوع ۳ | درجه آزادی | میانگین مربعات | آماره F | سطح معنی‌داری | شاخص مجذور اتا |
|--------------|----------------------------------|--------------------|------------|----------------|---------|---------------|----------------|
| عرض‌الامداد  | پرخاشگری جسمانی                  | ۰/۱۱۵              | ۱          | ۰/۱۱۵          | ۳/۵۹۶   | ۰/۰۷۰         | ۰/۱۲۶          |
|              | پرخاشگری رابطه‌ای                | ۰/۳۵۰              | ۱          | ۰/۳۵۰          | ۵/۹۹۵   | ۰/۰۲۲         | ۰/۱۹۳          |
|              | پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعال | ۰/۰۲۳              | ۱          | ۰/۰۲۳          | ۰/۲۴۹   | ۰/۶۲۲         | ۰/۰۱۰          |
| گروه         | پرخاشگری جسمانی                  | ۱/۲۱۵              | ۱          | ۱/۲۱۵          | ۳۸/۱۲۴  | ۰/۰۰۰         | ۰/۶۰۴          |
|              | پرخاشگری رابطه‌ای                | ۱/۳۷۳              | ۱          | ۱/۳۷۳          | ۲۳/۵۱۰  | ۰/۰۰۰         | ۰/۴۸۵          |
|              | پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعال | ۵/۶۱۰              | ۱          | ۵/۶۱۰          | ۵۹/۹۹۱  | ۰/۰۰۰         | ۰/۷۰۶          |
| خطا          | پرخاشگری جسمانی                  | ۰/۷۹۷              | ۲۵         | ۰/۰۳۲          |         |               |                |
|              | پرخاشگری رابطه‌ای                | ۱/۴۶۰              | ۲۵         | ۰/۰۵۸          |         |               |                |
|              | پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعال | ۲/۳۳۸              | ۲۵         | ۰/۰۹۴          |         |               |                |
| کل           | پرخاشگری جسمانی                  | ۵۷/۴۹۳             | ۳۰         |                |         |               |                |
|              | پرخاشگری رابطه‌ای                | ۶۰/۵۶۲             | ۳۰         |                |         |               |                |
|              | پرخاشگری واکنشی کلامی و بیش‌فعال | ۸۰/۰۲۶             | ۳۰         |                |         |               |                |

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار کودکان مؤثر است و میانگین نمره پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته‌های پژوهش امیری کفشگری (۱۴۰۰)؛ نیل برگی (۱۳۹۹)؛ کلبالی، جویباری و همکاران (۲۰۱۸)؛ و واقعی، عبادی و همکاران (۲۰۱۶) است. نتایج پژوهش امیری کفشگری (۱۴۰۰) حاکی از اثربخش بودن ارتباط بدون خشونت و پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار دانش‌آموزان پایه اول است. نیل برگی (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه همبستگی بین دو متغیر بین افسردگی و پرخاشگری کودکان تأیید شده و مورد قبول است. کلبالی، جویباری و همکاران (۲۰۱۸) طی یک پژوهشی نشان

دادند که آموزش مدیریت خشم بر کنترل خشونت و پرخاشگری ادراک شده پرستاران در بخش‌های اورژانس اثربخش بود. واقعی، عبادی و همکاران (۲۰۱۶) از پژوهش خود چنین نتیجه گرفت که برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه مدیریت خشم می‌تواند به دلیل ماهیت تعاملی آن، تأثیر زیادی در کاهش پرخاشگری در معنادان داشته باشد.

پژوهش امیری کفشگری (۱۴۰۰) نشان داد آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار دانش‌آموزان پایه اول تأثیر دارد. ارتباط بدون خشونت، روشی تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند. ارتباط بدون خشونت بر ارزش‌های مشترک انسانی و نیازها تکیه می‌کند و افراد را به پرهیز از زبانی که سبب مقاومت یا کاهش عزت نفس می‌شود و استفاده از زبانی که سلامت را افزایش می‌دهد، تشویق می‌کند. ارتباط بدون خشونت به‌عنوان هدف، بر پذیرش مسئولیت فردی در انتخاب و افزایش کیفیت رابطه تأکید دارد و حتی در شرایطی که فقط یکی از طرفین در رابطه با روش‌های برقراری ارتباط به سبک ارتباط بدون خشونت آشنایی دارد، نیز رابطه مؤثر می‌شود (حشمتی، ۱۳۹۶؛ به نقل از امیری کفشگری، ۱۴۰۰). برنامه‌های آموزش ارتباط بدون خشونت در پی نیاز جامعه برای کاهش پرخاشگری ناشی از خشم رو به رشد است. تا به امروز، بیشتر برنامه‌های مدیریت خشم تحت ارزیابی قرار گرفته‌اند. پرخاشگری ممکن است به اشکال گوناگونی بروز پیدا کند. شکل کلامی و جسمانی آن معرف مؤلفه‌های ابزاری یا رفتاری، خشم معرف جنبه هیجانی و خصومت معرف جنبه شناختی پرخاشگری است (باس و پری، ۲۰۰۸؛ به نقل از امیری کفشگری، ۱۴۰۰). در همین راستا، یافته‌های پژوهش بهامین، حاجبی و محبی (۱۳۹۷؛ به نقل از امیری کفشگری، ۱۴۰۰) نشان دادند که آموزش مهارت مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری مؤثر است. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت خشم در افزایش کنترل خشم و بهبود اسنادهای دانش‌آموزان مؤثر است و دانش‌آموزان می‌توانند اصول نظریه رفتاری عقلانی و عاطفی را از طریق این نوع برنامه بیاموزند.

همچنین در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت: آموزش ارتباط بدون خشونت، به‌صورت مؤثری بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار تأثیر می‌گذارد، زیرا این رویکرد بر پایه اصول همدلی و درک متقابل بنا شده است. یکی از دلایل اصلی تأثیرگذاری این آموزش، توانایی آن در تقویت همدلی بین افراد است. با یادگیری اینکه چگونه احساسات و نیازهای خود و دیگران را به‌طور مؤثر بیان کنند، افراد قادر می‌شوند تا از ایجاد سوءتفاهم‌ها و تنش‌های غیرضروری جلوگیری کنند. این امر باعث می‌شود که افراد به‌جای واکنش‌های پرخاشگرانه، به جستجوی راه‌حل‌های مشترک و سازنده روی آورند. علاوه بر این، آموزش ارتباط بدون خشونت، روش‌هایی را برای مدیریت احساسات و تنش‌ها ارائه می‌دهد. وقتی افراد یاد می‌گیرند که احساسات خود را بدون استفاده از زبان تهاجمی یا سرزنش بیان کنند، این به کاهش درگیری‌های عاطفی و فیزیکی کمک می‌کند. از آنجایی که این روش به افراد کمک می‌کند تا چگونه با دیگران به شیوه‌ای محترمانه و بدون خشونت ارتباط برقرار کنند، توانایی آن‌ها در حل مشکلات به شیوه‌ای مسالمت‌آمیز افزایش می‌یابد. درنهایت، آموزش ارتباط بدون خشونت به ترویج ارتباطات مثبت و مؤثر بین افراد کمک می‌کند. با تمرکز بر نیازها و احساسات به‌جای انتقاد و سرزنش، افراد می‌توانند روابط سالم‌تری بسازند و از رفتارهای پرخاشگرانه دوری کنند. این تغییر در الگوهای ارتباطی نه‌تنها به کاهش پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به ایجاد محیط‌های اجتماعی و خانوادگی سالم‌تر و حمایتگرتر نیز منجر شود.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر ابعاد پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار کودکان مؤثر است و میانگین نمره ابعاد پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار کودکان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت. نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر همسو با ستارپور ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران (۱۳۹۷)، فبرینا، ماولینا و سوتاتمینیگسیه (۲۰۲۵)، کیرانیدس، میرمن و ساوری کار (۲۰۲۴) می‌باشد. نتایج پژوهش ستارپور ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران (۱۳۹۷) حاکی از اثربخش بودن مهارت

کنترل خشم در کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) بوده است. فبرینا، مولینا و سوتاتمینیگسیه (۲۰۲۵) طی یک پژوهشی نشان دادند که آموزش مدیریت خشم در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه کلامی در نوجوانان ساکن در یتیم‌خانه‌ها اثربخش بوده است. کیرانیدس، میرمن و ساوری‌کار (۲۰۲۴) در پژوهش خود نشان دادند خشم و خصومت (متغیرهای مبتنی بر احساس) تأثیر بیشتری بر روی تمام زیرگروه‌های پرخاشگری ویژگی‌ای (پرخاشگری فیزیکی، کلامی و روابطی) داشتند، در مقایسه با استراتژی‌های تنظیم عاطفی شناختی که تأثیر کمتری داشتند.

پژوهش ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش مهارت کنترل خشم نسبت به تمرینات جسمانی در کاهش نمره کل پرخاشگری و مؤلفه‌های آن، شامل پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت، مؤثرتر است. بیشترین مقدار تفاوت ایجادشده در دو گروه در مؤلفه خصومت با اندازه اثر ۰/۷۲ و کمترین مقدار تفاوت ایجادشده در دو گروه در مؤلفه خشم با اندازه اثر ۰/۵۸ است. درباره مقایسه اثربخشی آموزش‌های مذکور بر پرخاشگری نوجوانان پسر، تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است؛ اما نتیجه به‌دست‌آمده همسو با نتایج ملکی و همکاران (۱۳۸۹)؛ به نقل از ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران، (۱۳۹۷) و جعفری و همکاران (۱۳۹۲) به نقل از ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران، (۱۳۹۷) است، مبنی بر اینکه آموزش گروهی مهارت کنترل خشم در کاهش پرخاشگری نوجوانان پسر مؤثر است. همچنین، این نتایج با مطالعات تیموری و همکاران (۱۳۹۰)؛ به نقل از ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران، (۱۳۹۷) و ادمن (۱۹۹۴)؛ به نقل از ایرانی، جمالی قراخانلو و همکاران، (۱۳۹۷) هماهنگ است، مبنی بر اینکه تمرینات جسمانی و ورزش در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر است.

همچنین در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین گفت: آموزش ارتباط بدون خشونت به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در کاهش پرخاشگری رابطه‌ای، جسمانی و واکنشی کلامی در افراد بیش‌فعال، به چند دلیل اساسی اثربخش است. نخست، این آموزش به افراد می‌آموزد که چگونه احساسات و نیازهای خود را به روشی غیرتهاجمی و بدون تقابل بیان کنند که این امر به کاهش تنش‌ها و درگیری‌ها کمک می‌کند. با یادگیری مهارت‌های همدلی و شنیداری، افراد قادر خواهند بود تا به جای واکنش‌های فوری و تهاجمی، به درک بهتر احساسات دیگران پردازند و در نتیجه، روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند. آموزش ارتباط بدون خشونت به افراد این امکان را می‌دهد که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، به جای استفاده از رفتارهای پرخاشگرانه، از تکنیک‌های حل مسئله و گفتگو استفاده کنند. این امر نه تنها به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه کمک می‌کند، بلکه به تقویت اعتمادبه‌نفس و احساس کنترل بر واکنش‌های خود نیز می‌انجامد. این نوع آموزش می‌تواند به تغییر الگوهای فکری منفی که منجر به پرخاشگری می‌شوند، کمک کند. با آموزش تکنیک‌های شناختی، افراد می‌توانند به شناسایی و تغییر الگوهای تفکر غیر مؤثر که به رفتارهای تهاجمی منجر می‌شود، پردازند. در نهایت، ایجاد فضایی امن و حمایتی در روند آموزش به افراد کمک می‌کند تا بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و در نتیجه، یادگیری به شیوه‌ای عمیق‌تر و مؤثرتر صورت می‌گیرد. به این ترتیب، آموزش ارتباط بدون خشونت می‌تواند به‌طور کلی به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در افراد بیش‌فعال و بهبود کیفیت روابط اجتماعی و عاطفی آن‌ها منجر شود.

## منابع

- اجاقی، مهسا. (۱۴۰۳). تأثیر کارکردهای اجرایی و بدتنظیمی هیجانی بر پرخاشگری رابطه‌ای در نوجوانان: نقش میانجی نشخوار خشم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه رازی.
- احمدی، زهرا؛ عصاران، مهدی؛ سیدمحرمی، فاطمه؛ و سیدمحرمی، ایمان. (۱۳۹۶). تعیین رابطه پرخاشگری آشکار و رابطه ای با میزان امیدواری در کودکان دبستانی. سلامت روان کودک (روان کودک)، ۴(۳)، ۱۴۳-۱۵۲.

- آقایی، حدیثه. (۱۴۰۱). مقایسه کارکردهای اجرایی، پرخاشگری آشکاز و رابطه‌ای در بین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی با و بدون اختلال رفتار مخرب. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه پیام‌نور مرکز تبریز.
- الیاسی، عاطفه؛ و صالحی، میترا. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکنترلی دانش‌آموزان پسر کلاس سوم ابتدایی شهرستان قائم‌شهر، هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت.
- امیری‌کفشگری، آرزو. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر پرخاشگری رابطه‌ای و آشکار دانش‌آموزان پایه اول شهرستان قائم‌شهر " ششمین کنفرانس ملی علوم انسانی و مطالعات روانشناسی.
- خادم، حسین؛ رحیمی‌نژاد، عباس؛ و رنجبری، توحید. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تلقیح استرس بر پرخاشگری در پسران نوجوان. روانشناسی بالینی، ۱۹(پیاپی ۳۳)، ۶۳-۷۴.
- رحیم‌پناه، فرشید. (۱۳۸۸). اثربخشی "آموزش گروهی کنترل خشم با استفاده از الگوی ایمن‌سازی در مقابل استرس" بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- رزمجوئی، مریم؛ شهیم، سینما؛ و سلمانی خانکهدانی، لیلی. (۱۳۹۲). رابطه رشد زبان با پرخاشگری جسمانی در کودکان کم‌توانی ذهنی آموزش‌پذیر. پژوهش در علوم توانبخشی، ۶(۶)، ۱۱۰۰-۱۱۰۹.
- رضایی، زهرا؛ به‌پژو، احمد؛ و غباری‌ناب، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر تعامل مادر کودک در مادران با کودک کم‌توان ذهنی، نشریه آرشو توانبخشی، ۲۰(۱)، ۴۰-۵۱.
- ستارپورایرانی، فریبا، جمالی قراخانلو، یاور، مرادی کیا، حامد و همتی، لیلا. (۱۳۹۷). مقایسه تاثیر تمرینات جسمانی و مهارت کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پسر. طب توانبخشی، ۷(۴)، ۱۴۳-۱۵۲.
- ظاهرعلوی، سیده محمد؛ رازدار، معصومه؛ آقایی کرشولی، گوهر؛ نوشادی، مریم؛ و دهقانی، لیدا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش برنامه اوفلیا در کاهش پرخاشگری رابطه‌ای دختران. همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و حقوق کودک در جهان اسلام، ۱-۱۰.
- قنادطوسی، دری؛ مدنی‌پور، نادیا؛ قاسم‌زاده، عزیزرضا؛ و اسدی، محمد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، نشریه توسعه آموزش جندی شاپور، ۷، ۸۲-۸۷.
- مسیبی، شقایق. (۱۴۰۰). مدرسه اجتماعی؛ مجموعه فرهنگ و تجربه کودک با رویکرد ارتقا خلاقیت و آموزش فرهنگ شهروندی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد معماری، دانشگاه پارس.
- ملیکان، فرامرز؛ و خزایی، مژگان. (۱۳۹۸). نقش آموزش مبتنی بر نمایش عروسکی بر کاهش مشکل جسمانی، رابطه‌ای و واکنشی کلامی-بیش‌فعالی کودکان پرخاشگر. فناوری آموزش و یادگیری، ۳(۱۱)، ۳۹-۵۷.
- نجیبی، سمیه. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط رشد زبان با پرخاشگری در کودکان پیش‌دبستانی، کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، ۱-۱۳.
- نیل‌برگی، محمد. (۱۳۹۹). بررسی رابطه‌ی اضطراب، افسردگی، استرس، پرخاشگری، کودکان. نشریه کنفرانس ملی پژوهش در روانشناسی، صص ۱-۱۱.
- هاشمی‌جوزدانی، محبوبه؛ میرزمانی بافقی، سیدمحمود؛ داورمنش، عباس؛ صالحی، مسعود؛ و نژادی کاشانی، غزاله. (۱۳۸۹). تاثیر نمایش عروسکی (همراه با نور UV) در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر. آرشو توانبخشی (توانبخشی)، ۱۱(۵) (مسلسل ۴۵) (ویژه‌نامه توانبخشی اعصاب کودکان)، ۸۸-۹۳.
- Febrina, A., Maulina, B., & Sutatminingsih, R. (2025). Efektifitas metode anger management dalam menurunkan perilaku agresif verbal pada remaja panti asuhan Al-Jam'iyatul Washliyah. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 8(2), 60-65.
- Kalbali, R., Jouybari, L., Derakhshanpour, F., Vakili, M., & Sanagoo, A. (2018). Impact of anger management training on controlling perceived violence and aggression of nurses in emergency departments. *Nursing and Midwifery Sciences*, 89-94.
- Kyranides, M. N., Mirman, J. H., & Sawrikar, V. (2024). Verbal, physical and relational aggression: Individual differences in emotion and cognitive regulation strategies. *Current Psychology*, 17673- 17683.
- Vaghee, S., Ebadi, M., Rezaei Ardani, A., Asgharipour, N., Behnam vashhani, H., & Salarhaji, A. (2016). The Effect of Anger Management Training Using Workshop and Training Package Methods on the Aggression of Patients with Addiction. *Evidence Based Care Journal*, 6(1), 37-48.