

Research Paper



**Efficacy of Nonviolent Communication Training Based on Marshall Rosenberg Theory on the Empathy and Life Meaning in the Students with the Signs of Violence**



Rasoul Pirhadi Tavandashti<sup>1</sup>, Mozhgan Arefi<sup>2\*</sup>, Ilnaz Sajjadian<sup>3</sup>

1. PhD student in Educational Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.54836.5355](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.54836.5355)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17984.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17984.html)



ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**  
Violence, Nonviolent Communication Training, Life Meaning, Empathy

Received: 2023/01/06  
Accepted: 2023/02/24  
Available: 2024/05/13

Psychological and behavioral injuries in students, like violence, can cause serious damage to their mental and emotional health. according to this the present study was conducted to investigate the efficacy of nonviolent communication training based on marshall rosenberg theory on the empathy and life meaning in the students with the signs of violence. The present study was semi experimental (with experimental and control groups) with three-stage (pretest, posttest, follow-up) and two-month follow-up period design. The statistical population included undergraduate and postgraduate students in the major of psychology at Islamic Azad University (Khorasgan) with the signs of violence in academic year 2020-21. 27 students with the signs of violence were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental (14 students) and control groups (13 students). The experimental group received of nonviolent communication training based on marshall rosenberg theory during 8 weeks in 8 sessions of 90 minutes. The applied questionnaires included violence questionnaire (Eysenck, Wilson, 1988) (VQ), empathy scale (Jolliffe, and Farrington, 2006) (EQ), meaning in life questionnaire (Steger, Frazier, 2006) (MLQ). The data from the study were analyzed through mixed ANOVA method via SPSS23 software. The results showed that nonviolent communication training has significant effect on the signs of empathy ( $F=24.35$ ;  $\eta^2=0.51$ ;  $P<0/001$ ) and life meaning ( $F=20.21$ ;  $\eta^2=0.46$ ;  $P<0/001$ ) of the students with the signs of violence. According to the findings of the present study it can be concluded that nonviolent communication training can be used as an efficient method improve empathy and life meaning of student with the signs of violence through employing techniques such as an empathic receiving, identifying and expressing feelings and taking responsibility for one's feelings.



\* Corresponding Author: Mozhgan Arefi  
E-mail: [mozhganarefi@yahoo.com](mailto:mozhganarefi@yahoo.com)



## اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت



رسول پیرهادی تواندشتی<sup>۱</sup>، مژگان عارفی<sup>۲\*</sup>، ایلناز سجادیان<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.54836.5355](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.54836.5355)

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17984.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17984.html)



### چکیده

### مشخصات مقاله

آسیب‌های روان شناختی و رفتاری در دانشجویان همانند خشونت می‌تواند سلامت روانی و هیجانی آنان را با آسیب جدی مواجه سازد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت انجام گرفت. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی (با گروه آزمایش و گواه) با طرح سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) دارای علائم خشونت در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. در این پژوهش تعداد ۲۷ دانشجوی دارای علائم خشونت با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش (۱۴ دانشجو) و گواه (۱۳ دانشجو) جایگزین شدند. گروه آزمایش آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ را طی ۸ هفته در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه خشونت (آیزنک و ویلسون، ۱۳۶۷) (VQ)، مقیاس همدلی (جولیف و فارینگتون، ۲۰۰۶) (EQ) و پرسشنامه معنا در زندگی (استگر و فرازیر، ۲۰۰۶) (MLQ) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر همدلی ( $F=24/35$ ;  $\text{Eta}^2=0/51$ ;  $P<0/001$ ) و معنای زندگی ( $P<0/001$ )؛ دریافت شده: ۱۴۰۱/۱۰/۱۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۲/۲۴

مورد استفاده قرار گیرد.

### کلیدواژه‌ها:

خشونت، آموزش ارتباط بدون خشونت، معنای زندگی، همدلی

دریافت شده: ۱۴۰۱/۱۰/۱۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۱۲/۱۲

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۲/۲۴

\* نویسنده مسئول: مژگان عارفی

رایانامه: mozhganarefi@yahoo.com

مقدمه

از عوامل اساسی توسعه پایدار و همه جانبه، توجه ویژه به جمعیت جوان به ویژه دانشجویان به عنوان قشر صاحب تفکر و اندیشه است. پرورش استعدادها و قابلیت‌های دانشجویان هم‌اکنون با نیازها و تحولات جامعه می‌تواند زمینه تحقق اهداف تعریف شده را فراهم ساخته و آرمان‌های یک ملت را سرمنزل مقصود برساند. تحولات وسیع صنعتی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در سطوح ملی، منطقه‌ای و جهانی موجب می‌گردد که نظام آموزش عالی به ایجاد هماهنگی میان نیازهای جدید و دانشگاه اهتمام جدی نماید (عبدالرحمان<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). آنچه مسلم است دانشجویان به عنوان محور اصلی، نقش درجه اول را در این میانه ایفا می‌کند. بنابراین توجه به مسائل و مشکلات عدیده فراروی وی و چاره‌اندیشی برای حل آنها از وظایف اساسی نظام آموزش عالی و دانشگاه است. دانشگاه باید ضمن تربیت دانشجو و آماده‌سازی وی برای پذیرش مسئولیت‌های تخصصی و حرفه‌ای اقدام به پرورش سالم عاطفی و اجتماعی او هم‌اکنون با باورها و ارزش‌های فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی، دینی و تاریخی نماید تا از طریق تحقق مفهوم استقلال فردی، هویت او را که از دوره‌های قبل شکل یافته به کمال برساند (وانگ، چنگ و اسمیت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). متأسفانه در سال‌های اخیر مشکلات عاطفی، روانی و اجتماعی در بین دانشجویان چنان روند صعودی نگران‌کننده‌ای داشته است که پدیده‌های غیرطبیعی مانند بدتر شدن سلامت روان، گرایش به مصرف مواد مخدر، افت تحصیلی و ... به عنوان موانع جدی پیشرفت دانشگاه را تحت تأثیر قرار داده است (مینز، باکس، کلیمسترا و دنسین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). با رویکردی کل نگر، عوامل مؤثر و دخیل در پیشرفت و عملکرد تحصیلی را می‌توان در قالب سه دسته عوامل فردی، عوامل درون سازمانی و عوامل برون سازمانی مطرح کرد (خالایلا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). خشونت یکی از عوامل فردی است که می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و آینده فردی و اجتماعی آنها تأثیر منفی بگذارد (لو، ژبینگ و ژو<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). خشونت عبارت است از استفاده عمدی از نیروی فیزیکی، زور، ارعاب، تهدید، رویارویی یا درگیری علیه یک گروه یا جامعه که منجر به جراحت، مرگ، آسیب روانی، سوء رشد، محرومیت یا احتمال وقوع چنین حوادثی می‌شود (هاپکینز، فدرستون و موریسون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). بر اساس این دیدگاه، خشونت یک حالت روانی منفی همراه با نقص، انحراف شناختی و رفتارهای ناسازگارانه است و این مفهوم نیز به رفتار صریح اعم از فیزیکی و کلامی اشاره دارد که منجر به آسیب رساندن به شخص، چیز یا سیستم دیگری می‌شود (کینگ<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). آمار نشان می‌دهد که ۲۲ درصد موارد درگیری و خشونت فیزیکی در سال گذشته از دانشگاه‌ها گزارش شده است. همچنین ۲۷ درصد دانشجویان کشور درگیر مشکلات روانی و ۳۳ درصد از

دانشجویان از زندگی خود ناراضی هستند (نوربخش و مولوی، ۱۳۹۴). این آمار در کشورهای مختلف در دوران پسا کرونا رقم بالاتری گزارش شده است (به<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

شکل‌گیری خشونت منجر به آسیب شدید به فرآیندهای روانی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی افراد می‌شود (اسپجو-سیلس<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). همدلی<sup>۱۰</sup> یکی از فرآیندهای متأثر از خشونت است. زیرا خشونت باعث می‌شود افراد ارتباطات و تعاملات اجتماعی و همدلی کمتری داشته باشند (هولنگ<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). همدلی رفتاری است که در آن فرد از نظر احساسات، افکار و رفتارها خود را در موقعیت دیگری قرار می‌دهد و می‌تواند دیدگاه آن شخص را درک کرده و به آن احترام بگذارد و متناسب با آن رفتار کند. در عین حال، همدلی درک فرد از احساسات، افکار، نگرش‌ها و تجربیات یک فرد است که او را در همدلی به معنای درک عاطفی دیگران است (آتان<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۸). همدلی افراد را قادر می‌سازد تا افکار، احساسات و رفتارهای دیگران را پیش بینی کنند (کاجی و همکاران، ۱۳۹۶). افرادی که سطوح همدلی کمتری دارند، بیشتر احتمال دارد رفتارهای ضداجتماعی از خود نشان دهند، و برعکس، افرادی که سطوح همدلی بالاتری دارند، بیشتر احتمال دارد رفتارهای اجتماعی را از خود نشان دهند (وانگ، وانگ، دنگ و چن<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۹). خشونت و پرخاشگری با محدود کردن تعاملات اجتماعی و همدلی باعث می‌شود افراد به تدریج در روابط فردی، اجتماعی و خانوادگی دچار افسردگی شوند. حفظ و گسترش روابط اجتماعی و خانوادگی نیز اساس معنا در زندگی<sup>۱۴</sup> است (گاروسو-هرناندز<sup>۱۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

معنای زندگی معمولاً به احساس یکپارچگی وجودی اشاره دارد که به دنبال پاسخ به آنچه زندگی است، تحقق هدف زندگی و دستیابی به اهداف ارزشمند و در نتیجه دستیابی به احساس کامل بودن و مفید بودن است (یو و چانگ<sup>۱۶</sup>، ۲۰۲۱). استگر و فرایزر<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۶) معنای زندگی را در معنای ساخت انسان مؤثر می‌دانند و حتی مدعی هستند که ماهیت انسان و وجود آن در گرو وجود چنین مفهومی است. معنای زندگی را می‌توان در طیف وسیعی از زمینه‌ها مانند وحدت و یکپارچگی زندگی، اهمیت درونی یک فرد در زندگی و تلاش برای یافتن معانی مثبت در رویدادهای ناراحت کننده یا آسیب‌زا تعریف کرد (جو<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۷). نتایج چندین مطالعه نشان می‌دهد که کشف معنا در زندگی به سازگاری روانی افراد کمک می‌کند و رشد شخصی را ارتقا می‌دهد (چو، لی، لی، با و جئونگ<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۴). یافته‌های تحقیقاتی گارسیا آلاندت، لوزانو، نوهالز و مارتینز<sup>۲۰</sup> (۲۰۱۳) نشان می‌دهد که معنای زندگی یک پیش‌بینی کننده مهم سلامت روان است. چندین یافته تحقیقاتی نیز نشان داده است که وجود معنا در زندگی جزء ضروری

11. Huang
12. Atan
13. Wang, Wang, Deng, Chen
14. meaning of life
15. Garrosa-Hernández
16. Yu, Chang
17. Steger, Frazier
18. Ju
19. Cho, Lee, Lee, Bae, Jeong
20. Garcia Alandete, Lozano, Nohales, Martinez

1. Abdelrahman
2. Wang, Cheng, Smyth
3. Meens, Bakx, Klimstra, Denissen
4. Khalaila
5. Lu, Jeong, Zhu
6. Hopkins, Fetherston, Morrison
7. King
8. Ye
9. Espejo-Siles
10. empathy

(کیم<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). ارتباط بدون خشونت مبتنی بر زبان و مهارت‌های ارتباطی است که توانایی‌های ما را بالا می‌برد تا حتی در شرایط دشوار انسان بمانیم. هدف این نوع ارتباط این است که دانسته‌های قبلی ما را برای ما متذکر شود. در مورد این که ما انسان‌ها قرار است چگونه با همدیگر ارتباط برقرار کنیم و ما را یاری نماید تا به شیوه‌ای زندگی کنیم که این دانسته‌ها را به شکل صحیح متبادر سازیم (سوارز، لی و راو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

برای ضرورت این تحقیق باید گفت که یکی از عوامل اساسی توسعه پایدار و فراگیر توجه ویژه به جوانان به ویژه دانشجویان به عنوان گروهی از اندیشمندان است. پرورش استعدادها و توانایی‌های دانشجویان متناسب با نیازها و پیشرفت‌های جامعه می‌تواند زمینه را برای دستیابی به اهداف تعیین شده و رساندن آرمان‌ها به میهن فراهم کند. بی‌شک مولفه‌های متفاوتی هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی بر دانشگاه و دانشجو تأثیر می‌گذارد به طوری که دائماً با تصویر و تعریف جدیدی از دانشگاه و دانشجو مواجه هستیم. علاوه بر این توجه به مولفه‌هایی همچون معنای زندگی و همدلی دانشجویان بسیار حائز اهمیت است. چرا که این دو مولفه می‌توانند سبک زندگی فردی و اجتماعی دانشجویان را دچار تغییر نموده و باعث می‌شود آنان بتوانند روابط سازنده‌ای را با دیگران برقرار نموده و شایستگی فردی و اجتماعی بالاتری را تجربه نمایند. در خاتمه، با توجه به آسیب‌های روان‌شناختی و عاطفی در دانشجویان با علائم خشونت و اینکه این فرآیند می‌تواند زندگی اجتماعی و تحصیلی دانشجویان را با بحران جدی مواجه کند، لازم است اقداماتی در جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی انجام شود. این باید برای جلوگیری از توسعه آسیب در آینده انجام شود. بنابراین، مساله اصلی این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای نشانه‌های خشونت است.

## روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی (با گروه آزمایش و گواه) با طرح سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) دارای علائم خشونت در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. جهت انتخاب حجم نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین صورت که به منظور شناسایی دانشجویان دارای علائم خشونت، لینک اینترنتی پرسشنامه خشونت در اختیار دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) قرار گرفت. به دلیل شرایط غیرحضور کلاس‌ها به دلیل پاندمی ویروس کووید-۱۹، این لینک در گروه‌های درسی دانشجویان ارائه داده شد. پس از جمع‌آوری و نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها،

بهزیستی روانی و عاطفی است و به طور سیستماتیک با ابعاد مختلف شخصیت، سازگاری با استرس، سلامت جسمی و روانی و اختلالات رفتاری مرتبط است (گلاو، هازلتون، کابل و ایندر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). این در حالی است که معنای زندگی به عنوان مولفه‌ای تعیین کننده در زندگی جوانان و دانشجویان نیز ایفای نقش می‌کند. چرا که این گروه از جامعه با معنایی بهنجار می‌توانند مسیر پیشرفت فردی و اجتماعی را در پیش گیرند (طالب زاده شوشتری و همکاران، ۱۳۹۵).

برای بهبود عملکرد فردی، خانوادگی، اجتماعی و روانی دانشجویان از روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی استفاده شده است. یکی از روش‌های آموزشی برای دانشجویان دارای علائم خشونت، می‌تواند بر پایه کاهش خشونت آنان بنا نهاده شود. بر این اساس یکی از روش‌های موثر، الگوی ارتباط بدون خشونت<sup>۲</sup> برای دانشجویان است. نتایج پژوهش قنادطوسی، مدنی‌پور، قاسم‌زاده و اسدی (۱۳۹۵) اثربخشی الگوی ارتباط بدون خشونت را بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان؛ گیوه چی، نوایی نژاد و فرزاد (۱۳۹۶) اثربخشی این مداخله را بر کاهش مشکلات برونی سازی شده دانش‌آموزان، رضائی، به‌پژوه و غباری بناب (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر تعامل والد-فرزندی مادران را تایید کرده‌اند. علاوه بر این نتایج پژوهش مک‌ماهان و پدرسون<sup>۳</sup> (۲۰۲۰)، یانگ و کیم<sup>۴</sup> (۲۰۲۱)، هولم‌استروم<sup>۵</sup> (۲۰۲۱)، کیم و کیم<sup>۶</sup> (۲۰۲۲) و کانسکی و ماسارانای<sup>۷</sup> (۲۰۲۲) نشان دهنده آن است که الگوی ارتباط بدون خشونت منجر به کاهش رفتارهای پرخطر، خودآسیب‌رسان و خشونت و افزایش مهارت خودمدیریتی، همدلی، معنایی در زندگی و تعامل سازنده با اطرافیان شده است. این الگو برگرفته از نظریه الگوی ارتباط بدون خشونت روزنبرگ<sup>۸</sup> است. مارشال روزنبرگ (۱۳۹۹) بر این باور است که با ارتباط بدون خشونت شما خواهید دانست که هر کاری که هر کسی انجام می‌دهد، تلاشی است برای تحقق نیازهای متحقق نشده خود. برای هر کسی تحقق نیازها از طریق همکاری، سالم‌تر از رقابت است. به صورت طبیعی افراد وقتی که از روی میل در سلامت دیگران سهیم شوند لذت می‌برند. این پژوهشگر بیان می‌کند که مهارت‌های ارتباط بدون خشونت به شما کمک می‌کند تا احساس گناه، شرم، ترس و افسردگی را از بین ببرید، خشم و ناامیدی را به ساختن اتحاد و مشارکت تبدیل کنید، راه‌حلی بر اساس امنیت، احترام متقابل و اتفاق آرا خلق کنید، نیازهای اساسی فرد، خانواده، مدرسه، جامعه و اجتماع را به روش‌های زندگی غنی‌ساز تحقق بخشید (موسویکس، دامونت و کارثا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶). تکنیک‌های ارتباطی فعال مارشال روزنبرگ تضادهای بالقوه را به گفت‌وگوهای صلح‌آمیز تغییر می‌دهد. شما تکنیک ساده‌ای می‌آموزید که مشاجر را خنثی می‌کند و ارتباط محبت‌آمیزی را با خانواده، و سایر آشنایان خلق می‌کند. الگوی ارتباط بدون خشونت یک روش تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح‌آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند

7. Kansky, Maassarani  
8. Rosenberg  
9. Museux, Dumont, Careau  
10. Kim  
11. Suarez, Lee, Rowe

1. Glaw, Hazelton, Kable, Inder  
2. Nonvioleat Communication  
3. McMahon, Pederson  
4. Yang, Kim  
5. Holmstrom  
6. Kim, Kim

دانشجویانی که نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه خشونت به دست آورده بودند، مورد شناسایی قرار گرفتند (نمرات بالاتر از ۴۵). در این مرحله تعداد ۶۹ دانشجو مورد شناسایی قرار گرفت. لازم به ذکر است که با این دانشجویان مصاحبه بالینی بر اساس پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی نیز به صورت آنلاین صورت گرفت. در گام بعد، دانشجویانی که که نمرات بالاتر از میانگین در پرسشنامه خشونت به دست آورده بودند، مورد شناسایی قرار گرفتند (نمرات بالاتر از ۳۰). سپس این دانشجویان با استفاده از مصاحبه بالینی آنلاین نیز مورد بررسی مجدد قرار گرفتند تا از وجود خشونت اطمینان حاصل شود. در مرحله آخر تعداد ۳۰ نفر از این دانشجویان که بالاترین نمرات را در پرسشنامه خشونت به دست آورده بودند (نمرات بالاتر از میانگین و به صورت ترتیب بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۵ دانشجو در گروه آزمایش و ۱۵ دانشجو در گروه گواه). دو گروه آزمایش و گواه به لحاظ تعداد افراد دارای دو مقطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد هم‌تاسازی شدند. در گام بعد دانشجویان حاضر در گروه آزمایش آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) در طی یک ماه دریافت نمودند، در حالیکه گروه گواه از دریافت این مداخله در طی انجام فرایند پژوهش بی‌بهره بود. پس از شروع مداخله تعداد ۱ نفر در گروه آزمایش و ۲ نفر در گروه گواه از ادامه حضور در پژوهش انصراف دادند. بر این اساس تعداد ۲۷ دانشجو در پژوهش باقی ماندند (۱۴ دانشجو در گروه آزمایش و ۱۳ دانشجو در گروه گواه). معیارهای ورود به پژوهش شامل تحصیل در دانشگاه، وجود علائم خشونت با توجه به اجرای پرسشنامه و مصاحبه بالینی، عدم ابتلا به اختلالات حاد روان‌پزشکی همزمان یعنی خشونت ناشی از اختلالات حاد همزمان نباشد (با مصاحبه بالینی کوتاه)، عدم مصرف داروی روان‌پزشکی، داشتن سلامت جسمی و تمایل به شرکت در پژوهش به شکل داوطلبانه بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی، عدم انجام تکالیف خواسته شده، بروز حوادث پیش‌بینی نشده و مصرف داروهای روان‌پزشکی بود. یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن در گروه آزمایش ۲۳/۲۲ ± ۳/۱۱ سال و در گروه گواه ۲۳/۷۵ ± ۴/۳۳ سال بود. همچنین نتایج نشان داد که تحصیلات در بیشتر افراد نمونه در گروه آزمایش (۸ نفر یا ۵۷/۱۴ درصد) و گروه گواه (۱۰ نفر یا ۷۹/۶۲ درصد) دوره کارشناسی بود. همچنین از افراد حاضر در پژوهش تعداد ۱۷ نفر (معادل ۶۸ درصد) پسر و ۸ نفر (معادل ۳۲ درصد) دختر بودند.

#### ابزارهای سنجش

**پرسشنامه خشونت (EVQ):**<sup>۱</sup> پرسشنامه خشونت توسط آیزنک و ویلسون<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) برای ارزیابی میزان خشونت و پرخاشگری دانشجویان تهیه شد. این پرسشنامه شامل ۳۰ سوال است که نمرات ۰، ۱ و ۲ به روش کدگذاری نمره گذاری می‌شود. در این پرسشنامه به سوالات ۳، ۸، ۹، ۱۹، ۲۰، ۲۶

1. Violence Questionnaire
2. Eysenck, Wilson
3. Meaning in Life Questionnaire
4. Steger, Frazier

نمره معکوس داده می‌شود. نحوه پاسخ آزمودنی‌ها به هر یک از سؤالات پرسشنامه از دستورالعمل‌های زیر پیروی می‌کند: نمره هر سؤال از ۰ به ۲ قابل تغییر است. حداکثر نمره ۲ و حداقل صفر است. نمره ۲ نشان دهنده خشونت شدید است، نمره ۱.۲ (خشونت متوسط و نمره صفر خشونت ضعیف است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۰ تا ۶۰ است. نمرات بالای ۳۰ نشان دهنده نشانه‌های خشونت است که روایی محتوایی این پرسشنامه ۰/۸۴ و پایایی این پرسشنامه ۰/۷۰ بوده است (نوربخش و مولوی، ۱۳۹۴). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ محاسبه شد.

**پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ):**<sup>۳</sup> پرسشنامه معنا در زندگی توسط استگر و فرازیر<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) تهیه شد. این محققین پرسشنامه فوق را در ۱۰ گویه تنظیم کردند. نحوه نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت از کاملاً اشتباه (نمره ۱) تا کاملاً صحیح (نمره ۷) است. سوال ۹ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۰ و بالاترین نمره ۷۰ است. نمره بالاتر نشان دهنده معنای زندگی بیشتر است. از نظر استگر و فرازیر (۲۰۰۶) روایی سازه این پرسشنامه مطلوب و به میزان ۰/۸۷ است. با توجه به پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۶)، پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ است. ضریب پایایی پرسشنامه معنای زندگی در پژوهش پیمان‌فر، علی‌اکبری و محتشمی (۱۳۹۱) با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش مصرآبادی، استوار و جعفریان (۱۳۹۲)، روایی سازه و تشخیصی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و مطلوب گزارش شد. در این پژوهش پایایی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

**مقیاس همدلی (BES):**<sup>۵</sup> مقیاس همدلی توسط جولیف و فارینگتون<sup>۶</sup> (۲۰۰۶) برای جامعه دانش‌آموزان و دانشجویان ایجاد شده است. این مقیاس همدلی شامل ۲۰ سوال است که همدلی عاطفی و شناختی دانش‌آموزان و دانشجویان را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. گویه‌های ۳، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۰ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. مقیاس همدلی در طیف لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می‌شود که پاسخ هر عبارت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) است. بر این اساس دامنه نمرات مقیاس همدلی بین ۲۰ تا ۱۰۰ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده همدلی بیشتر فرد است. در مطالعه آلپرو، ملتریکاردی، اسپلتری و توسا<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) برای مقیاس کامل ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شد. همچنین برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی سازه استفاده کردند. آن‌ها یک آزمون همدلی پایه را با پرسشنامه همدلی هیجانی محرابیان (۱۹۹۶) با شاخص کنش‌ورزی بین‌شخصی دیویس (۱۹۸۰) و مقیاس جامعه‌پسند کاپرا و همکاران (۲۰۰۵) ترکیب کردند و همبستگی معناداری نشان دهنده روایی سازه به دست آوردند. همچنین جعفری، نوروزی و فولادچنگ (۱۳۹۶)

5. Empathy Scale
6. Jolliffe, Farrington
7. Albiero, Matricardi, Speltri, Toso

بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ در پژوهش رضائی، به پژوه و غباری بناب (۱۳۹۸) مورد استفاده قرار گرفته و روایی محتوایی آن مورد تایید قرار گرفته است. به منظور ایجاد انگیزه برای شرکت در مطالعه حاضر، جنبه‌های درمانی و آموزشی مداخلات قبل از مداخله برای شرکت کنندگان توضیح داده شد. با این حال، کل فرآیند اجرای مداخله به صورت رایگان در اختیار آن‌ها قرار گرفت. لازم به ذکر است که مداخله این مطالعه توسط پژوهشگر و متخصص با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی انجام شده است. پس از مداخله، یک نفر در گروه آزمایش و دو نفر در گروه گواه از مطالعه انصراف دادند. بر این اساس، ۲۷ دانشجو در مطالعه باقی ماندند (۱۴ دانشجو در گروه آزمایش و ۱۳ دانشجو در گروه گواه). به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، دانشجویان از شرکت در برنامه مداخله رضایت داشته و از تمامی مراحل مداخله مطلع شدند. همچنین به دانشجویان حاضر در هر دو گروه گواه اطمینان داده شد که پس از تکمیل فرآیند پژوهش، می‌توانند مداخلات را دریافت کنند. همچنین به دانشجویان حاضر در هر دو گروه آزمایش و گواه، اطمینان داده شد که هویت شخصی و خانوادگی آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به ذکر نام ندارند.

گزارش دادند که در خود پلایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و روش آزمون مجدد ۰/۷۲ است. از سوی دیگر، بیگی (۱۳۹۰) به نقل از کاجی، عارفی، آقایی، اصلی‌آزاد و فرهادی، (۱۳۹۶) ضریب روایی این پرسشنامه را ۰/۹۴ و با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه کرد که نشان دهنده روایی و پایایی برازش است. از این پرسشنامه پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

### روند اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) و طی مراحل نمونه گیری (همانطور که ذکر شد)، دانشجویان منتخب دارای علائم خشونت (۳۰ نفر) به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ دانشجو در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) را به مدت ۸ هفته (هفته‌ای یک جلسه) دریافت کردند. اما دانشجویان حاضر در هر دو گروه گواه در طول مطالعه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. لازم به ذکر است که پروتکل آموزش ارتباط

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت (رضائی، به پژوه و غباری بناب، ۱۳۹۸)

جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکالیف و فعالیت‌ها	تکالیف خانه
اول	معرفی برنامه و آشنایی دانشجویان با مفهوم خشونت	معرفی ساختار برنامه و ایجاد اعتماد، توضیح ارتباط و اجزای ارتباط، آشنایی یا خشونت، سبب‌شناسی و غیره	ارزیابی مهارت‌های ارتباطی از طریق بحث گروهی و مشارکت در بحث	مطالعه درباره علل خشونت
دوم	ارتباط بیگانه‌ساز از زندگی	توضیح خشونت و مصادیق خشونت، معرفی انواع موانع و برقراری ارتباط	بحث گروهی، پرسش و پاسخ	شناسایی موانع برقراری ارتباط در جمع دوستان و اعضای خانواده
سوم	مشاهده	چگونه و چرا ارزیابی‌ها به اختلاف می‌انجامد؟ تشریح جدایی مشاهده از ارزیابی یا ارتباط کلامی و غیرکلامی بدون نقد و ارزیابی	دریافت بازخورد و بررسی تکالیف از جلسه قبل، تمرین تمییز مشاهده از ارزیابی از طریق بحث گروهی	تمرین مشاهده بدون ارزیابی یا مشاهده رفتار خود در منزل و در موقعیت‌های مختلف
چهارم	شناسایی و ابراز احساسات	چگونه احساسات را از افکار تشخیص دهند؟ بهای احساسات بیان نشده، توسعه دایره واژگان مربوط به احساسات	تمرین تمییز احساسات از افکار، تهیه واژه‌نامه مربوط به احساسات	ادامه تمرین مشاهده بدون ارزیابی، ادامه تمرین شناسایی و ابراز احساسات نسبت به دوستان و اعضای خانواده
پنجم	مسئولیت‌پذیری احساسات خود	نیازهای اساسی کدامند؟ شناسایی و ابراز نیازهای اساسی، نحوه بیان نیازها و مسئولیت در برابر دیگران	شفاف‌سازی ابراز نیازها از طریق بحث گروهی	ادامه تمرین مشاهده بدون ارزیابی، شناسایی و ابراز احساسات و شناسایی نیازهای شخصی در موقعیت‌های مختلف
ششم	ابراز تقاضا	آموزش تقاضا کردن و استفاده از زبان با بیان مناسب، تمییز میان تقاضا و درخواست آمرانه، تقاضای انعکاس	تمرین تمییز تقاضا از درخواست آمرانه از طریق بحث گروهی و اجرای پانتومیم	تمرین تقاضای منطقی در موقعیت‌های مختلف
هفتم	دریافت همدلانه	کدامیک همدلی است و کدامیک نیست؟ آشنایی با تکنیک‌های همدلی	امتحان تمییز همدلی، تمرین به بیانی دیگر گفتن	تمرین ابراز همدلی با اعضای خانواده و دوستان و پی بردن به تفاوت‌ها
هشتم	تکرار و خلاصه	مرور تمرین‌های خانگی	دریافت بازخورد از جلسات قبل و نظرخواهی	-

**یافته‌ها**

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موچلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرنی برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد همدلی و معنای زندگی در دو گروه آزمایش و گواه**

مولفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
همدلی	گروه آزمایش	۷۹/۹۲	۶/۹۸	۸۷/۶۱	۷/۳۵	۸۶/۴۶	۷/۰۶
	گروه گواه	۷۵/۰۷	۷/۸۶	۷۳/۴۶	۹/۱۱	۷۴/۶۹	۸/۷۱
معنای زندگی	گروه آزمایش	۳۹/۹۲	۵/۳۶	۴۵/۸۴	۷/۳۵	۴۵	۶/۵۵
	گروه گواه	۴۲	۵/۳۹	۴۱/۸۴	۵/۰۱	۴۱/۹۲	۵/۶۰

می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر همدلی ( $P=۰/۴۰$ ؛  $F=۰/۴۴$ ) و معنای زندگی ( $P=۳۲$ ؛  $F=۰/۳۰$ ) رعایت شده است. این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای همدلی ( $P=۲۰$ ؛  $F=۰/۱۲$ ) و معنای زندگی ( $P=۳۵$ ؛  $Mauchlys W=۰/۹۱$ ) رعایت شده است.

قبل از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای همدلی ( $P=۲۰$ ؛  $F=۰/۱۲$ ) و معنای زندگی ( $P=۲۰$ ؛  $F=۰/۱۱$ ) برقرار است. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان

**جدول ۳: تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تاثیرات درون و بین گروهی**

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
همدلی	مراحل	۲	۹۸/۰۸	۱۹/۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱
	گروه‌بندی	۱	۲۲۶۵/۱۲	۲۳/۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۱۲۲/۴۸	۲۴/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱
	خطا	۴۶	۵/۰۳				
معنای زندگی	مراحل	۲	۶۹/۶۵	۲۳/۹۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱
	گروه‌بندی	۱	۹۰/۶۷	۳۱/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۵۸/۷۸	۲۰/۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱
	خطا	۴۶	۲/۹۰				

روزنبرگ هم بر نمرات همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ هم بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت تاثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد که این آموزش به ترتیب ۴۷ و ۴۳ درصد از تفاوت در نمرات همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت را تبیین می‌کند.

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می‌دهد عامل زمان تاثیر معناداری بر نمرات همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد که این عامل به ترتیب ۳۵ و ۴۶ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت را تبیین می‌کند. علاوه بر این، بر اساس نتایج، تاثیر عضویت گروهی یعنی آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال

تفاوت در نمرات همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت را تبیین می‌کند. در مجموع آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت در مراحل مختلف مورد ارزیابی تاثیر داشته است. حال در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات همدلی و معنای زندگی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴: مقایسه زوجی میانگین نمرات همدلی و معنای زندگی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
همدلی	پیش آزمون	۳/۳۸-	۰/۸۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۳/۴۷-	۰/۵۷	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۳/۳۸	۰/۸۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۰/۰۹-	۰/۴۶	۰/۸۱
معنای زندگی	پیش آزمون	۳/۱۲-	۰/۶۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۲/۵۸-	۰/۴۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	۳/۱۲	۰/۶۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۰/۵۴	۰/۲۲	۰/۰۹

کودک مورد تایید قرار داده‌اند. همچنین کیم و کیم (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که برنامه مدیریت خشم مبتنی بر ارتباط غیرخشونت آمیز به شکلی معنادار منجر به کاهش پرخاشگری و بهبود همدلی بیماران بستری روانپزشکی می‌شود. در نهایت کانسکی و ماسارانی (۲۰۲۲) گزارش کرده‌اند که آموزش ارتباطات بدون خشونت منجر به بهبود همدلی بین مردم شده و همچنین باعث می‌شود افراد نسبت به حیات وحش برای ترویج همزیستی انسان و حیات وحش مهربان‌تر باشند. در تبیین یافته حاضر باید گفت ارتباط بدون خشونت بر دو موضوع تمرکز دارد: همدلی - گوش دادن با عاطفه فراوان و دیگری ابراز صادقانه خود به افشا کردن آنچه که برای فرد اهمیت دارد به شکلی که برانگیزاننده عاطفه در دیگران است (گیوه‌چی، نوایی نژاد و فرزاد، ۱۳۹۶). آنهایی که ارتباط بدون خشونت که ارتباط عاطفه نیز نامیده می‌شود، را استفاده می‌کنند، تمام اعمال را تلاشی با انگیزه برآورده شدن نیازهای بشری توصیف می‌کنند. هرچند در برآوردن آن نیازها، تلاش می‌کنند که از به کار بردن ترس، احساس گناه، خجالت، ملامت کردن، اجبار یا این تهدید اجتناب کنند. تأکید ارتباط بدون خشونت بر بیان احساس و نیازی به جای انتقاد و قضاوت است. ارتباط بدون خشونت کمک می‌کند تا رابطه افراد با خود و دیگران به گونه‌ای برقرار شود که محبت وجودشان شکوفا شود. همچنین افراد را راهنمایی می‌کند تا شیوه ابراز خود و گوش دادن به دیگران را با تمرکز فراوان در خود رشد داده و از آن بهره برند. ارتباط بدون خشونت دقیق شنیدن، احترام، همدلی و خواست مشترک و تقابل برای نثار از صمیم قلب را پرورش می‌دهد (مک‌ماهان و پدرسون، ۲۰۲۰). به همین دلیل، ارتباط بدون خشونت در تمام سطوح ارتباطی و

علاوه بر این، نتایج بیان گر آن است که اثر متقابل نوع آموزش و عامل زمان هم بر نمرات همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود نوع مداخله یعنی آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ در مراحل مختلف ارزیابی هم بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت تاثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد اثر تعامل آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ و عامل زمان به ترتیب ۴۲ و ۴۱ درصد از

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در متغیرهای همدلی و معنای زندگی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ توانسته به شکل معناداری نمرات پس آزمون و پیگیری متغیرهای همدلی و معنای زندگی را نسبت به مرحله پیش آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این چنین تبیین نمود که نمرات متغیرهای همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت که در مرحله پس آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویانی است که علائم خشونت را تجربه می‌کنند. نتایج نشان داد که آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان که از علائم خشونت رنج می‌برند، تأثیر معناداری دارد. یافته اول پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی دانشجویان دارای علائم خشونت با نتایج پژوهش پیشین همسویی داشت. چنانکه رضائی، به‌پژوه و غباری بناب (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت را بر تعامل مادر



موقعیت‌های متفاوت مفید و مؤثر است، چرا که با تمرکز بر ارتباط متقابل و تعاملات اجتماعی، تبادل عاطفه و محبت، بیان احساس و هیجان به جای انتقاد و قضاوت و آموزش شیوه گوش دادن فعال سبب می‌شود تا دانشجویان دارای علائم خشونت، بیاموزند که بنیادی‌ترین روابط بر پایه عدم خشونت بنا نهاده می‌شود. چنین روندی باعث می‌شود تا دانشجویان دارای علائم خشونت بتوانند تبدلات احساسی و عاطفی بیشتری را با دیگران برقرار نموده و همدلی بیشتری را ادراک نمایند.

یافته دوم پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت با نتایج پژوهش پیشین همسویی داشت. چنانکه گیوه‌چی، نوابی‌نژاد و ولی‌الله (۱۳۹۶) نشان داده‌اند که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت منجر به کاهش مشکلات برونی‌سازی شده می‌شود. همچنین هولم‌استروم (۲۰۲۱) در نتایج پژوهش خود گزارش کرده است که درمان فردی و زوجی متمرکز بر هیجان از طریق آموزش ارتباط غیرخشونت‌آمیز سبب کاهش تعارضات زناشویی زوجین و بهبود معنایابی آنان در زندگی می‌شود. در نهایت یانگ و کیم (۲۰۲۱) دریافتند که برنامه مدیریت خشم مبتنی بر ارتباط غیرخشونت‌آمیز به شکلی معنادار منجر به کاهش پرخاشگری و رفتارهای خودآسیب‌رسان و بهبود همدلی بیماران بستری الکلی می‌شود. در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان نمود مبنای ارتباط غیر خشونت‌آمیز مهارت‌های کلامی و ارتباطی است تا تولنایی افراد را برای انسان بودن، حتی در شرایط سخت تقویت کند. ارتباط غیر خشونت‌آمیز به افراد یاری می‌رساند به بازسازی چگونگی بیان خود و گوش دادن به دیگران پرداخته و به جای عکس‌العمل‌های غیرارادی و رفتارهای عادت شده، به بیان کلمه‌ها و جملاتمان بپردازند که با بهره‌گیری از آگاهی در جهت عمل به مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی حرکت نماید (مک‌ماهان و پدرسون، ۲۰۲۰). بنابراین الگوی ارتباط بدون خشونت به دانشجویان دارای علائم خشونت می‌آموزد که به همان نسبت که نسبت به خواسته‌های خود حساسند، می‌بایست نسبت به خواسته‌های دیگران و اجتماعی نیز حساس بوده و احساس مسئولیت نمایند. بنابراین آنان مسئولیت‌پذیری را به عنوان فرایندی معناگونه پذیرفته و بر اساس آن عمل می‌کنند. علاوه بر این الگوی ارتباط بدون خشونت بر مفاهیمی تکیه دارد که با دقت در مبانی نظری معنای زندگی به اشتراکات آنان پی می‌بریم. چنانکه الگوی ارتباط بدون خشونت بر اهمیت تعاملات اجتماعی سازنده، تبادل اطلاعات کلامی، عاطفی و احساسی محبت‌آمیز، هنر گوش دادن فعال و عدم استفاده از پرخاشگری و خشونت در تعاملات بین فردی تکیه دارد (یانگ و کیم، ۲۰۲۱). این مفاهیم به شکل طبیعی با تصریح شده معنای زندگی، می‌تواند هر کدام به عنوان پایه‌ای از معنای زندگی هر فردی به شمار رود. چرا که بدون در نظر گرفتن این فرایندها، شکل‌گیری تعاملات اجتماعی و خانوادگی سازنده به عنوان یکی از معنای زندگی مهم، امکان‌پذیر نیست. بر این اساس الگوی ارتباط بدون خشونت می‌تواند با پی‌جویی این مفاهیم سبب بهبود معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت شود.

پژوهش حاضر همانند پژوهش‌های دیگر محدودیت‌هایی را دارا بود.

محدود بودن جامعه پژوهش به دانشجویان رشته روان‌شناسی دارای علائم خشونت دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان اولین محدودیت این پژوهش بود. علاوه بر این متغیرهای شخصیتی، فیزیولوژیکی، اجتماعی و خانوادگی گوناگونی می‌توانند بر خشونت، همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت تأثیرگذار باشد که این پژوهش به دلیل محدودیت زمانی قادر به مطالعه عمیق و کنترل آن نبود. همچنین در این پژوهش از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده نشد که این نیز از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر رشته‌ها، دانشگاه‌ها و شهرها و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، مهار عوامل ذکر شده و استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ بر همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود، مسئولان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان با فعال کردن مشاوران و متخصصان مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی آن دانشگاه نسبت به شناسایی کامل دانشجویان دارای علائم خشونت اقدام نموده و با آموزش مشاوران و متخصصان روان‌شناسی مراکز مربوطه و با بکارگیری آموزش ارتباط بدون خشونت مبتنی بر نظریه مارشال روزنبرگ نسبت به کاهش علائم خشونت و افزایش همدلی و معنای زندگی دانشجویان دارای علائم خشونت اقدام نمایند تا بدین طریق بتوان سلامت روان این دانشجویان را افزایش داده و عملکرد تحصیلی بهتری را نیز از آنان مشاهده نمود.

### تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) می‌باشد. بدینوسیله از تمامی دانشجویان حاضر در پژوهش و مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) که در انجام پژوهش همکاری کامل داشتند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

### منابع

آزادمنجیری، محمد، نامنی، ابراهیم. (۱۳۹۹). نقش تعدیل‌کننده همدلی در رابطه سرمایه روانشناختی با افسردگی و اضطراب در پرستاران. *دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۷(۳)، ۴۵۳-۴۶۱.

آیزنک، اچ. جی.، ویلسون، گلن. (۱۳۶۷). *خودشناسی*. ترجمه شهاب قهرمان. تهران: انتشارات شبایز.

پیمانفر، الیکا، علی‌اکبری، مهناز، محتشمی، طیبه. (۱۳۹۱). مقایسه احساس تنهایی و احساس معنا در زندگی سالمندان با سطوح نگرش مذهبی متفاوت. *مجله روان‌شناسی و دین*، ۵(۴)، ۵۲-۴۱.

جعفری، محمدعلی، نوروزی، زهرا، فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۶). بررسی ساختار عاملی، پایایی و روایی مقیاس همدلی اساس؛ فرم فارسی، *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ۱۴ (۲۵)، ۳۸-۲۳.

- social and emotional competencies as predictors of violence in children and adolescents. *Children and Youth Services Review*, 118, 1053-1058.
- Garcia Alandete, J., Lozano, B.S., NohaLes, P.S., Martinez, E. R (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well-being and gender specific differences. *Act A colombi An Ade Psicología*, 16(1), 17-24.
- Garrosa-Hernández, E., Carmona-Cobo, I., Ladstätter, F., Blanco, L.M., Cooper-Thomas, H.D. (2013). The relationships between family-work interaction, job-related exhaustion, detachment, and meaning in life: A day-level study of emotional well-being. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 169-177.
- Glaw, X., Hazelton, M., Kable, A., Inder, K. (2020). Exploring academics beliefs about the meaning of life to inform mental health clinical practice. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 36-42.
- Holmstrom, E. (2021). Enhancing the effects of emotion-focused individual and couples therapy by nonviolent communication. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 33, 1248-1252.
- Hopkins, M., Fetherston, C.M., Morrison, P. (2018). Aggression and violence in healthcare and its impact on nursing students: A narrative review of the literature. *Nurse Education Today*, 62, 158-163.
- Huang, S., Fang, S., Lee, S., Yu, P., Chen, C., Lin, Y. (2023). Effects of video-recorded role-play and guided reflection on nursing student empathy, caring behavior and competence: A two-group pretest-posttest study. *Nurse Education in Practice*, 67, 1035-1039.
- Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32(3), 1-11.
- Jolliffe, D., Farrington, D.P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32(3), 1-11.
- Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 73, 120-124.
- Kansky, R., Maassarani, T. (2022). Teaching nonviolent communication to increase empathy between people and toward wildlife to promote human-wildlife coexistence. *Conservation Letters*, 15(1), 1286-1290.
- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35(3), 432-438.
- Kim, J., Kim, S. (2022). Effects of a nonviolent communication-based anger management program on psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 87-95.
- Kim, J.S. (2015). An Analysis of NVC (Non violent Communication) And Christian Counseling Application. *Journal Of Counseling and Gospel*, 23,137-163.
- King, E.A. (2021). Child welfare workers' experiences of client-perpetrated violence: Implications for worker mental health. *Children and Youth Services Review*, 120, 105-108.
- رشید، خسرو، بیات، احمد. (۱۳۹۸). تبیین رابطه ابعاد سرمایه‌های روان‌شناختی و مؤلفه‌های همدلی عاطفی با میانجی‌گری هوش زیباشناسی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۸ (۷۴)، ۱۸۰-۱۷۱.
- رضائی، زهرا، به‌پژوه، احمد، غباری بناب، باقر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر تعامل مادر کودک در مادران با کودک کم توان ذهنی. *آرشیو توانبخشی*، ۲۰ (۱)، ۴۰-۵۱.
- روزنبرگ، مارشال. (۱۳۹۹). *الگوی ارتباط بدون خشونت*، ترجمه کامران رحیمیان، تهران: نشر اختران.
- طالب زاده شوشتری، لیلا، منادی، مرتضی، خادمی اشکذری، ملوک، و خامسان، احمد. (۱۳۹۵). شناسایی معنای زندگی در دانشجویان: یک مطالعه پدیدارشناسی. *مشاوره کاربردی*، ۶ (۱)، ۵۹-۷۶.
- قنادطوسی، دری، مدنی‌پور، نادیا، قاسم‌زاده، عزیزرضا، اسدی، محمد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ارتباط بدون خشونت بر افزایش عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، *توسعه آموزش جندی شاپور*، ۷ (۱)، ۸۲-۸۷.
- کاجی اصفهانی، سعیده، عارفی، مژگان، آقایی، اصغر، اصلی‌آزاد، مسلم، فرهادی، طاهره. (۱۳۹۶). مطالعه همدلی‌شناختی در دانش‌آموزان با پرخاشگری ارتباطی و آشکار، *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۴ (۲)، ۱۲۶-۱۱۶.
- گیوه‌چی، الناز، نوابی‌نژاد، شکوه، و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و الگوی ارتباط بدون خشونت بر کاهش مشکلات برونی‌سازی شده کودکان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۲۵ (۵)، ۳۴۶-۳۳۳.
- مصرآبادی، جواد، استوار، نگار، جعفریان، سکینه. (۱۳۹۲). بررسی رولایی سازه و تشخیصی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۷ (۱)، ۸۳-۹۰.
- میرزائی، پروین. (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر بهزیستی معنوی و شادکامی دانشجویان دارای اختلال افسردگی. *مطالعات ناتوانی*، ۱۰ (۱)، ۳۶-۲۵.
- نوربخش، امین، مولوی، حسین. (۱۳۹۴). رابطه هوش معنوی و باورهای مذهبی با احساس حقارت و خشونت در دانشجویان، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۶ (۱)، ۴-۱۴.
- Abdelrahman, R.M. (2020). Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students, *Heliyon*, 6(9), 419-425.
- Albiero, P., Matricardi, G., Speltri, D., Toso, D (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the "Basic Empathy Scale". *Journal of Adolescence*, 32(2), 393-408.
- Albiero, P., Matricardi, G., Speltri, D., Toso, D. (2009). The assessment of empathy in adolescence: A contribution to the Italian validation of the "Basic Empathy Scale". *Journal of Adolescence*, 32(2), 393-408.
- Atan, T. (2018). Empathy Levels of University Students Who Do and Not Do Sports, *Universal Journal of Educational Research*, 5(3), 500-503.
- Cho, E., Lee, D., Lee, J.H., Bae, B.H., Jeong, S.M. (2014). Meaning in Life and School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-focused Coping and Self-acceptance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 771-781.
- Espejo-Siles, R., Zych, I., Farrington, D.P., Llorent, V.J. (2020). Moral disengagement, victimization, empathy,

- Lu, D., Jeong, S.Y., Zhu, L. (2021). Development and Validation of a Management of Workplace Violence Competence Scale for Nursing Practicum Students. *Asian Nursing Research*, 15(1), 23-29.
- McMahon, S.M., Pederson, S. (2020). "Love and compassion not found Elsewhere": A Photovoice exploration of restorative justice and nonviolent communication in a community-based juvenile justice diversion program. *Children and Youth Services Review*, 117, 105-109.
- Meens, E.E.M., Bakx, A.W.E.A., Klimstra, T.A., Denissen, J.J.A. (2018). The association of identity and motivation with students' academic achievement in higher education. *Learning and Individual Differences*, 64, 54-70.
- Museux, A.C., Dumont, S., Careau, E. (2016). Improving Interprofessional Collaboration: The Effect of Training in Nonviolent Communication, *Social Work in Health Care*, 10, 1-13.
- Rastad, Z., Golmohammadian, M., Jalali, A., Kaboudi, B., Kaboud, M. (2021). Effects of positive psychology interventions on happiness in women with unintended pregnancy: randomized controlled trial. *Helyon*, 7(8), 778-781.
- Steger, F.M., Frazier, P. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Suarez, A., Lee, A.Y., Rowe, CH. (2014). Freedom Project: Nonviolent Communication and Mindfulness Training in Prison, *Sage Open*, 4(1), 1-10.
- Wang, M., Wang, J., Deng, X., Chen, W. (2019). Why are empathic children more liked by peers? The mediating roles of prosocial and aggressive behaviors. *Personality and Individual Differences*, 144, 19-23.
- Yang, J., Kim, S. (2021). Effects of a nonviolent communication-based training program for inpatient alcoholics in South Korea, *Perspective Psychiatry Care*, 57(3), 1187-1194.
- Ye, R., Li, J., Du, Y., Wang, H., Gu, J. (2023). Experience of childhood sexual violence and its associations with depressive symptoms among university students in Guangdong, China. *Journal of Affective Disorders*, 321, 234-241.
- Yu, E.A., Chang, E, C. (2021). Relational meaning in life as a predictor of interpersonal well-being: A prospective analysis. *Personality and Individual Differences*, 168, 110-114.

