



The effect of training non-violent communication model of parents on anxiety and self-efficacy of Sixth-grade primary school female students

Sotoudeh Nasrollahzadeh¹, Tahereh Gholi poor Ledari², Somayeh Samavat³, Mehdi Yahyazadeh Darzi⁴, Fatemeh Rasouli Khorshidi*⁵

1. M.A of Educational Psychology, Department of Psychology ,Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran.
2. M.A of General Psychology, Department of Psychology, Farvardin Institute of Higher Education, Qaemshahr, Iran
3. M.A of General Psychology, Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol Iran.
4. Ph.D of Educational Psychology, Department of Psychology ,Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran.
5. **(Corresponding Author):** Ph.D of Educational Psychology, Department of Psychology ,Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran. **Email:** frasouli64@yahoo.com

Article Info	Abstract
Article Type: Research Article Received Date: 07 December 2025 Accepted Date: 06 April 2026 Keywords: Anxiety, Female student, Primary school, Non-violent communication, Parents, Self-efficacy	Background and Aims: Children experience problems such as anxiety and lack of self-efficacy, which require psychological interventions to reduce these problems, such as training non-violent communication patterns of parents. This study investigated the effect of training non-violent communication model of parents on anxiety and self-efficacy of primary school female students Method: The method of the current research was a semi-experimental type of pre-test-post-test with a control group. The statistical population was all of sixth grade female students of elementary school in Babol city in 2023, and 30 people (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) were selected as a statistical sample using available sampling method. Were evaluated with Spence Anxiety (1999) and Bandura et al Self-Efficacy Questionnaires (1996). For data analysis, descriptive statistics (mean and standard deviation) and multivariate analysis of covariance were utilized with SPSS software version 27. Findings: The results showed that training non-violent communication model has an effect on the anxiety and self-efficacy of primary school female students. The effect size of this impact was 0.46 for anxiety and 0.37 for self-efficacy. Conclusion: Consequently, training non-violent communication model is an effective modality for reducing anxiety and Increasing self-efficacy among Sixth-grade primary school female students. Therefore, it is recommended that training non-violent communication model sessions be prioritized in education programs.
Cite this article: Nasrollahzadeh, S., & et al. (2026). The effect of training non-violent communication model of parents on anxiety and self-efficacy of Sixth-grade primary school female students. <i>Research Strategies in Educational Sciences</i>, 4(1), 1-14. DOI: 10.22034/jrses.2026.564752.1119	



Extended abstract

Introduction

Childhood development requires acquiring skills and adapting to environmental pressures (Zhuang et al., 2025). A child's communication with parents is complex, affected by parental attitudes and psychological health, with poor connection causing anxiety (Alasti & Ashouri, 1402). Anxiety is a common issue among primary students, including separation, social, and generalized types (Zhaei et al., 2025). Anxiety is a fear response with behavioral/physical symptoms, prevalent in over 50% of school-age children (Hashemi et al., 1404; Lak et al., 1404). Improving anxiety management enhances students' academic and social outcomes (Hoit et al., 2024). Self-efficacy, the belief in one's abilities to overcome obstacles, is another crucial factor (Morsi et al., 2025). Optimal self-efficacy slightly exceeds actual ability, encouraging engagement with challenges (Matalon & Turluk, 2023). High self-efficacy generally boosts motivation and effort (Provo et al., 2025). Therapeutic interventions include Nonviolent Communication (NVC) training for parents (Mo et al., 2025), designed for peaceful dispute resolution (Suiza & Mara, 2025). NVC centers on four principles: Observation, Feeling, Need, and Request, urging clear expression without immediate judgment (Ixie et al., 2024). Research confirms that parental NVC training positively impacts children's anxiety and self-efficacy (Alasti & Ashouri, 1402; Jalil Abkenar, 1403). Despite its proven benefits, a practical skills gap exists in current national education. Therefore, this research investigated the effectiveness of parental Nonviolent Communication training on the anxiety and self-efficacy of sixth-grade female primary school students in Babol.

Methods

The current research employed a quasi-experimental, pretest-posttest design with a control group, classified as applied in terms of objective. The statistical population comprised 4539 sixth-grade female students and their parents in Babol in 1402. Using convenience sampling, 30 students were selected (15 in the experimental group, 15 in the control group) based on high anxiety scores and low self-efficacy scores. After obtaining official permission, three public girls' schools were randomly chosen. Initial anxiety (AQ) and self-efficacy (SQ) questionnaires were administered as a pretest. The experimental group then received 10 sessions (twice weekly, 60 minutes each) of parent training based on Marshall Rosenberg's Nonviolent Communication (NVC) protocol (1972). Exclusion criteria included missing more than two sessions. The AQ scale (Spence et al., 1999), adapted for parental report, measures anxiety across six subscales (e.g., separation, social, GAD), yielding a total score (Reliability $\alpha=0.81$). The Children's Self-Efficacy Questionnaire (SQ), adapted from Bandura, assesses social, academic, and emotional self-efficacy (Reliability $\alpha=0.70$ to 0.90). The NVC protocol covered self-awareness, assertive communication, managing criticism, and decision-making skills across 10 structured sessions (see Table 1). Post-testing involved re-administering both AQ and SQ. Data were analyzed using descriptive statistics and ANCOVA in SPSS v.27, with significance set at $P<0.05P$.

Results

Data analysis was conducted to determine the effectiveness of parental Nonviolent Communication (NVC) training on the anxiety and self-efficacy of sixth-grade female students in Babol. A total of 30 participants were involved, divided into an experimental group ($n=15n=15n=15$) and a control group ($n=15n=15n=15$). Before the primary analysis, preliminary assumptions for ANCOVA were checked: normality of dependent variables using the Shapiro-Wilk test ($P>0.05P > 0.05P>0.05$) and homogeneity of variances using Levene's test ($P>0.05P > 0.05P>0.05$); the results indicated that these assumptions were met. A significant difference was observed between the pre-test and post-test scores of the experimental group compared to the control group regarding both anxiety and self-efficacy variables. Furthermore, the results from the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) indices revealed a significant difference between the two groups in at least one of the studied variables, suggesting that the observed difference in the measured variables was attributable to the effect of the parental NVC training. Consequently, the parental NVC training was found to have a significant effect on the anxiety and self-efficacy of the sixth-grade female students ($P<0.01$).

Conclusion

This study aimed to determine the effectiveness of parental Nonviolent Communication (NVC) training on the anxiety and self-efficacy of sixth-grade female students in Babol. The results indicated that parental NVC training had a significant effect on reducing students' anxiety and significantly improved their self-efficacy. These findings align with previous research (e.g., Alasti & Ashouri, 1402; Park et al., 2025). Anxiety in children is explained as a chronic disorder often exacerbated by parental conflict, excessive control, and lack of effective communication, leading to guilt and stress. The NVC program, which emphasizes observing, feeling, needing, and requesting (OFNR), facilitates better information exchange and peaceful conflict resolution, thereby reducing anxiety. Regarding self-efficacy, the training was shown to be effective, consistent with findings by Jalilabkanar (2024) and Aydin (2024). High self-efficacy,



fostered by positive parent-child communication, encourages tackling difficult tasks rather than avoiding them, as childhood interactions are crucial for identity formation. NVC skills empower parents to communicate effectively, fostering positive feelings in their children, which in turn bolsters social skills and self-responsibility. Limitations included non-random sampling and reliance on self-report data. Future research should use random sampling, include follow-up periods to assess treatment maintenance, and expand to larger, more diverse groups to generalize findings. The widespread implementation of parental NVC training in school educational programs is strongly recommended for policymakers.

Ethical considerations

Following the ethics of research

The research ethics considerations involved participants first completing an informed consent form. They were assured that the principle of confidentiality would be maintained, their psychological well-being would be prioritized, and they could withdraw their cooperation from the research at any stage of responding.

Financial sponsor

This study did not have a financial sponsor and the costs were covered by the authors.

Authors' contribution

The first author prepared the writing and draft of the article, the second author implemented the protocol, and the third author administered the questionnaire. Data analysis by the fourth author. and article review were performed by the fifth author.

Conflict of interest

There is no conflict of interest between the authors and the Quarterly Journal of Research Strategies in Educational Sciences.

اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمایی

دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان

ستوده نصراله زاده^۱، طاهره قلی پور لداری^۲، سمیه سماوات^۳، مهدی یحیی زاده درزی^۴، فاطمه

رسولی خورشیدی^۵

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.
۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی فروردین، قائم شهر، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد آیت الله املی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.
۴. دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.
۵. نویسنده مسئول: دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران. رایانامه: _

Frasouli64@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: علمی پژوهشی	زمینه و هدف: کودکان مشکلاتی مانند اضطراب و عدم خودآزمایی را تجربه می کنند که جهت کاهش این مشکلات نیاز به مداخلات روانشناختی مانند آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین می باشد. هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمایی دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶	روش: روش پژوهش از نظر ماهیت کمی، از دیدگاه هدف کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل ناهمسان بود. نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل ناهمسان بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان شهر بابل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند که تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه آماری، به روش نمونه گیری در دسترس، انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های اضطراب اسپنس و همکاران (۱۹۹۹) و خودآزمایی بندورا و همکاران (۱۹۹۶) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم افزار SPSS.v.27 استفاده گردید.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷	
کلیدواژه ها: اضطراب، دانش آموز دختر، آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین، خودآزمایی،	



یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمونی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان تاثیر دارد که اندازه اثر این تاثیر، برای اضطراب $0/46$ و برای خودآزمونی $0/37$ بود ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین، یک روش مؤثر برای کاهش اضطراب و افزایش خودآزمونی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان است بر این اساس پیشنهاد می‌گردد جلسات آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین، در برنامه‌های آموزش و پرورش در اولویت قرار گیرد.

استناد به این مقاله: نصراله زاده، س؛ و همکاران. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمونی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان. *راهنمای پژوهش در علوم تربیتی*، ۴(۱)، ۱۴-۱.

DOI:

[10.22034/jrses.2026.564752.1119](https://doi.org/10.22034/jrses.2026.564752.1119)



مقدمه

در سالیان اخیر، کودکی یکی از دوره‌های حیاتی رشد و تحول است و کودکان باید مهارت‌های مفید و مناسبی را یاد بگیرند و با فشارهای رو به رشد محیطی سازگار شوند (ژوانگ و همکاران^۱، ۲۰۲۵). مهارت‌های ارتباطی کودک با والدین، رابطه‌ای پیچیده و چند بعدی است و تحت تاثیر تعامل عوامل اساسی گوناگونی از جمله نگرش و میزان پذیرش والدین، نحوه مدیریت و کنترل رفتار، سلامت روانشناختی والدین و روابط چند لایه و تعاملی والدین و فرزندان معنا پیدا می‌کند و در صورت عدم ایجاد ارتباط مناسب کودک با والدین، آن‌ها دچار اضطراب می‌شوند (الستی و عاشوری، ۱۴۰۲). مشکلات دانش‌آموزان دبستان متنوع بوده و اضطراب^۲ یکی از این موارد است. دانش‌آموزان دبستان انواع مختلفی از اضطراب‌ها را تجربه می‌کنند؛ اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، اضطراب عملکرد، اضطراب پس از تروما و اضطراب فراگیر از جمله موارد شایع اضطراب در دانش‌آموزان دبستان هستند (ژائی و همکاران^۳، ۲۰۲۵). اضطراب احساس مبهم ترس و پاسخ به محرک‌های داخلی و خارجی است که می‌تواند علائم رفتاری، شناختی، عاطفی و فیزیکی داشته باشد (هاشمی و همکاران، ۱۴۰۴). اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلالات سلامت روان در افراد ۳ تا ۱۷ سال است و بیش از ۵۰ درصد از دانش‌آموزان در این سنین، نشانه‌هایی از اختلال اضطراب را از خود بروز می‌دهند (لک و همکاران، ۱۴۰۴). اضطراب در دانش‌آموزان یک مسئله جدی در محیط تحصیلی است که بر روی عملکرد تحصیلی، رفتار و روابط اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارد. بهبود مدیریت اضطراب در دانش‌آموزان، بهبود روان‌شناختی و تحصیلی آن‌ها را ایجاد خواهد کرد و به آن‌ها کمک خواهد کرد تا توانمندی‌های خود را در مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی تحصیلی تقویت کنند (هوتیت و همکاران^۴، ۲۰۲۴). هاشمی و همکاران (۱۴۰۴)، در مطالعه خود دریافتند که آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مثبت‌نگر بر تنظیم هیجان و علائم اضطراب نوجوانان تاثیر دارد. والکر^۵ (۲۰۲۵)، نیز در پژوهش خود

1. Zhuang et al

2. Anxiety

3. Zhai et al

4. Hoteit et al

5. Walker

نیز نشان داد که آموزش الگوی بدون خشونت موجب کاهش اضطراب در نوجوانان می‌شود. هم‌چنین یو و همکاران^۱ (۲۰۲۵)، در مطالعه‌ای دریافتند که آموزش الگوی بدون خشونت والدین موجب کاهش اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در دانش‌آموزان شده است. پارک و همکاران^۲ (۲۰۲۵) نشان داد که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب کودکان تاثیر دارد.

از دیگر متغیرهای قابل بررسی در دانش‌آموزان، خوداثرمندی^۳ در آن‌ها می‌باشد (مورسی و همکاران^۴، ۲۰۲۵). خوداثرمندی به توانایی‌های ذاتی به معنی ارزش‌گذاری مجموعه خاصی از نقاط قوت شناختی است. هم‌چنان شامل عزم و پشتکار برای غلبه بر موانعی است که در مسیر استفاده از آن توانایی‌های ذاتی، برای رسیدن به اهداف، قرار می‌گیرند که بر همه زمینه‌های تلاش انسان اثر می‌گذارد (امیری و همکاران، ۱۴۰۴). هنگامی که خوداثرمندی به میزان قابل توجهی فراتر از توانایی واقعی است، منجر به دست بالا گرفتن نادرست توانایی برای انجام آن کار می‌شود. از طرف دیگر، هنگامی که خوداثرمندی بسیار پایین‌تر از توانایی واقعی باشد، باعث توقف رشد و ارتقا مهارت‌ها می‌شود. خوداثرمندی بهینه اندکی بالاتر از میزان توانایی واقعی است؛ در این حالت افراد بیشتر به مواجهه با کارهای چالش‌برانگیز و به دست آوردن تجربه اشتیاق دارند (ماتالون و تورلیوک^۵، ۲۰۲۳). خوداثرمندی بالا می‌تواند بر انگیزه دانش‌آموزان، اثر مثبت یا منفی بگذارد. دانش‌آموزان با خوداثرمندی بالا برای به پایان رساندن و ادامه دادن کارها بیشتر از دانش‌آموزان با خوداثرمندی پایین تلاش کنند. هرچه انتظارات مربوط به خوداثرمندی یا تسلط بیشتر باشد، تلاش‌ها فعال‌تر می‌شوند (پروو و همکاران^۶، ۲۰۲۵). هرچند، دانش‌آموزان با خوداثرمندی پایین هنگامی که با کاری مواجه می‌شوند که فردی با خوداثرمندی بالا برای انجام آن وجود ندارد، انگیزه می‌گیرند که بیشتر در مورد آن موضوع ناآشنا یاد بگیرند (اکبری و بخشی، ۱۴۰۴). نتایج یافته‌های جلیل آبکنار^۷ (۱۴۰۳) نشان داد که آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکارآمدی والدگری و بهزیستی روانشناختی مادران کودکان با آسیب‌شنوایی اثر بخش است. محمدقاسمی و رسولی^۸ (۲۰۲۵)، در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباط بدون خشونت بر خوداثرمندی عاطفی و کارکردهای اجرایی در کودکان ۸ تا ۱۰ ساله تاثیر دارد. آیدین^۹ (۲۰۲۴)، نیز نشان داد که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر خوداثرمندی دانش‌آموزان تاثیر دارد. از روش‌های درمانی متفاوتی برای کاهش مشکلات روانشناختی دانش‌آموزان استفاده شده است. یکی از این روش‌ها آموزش الگوی ارتباطی بدون خشونت والدین^{۱۰} می‌باشد (مو و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۵). الگوی ارتباط بدون خشونت زندگی یک روش تعاملی است که تبادل اطلاعات و حل صلح آمیز اختلافات را تسهیل می‌کند. این روش درمانی را مارشال روزنبرگ در سال ۱۹۸۴ طراحی کرده است (سویزا و مارا^{۱۲}، ۲۰۲۵). مفهوم ارتباط بدون خشونت شامل توجه به رفتارهای دیگران، همراه با بررسی هیجان‌ها و درخواست‌ها می‌شود. برنامه ارتباط بدون خشونت شامل اصول و مهارت‌های ارتباطی می‌شود که ما را برای ارتباط محبت‌آمیز با دیگران و خودمان توانمند می‌کند (ایکسی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۴). چهار اصل کلیدی برنامه آموزشی ارتباط بدون خشونت که مشاهده، احساس، نیاز و تقاضاست به بررسی نحوه برقراری ارتباط و تعامل میان افراد می‌پردازد. این برنامه که شامل چهار اصل کلیدی مشاهده، احساس، نیاز و تقاضا می‌شود این‌گونه مطرح می‌شود که نخستین اصل، جدایی و تفکیک مشاهده از ارزیابی یا 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 طلب می‌کنیم که درواقع به بیان و آموزش نحوه بیان نیاز و تقاضا مربوط می‌شود (کولپارا و شح^{۱۲}، ۲۰۲۴).

1. Yu et al

2. Park et al

3. Self-Efficacy

4. Morsy et al

5. Matalon & Turliuc

6. Prabowo et al

7. Aydin

8. Training non-violent communication model of parents

9. Mo et al

10. Souza & Marra

11. Xie et al

12. Korlipara & Shah

این پژوهش با هدف نوآوری در ارائه یک مداخله آموزشی مبتنی بر مدل ارتباط بدون خشونت برای والدین، به بررسی تأثیر آن بر دو سازه روانشناختی مهم (اضطراب و خوداثربندی) در دختران ششم ابتدایی می‌پردازد. با این که 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 غیرکلامی هم برقرار می‌شود. اهمیت و ضرورت این تحقیق در آن است که با فراهم آوردن مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر برای والدین، محیط خانوادگی سالم‌تری ایجاد کرده و به طور مستقیم به کاهش نشانگان اضطراب و افزایش حس توانمندی در دختران در آستانه بلوغ کمک می‌کند. با توجه به آن چه که بیان شد و هم‌چنین کمبود منابع پژوهشی در داخل کشور که همه متغیرهای این پژوهش را در یک مطالعه مورد بررسی قرار دهد، لذا این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال است که اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خوداثربندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان شهر بابل چگونه است؟

روش

روش پژوهش حاضر از نظر ماهیت کمی، از دیدگاه هدف کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان شهر بابل به همراه والدین آن‌ها به تعداد ۴۵۳۹ نفر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد نمونه با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۰/۹۵ و میزان ریزش ۱۰ درصد به‌صورت تصادفی و با روش قرعه‌کشی برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. روش انجام این پژوهش بدین ترتیب بود که ابتدا از آموزش و پرورش شهر بابل مجوز اجرای پژوهش اخذ شد. سپس از بین مدارس دولتی دخترانه شهر بابل سه مدرسه شاهد، فروزنده مقیمی و شهید قاسمی به‌طور تصادفی انتخاب شد. سپس پرسشنامه‌های اضطراب و خوداثربندی بین آن‌ها بین دانش‌آموزان پایه ششم هر مدرسه توزیع شد و از بین ۴۵ نفر از دانش‌آموزانی که نمره بالای ۳۴ در پرسشنامه اضطراب و نمره پایین در نمره پایین‌تر از ۹۲ در پرسشنامه خوداثربندی کسب کردند، ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابتدا پرسشنامه‌های اضطراب و خوداثربندی به‌عنوان پیش‌آزمون در گروه نمونه اجرا شد، سپس مداخله آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اساس پروتکل مارشال و روزنبرگ (۱۹۷۲)، در ۱۰ جلسه (هفته‌ای دو جلسه) و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه به آن‌ها آموزش داده شد و سپس پرسشنامه‌های اضطراب و خوداثربندی به‌عنوان پس‌آزمون اجرا شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل تمایل و رضایت آگاهانه به شرکت در طرح پژوهشی، دانش‌آموز پایه ششم دبستان بودن، ساکن شهر بابل بودن، مونث بودن و عدم دریافت سایر مداخلات روانشناختی بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود.

پرسشنامه اضطراب (AQ)

پرسشنامه اضطراب^۱ (AQ) توسط اسپنس و همکاران در سال ۱۹۹۹، برای ارزیابی نشانه‌های اضطراب در کودکان در جمعیت عمومی ساخته شد. گویه‌های این مقیاس تا حد ممکن مطابق مقیاس اضطراب کودک اسپنس فرمول‌بندی شده است از آن‌جا که این مقیاس خود گزارشی است برای تبدیل آن به فرم والدین، گویه‌هایی که به حالات درونی اشاره دارند (مثل گویه چهارم، من می‌ترسم) به‌صورت رفتارهای قابل مشاهده برای والدین بازنویسی شده است (فرزند من از احساس ترس شکایت می‌کند). این مقیاس شامل ۳۸ گویه می‌باشد که سوالات در یک مقیاس لیکرت (هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات، همیشه) پاسخ داده می‌شوند و پاسخ‌ها به ترتیب از ۵ (هرگز) تا ۳ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. در این پرسشنامه، اضطراب مطابق با DSM-IV به اختلالات جداگانه‌ای تقسیم‌بندی می‌شود. پرسشنامه اضطراب، دارای شش زیر مقیاس است. شامل: (۱) اضطراب جدایی که دارای شش گویه است (فرزند من نگران است که برای یکی از اعضای خانواده‌مان اتفاق بدی بیفتد)، (۲) اضطراب فراگیر؛ دارای شش گویه (فرزند من غالباً نگران است)، (۳) اضطراب اجتماعی؛ شامل شش گویه (فرزند من از این که جلوی دیگران کار احمقانه‌ای انجام دهد می‌ترسد)، (۴) حمله هراس و ترس از فضاهای باز که دارای نه گویه است (فرزند من کاملاً ناگهانی و بدون دلیل خاصی واقعاً احساس ترس می‌کند)، (۵) وسواس فکری-عملی که دارای شش گویه

^۱ . Anxiety Questionnaire

است (فرزند من مجبور است به چیزهای خاص فکر کند مثل اعداد یا کلمه‌ها) ۶، فوبی و ترس‌های جراثیم بدنی که شامل پنج گویه است (فرزند من از تاریکی می‌ترسد). برای نمره‌گذاری این مقیاس پاسخ‌ها از ۰ (هرگز) تا ۳ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند به طوری که حداکثر نمره ۱۱۴ و حداقل نمره ۰ است. علاوه بر زیر مقیاس‌ها این پرسش‌نامه یک نمره کل که معرف اضطراب به صورت کلی است نیز بدست می‌دهد که قابل کاربرد است. در نسخه اصلی پرسشنامه میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و روایی محتوایی و صوری آن نیز مطلوب گزارش شد (اسپنس و همکاران، ۲۰۰۳). در پژوهش لک (۱۴۰۴)، نیز میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ حاصل شد و روایی آن نیز مطلوب گزارش شد. در این پژوهش میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد.

پرسشنامه خوداثرمندی (SQ)

پرسشنامه خوداثرمندی^۱ (SQ) کودکان و نوجوانان شامل ۲۳ ماده است که از سه خرده آزمون خوداثرمندی اجتماعی، خوداثرمندی تحصیلی و خوداثرمندی هیجانی تشکیل شده است. و توانایی آزمودنی را در موقعیت‌های مختلف می‌سنجد. این پرسشنامه بر اساس پرسش‌نامه خوداثرمندی بندورا تهیه شده است. پرسشنامه بندورا دارای ۳۷ ماده است که هفت حیطه خوداثرمندی را می‌سنجد و پرسش‌نامه حاضر به صورت اختصاصی متمرکز بر سه حیطه طراحی شده است. خوداثرمندی شامل: خوداثرمندی اجتماعی و خوداثرمندی تحصیلی و خوداثرمندی هیجانی می‌باشد. هر ماده در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱= کاملاً مخالفم تا ۵= کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. نمره کمتر از ۹۲ نشانه خوداثرمندی پایین می‌باشد. در نسخه اصلی پرسشنامه میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی ۰/۸۱ به دست آمد. میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ و روایی محتوایی صوری و روایی آن نیز مطلوب گزارش شد. در ایران میزان پایایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به دست آمد که ۰/۷۹ محاسبه شد که نشانگر پایایی خوب این ابزار است. همبستگی خرده مقیاس‌ها با نمره کل بین ۰/۷۰ تا ۰/۹۰ برآورد شده است که نشان از روایی سازه بوده است (امیری و همکاران، ۱۴۰۴). در این پژوهش میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ به دست آمد.

روش پروتکل آموزش ارتباط بدون خشونت والدین (TNCP)

ارتباط بدون خشونت والدین^۲ (TNCP) شامل مهارت‌های خودآگاهی، مهارت‌های تفکر، مهارت اجتماعی، مهارت اخلاقی، مهارت همدلی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، مهارت‌های کار جمعی، مهارت زیستی، مهارت‌های علمی و فناوری، مهارت حل مسأله، مهارت‌های مقابله با هیجانات منفی، مهارت‌های آموزشی و مهارت تصمیم‌گیری است که بر اساس پروتکل لازاروس (۱۹۷۱) در ۱۰ جلسه آموزش داده شد (الستی و عاشوری، ۱۴۰۲).

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش ارتباط بدون خشونت والدین

جلسات	محتوا
اول	جلسه اول آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت برای والدین، با هدف ایجاد فضایی امن برای معارفه و آشنایی شرکت‌کنندگان و معرفی کلی رویکرد ارتباط بدون خشونت آغاز می‌شود، و سپس به تعیین اهداف مشترک در مسیر آموزش و تمرین ابراز وجود (بیان نیازها و احساسات به شیوه‌ای سازنده) می‌پردازد تا پایه‌ای برای جلسات بعدی بنا شود.
دوم	جلسه دوم بر تقویت مهارت تشخیص رفتار مبتنی بر ابراز وجود تمرکز دارد، به این معنا که والدین بیاموزند چگونه اعمال و گفته‌های خود و دیگران را بدون قضاوت و صرفاً به عنوان «مشاهده» توصیف کنند. در ادامه، تفاوت‌های اساسی بین این نوع رفتار سازنده با رفتارهای غیرجرت‌ورزانه—شامل رفتار منفعل (پنهان کردن نیازها) و رفتار پرخاشگرانه (تحمیل نیازها)—به تفصیل مورد بحث و تمرین قرار می‌گیرد. هدف نهایی این جلسه، تجهیز والدین به ابزارهایی برای مشاهده دقیق و آگاهانه است تا بتوانند در موقعیت‌های مختلف، واکنشی فعالانه و صادقانه داشته باشند.

۱. Self-Efficacy Questionnaire

۲. Training Non-Violent Communication Protocol

سوم	در جلسه سوم، بحث عمیق‌تری پیرامون حقوق افراد برای ابراز نیازها و احساساتشان مطرح می‌شود، که سنگ بنای جرات‌ورزی است. سپس، مهارت‌های عملی درخواست کردن مؤثر آموزش داده شده و به طور ویژه به علل و پیامدهای عدم درخواست (مانند رنجش، سوءتفاهم، و برآورده نشدن نیازها) پرداخته می‌شود تا اهمیت بر زبان آوردن خواسته‌ها مشخص گردد.
چهارم	جلسه چهارم به بررسی دقیق درخواست‌های غیرمنطقی اختصاص دارد؛ مواردی که در آن‌ها والدین ممکن است به جای بیان نیاز واقعی خود، خواسته‌هایی مطلق، تحمیلی یا نامعقول مطرح کنند. در این جلسه، شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند چگونه درخواست‌های خود را از حالت دستوری به حالت شفاف، مثبت و قابل اجرا تغییر دهند تا شانس برآورده شدن آن‌ها افزایش یابد.
پنجم	جلسه پنجم به ریشه‌یابی علل دشواری در “نه” گفتن می‌پردازد، که اغلب ناشی از ترس از طرد شدن، حفظ رابطه یا احساس گناه است. سپس، راهکارها و استراتژی‌های عملی برای توانمندسازی “نه” گفتن محترمانه و بدون احساس گناه آموزش داده می‌شود تا مرزهای شخصی حفظ شوند.
ششم	جلسه ششم بر اهمیت حیاتی ابراز احساسات مثبت مانند قدردانی، تحسین و عشق به شیوه‌ای شفاف و سازنده تمرکز دارد تا ارتباطات تقویت شود. در این جلسه، تکنیک‌هایی برای بیان این احساسات به شکلی که دریافت‌کننده احساس ارزشمندی کند و نه مورد سرزنش یا فشار قرار گیرد، آموزش داده می‌شود.
هفتم	جلسه هفتم بر مدیریت انتقاد تمرکز دارد: ابتدا نحوه دریافت و پاسخگویی مؤثر به انتقادات مطرح شده با حفظ آرامش و تفکیک بین نقد و حمله شخصی آموزش داده می‌شود. سپس، یاد می‌گیریم چگونه انتقادات خود را به شیوه‌ای سازنده، شفاف و بدون برانگیختن حالت تدافعی در طرف مقابل بیان کنیم. هدف نهایی، تبدیل انتقاد به ابزاری برای بهبود رابطه و رشد متقابل است.
هشتم	جلسه هشتم به تثبیت مهارت‌های آموخته شده در هفت جلسه پیشین اختصاص دارد؛ شامل تمرین‌های عملی گسترده در زمینه‌های درخواست کردن، نه گفتن، ابراز احساسات و برخورد با انتقاد. در این جلسه، فرصتی فراهم می‌شود تا هرگونه ابهام یا نقص در درک یا اجرای مهارت‌ها شناسایی و برطرف گردد.
نهم	به افراد یاد دهید که برای هر مساله یا موقعیتی، راه حل‌های متفاوت و متعدد وجود دارد، اتخاذ هر گونه تصمیم یا حتی تصمیم نگرفتن، پی آمدهایی دارد. الف: اطلاعات لازم را در مورد تصمیم خود جمع آوری کنید. ب: انتخاب‌ها یا راه حل‌های متفاوت مربوط به تصمیم خود را ثبت کنید. در جمع آوری اطلاعات، ارزش‌ها، هدف‌ها، مسائل فرهنگی و مجموعه چیزهایی که ضروری است، باید مد نظر قرار گیرند. ج: نقاط قوت و ضعف هر انتخاب را نوشته و آن‌ها ارزیابی شود.
دهم	جلسه دهم بر نهایی‌سازی و تصمیم‌گیری استراتژیک تمرکز دارد؛ افراد آموخته‌های خود را بر اساس ارزیابی نقاط قوت و ضعف راه‌حل‌های مختلف (از جلسات پیشین) به کار می‌گیرند. در نهایت، دلایل منطقی و شفافی برای اتخاذ یک تصمیم مشخص در مورد رویکرد ارتباطی نهایی خود مستند و مکتوب خواهند ساخت.

تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS.v.27 انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۱ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در بین تحلیل داده‌ها به منظور تعیین اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم شهر بابل صورت گرفت. در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) شرکت داشتند. قبل از انجام آزمون، ابتدا پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P < 0/01$) و همسانی واریانس‌ها بر اساس آزمون لون ($P < 0/01$) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه‌ها	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	پیش‌آزمون	۴۷/۰۶	۴/۶۲	۴۸/۴۶	۴/۵۷
	پس‌آزمون	۳۷/۹۳	۸/۳۶	۴۷/۶۶	۵/۱۴
خودآزمندی	پیش‌آزمون	۹۰/۴۳	۵/۳۲	۹۱/۶۶	۳/۱۶
	پس‌آزمون	۱۰۵/۸۵	۴/۲	۹۲/۳۳	۳/۲۵

همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای اضطراب و خودآزمندی تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی نمرات اضطراب و خودآزمندی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مربع جزئی	توان آزمون
اثر پیلاپی	۰/۸۷۵	۵۲/۱۷۶	۲	۲۵	۰/۰۱	۰/۸۷۵	۱
لامبدایی ویلکز	۰/۱۲۹	۵۲/۱۷۶	۲	۲۵	۰/۰۱	۰/۸۷۵	۱
اثر هتلینگ	۶/۸۰۷	۵۲/۱۷۶	۲	۲۵	۰/۰۱	۰/۸۷۵	۱
بزرگترین ریشه خطا	۶/۸۰۷	۵۲/۱۷۶	۲	۲۵	۰/۰۱	۰/۸۷۵	۱

بر اساس یافته‌های جدول ۳، نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چند متغیر نشان داد که حداقل در یکی از متغیرهای مورد مطالعه بین دو گروه تفاوت معنادار است و تفاوت مشاهده شده در متغیرهای مورد مطالعه ناشی از تاثیر آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بوده است. نتایج مربوط به اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خودآزمندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
اضطراب	۳۳۲/۸۹	۱/۵۲	۹۳/۷۴	۵۳/۶۸	۰/۰۱	۰/۶۵	۱

عضویت گروهی	۵۹۴/۶۰	۱	۵۹۴/۶۰	۲۰/۹۷	۰/۰۱	۰/۴۶	۱
تعامل زمان و گروه	۳۷۸/۲۸	۱/۵۲	۳۷۹/۴۶	۸۱/۶۱	۰/۰۱	۰/۷۲	۱
خطا	۸۷/۳۲	۳۷/۹۷	۲/۹۵				
زمان	۴۵/۵۶	۲	۱۴۱/۴۱	۱۹/۳۵	۰/۰۱	۰/۴۳	۱
عضویت گروهی	۸۳/۱۵	۱	۸۳/۱۵	۱۹/۱۱	۰/۰۱	۰/۳۷	۰/۹۹
تعامل زمان و گروه	۲۹۴/۸۱	۲	۹۸/۵۶	۱۶/۲۶	۰/۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹
خطا	۴۳۹	۵۰	۹/۸۵				

خوداثربندی

بر اساس نتایج جدول ۴، آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خوداثربندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم تاثیر داشت ($P < ۰/۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب و خوداثربندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان شهر بابل انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر اضطراب دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان شهر بابل تاثیر داشت. این یافته پژوهشی با نتایج یافته‌های هاشمی و همکاران (۱۴۰۴)، یو و همکاران (۲۰۲۵)، والکر (۲۰۲۵) و پارک و همکاران (۲۰۲۵) همسو بود. نتایج ناهمسو یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت به والدین الگو بر مشاهده بدون قضاوت، شناسایی و بیان احساسات، تشخیص نیازهای برآورده نشده و درخواست‌های شفاف تمرکز دارد. زمانی که والدین این مهارت‌ها را فرا می‌گیرند، تعاملات آن‌ها با فرزندانشان از حالت تنش و سرزنش به سمت همدلی و درک متقابل سوق پیدا می‌کند (یو و همکاران، ۲۰۲۵). این تغییر در سبک ارتباطی، باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس امنیت و پذیرش بیشتری در محیط خانه داشته باشند، که این خود به طور مستقیم اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد (پارک و همکاران، ۲۰۲۵). در محیطی که والدین ارتباط بدون خشونت را تمرین می‌کنند، دانش‌آموزان کمتر در معرض انتقاد، قضاوت یا سرزنش قرار می‌گیرند. این امر باعث می‌شود که آن‌ها احساس کنند نظرات و احساساتشان ارزشمند است و مورد توجه قرار می‌گیرد. هم-چنین، وقتی والدین قادر به بیان نیازهای خود و فرزندانشان به شیوه‌ای سازنده هستند، احتمال بروز تعارضات کاهش یافته و فضایی امن‌تر برای ابراز وجود فراهم می‌شود (والکر، ۲۰۲۵). این احساس امنیت و حمایت عاطفی، به ویژه برای دختران در سنین حساس رشد، نقش حیاتی در شکل‌گیری سلامت روان و کاهش سطح کلی اضطراب آن‌ها ایفا می‌کند (هاشمی و همکاران، ۱۴۰۴).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین بر خوداثربندی دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان شهر بابل تاثیر داشت. این یافته پژوهشی با نتایج یافته‌های جلیل آبکنار (۱۴۰۳)، محمدقاسمی و رسولی (۲۰۲۵) و آیدین^۱ (۲۰۲۴)، همسو بود. نتایج ناهمسو یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خوداثربندی به باور فرد به توانایی خود برای موفقیت در موقعیت‌های خاص اشاره دارد و این باور از طریق آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین تجربیات موفق و مشاهده مدل‌های رفتاری مناسب تقویت می‌شود. هنگامی که والدین از طریق بیاموزند که چگونه بدون نقد و تحمیل، احساسات و نیازهای فرزند خود را تأیید کنند، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که صدای خود را در بیان خواسته‌ها و مشکلات به کار ببرند. این تأیید مداوم و ارائه فضایی برای ابراز وجود موفق، حس کفایت و شایستگی را در آن‌ها پرورش می‌دهد (آبکنار، ۱۴۰۳). به علاوه، آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین، آن‌ها را تشویق می‌کند که به جای کنترل مستقیم، بر روی درخواست‌های واضح و قابل اجرا تمرکز کنند و به فرزندشان در یافتن راه‌حل‌ها کمک نمایند (محمدقاسمی و رسولی، ۲۰۲۵). این فرآیند اشتراکی در حل مسئله، به دختران می‌آموزد که آن‌ها نیز دارای عاملیت هستند و می‌توانند بر نتایج محیط پیرامون خود تاثیر بگذارند. مشاهده این که والدین‌شان با استفاده از ارتباط مؤثر می‌توانند نیازهای خود را برآورده سازند، به عنوان یک مدل قدرتمند عمل کرده و باور دانش‌آموز به توانایی‌اش در مواجهه با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی را به شدت افزایش می‌دهد (آیدین، ۲۰۲۴).

^۱ . Aydin

در نتیجه می توان گفت که آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین از طریق تغییر سبک ارتباطی دانش آموزان با والدین، به وجود آمدن حس امنیت و آرامش، موجب کاهش اضطراب در آن ها می شود. هم چنین آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین به آن ها یاد می دهد که خود را باور داشته باشند تا بتوانند بر محیط شان مسلط شوند.

از جمله محدودیت های پژوهش حاضر می توان به روش نمونه گیری غیرتصادفی و در دسترس در انتخاب دانش آموزان دختر پایه ششم شهر بابل اشاره داشت. داده های پژوهش از راه نظرسنجی و پرسشنامه خودگزارشی حاصل شده اند و احتمال دارد با داده هایی که از طریق مشاهده بالینی حاصل می شوند متفاوت باشند. عدم امکان کنترل متغیرهای اجتماعی و فرهنگی در این کودکان یکی دیگر از محدودیت ها بود. عدم دوره پیگیری نیز یکی دیگر از محدودیت های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می شود در آینده این پژوهش با استفاده از روش های نمونه گیری تصادفی در انتخاب دانش آموزان دختر پایه ششم نیز انجام گردد. برای بررسی پایداری این درمان، پیشنهاد می شود دوره پیگیری انجام گیرد. پیشنهاد می شود که در پژوهش های آینده برای کاهش سوگیری احتمالی و کنترل متغیرهای مداخله گر نمونه از شهرها و گروه های مختلف و با حجم بیشتر انجام شود تا با اطمینان بیشتری بتوان نتایج را تعمیم داد. هم چنین ضرورت فرهنگ سازی در خانواده ها جهت مراجعه به مراکز مشاوره و در میان گذاشتن مشکلات دانش آموزان خود با مشاوران به منظور پیشگیری از مشکلات روانشناختی آن ها پیشنهاد می گردد. پیشنهاد می گردد آموزش الگوی ارتباط بدون خشونت والدین به صورت کارگاه ضروری در برنامه آموزشی مدارس توسط سیاست گذاران کشور به صورت جدی پیگیری گردد.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش

در پژوهش حاضر کلیه اصول اخلاقی، صداقت و امانت داری رعایت شده است. ملاحظات اخلاقی پژوهش به این صورت بود که افراد شرکت کننده ابتدا فرم رضایت آگاهانه را تکمیل کردند. به آن ها اطمینان داده شد که اصل رازداری رعایت شود، سلامت روانشناختی آن ها در اولویت قرار گیرد و می توانند در هر مرحله ای از پاسخ گویی، همکاری در پژوهش را ادامه ندهند.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول، نگارش مقاله را انجام داده است، نویسنده دوم اجرای پروتکل و نویسنده سوم به اجرای پرسشنامه پرداختند. تجزیه و تحلیل داده ها توسط نویسنده چهارم و و بازبینی مقاله توسط نویسنده پنجم انجام شده است.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر و دفتر فصلنامه علمی راهبردهای پژوهش در علوم تربیتی هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- اکبری داغی، ح؛ و بخشی، م. (۱۴۰۴). بررسی رابطه بین خودکارآمدی و سلامت روان در دانش موزان پایه ششم مقطع ابتدایی شهرستان گنبد. *روانشناسی رشد هیجانی کودک*، ۱ (۳)، ۲۰-۲۸. https://www.journalcedp.com/article_221489.html
- الستی، ی؛ و عاشوری، م. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش برنامه ارتباط بدون خشونت بر افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان با آسیب شنوایی. *توانمندسازی کودکان/استثنایی*، ۱۴ (۱)، ۱-۱۰. <http://doi: 10.22034/ceciranj.2023.351008.1678>
- امیری، س؛ نعمت زاده گنابی، ش؛ و پارسا معین، ک. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش معنامحور بر افعال کاری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش آموزان پایه دوازدهم. *رویش روان شناسی*، ۱۴ (۶)، ۹۱-۱۰۰. <http://frooyesh.ir/article-۹۱-۱۰۰-۱۶۳۷-fa.html>
- جلیل آبکنار، س. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش ارتباط بدون خشونت بر خودکارآمدی والدگری و بهزیستی روان شناختی مادران کودکان با آسیب شنوایی. *مطالعات روان شناختی*، ۲۰ (۳)، ۱۰۷-۱۲۳. <http://doi:10.22051/psy.2024.47900.2998>
- رضوانی، ف، عبدی، ح. (۱۴۰۳). نقش میانجی انگیزش تحصیلی در ارتباط بین خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارای اختلال یادگیری. *روانشناسی تجربی و شناختی*، ۱ (۳)، ۱۱۹-۱۳۰. <https://doi.org/10.61838/qecp.112>
- لک، ز؛ علیان ع؛ و فراهانی، ف. (۱۴۰۴). نقش میانجی مشکلات بین فردی در رابطه بین اختلال بازی اینترنتی و اضطراب اجتماعی در نوجوانان. *رویش روان شناسی*، ۱۴ (۲)، ۱۴۴-۱۳۵. <http://frooyesh.ir/article-۱۳۵-۱۴۴-۱۵۸۱۸-fa.html>
- هاشمی م؛ شریفی، ط؛ و احمدی، ر. (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری مثبت نگر بر تنظیم هیجان و علائم اضطراب نوجوانان. *رویش روان شناسی*، ۱۴ (۴)، ۲۲۰-۲۱۱. <http://frooyesh.ir/article-۲۱۱-۲۲۰-۱۶۰۲۶-fa.html>

یکتا، م. (۱۴۰۳). بررسی نقش میانجی اضطراب رایانه در رابطه خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان ۷ تا ۱۲ ساله، سلامت و آموزش در دوران کودکی، ۵ (۳)، ۵۳-۶۲ <http://jeche.ir/article-1-168-fa.html>

- Aydın, E. (2024). The Effect of Turkish Teacher Candidates' Personality Traits on Academic Self-efficacy and Effective Communication Self-efficacy. *Sage Journal*, 14(4), 215-228. <https://doi.org/10.1177/21582440241305046>
- Chen, C., Hu, W., & Wei, X. (2025). From anxiety to action: exploring the impact of artificial intelligence anxiety and artificial intelligence self-efficacy on motivated learning of undergraduate students. *Interactive Learning Environments*, 33(4), 3162-3177. <https://doi.org/10.1080/10494820.2024.2440877>
- Hoteit, M., Hallit, S., Al Rawas, H., Amasha, J., Kobeissi, F., Fayyad, R., ... & Tzenios, N. (2024). Adolescent Health in Lebanon: Exploring Alcohol Use, Dietary Patterns, Mental Health, Physical Activity, and Smoking Using the Global School-Based Student Health Survey Approach. *Nutrients*, 16(21), 35-39. <https://doi.org/10.3390/nu16213590>
- Jung, H., Lee, Y. H., & Park, J. H. (2023). Effects of Customized Communication Training on Nonviolent Communication, Nonverbal Communication, and Self-Acceptance: Evidence from Korean Nursing Students. *Iranian Journal of Public Health*, 52(9), 1942-1951. <http://doi:%2010.18502/ijph.v52i9.13576>
- Korlipara, M., & Shah, H. (2024). "Power of words": impact, concerns and applications of nonviolent communication training. *European Journal of Training and Development*, 48(1), 90-111. <https://doi.org/10.1108/EJTD-03-2022-0030>
- Matalon, C., & Turliuc, M. N. (2023). Parental self-efficacy and satisfaction with parenting as mediators of the association between children's noncompliance and marital satisfaction. *Current Psychology*, 42(17), 15003-15016. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02770-3>
- Mo, K. Y. H., Cheung, J. P. Y., Tsang, W. W. H., Chung, P. Y. K., & Wong, M. F. Y. (2025). Impact of Nonviolent Communication Parenting Group on Modifying Parenting Styles. *Research on Social Work Practice*, 10 (49), 125-139. <https://doi.org/10.1177/1049731525138125>
- Mohammadghasemi, S., & Rasouli, N. (2025). The Effectiveness of Nonviolent Communication (NVC) Skills Training on Emotional Self-Efficacy and Executive Functions in Children Aged 8 to 10 Years. *Clinical Psychology*, 14 (2), 124-135. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-8024584/v1>
- Morsy, A. A. I., Atta, M. H. R., Elsheikh, M. A., & Shehata, Y. M. (2025). Spotlighting the Atychiphobia among nursing Students: the role of online self-efficacy and self-regulated learning. *Nurse Education Today*, 106781. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2025.106781>
- Park, J. H., Jung, H., Lee, Y. H., Choi, Y. C., & Youn, K. H. (2025). Effects of a Nonviolent Communication Education Program on Empathy, Interpersonal Relationships, Stress, and Resilience among Korean Nursing Students. *Iranian Journal of Public Health*, 54(3), 578-588. <http://doi:%2010.18502/ijph.v54i3.18250>
- Prabowo, T. A., Afifah, M. A., Cahyo, F. D., Zakaria, A., & Indarto, A. V. (2025). Self-efficacy and motivation student in physical education learning: scoping review. *Journal Porks*, 8(1), 377-389. <https://orcid.org/0000-0001-6977-0503>
- Spence, J. C., Blanchard, C. M., Clark, M., Plotnikoff, R. C., Storey, K. E., & McCargar, L. (2010). The role of self-efficacy in explaining gender differences in physical activity among adolescents: a multilevel analysis. *Journal of physical activity and health*, 7(2), 176-183. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.2.176>
- Souza, M. M. P. D., & Marra, A. V. (2025). Non-violent communication as a path to subversive rationalization: A social technology transforming public organizations. *Organizações & Sociedade*, 32(112), ev32n0010EN. <https://doi.org/10.1590/1984-92302025v32n0010EN>
- Walker, S. E. (2025). From Principles to Practice: A Self-Reflective Activity to Understand the Boundaries and Values Underlying Nonviolent Action. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 19394225251353592. <https://doi.org/10.1177/19394225251353592>
- Xie, Q. W., Chen, R., Wang, K., Lu, J., Wang, F., & Zhou, X. (2024). Associations of latent patterns of parent-child communication with communication quality and mental health outcomes among

- Chinese left-behind children. *BMC Public Health*, 24(1), 332-348. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17793-7>
- Yu, Y., Feng, Y., Han, Y., Yang, J., Wen, X., Fan, X., & Fan, J. (2025). Anxiety, depression and fear of disease progression among Chinese parents of children with retinoblastoma. *BMC psychiatry*, 25(1), 850- 861. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07229-w>
- Zhai, Y., Boitet, L. M., Soldner, J., Lockman, J. D., & Du, X. (2025). Trends in clinically significant anxiety, depression, suicidal ideation and service utilisation among US medical students, 2018–2023. *BMJ Mental Health*, 28(1), 135-148. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301528>
- Zhuang, J., Ng, J. C., & Wu, Q. (2025). The role of parent–child communication on Chinese rural left-behind children’s educational expectation: a moderated mediation analysis. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-11. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-04334-1>