

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عوامل پرخاشگری نوجوانان و راهکارهای درمان آن

نسیمه بامری^۱

^۱. طلبه سطح ۲ حوزه حضرت رقیه شهرستان دلگان

چکیده

مقاله حاضر به بررسی پرخاشگری در نوجوانان، علل و علائم آن، روش‌های ابراز خشم و راهکارهای مقابله با این رفتار می‌پردازد. پرخاشگری یکی از چالش‌های مهمی است که خانواده‌ها، مدیران، معاونان و معلمان مدارس با آن مواجه هستند. آگاهی از عوامل ایجاد پرخاشگری و شناخت نشانه‌های آن، نقش مهمی در پیشگیری و کاهش این مشکل دارد. همچنین، یکی از دغدغه‌های والدین و مربیان این است که چگونه باید با نوجوانان پرخاشگر رفتار کنند. پرخاشگری در کودکان معمولاً ریشه در نحوه تربیت و محیط خانواده دارد، به طوری که کودکانی که در اوایل زندگی به سرعت دیگران را مقصر می‌دانند، بیشتر در معرض این رفتار قرار می‌گیرند. انسان‌ها در مواجهه با شرایط خاص، با تحلیل علل آن واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند؛ اما پرخاشگری به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدف، روشی ناکارآمد است. اگرچه ممکن است در برابر والدین موفقیت‌آمیز به نظر برسد، اما در جامعه معمولاً منجر به بروز مشکلات و انتقام‌جویی می‌شود. در نهایت، مقاله راهکارهایی برای کنترل و درمان پرخاشگری نوجوانان ارائه می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: پرخاشگری، نوجوانان، والدین، مدیریت خشم، تربیت، رفتارهای پرخاشگرانه

مقدمه

خشم یکی از هیجانات طبیعی انسان است که معمولاً همراه با پرخاشگری، جار و جنجال و دعوا بروز می‌کند و به سوی شیء یا فردی که منبع ناکامی و خشم است، ابراز می‌شود. پرخاشگری به عنوان یک غریزه در نظر گرفته می‌شود که به شکل تخریب، جنگ و آزارگری ظاهر می‌گردد و برخی معتقدند که این انگیزه از قدیمی‌ترین انگیزه‌های انسانی است و حتی در موجودات تک‌سلولی نیز می‌توان ردپایی از آن یافت. خشم حالتی است که در مواجهه با شرایط دشوار ایجاد می‌شود و در کودکان خردسال معمولاً به صورت حمله و تجاوز نمایان می‌گردد.

این مقاله به صورت کتابخانه‌ای و با مراجعه به منابع موجود در کتابخانه مجازی قائمیه گردآوری شده است. با توجه به تحقیقات انجام شده تاکنون، مقاله‌ای جامع در این موضوع در حوزه علمیه حضرت رقیه (س) نوشته نشده است. از جمله پژوهشگرانی که در این زمینه فعالیت داشته‌اند می‌توان به حسن صالحی با اثر «نقش خانواده در پرخاشگری»، یا شع اسلامی با نوشتاری درباره «راه‌های کنترل خشم در نوجوانان پرخاشگر» و نیا قربانی با مقاله «رفتار صحیح والدین با نوجوان پرخاشگر» اشاره کرد.

با توجه به نیاز جامعه امروز به شناخت عوامل پرخاشگری نوجوانان و راهکارهای درمان آن، و ضرورت راهنمایی و هدایت خانواده‌ها و نوجوانان، نگارش این مقاله ضروری به نظر رسید. هدف اصلی این پژوهش، آشنا کردن نوجوانان با عوامل ایجاد پرخاشگری و روش‌های مقابله با آن است تا با افزایش آگاهی، نوجوانان کمتر به سمت رفتارهای پرخاشگرانه سوق پیدا کنند و ان شاء الله در مسیر صحیح هدایت شوند.

۱- مفهوم پرخاشگری

واژه «پرخاشگری» در زبان فارسی از ریشه «خاشیدن» به معنای «حمله کردن» و «ستیزه‌جویی» گرفته شده است. بر اساس تعریف فرهنگ فارسی عمید، پرخاشگری به معنای «رفتار تند، خشن و برخورد خصمانه» است که معمولاً همراه با خشونت و نزاع بروز می‌کند.^۱

این واژه بیانگر نوعی واکنش هیجانی است که در آن فرد به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به دیگران آسیب می‌رساند یا قصد آسیب رساندن دارد. در این معنا، پرخاشگری می‌تواند شامل رفتارهای کلامی مانند فریاد زدن، توهین و ناسزاگویی و همچنین رفتارهای جسمی مانند ضربه زدن، هل دادن و حتی خشونت‌های شدیدتر باشد.

از دیدگاه روان‌شناسی، پرخاشگری رفتاری است هدفمند که با قصد آسیب رساندن به فرد یا گروه دیگر انجام می‌شود. این رفتار می‌تواند به شکل‌های مختلفی مانند پرخاشگری فیزیکی (ضرب و شتم، هل دادن)، پرخاشگری کلامی (داد و فریاد، توهین، تهدید) یا پرخاشگری غیرمستقیم (شایعه‌پراکنی، تحقیر، نادیده گرفتن عمدی) نمود پیدا کند. پرخاشگری به عنوان یک رفتار پیچیده، تحت تأثیر عوامل زیستی، روانی و اجتماعی شکل می‌گیرد.^۲

مطالعات روان‌شناسی و زیست‌شناسی نشان داده‌اند که پرخاشگری بخشی از طبیعت انسانی است و می‌توان آن را به عنوان یک غریزه یا انگیزه اولیه در نظر گرفت. فروید، روانکاو مشهور، پرخاشگری را یکی از نیروهای اساسی در روان انسان می‌دانست که در کنار نیروهای زندگی (لیبیدو) وجود دارد و در صورت عدم تخلیه صحیح، ممکن است به رفتارهای مخرب و خشونت‌آمیز منجر شود.^۳ در کودکان خردسال، پرخاشگری معمولاً به صورت مستقیم و آشکار بروز می‌کند، مانند ضربه زدن یا گرفتن اسباب‌بازی دیگران. این رفتارها بخشی از فرایند رشد و یادگیری کنترل هیجانات است. اما اگر این رفتارها به درستی مدیریت نشوند، ممکن است در نوجوانی به شکل پرخاشگری‌های

^۱. عمید، فرهنگ فارسی عمید، ج ۱، ص ۸۴۰

^۲. آندرسون و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ج ۲، ص ۱۵۰.

^۳. فروید، مبانی روانکاوی، ج ۱، ص ۲۵۰.

مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به‌ویژه برای نوجوانانی که با اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند، مفید هستند.^۱

ط) هنردرمانی و موسیقی‌درمانی

هنردرمانی و موسیقی‌درمانی، روش‌های خلاقانه‌ای برای ابراز احساسات و کاهش استرس هستند. نوجوانان اغلب در بیان کلامی احساسات خود با مشکل مواجه می‌شوند. هنردرمانی و موسیقی‌درمانی فرصتی را برای آن‌ها فراهم می‌کنند تا احساسات خود را به روشی غیرکلامی و خلاقانه بیان کنند. این روش‌ها می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا با مسائل عاطفی خود مقابله کنند، خودآگاهی خود را افزایش دهند و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند.

در هنردرمانی، نوجوانان از طریق نقاشی، طراحی، مجسمه‌سازی و سایر فعالیت‌های هنری، احساسات خود را بیان می‌کنند. در موسیقی‌درمانی، آن‌ها از طریق گوش دادن به موسیقی، نواختن ساز و خواندن آواز، احساسات خود را ابراز می‌کنند. هنردرمانگر و موسیقی‌درمانگر با ایجاد یک محیط امن و حمایتی، به نوجوانان کمک می‌کنند تا از طریق این فعالیت‌ها، خود را بهتر بشناسند و با مشکلات خود مقابله کنند.^۲

ی) ورزش و فعالیت بدنی

ورزش و فعالیت بدنی، راهی عالی برای کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش عزت نفس است. فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین‌ها می‌شود که مواد شیمیایی طبیعی هستند که به کاهش درد و ایجاد احساس شادی کمک می‌کنند. ورزش همچنین به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کند و می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند.

فعالیت بدنی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا انرژی خود را به طور سازنده‌ای تخلیه کنند و رفتارهای پرخطر را کاهش دهند. ورزش همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند، اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و سلامت جسمانی خود را حفظ کنند.

^۱. کیانی، رویکردهای نوین در روان‌درمانی: ذهن‌آگاهی و پذیرش و تعهد، ۱۲۰.

^۲. مرادی و همکاران، راهنمای هنردرمانی برای کودکان و نوجوانان. صص ۷۵-۹۰.

انتخاب نوع فعالیت بدنی (مانند فوتبال، بسکتبال، شنا یا یوگا) به سلیقه و توانایی های نوجوان بستگی دارد^۱.

ظ) پیشگیری از عود و برنامه ریزی برای آینده

پس از پایان درمان، مهم است که یک برنامه پیشگیری از عود ایجاد شود. پرخاشگری می تواند یک مسئله مزمن باشد و احتمال بازگشت آن وجود دارد. یک برنامه پیشگیری از عود به نوجوان کمک می کند تا محرک های بالقوه پرخاشگری را شناسایی کند، راهبردهای مقابله ای مؤثر را تمرین کند و حمایت عاطفی لازم را دریافت کند.

این برنامه باید شامل جلسات پیگیری منظم با درمانگر، شرکت در گروه های حمایتی و تمرین مداوم مهارت هایی باشد که در طول درمان آموخته شده اند. همچنین، برنامه ریزی برای آینده و تعیین اهداف واقع بینانه می تواند به نوجوان کمک کند تا احساس امیدواری و انگیزه داشته باشد و از بروز رفتارهای پرخاشگرانه جلوگیری کند. ایجاد یک شبکه حمایتی قوی (شامل خانواده، دوستان و مربیان) نیز در پیشگیری از عود بسیار مهم است^۲.

^۱. سلیمانی، روانشناسی ورزشی. ص ۱۵۰-۱۶۵.

^۲. حیدری، پیشگیری از عود در اختلالات رفتاری، ص ۱۰۰.

نتیجه گیری

خشونت و پرخاشگری، پدیده‌ای چندوجهی با علل و عوامل گوناگونی در هر رده سنی است. با وجود پیچیدگی این مسئله، در کل می‌توان گفت که رفتارهای خشونت‌آمیز بیشتر تحت تأثیر عوامل بیرونی شکل می‌گیرند و تنها در موارد خاص، علل درونی نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. بنابراین، کاهش و پیشگیری از این رفتارها نیازمند یک رویکرد جامع و همگانی است که تمام افراد جامعه در آن سهم باشند.

والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می‌شوند شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند. این شامل ایجاد یک محیط خانوادگی امن و حمایتی، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر و تقویت رفتارهای مثبت است.

مدرسه، به ویژه مشاوران، نیز باید در شناسایی علل ایجاد عصبانیت و خشونت در دانش‌آموزان کوشا بوده و با اینگونه موارد با کارهای تشدید کننده آن مانند دعوا کردن بر سر نمره، انضباط، توهین و اخراج از مدرسه برخورد نکنند؛ بلکه سعی در کاهش و یا حل این معضل داشته باشند. رفتار حمایتی و همدلانه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا احساس امنیت کنند و مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارند.

نماینده دانش‌آموزان گاهی مشکلات خود را راحت‌تر با عوامل مدرسه مطرح می‌کنند و عوامل مدرسه با تشکیل شورا و یا مشورت با والدین می‌توانند مسائل مربوطه را حل و یا آن را کاهش دهند. در نهایت، ایجاد یک فضای آموزشی مثبت و سالم که در آن احترام، همدلی و حل مسالمت‌آمیز اختلافات ترویج شود، نقش مهمی در پیشگیری از پرخاشگری و خشونت در میان نوجوانان ایفا می‌کند. با همکاری و تلاش مشترک خانواده، مدرسه و جامعه، می‌توانیم محیطی امن و آرام برای رشد و شکوفایی نسل جوان فراهم کنیم.

منابع

۱. آندرسون، روان‌شناسی اجتماعی، تهران، نشر روان، ۱۳۷۶.
۲. اسداللهی، الهام، بررسی رابطه بین تحریک‌پذیری و پرخاشگری در نوجوانان، تهران، مجله روانشناسی بالینی، ۱۳۹۶.
۳. برونر، جروم، روان‌شناسی رشد، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۷.
۴. بشیری، محمد، روانشناسی نوجوانان، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۹۲.
۵. داوودی، فاطمه و همکاران، روان‌درمانی شناختی-رفتاری: مفاهیم و کاربردها، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۹۵.
۶. دین‌محمدی، امیر، فارماکولوژی رفتاری، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۴.
۷. حبیبی، مریم، روان‌درمانی مبتنی بر خانواده، تهران، انتشارات ارسباران، ۱۳۹۲.
۸. حقیقت‌جو، اشرف و همکاران، آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان، تهران، انتشارات روان، ۱۳۹۰.
۹. حیدری، خدیجه و همکاران، بررسی عوامل خطر مرتبط با رفتارهای خودآسیب‌رسان در نوجوانان، فصلنامه سلامت روان، ۱۳۹۸.
۱۰. حیدری، خدیجه، پیشگیری از عود در اختلالات رفتاری، تهران، انتشارات ارسباران، ۱۳۹۵.
۱۱. کیانی، مریم، رویکردهای نوین در روان‌درمانی: ذهن‌آگاهی و پذیرش و تعهد، تهران، انتشارات روان‌نگار، ۱۳۹۶.
۱۲. کیوانی، سارا و مرادی، عاطفه، راهنمای عملی والدین برای تربیت نوجوانان، تهران، نشر قطره، ۱۳۹۵.
۱۳. قربانی، نسرين، روانشناسی نوجوانان، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۸۰.
۱۴. مرادی، مریم و همکاران، راهنمای هنردرمانی برای کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات آوای رسا، ۱۳۹۸.
۱۵. سلیمانی، سعید، روانشناسی ورزشی، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۹۲.

۱۶. صفایی، فرهاد، روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران، انتشارات آگه، ۱۳۹۶.
۱۷. تقوی ابراهیمی، علیرضا و آزادی احمدآبادی، زهرا، پرخاشگری نوجوانان و درمان آنها، تهران، انتشارات روان، ۱۳۹۴.
۱۸. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۷۶.
۱۹. فروید، زیگموند، مبانی روانکاوی، تهران، انتشارات نی، ۱۳۶۸.
۲۰. هرانی، فرهاد و همکاران، مدیریت خشم: راهنمای عملی برای کاهش خشم و پرخاشگری، تهران، انتشارات آوای رسا، ۱۳۹۳.

اینترنت:

1. <https://m-vanak.salamsch.org/articles/causes-adolescent-aggression-during-puberty/>
2. <https://javoonegroup.com/anxiety-in-adolescents>