

پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

و روش‌های مقابله با آن

نوسندگان

پژمان بریمانی ، آزاده ملالی ، علیرضا اسلامی



سرنشانه	: بریمانی، پژمان، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: پرخاشگری در کودکان و نوجوانان و روشهای مقابله با آن / نویسندگان پژمان بریمانی، آزاده طالبی، علیرضا اسلامی.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات دیلماج، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص؛ ۱۳/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: پرخاشگری
موضوع	: Aggressiveness
موضوع	: پرخاشگری — درمان
موضوع	: Aggressiveness -- treatment
موضوع	: پرخاشگری در کودکان
موضوع	: Aggressiveness in children
موضوع	: پرخاشگری در نوجوانان
موضوع	: Aggressiveness in adolescence
شناسه افزوده	: ولس، آزاده، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: اسلام، علیرضا، ۱۳۸۰ -
رده بندی کنگره	: BF ۵۷۵ .۳۴۱
رده بندی دیویی	: ۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۳۷۷۷



پرخاشگری در کودکان و نوجوانان و روشهای مقابله با آن

نویسندگان: پژمان بریمانی، آزاده طالبی، علیرضا اسلامی

شمارگان: ۱۰۰۰

ناشر: دیلماج

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۶۳-۷-۳

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، پاساژ اندیشه طبقه همکف واحد ۱۱ B

تلفن ۶۶۴۸۷۸۳۲-۶۶۴۸۷۰۴۰

فروشگاه اینترنتی www.nashrdilmag.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب متعلق به ناشر می باشد

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۸	 تعریف پرخاشگری
۹	 علل بروز پرخاشگری
۱۳	 جنسیت و پرخاشگری
۱۴	 نظریه های مرتبط با پرخاشگری
۲۰	 تفاوت پسران و دختران در پرخاشگری
۲۱	 علل و عوامل پرخاشگری
۲۵	 نظر اسلام در مورد پرخاشگری
۲۸	 درمان پرخاشگری
۲۹	 مدیریت پرخاشگری
۳۲	 روش هایی برای درمان پرخاشگری کودکان
۳۳	 پروتکل درمان شناختی - رفتاری خشم
۴۲	 گروه درمانی در کاهش پرخاشگری
۴۴	 شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
۵۲	 شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT)
۵۴	 درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)
۷۵	 تجارب خوشایند
۸۵	 پروتکل مداخله کنترل خشم و پرخاشگری و ابزار بهنجار خشم
۱۲۰	 آرامش در ژرفا
۱۳۱	 منابع

مقدمه

همه روزه در مدارس نوجوانانی مشاهده می‌شوند که به علت زد و خورد، دعوا و رفتارهای پرخاشگرانه تنبیه انضباطی می‌شوند و با عکس‌العمل اولیای آن مدارس مواجه می‌گردند. نوجوانان پرخاشگر معمولاً قدرت مهار رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاق جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند زیر پا می‌گذارند، در اغلب موارد والدین و اولیای مدارس با آنها درگیری پیدا می‌کنند و حرکات آنها گاهی به حدی باعث آزار و اذیت اطرافیان می‌شود که اخلاقی آنها از مدرسه می‌انجامد.

پرخاشگری یکی از سبیل‌های مهم دوره نوجوانی است و مشکلات مربوط به خشم، هم چون کینه‌ورزی و پرخاشگری از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای مشاوره و روان‌درمانی است. آن‌ها که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری شده، پیامدهای این‌گونه رفتارها برای نوجوانان مانند ایجاد تصویر منفی در میان همسالان و آموزگاران، طرد از سوی همسالان، افت تحصیلی، مصرف مواد و بزهکاری می‌باشد.

پرخاشگری مربوط به یک سن و دوره خاص نیست، همانطور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پرخاشگری و خشونت از سن خردسالی وجود داشته و در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد. بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری در سنین نوجوانی است. مشکلات تحصیلی، زنگاری فردی و اجتماعی، رفتارهای هیجانی، مصرف سیگار و مواد مخدر، تضاد با والدین و ارباب مدرسه، افزایش میزان مشاجره و پرخاشگری و اعمال و رفتار خلاف و انحرافی از مهمترین شاخص‌هایی هستند که به عنوان متغیرهای همبسته با رفتارهای خشونت‌آمیز نوجوانان مورد توجه قرار گرفته‌اند.

دانش‌آموزان پرخاشگر با رفتارهای خود، جو متشنجی را برای خود و دیگران پدید می‌آورند و از آنجا که مهارت‌های اجتماعی مناسب برای کنترل خود و رویدادهای پیرامونی ندارند، در سطوح بالای برانگیختگی توجه آنها محدود شده، در برابر تهدید علائم محیط تغییر می‌یابد و در نتیجه در درک کامل آنچه که لازم و مناسب است شکست می‌خورند. تحقیقات میزان بالایی از جرم‌های خشونت‌آمیز را بین نوجوانان از

جمله ضرب و جرح، دزدی، آتش سوزی، قتل و تجاوز نشان می‌دهد. این جنایت‌ها به احتمال زیاد ماهیتی پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز دارند.

در دو دهه اخیر در بسیاری از کشورها مواجهه با خشونت مورد توجه قرار گرفته و پیامدهای آن از ابعاد مختلف ارزیابی شده است. کودکان و نوجوانان به علت رشد نیافتگی عاطفی و هیجانی بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از خشونت هستند و مواجهه دائمی با این رفتار از توانایی آنها در ایجاد اعتماد به اطرافیان می‌کاهد و اعتماد به نفسشان را پاره می‌آورد.

اینچه که باعث توجه محققان به رفتار پرخاشگرانه شده است، اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی افراد است. عدم مهار رفتار پرخاشگرانه خود بر اینکه می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی، جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شود می‌تواند درون ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی، مثل زخم معده، سردی، میگرنی و افسردگی گردد. در سه دهه گذشته، تلاش‌های پژوهشگران و روانشناسان برای کاهش رفتارهای پرخاشگرانه به معرفی درمانهای اثربخش و گوناگونی همچون آموزش مهارت‌های اجتماعی، به کارگیری داروهای محرک و شیوه‌های عاملی انجامیده است. با توجه به مطالب مطرح شده بر آن شدیم تا در کتاب حاضر به بررسی ابعاد مختلف پرخاشگری در نوجوانان و معرفی پروتکل‌های درمانی روانشناختی جدید در این زمینه بپردازیم.

تعریف پرخاشگری

پرخاشگری به رفتار آسیب رسان فیزیکی و هیجانی نسبت به دیگران اطلاق می‌شود که عمدی انجام گرفته باشد. تعاریف مختلفی از پرخاشگری با توجه به روش‌ها و نظریات مختلف ارائه می‌گردند. تعریف پرخاشگری با توجه به کنترل پذیر بودن یا نبودن عمل تغییر می‌کند و اینکه آیا عمل از درون فرد سرچشمه گرفته و یا اینکه وابسته به محرک‌های بیرونی و محیطی است. بنابر تعاریف هیجانی، پرخاشگری رفتاری است که از خشم نشأت می‌گیرد. بنابر تعاریف انگیزشی، نیت افراد ویژگی پرخاشگرانه بودن و یا نبودن رفتارهای افراد را مشخص می‌کنند. بنابر این تعاریف، فقط رفتارهایی که عامدانه موجب

ضربه زدن و آسیب زدن به دیگران می‌شوند به عنوان رفتارهای پرخاشگرانه شناخته می‌شوند. بنابر تعاریف رفتاری، نیت رفتارها اهمیتی ندارد و همه رفتارهایی که موجب آسیب و نقصان فیزیکی و یا روانی شوند به عنوان رفتار پرخاشگرانه شناخته می‌شوند.

علل بروز پرخاشگری

مسئله پرخاشگری یکی از مهم‌ترین مسئله‌های قرن حاضر است که از عوامل مختلفی مانند، اکامی، محیط زندگی، تنبیه‌های والدین و مربیان، تایید رفتار پرخاشگرانه، تشویق رفتار پرخاشگرانه، عوامل فرهنگی، تماشای خشونت ناشی می‌شود. در مورد هر یک از این عوامل مرور کوتاه خواهد شد:

ناکامی

مهم‌ترین عامل در ایجاد پرخاشگری از میان همه موقعیت‌ها، صرف نظر از عوامل فیزیولوژیکی ناکامی است. اگر فردی در رسیدن به اهداف خود با شکست مواجه شود، ناکامی حاصل شده احتمال پاسخ پرخاشگرانه را در او افزایش می‌دهد.

محیط زندگی

به این نکته مهم باید توجه داشت که همه انواع خشونت‌ها اساساً نتیجه عملکرد مغز و عموماً ناشی از وضعیت محیط زندگی فرد است به بیان دیگر، ریشه خشونت را می‌توان در تداوم تاریخی مبارزه و مقابله انسان با خطرهای و تهدیدهای محیط زندگی فرد دانست که بر تفکر و رفتار او و چگونگی برخورد وی با تهدیدها و خطر با اثر می‌گذارد. برای مثال، مردانی که برای دفاع از خود به خشونت ترغیب می‌شود تغییرات بی‌استری برای پرخاشگری دارند و در مقابل تهدیدهای جزئی، پاسخ خشونت‌آمیز می‌دهند. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که مسائل فرهنگی مربوط به نقش جنسی، رشد رفتار پرخاشگرانه در پسران را تقویت می‌کند. بر اساس الگوهای فشار نقش جنسی، انتظارات ضد و نقیض از نقش جنسی بسیاری از مردان را در وضعیت غیر ممکن قرار می‌دهد. پسران و مردان از این که از عهده نقش جنسی خود بر نمی‌آیند، اغلب احساس شرم می‌کنند، گاهی این احساس شرم به رفتارهای دیگری مانند پرخاشگری منتقل می‌شود که قدرت بخش‌تر

هستند. این گرایش، با الکسی تایمیا یعنی عدم توانایی در تعریف احساسات که در میان مردان مرسوم است، تقویت می‌شود.

تنبيه‌های والدین و مربیان

بسیاری از پژوهش‌های انجام شده بیانگر آن است که افرادی که پرخاشگر هستند در دوره کودکی از طرف والدین خود مورد پرخاشگری زیادی قرار گرفته‌اند و این عمل را به نوعی رفتار مناسب در ذهن خود حک کرده‌اند و رفتار پرخاشگرانه در آن‌ها رشد و تجلی یافته است و این مطلب برای آن‌ها چنان تداعی می‌شود که «آن چه را که من انجام می‌دهم، انجام بده» آن چه را می‌گویم، زیرا رفتار عملی بیش‌تر از بیان تئوری مطالب اثر می‌گذارد» به همین دلیل تنبیه عامل فزاینده و تقویت کننده پرخاشگری است، زیرا علاوه بر این که سبب شرم و احتمالاً پرخاشگری در فرد می‌شود، شخص تنبیه کننده نیز الگوی نامناسبی برای پرخاشگری کودک خواهد شد.

تأیید رفتار پرخاشگرانه

عده‌ای از افراد، پرخاشگری و رورگویی را نتیجه نمی‌کنند، بلکه آن را نشانه شهامت و قدرت در فرد می‌دانند. این افراد، اعمال پرخاشگرانه خود و دیگران را مثبت، موجه و حتی لازم می‌دانند و به آن صحنه می‌گذارند.

تشویق رفتار پرخاشگرانه

گاهی اوقات برخی از والدین و مربیان به بهانه دفاع از خرد و مردکشان می‌گویند: «از کسی کنک نخوری»، «توسری خور نباشی» و مواردی از این قبیل که به طور وضوح به جای نشان دادن رفتارهای منطقی در مقابل برخورد با موانع، شخص را به پرخاشگری بی‌مورد تشویق می‌کنند. یادگیری این مطلب در کودکی در بزرگسالی نیز نمود پیدا می‌کند.

عوامل فرهنگی

برخاشگری اغلب به وسیله اعمال یا گفته‌های دیگران برانگیخته می‌شود، اما می‌تواند به وسیله عوامل فرهنگی مثل: باورها، هنجارها و انتظارات یک فرهنگ خاص که حاکی از آن است که برخاشگری مناسب یا شاید حتی تحت شرایطی الزامی است نیز برانگیخته شود.

تماشای خشونت

مطالعات مختلف حاکی از نقش بسیار زیاد تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز بر رفتار برخاشگرانه است. وود^۱، وانگ^۲ و کاجر^۳ (۱۹۹۱) نیز نشان دادند که در مورد پسرها، تماشای خشونت می‌تواند برخاشگری در روابط شخصی را به ویژه در کودکان افزایش دهد که البته ۸ درصد مشابه نیز این نتیجه‌گیری را تأیید کرده است.

انواع برخاشگری

رفتار برخاشگرانه به صورت ممکن تهاجمی، ایوانه، سرزنش‌آمیز، تحکیم‌جویانه و خصمانه است و می‌تواند تهدید، توهین و حتی تبه‌کاری را شامل شود. حتی لبخند تمسخرآمیز، استفاده از طعنه، کلام‌های کنایه‌ای و غیرت‌آمیز نوعی برخاشگری است. رفتارهای برخاشگرانه ممکن است به شکل‌های مختلف دیگری نیز از قبیل: برانگیختگی بیش از حد، نگاه‌های تند و خشن، به هم فشردن دندان‌ها، ایستادن و حالت دفاعی به خود گرفتن، دیگران را سرزنش کردن، نظم کلاس و مدرسه را به هم ریختن، دروغ‌گویی، دزدی، عدم رضایت از رابطه خود با اطرافیان، از مدرسه و معلمان، خاطره‌خوش نداشتن، فرار از مدرسه و منزل، آزار و اذیت دیگران، شکستن وسایل مثل: دسنام دادن به دیگران، مخالفت کردن، پرت کردن اشیاء، تحقیر دیگران، بی‌ادبی، پاش کردن روی

1. Wood
2. Wong
3. Chachiere

زمین، غرغر کردن، فریاد زدن، انزوا و سکوت، در خود فرو رفتن همراه با بغض کردن، غذا نخوردن و گریه کردن جلوه گر شوند. هم چنین بعضی از نوجوانان و جوانان با بلند کردن موهایی خود، کتک زدن خود، کوبیدن سر به دیوار و یا به جای زنگ زدن برای ورود به منزل با استفاده از مشت و لگد، پرخاشگری خود را ابراز می کنند. علاوه بر این ها، پرخاشگری ممکن است بدنی باشد. مانند: لگد زدن و گاز گرفتن. یا این که لفظی باشد. مانند: فریاد زدن و رنجاندن. از طرفی، پرخاشگری ممکن است به صورت تجاوز به حقوق دیگران نیز ظاهر شود. مانند چیزی را به زور از دیگری گرفتن. به هر حال، رفتار پرخاشگرانه، به عکس العمل های منفی را به دنبال دارد که احساسات افراد را تشدید می کند.

اکثر روان سازان، پرخاشگری ها را بر اساس نسبت، قصد و انگیزه پرخاشگری تقسیم بندی می کنند؛ به طوری که آن ها بین پرخاشگری خصمانه که تنها هدفش آسیب رسانی است با نوعی از پرخاشگری که هدفش کسب پاداش، پول و مقام است تفاوت قائل هستند از طرفی دیگر، پرخاشگری ممکن است به صورت فردی یا گروهی باشد. در پرخاشگری فردی جوان نسبت به همسالان سال های خود پرخاشگری نشان می دهد؛ اما این پرخاشگری به صورت فردی و معمولاً به دور از پنهان کاری است. در پرخاشگری جمعی، فرد سعی می کند با کسانی که هم جنس و هم فکر او هستند، به صورت متحد و گروهی اقدام به پرخاشگری کند و در صورت بروز دعوا، کمک کاری، به صورت جمعی و گروهی عمل می کنند. نوع دیگری از پرخاشگری، پرخاشگری رابطه ای است که موجب حذف اجتماعی و آزار سایرین می شود. پرخاشگری رابطه ای دارای همان الگوی رفتاری پرخاشگری جسمانی است که به آسیب و آزار دیگران از راه روابط می انجامد. این نوع پرخاشگری به روابط دوستانه آسیب می رساند و کنار گذاشته شدن فرد از گروه هم سالان را در پی دارد. فرد پرخاشگر با پخش شایعات و بدگویی یا وادار کردن سایرین به قطع رابطه دوستانه، موجب حذف یک فرد از گروه می شود که قربانی این نوع رفتار دچار مشکلات سازگاری روانی اجتماعی خواهد شد.