



مؤسسه فرهنگی آموزشی امام حسین (ع)

اداره آموزش و پرورش شهرستان نیشابور

دبیرستان دخترانه امام حسین (ع) - دوره دوم متوسطه

«جشنواره علمی - پژوهشی تا ثریا»

پرخاشگری در نوجوانان ایرانی

استاد راهنما

سرکار خانم قدسی

پژوهشگران

زهرا انشگانی، فاطمه قاضی

پایه یازدهم، علوم تجربی

زمستان ۱۳۹۸

تقدیم بابوسہ بردستان پدر و مادر عزیزم کہ ہموارہ حامی و امید بخش زندگی ام بودہ اند.

وہمہ کسانی کہ در راہ علم قدم بر می دارند.

باتقدیر و شکر از سرکار خانم قدسی کہ در امر نگارش این پژوهش کمک شایانی نمودند.

چکیده

این پژوهش با بیان تعاریف و دیدگاه‌های مختلف به بررسی و شناسایی علل پرخاشگری نوجوانان ایرانی پرداخت. عوامل مختلفی شامل عوامل شخصیتی، آموزشگاهی، اجتماعی و خانوادگی منجر به پرخاشگری می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عوامل خانوادگی است. عوامل خانوادگی به‌عنوان یکسری از عوامل محیطی در بررسی عوامل تربیتی افراد مؤثر می‌باشند، چراکه خانواده به‌عنوان اولین محیط اجتماعی زندگی افراد بسیار حائز اهمیت می‌باشد. تجربه نشانگر آن است که چنانچه در کودکی همیشه توقعات و انتظارات فرد برآورده شده باشد، بیشتر از کسانی که توقعات و انتظاراتشان برآورده نشده‌است خشمگین و پرخاشگر می‌شود.

واژه‌های کلیدی: پرخاشگری، نوجوانان ایران

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	بیان مسئله
۳.....	ادبیات پژوهش
۴.....	ضرورت انجام تحقیق
۴.....	اهداف پژوهش
۴.....	سؤالات پژوهش
۵.....	خشم چیست؟
۵.....	چرا خشمگین می شویم؟
۶.....	پرخاشگری
۶.....	تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟
۶.....	انواع پرخاشگری
۷.....	علل پرخاشگری
۹.....	کنترل پرخاشگری
۱۰.....	علل برخی پرخاشگری‌ها و نابداری‌ها در روابط اجتماعی چیست؟
۱۴.....	تفاوت جنسیتی
۱۴.....	نوجوانی
۱۵.....	خشم پیش‌بینی نشده در دوران نوجوانی
۱۶.....	نتیجه‌گیری
۱۷.....	پیشنهادات
۱۸.....	منابع

مقدمه

هنگامی جامعه سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابسامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت در این صورت درمان آسان‌تر خواهد بود. در گذشته‌های دور دانشمندان و ادیبان کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی ارائه دهند؛ اما امروزه این پندنامه‌ها به تنهایی کافی نیست. زندگی در عصر ما آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که بامطالعه و تجربه به دست می‌آید. جامعه شناسان و روان شناسان از ابعاد گوناگون به اختلالات رفتاری پرداخته‌اند تا به شناسایی علل و عوامل، زمینه‌ها و پیامدهای آن دست یابند و در نتیجه راهکارها و شیوه‌های مختلف مقابله با پرخاشگری را تدوین نمایند (خداوردی، ۱۳۹۳).

کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلالات رفتاری غالباً در بزرگسالی با ارتکاب رفتارهای ناهنجار، اعمال خلاف قوانین و تجاوز به حقوق دیگران و حاکمیت موجب اختلال در نظم اجتماعی می‌شوند و هزینه‌های زیادی را به جامعه تحمیل می‌نمایند.

یکی از عواطف متداول کودکان و نوجوانان خشم است که در اثر برخورد آن‌ها به مانعی که در سر راه آن‌ها قرار دارد، حاصل می‌شود و به پرخاشگری که یک واکنش عمومی به ناکامی امیال است، منجر می‌گردد. (گلچین، ۱۳۸۱)

دوره نوجوانی از دوره‌های بسیار بااهمیت از نظر تربیت و شکل‌گیری شخصیت می‌باشد، پس سلامت روحی روانی و اجتماعی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده و در سایه تعالیم اسلامی و توجهات ویژه اولیاء و مربیان می‌توان آینده‌ای بهتر برای سرنوشت کشور عزیزمان رقم زد.

بیان مسئله

نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان در گستره عمر آدمی محسوب می‌شود و آخرین مرحله تحول شناختی و گذر از مرحله «دیگر پیروی» به دوره «خود پیروی» است. دوره‌ای که نوجوان به هویت و فردیت خویش دست می‌یابد. از این رو شناخت این دوره از زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و با توجه به اینکه زمینه بسیاری از پرخاشگری‌ها را خود والدین به علت عدم آگاهی از نوجوانان در این دوره به وجود می‌آورند، اگر بزرگ‌سالان ویژگی‌های این دوره از تحول بشناسند و با نوجوان برخوردی مناسب داشته باشند هم نوجوانان به هویت خویش دست می‌یابند و هم بزرگ‌سالان کمتر احساس نگرانی می‌کنند. یکی از مشکلات رفتاری که در بین افراد جامعه کم‌وبیش رواج داشته و دارد پرخاشگری است که اگر به طریق درستی کنترل نشود زندگی اجتماعی را به تباهی می‌کشاند و این مسئله در بین جوانان و نوجوانان بیش از دیگر افراد جامعه وجود دارد (بشیری، ۱۳۸۷). هدف این پژوهش بررسی عوامل پرخاشگری در نوجوانان و همچنین نحوه کنترل پرخاشگری در نوجوانان بوده است.

ادبیات پژوهش

یافته‌های پژوهش خداوردی (۱۳۹۳) نشان می‌دهد بین سلامت اجتماعی با آموزه‌های مبتنی بر اسلام و هر پنج مؤلفه آن که شامل (صداقت و پایبندی به پیمان، به معنویت دینی، به رعایت حقوق و برادری، به رعایت ادب و عفت، به مشارکت و همبستگی) با پرخاشگری نوجوانان رابطه معکوس و منفی دارد، یعنی با افزایش سلامت اجتماعی پرخاشگری کاهش می‌یابد.

نتایج پژوهش حسینی (۱۳۸۸) گویای آن است که بین نوع الگوهای ارتباطی خانواده و پرخاشگری نوجوانان دختر ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین نتایج همبستگی نشان داده که بین تحصیل والدین و درآمد خانواده با پرخاشگری نوجوانان دختر رابطه معناداری وجود ندارد.

اشرفی و منجزی (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش آموزان دختر دوره متوسطه به این نتایج دست یافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر دوره متوسطه در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بوده است. نتایج درباره زیر مقیاس‌های پرخاشگری نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در ابعاد خشم و عصبیت، تهاجم و توهین و لجاجت و کینه‌توزی نیز مؤثر بوده است.

یافته‌های توحیدی (۱۳۹۵) در پژوهش این است که آموزش مهارت‌های حل مسئله باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی و کاهش پرخاشگری از دیدگاه نوجوانان والدین و مربیان مداخله می‌شود.

ضرورت انجام تحقیق

پرخاشگری یکی از رایج‌ترین و جدی‌ترین مشکلات سلامت روانی است. عواملی که در پیرامون زندگی انسان هستند می‌توانند در بروز یا تشدید پرخاشگری یا تعدیل آن اثرگذار باشند. یکی از عوامل گذر از نوجوانی است. (اکبری، ۱۳۸۱: ۱۹۲). ضرورت پرداختن به سلامت روانی کودکان و نوجوانان در چند دهه گذشته به صورت روزافزونی توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روان‌شناسی از یک‌سو رشد فزاینده رفتارهای ارتباطی و اجتماعی از سوی دیگر باعث شده است که به روش‌هایی که مؤلفه‌های روان‌شناختی در کودکان و نوجوانان را مورد توجه قرار می‌دهند، توجه بیشتری شود. از سوی دیگر با توجه به نقشی که متغیرهایی مانند مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری در زندگی حال و آینده نوجوان ایفا می‌کند و ارتباطی که با مسائل زیربنایی سلامت روان‌شناختی آن‌ها دارد، انجام پژوهش‌هایی در جهت آشنایی با راهکارهایی که پرخاشگری را به‌ویژه در نوجوانان بهبود بخشد از اهمیت بسزایی برخوردار است.

اهداف پژوهش

بررسی عوامل مؤثر در پرخاشگری نوجوانان

شناسایی راه‌های کنترل و کاهش پرخاشگری در نوجوانان

سؤالات پژوهش

عوامل پرخاشگری در نوجوانان چیست؟

چگونه یک نوجوان و اطرافیان او به کنترل پرخاشگری وی کمک کنند؟

آیا خشم پیش‌بینی‌نشده از ویژگی‌های دوران نوجوانی است؟

خشم چیست؟

خشم احساسی است طبیعی در انسان که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند. هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می شود. ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته های فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن به هدف و خواسته ها می شود، عصبانیت بروز می کند. عواملی از جمله: جسمانی (خستگی مفرط)، محدودیت هایی مثل (فلج یا ناتوانی پس از حادثه)، کم کاری فرد (آماده نبودن برای امتحان)، رفتارهای دیگران (سخت گیری بی دلیل، تحقیر و مسخره کردن) و فریب خوردن توسط دیگران می توانند موجب خشم شوند.

در صورتی که خشم به طور صحیح مدیریت شود، به ما انرژی می دهد تا جهت رسیدن به اهدافمان فعالیت کنیم یا به مسائل و مشکلات رسیدگی نماییم. خشم، در صورتی که متعادل باشد، به کنترل اوضاع کمک می کند. به ما شجاعت می بخشد تا با قاطعیت خواسته خود را ابراز و دیگران را با دیدگاه های خویش آشنا کنیم. در صورتی که خشم به شیوه های غلط ابراز شود یعنی سبب واکنش های غضب آلود و پرخاشگرانه گردد، نه تنها مشکلات حل نشده باقی می ماند، بلکه بیشتر می شود که مهم ترین اثر منفی آن اختلال در ارتباط با دیگران است.

چرا خشمگین می شویم؟

خشم ابراز دفاعی در مقابل مانع است و زمانی رخ می دهد که به چیزی که می خواهیم نرسیم یا مورد حمله واقع شویم یا احساس می کنیم که تحقیر شده ایم. در خشم حسی از بر حق بودن یا همان حق به جانب بودن است. بدین معنی که فکر می کنیم حقوق فردی یا اجتماعی ما پایمال شده یا دیگران با ما غیرمنصفانه رفتار کرده اند. عصبانیت غالباً هنگام مواجهه با تعارض ها بروز می کند. وقتی دیگران مانع رسیدن به هدف می شوند و ما را در راه رسیدن به آن ناکام کنند عصبانی می شویم. زمانی که دیگران در برنامه های ما دخالت می کنند یا نشان می دهند که هیچ ارزشی یا اهمیتی نداریم خشمگین می شویم. در واقع وقتی دیگران نیاز ما مبنی بر شایسته بودن ما را رعایت نمی کنند خشم برانگیخته می شود. گاهی فقط افراد نیستند که باعث بروز خشم می شوند، ممکن ما از موقعیت ها و اشیا عصبانی شویم. مثل وقتی که در ترافیک گیر می کنیم یا زمانی که نمی توانیم با کلید در را باز کنیم. زمانی نیز از خودمان عصبانی می شویم مثل وقتی که درجه انتظارمان ظاهر نشده یا در کارمان اهمال کرده ایم یا به هر علت خود را محکوم می کنیم. گاهی نیز به دلیل شرایط محیطی مثل گرسنگی شدید، نور زیاد، سروصدای بیش از حد، سرما یا گرمای شدید، با کوچک ترین محرکی خشمگین می شویم.

پرخاشگری

ارائه تعریف دقیق پرخاشگری دشوار است. منظور رفتاری است که به قصد آسیب رساندن به دیگران (به صورت زبانی و یا جسمی) و همچنین نابود کردن دارایی دیگران انجام می‌پذیرد. پرخاشگری رفتاری کلامی یا فیزیکی است که هدفش صدمه زدن به شخص دیگر یا موجود زنده می‌باشد و به همان اندازه خصوصیت انسانی است که ایثارگری می‌باشد.

تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟

خشم احساسی طبیعی است که حاصل حالت هیجانی، فیزیولوژیک و شناخت ماست و در صورت مواجهه با ناکامی ایجاد می‌شود. وقتی عاملی درونی یا بیرونی مانع رسیدن ما به هدفمان می‌شود احساس خشم در ما شکل می‌گیرد. ولی پرخاشگری رفتاری است که گاهی بر اثر خشم در افراد دیده می‌شود. هدف پرخاشگری صدمه زده به دیگری است که ممکن است به صورت کلامی (توهین، تهدید، طعنه زدن یا مسخره کردن) یا جسمی (تنبیه بدنی یا درگیری فیزیکی بین افراد) باشد. پرخاشگری نوعی واکنش رفتاری است که در افرادی که ترسو ضعیف بوده و احساس ناامنی و ضعف می‌کند دیده می‌شود. آن‌ها هنگام مواجهه با ناکامی خویشتن را در خطر انهدام یابند و این احساس خطر حتی اگر واقعی نباشد افراد را به سمت پرخاشگری می‌کند. هر اقدام خصمانه‌ای که از روی خشم باشد نیز پرخاشگری محسوب می‌شود

بندورا (۱۹۷۴) اعمالی را که آسیب شخصی روان شناختی یا جسمانی، یا تخریب مالی منجر می‌شود، پرخاشگرانه دانسته است. برای آدلر هرگونه رفتاری که میل به تجلی قدرت در آن مشهود باشد پرخاشگری محسوب می‌گردد. پرخاشگری‌ها با میزان فراوان هشداردهنده روابط صمیمی اتفاق می‌افتد و نه تنها به خشونت محدود نمی‌شوند بلکه به روابط نیز صدمه وارد می‌کند. به علاوه خشونت روانی به طور قابل ملاحظه‌ای در ارتباط با نارضایتی از زندگی زناشویی، خشونت فیزیکی و علائم افسردگی است.

انواع پرخاشگری

پرخاشگری را به سه دسته کلی طبقه‌بندی می‌کنند:

۱. مستقیم و آشکار (صدمه زدن، هل دادن)

۲. رابطه‌ای و با صدمه زدن به دیگران از طریق دست‌کاری روابط دوستانه و داخلی (پخش شایعه، حذف یک نفر از گروه)

۳. خشونت ابزاری یا وسیله‌ای که در جهت رسیدن به اهداف خود به کار می‌برد صدمه زدن به همسن خود برای گرفتن پول از او.

علل پرخاشگری

علت عمده خشونت، خود خشونت است. اگر شخص مرتکب عمل پرخاشگرانه‌ای شود به‌خصوص با شدتی که فراتر از عمل قربانی نیروهای شناختی و انگیزشی باهدف توجیه آن پرخاشگری فعال می‌شوند و افزایش پرخاشگری را امکان‌پذیر می‌سازند.

۱. علل عصب‌شناختی و شیمیایی

در مغز ناحیه‌ای وجود دارد که به نام بادامه که در انسان و حیوانات پست‌تر با رفتارهای پرخاشگرانه ارتباط دارد. این موضوع نشان داده شده است که برخی مواد شیمیایی بر پرخاشگری تأثیر دارند. در این زمینه می‌توان به تحقیقان جالین و مک نری که در پژوهش‌هایشان به این نتیجه رسیدند که تستوسترون در سطح خون موجب پرخاشگری شده و همچنین کاهش سروتین موجب تغییرات بدخلقی می‌گردد و بر بروز رفتارهای هیجانی از جمله پرخاشگری اثر دارد، اشاره کرد.

۲. الکل

یکی از موادی که اکثر مردم جهان با لذت از آن استفاده می‌کنند، الکل است. این ماده معمولاً بازداری ما را در برابر اعمالی که جامعه به آن‌ها روی خوش نشان نمی‌دهد. کاهش می‌دهد.

۳. درد و ناراحتی

درد و ناراحتی پیش‌درآمدهای پرخاشگری هستند. اگر موجودی درد و رنج را احساس کند و نتواند از صحنه فرار کند، تقریباً ناگزیر، دست به حمله می‌زند اغلب ما وقتی در معرض دردی سخت و غیرمنتظره قرار می‌گیریم تندخو تحریک‌پذیر می‌شویم و در نتیجه مستعد آن می‌شویم که به نزدیک‌ترین هدف ممکن حمله کنیم.

۴. ناکامی و پرخاشگری

مهم‌ترین عامل در ایجاد پرخاشگری ناکامی است. آزمایش‌ها نشان می‌دهند ناکامی هنگامی برجسته‌تر است که به نحوی غیرموجه از دستیابی فرد به هدف جلوگیری شود. تا هنگامی که امید برآورده نشده‌ای وجود دارد ناکامی نیز وجود خواهد داشت که می‌تواند موجب بروز پرخاشگری شود. پرخاشگری را می‌توان با برآوردن امید و آرزو یا با کنار گذاشتن آن، کاهش داد و به حداقل رسانید. این خشونت متوجه افراد یا فرد محروم‌کننده و یا جایگزین آن‌ها خواهد شد. گاهی نیز به سمت خود فرد هدایت می‌شود. رفتار پرخاشگرانه همیشه بعد از محرومیت ایجاد می‌شود؛ یعنی وجود محدودیت همیشه منجر به پرخاشگری خواهد شد.

در یک دسته‌بندی دیگر علل کلی پرخاشگری عنوان شده است که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود

الف: علل شخصیتی

شخصیت امکان پیش‌بینی آنچه را که فرد در موقعیتی خاص انجام خواهد داد فراهم می‌کند. با توجه به نظریات مردم‌شناسان میان نقص بدنی از یکسو جنایت از سوی دیگر رابطه نزدیکی وجود دارد. آیزنگ مدعی است که بین ویژگی‌های شخصیتی چون برون‌گرایی و رفتار انحرافی رابطه وجود دارد فرد برون‌گرا ماجراجو مغرور است، سریعاً واکنش نشان می‌دهد. تمایل به پرخاشگری دارد، زود از کوره به در می‌رود، احساسات وی در کنترلش نیست. او بدون تأمل و اندیشه عمل می‌کند

سازمان روانی فرد به گونه‌ای است که برای هر عامل تهدیدکننده‌ای از خود واکنش نشان می‌دهد و معمولاً یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها به ناامنی، پرخاشگری است همچنین ناکامی هسته مرکزی شخصیت آدمی را مورد تعرض قرار داده ویران می‌کند.

نداشتن وضع روحی مطلوب به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌های روحی و روانی بحران‌های ناشی از دوره بلوغ و برخی خصوصیات رفتاری افراد از جمله اضطراب و هیجان، احساس حقارت، غرور و ... موجب بروز پرخاشگری می‌شود.

ب: علل خانوادگی

سختگیری‌ها، خشونت‌ها، سرزنش‌ها و تحقیرهای والدین مستبد اثرات مخرب و جبران‌ناپذیری بر روی ساختار شخصیتی کودکان و نوجوانان باقی می‌گذارد و احساس بی‌کفایتی، ترس و انزوا و گوشه‌گیری، ناتوانی در برقراری روابط عاطفی و اجتماعی ناسازگاری و پرخاشگری و ... می‌تواند زاینده چنین رفتارهای ناسنجیده و نابخردانه والدین باشد. بر اساس یک تحقیق ۴۶٪ بزهکاران جامعه ما در خانواده‌های بی‌قیدوبند زندگی

می‌کرده‌اند. در تحقیق دیگر ۷۵٪ پسران پرخاشگر از وجود پدر محروم بوده و یا الگوی فردی برای یادگیری نداشته‌اند الگوهای خانوادگی نیز با رفتار پرخاشگرانه ارتباط دارد.

ج: علل آموزشگاهی

پژوهش‌های انجام شده حاکی از ارتباط پرخاشگری با مشکلات یادگیری است. پرخاشگری با پیشرفت تحصیلی ضعیف و ناکامی در مدرسه همراه می‌باشد.

پرخاشگری واکنش کلی نسبت به ناکامی است هر چند افراد همیشه پاسخ‌های پرخاشگرانه آشکار از خود نشان نمی‌دهند و آن‌ها را در وجود خود سرکوب می‌کنند. مثلاً پسری که بوسیله یکی از همکلاسان خود مورد اهانت قرار گرفته، غالباً به‌طور فیزیکی به او حمله‌ور می‌شود. زدوخوردها و دعوای حیاط مدرسه خود نشانه‌هایی از این پرخاشگری‌ها است.

د: علل اجتماعی

پرخاشگری ناشی از ناکامی‌های بنیادی یا یادگیری و مشاهدات محیطی است. تحقیقات بندورا (۱۹۷۳) نشان داده است که پرخاشگری کاملاً جنبه تقلیدی دارد و از راه مشاهده کسب می‌شود. طرد یا روش‌های انضباطی غلط در افزایش پرخاشگری نقش داشته‌اند. با توجه به فزونی پرخاشگری در جامعه صنعتی و شهری امروزی، برخی برای توجیه این پدیده وسایل ارتباط جمعی را مسئول می‌دانند زیرا فیلم، مجله، روزنامه، کتاب، تلویزیون، ویدئو، ماهواره حاوی تصاویر و مطالبی است که در آن اشاره به خشونت، تهاجم و جنایت بسیار دیده می‌شود.

یک تحقیق مهم در این زمینه نشان داده است که نه زندگی خانوادگی یک پسر، نه عملکرد مدرسه‌ای و نه زمینه خانوادگی وی، بلکه مقدار برنامه‌های خشن تلویزیونی که در نه‌سالگی تماشا می‌کرده است تنها و مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده میزان پرخاشگر بودن او در ۱۰ سال بعد یعنی سن ۱۹ سالگی بوده است (فتحی کجل، ۱۳۹۳).

کنترل پرخاشگری

روانشناسی فروید کلیه اعمال انسان را با دوغریزه زندگی و مرگ تحلیل می‌کند و می‌گوید غریزه مرگی باید به شکلی تخلیه شود یا باید به شکل پرخاشگری و دیگر کشی یا به سمت خویش اعمال و به خود

تخریبی و خودکشی. به همین دلیل نمی‌توان پرخاشگری را به کلی ریشه‌کن کرد و تنها کار ممکن پالایش آن است؛ یعنی هدایت انرژی این غریزه به سمتی که قابل قبول و به سود اجتماع باشد.

به تعبیر فروید برای پالایش روانی و کنترل پرخاشگری راه‌حلهایی وجود دارد

- ۱) صرف نیرو در فعالیت‌های بدنی از قبیل ورزش، جست‌وخیز، مشت‌زن به کیسه بوکس و... بازی‌های رقابتی راه‌گیزی برای کنترل پرخاشگری.
- ۲) اشتغال به پرخاشگری خیالی و مخرب: تحقیقات نشان می‌دهد که مردم با فکر کردن به پرخاشگری توانایی کنترل و حتی کاهش آن را دارند.
- ۳) اعمال پرخاشگری مستقیم به صورت حمله به ناکام‌کننده، صدمه زدن و ناراحت کردن و توهین و ناسزا به او امثالهم.
- ۴) دوری جستن از موقعیت‌های پرخاشگری.
- ۵) برای رهایی از تنش‌های روانی، بزرگسالان باید این موقعیت را به دست آورند که مانند کودکان رفتار کنند. این روش به آنان این امکان را می‌دهد تا زمانی که در مهدکودک بوده‌اند را به خاطر بیاورند و آزادانه کارهایی که دوست دارند را انجام بدهند. (بازگشت به کودکی) (ستوده، ۱۳۸۰).

علل برخی پرخاشگری‌ها و نابدباری‌ها در روابط اجتماعی چیست؟

محسن عزیزی ابرقوئی - دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی (ره) تهران در گفتگو با خبرنگار یزد رسا در رابطه با یکی از سؤالاتی که مقام معظم رهبری در جمع دانشجویان و جوانان در خراسان شمالی مطرح کردند، در خصوص علت برخی پرخاشگری‌ها و نابدباری‌ها در روابط اجتماعی چیست؟ گفت: پرسش‌های اساسی مطرح شده از جانب مقام معظم رهبری نیازمند بررسی‌های مفصل و همه‌جانبه‌ای هستند و پاسخگویی به این پرسش‌ها در این مجال صرفاً می‌تواند شروعی برای یک بررسی عمیق باشد. آنچه در ذیل می‌آید حاصل گفتگویی مختصر با آقای محسن عزیزی ابرقوئی - دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی (ره) تهران، می‌باشد که به نقل از ایشان مطرح می‌شود.

ابتدا تعاریفی از مفاهیم پرخاشگری و بردباری را از نظر می‌گذاریم. پرخاشگری عبارت است از رفتاری که هدف آن، صدمه زدن به خود یا به دیگری است؛ در این تعریف قصد و نیت فرد مهم است؛ یعنی رفتاری، پرخاشگرانه محسوب می‌شود که از روی قصد و عمد برای صدمه زدن به دیگری یا به خود انجام گرفته باشد.

برخی از روان شناسان پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب می‌رساند یا بالقوه می‌تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی، لفظی یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد. این روانشناسان بین پرخاشگری وسیله‌ای و پرخاشگری خصمانه تمایز قائل شده‌اند.

۱. پرخاشگری وسیله‌ای: اگر رفتاری در جهت رسیدن و دستیابی به هدفی خارجی انجام گیرد پرخاشگری وسیله‌ای تلقی می‌شود؛ مثلاً شخصی ممکن است از تهدید استفاده کند تا دیگران را به انجام دادن خواسته‌های خود وادار نماید، یا کودکی ممکن است از پرخاشگری به عنوان روشی برای جلب توجه دیگران استفاده کند.

۲. پرخاشگری خصمانه: در صورتی که پرخاشگری باهدف آسیب به دیگران باشد، خصمانه تلقی می‌شود.

از حضرت امام مجتبی صلوات‌الله‌علیه سؤال شد، حلم چیست؟ آن حضرت در پاسخ فرمودند: حلم و بردباری آن است که خشم خود را فرو ببری، به طوری که کاملاً بر نفس خود چیره و مسلط باشی. از مواردی که باعث می‌شود خشم بر انسان چیره شود، این است که با اموری مخالف میل و طبع خود باشد روبرو گردد. نکته ظریفی در تعریف بردباری به چشم می‌خورد و آن این است که فرو بردن خشم در عین تسلط بر نفس ارزش دارد. بردباری نباید با مواردی چون سهل‌انگاری، بی‌تفاوتی، نگرفتن حق و ... اشتباه شود. حال می‌توانیم به صورت سؤال بازگردیم:

علت برخی پرخاشگری‌ها و نابدباری‌ها در روابط اجتماعی چیست؟

لازم است تا به طور مختصر به برخی دلایل پرخاشگری اشاره کنیم:

۱- برخی از روانشناسان فرضیه ناکامی - پرخاشگری را مطرح کرده‌اند.

۲- گاهی افراد به دنبال فرصتی می‌گردند تا خشم پنهان خود را ابراز کنند. باید به دنبال ریشه‌های این خشم پنهان و راه‌های ابراز آن باشیم. انسان‌ها معمولاً دوست ندارند زیر سلطه دیگران باشند؛ حال اگر در اداره‌ای، مدیر با اعمال زور به کارکنانش دستور دهد، ممکن است موجبات ناراحتی آن‌ها را فراهم آورد و آن‌ها اگر نتوانند به گونه‌ای درست با این چالش کنار بیایند، خشم خود را در جای دیگری نشان بدهند (مثلاً در خانواده). می‌توان این گونه تمایلات را از راه‌های بهتری نیز مهار کرد.

۳- شاید دلیل دیگر رفتار نابدبارانه در روابط اجتماعی این باشد که این نوع رفتار نتیجه‌بخش است. گاهی پیش می‌آید که درخواستی که به سادگی و اصطلاحاً با زبان خوش قابل پیگیری است، اینقدر کشدار

می‌شود که فرد می‌داند اگر پرخاش نشان بدهد، کارش سریع‌تر راه می‌افتد؛ بنابراین دست به پرخاشگری می‌زند.

۴- علت دیگر این نوع رفتار می‌تواند تسلط طلبی برخی افراد باشد. افرادی هستند که برای نشان دادن قدرت خود، دست به پرخاشگری می‌زنند تا موقعیت خود را تثبیت کنند.

۵- علت دیگری که می‌تواند مورد بررسی قرار بگیرد، مسئولیت‌ناپذیری برخی افراد است. فردی را در نظر بگیرید که وظیفه دارد کاری را انجام بدهد؛ اما از آنجاکه مسئولیت کارهای خود را به شکل درونی پذیرا نیست، با رفتارهای پرخاشگرانه سعی می‌کند مسئولیت را از خود دور نگه بدارد.

۶- علت دیگر می‌تواند بی‌توجهی به پیامدهای رفتار باشد. اگر فرد بداند که پیامد رفتار پرخاشگرانه او آسیب به دیگران و خودش است، شاید راهکار بهتری را انتخاب کند.

۷- یکی از علل بسیار مهم که باید مورد بررسی دقیق قرار بگیرد، این است که ما در جامعه حق و تکلیف را هنوز به درستی مشخص و تعریف نکرده‌ایم. باید بدانیم کجا حق با ماست و کجا تکلیف داریم. امام علی (ع) می‌فرماید: «مرد را سرزنش نکنند که چرا حقش را با تأخیر می‌گیرد، بلکه سرزنش در آن است که آنچه حقش نیست بگیرد.» اگر همه به وظایف خود عمل کنیم و به حق خود قانع باشیم، فراوانی رفتارهای پرخاشگرانه کمتر خواهد شد.

۸- علت مهم دیگر مهارت‌های ارتباطی ضعیف است. می‌توانیم حقوق خود را بدون اعمال خشونت هم بگیریم.

علت‌های خشم و پرخاشگری و نابدباری که مختصراً بیان شدند، نیازمند تحلیل‌های بسیار بیشتری هستند. علل دیگری هم در بروز این‌گونه رفتارها سهمیم هستند که در این مجال به آن‌ها پرداخته نشده (مانند مشکلات اقتصادی و ...). برخی علل هم نیازمند شناسایی هستند و این سؤال مهم مقام معظم رهبری نیازمند کنکاش و تحلیل‌های بسیار عمیق است.

برای اینکه بتوانیم در مناسبات و روابط اجتماعی خود، به شکل شایسته عمل کنیم و بردباری را در خود تقویت کنیم، هم نیازمند خودسازی هستیم و هم نیاز است که در سطح جامعه، آموزش مهارت‌های ارتباطی داده شود و هم اینکه امنیت در سطوح مختلف جامعه حکم‌فرما باشد و هم اینکه حقوق و تکالیف و پیامدهای رفتارها در جامعه مشخص باشند.

در پایان چند حدیث از امام علی (ع) درباره مهار خشم خطاب به مسئولین و مردم را بازگو می‌کنم. ان شاءالله که به آن‌ها جامه عمل بپوشانیم:

بخشی از نامه امام علی (ع) به حارث همدانی:

خشم را فرو نشان و به هنگام قدرت ببخش و به هنگام خشم فروتن باش و در حکومت مدارا کن تا آینده خوبی داشته باشی...خدا را گرامی دار و دوستان خدا را دوست شمار و از خشم بپرهیز که لشکر بزرگ شیطان است.

تندخویی بی‌مورد نوعی دیوانگی است، زیرا که تندخو، پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشد، پس دیوانگی او پایدار است (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۵).

بخشی از نامه امام علی (ع) به مالک اشتر:

مهربانی با مردم را پوشش دل خویش قرار ده و با همه دوست و مهربان باش، مبادا هرگز، چونان حیوان شکاری باشی که خوردن آنان را غنیمت دانی؛ زیرا مردم دو دسته‌اند: دسته‌ای برادر دینی تو دسته‌ی دیگر همانند تو در آفرینش می‌باشند. اگر گناهی از آنان سر می‌زند، یا علت‌هایی بر آنان عارض می‌شود، یا خواسته و ناخواسته اشتباهی مرتکب می‌گردند، آنان را ببخاشی و بر آنان آسان گیر، آن‌گونه که دوست داری خدا تو را ببخشد و بر تو آسان گیرد (سایت همیاری ایرانیان، ۱۳۹۱).

ریشه‌های تفاوت‌های فردی در پرخاشگری چیست؟

بدون شک عوامل زیست‌شناختی نقش مهمی دارند. برای مثال، سطوح تستسترون در پسران نوجوان با گزارش شخصی از پرخاشگری فیزیکی و کلامی، تحمل‌پذیری و محرومیت و تحریک‌پذیری همبستگی معناداری دارد. در ضمن خلق‌وخو نیز ممکن است تأثیرات مداومی داشته باشد: کودکانی که در زمان شیرخوارگی تحریک‌پذیر بوده‌اند و به‌دشواری آرام می‌شدند در سه‌سالگی مضطرب، پرفعالیت و تندخو بودند. علاوه بر این شیرخوارگانی که بسیار فعال، نامنظم و حواس‌پرت و کمتر سازش‌پذیرند، پیش از سایرین احتمال می‌رود که در سال‌های آتی رفتاری پرخاشگرانه داشته باشند.

پژوهش روی دوقلوهای یک تخمکی حاکی از وجود یک جزء ارثی در رفتار پرخاشگری است. تاکنون، اکثر مطالعات بر جمعیت غیر روان‌پزشکی متمرکز بوده است. در این مطالعات نرخ تطابق دوقلوهای یک

تخمکی بالاتر از دو تخمکی است. تعدادی از مطالعات وراثتی نشان داده‌اند که افراد متعلق به خانواده‌هایی که سابقه اختلالات روان‌پزشکی دارند، بیشتر مستعد اختلالات روان‌پزشکی و دست زدن به اعمال خشن در مقایسه با افراد فاقد این سوابق هستند.

کسانی که نمرات بهره هوشی پایین تری دارند، به نظر می‌رسد بیشتر در معرض بزهکاری و دست زدن به پرخاشگری باشند تا کسانی که نمره بهره هوشی آن‌ها در حد طبیعی است. همبستگی‌های مشهود بین رفتار پرخاشگر و سایر رفتارهای ناجور حاکی است که استعداد ارثی برای رفتار آتی پیک همراه است که یکی از نتایج آن ممکن است پرخاشگری بیش از معمول باشد (اکبری، ۱۳۸۱: ۱۹۸).

تفاوت جنسیتی

در اکثر جوامع پسرها بیشتر از دخترها تشویق به نشان دادن پرخاشگری و خشونت می‌شوند. غالباً والدین انتظار دارند پسرهایشان در زدوخورد با اطفال دیگر پیروز شوند و برای دخترها ظرافت و لطافت پسندیده‌تر تلقی می‌شود. از این رو در دوره‌ی دوم کودکی پسرها به کرات خشن‌تر و ستیزه‌جوتر از دخترها هستند. تفاوت‌های جنسیتی در رفتار پرخاشگرانه در تمام طبقات اجتماعی و همه فرهنگ‌ها دیده می‌شود و در ضمن در همه سنین وجود دارد هر چند که تفاوت‌ها در دوران بلوغ و اوایل بزرگسالی مشخص‌تر است. دختران در عامل‌های خشم، دشمنی، غیرمستقیم، رابطه‌ای، خود آسیب‌رسان، نشخوار خشم و پرخاشگری مجازی میانگین بالاتری از پسران دارند. در مقابل، پسران در عامل‌های پرخاشگری فیزیکی خودانگیخته، دگرانگیخته، رفتار دگر آسیب‌رسان و جسارت نمره بالاتری دارند (آموزش و پرورش، ۱۳۹۷).

نوجوانی

نوجوانی نوعی فرایند برای انتقال از کودکی به نوجوانی است. در این نوع اعتقاد بر این است که نوجوانی همزمان با بلوغ آغاز شده و تا ۱۸ یا ۲۲ سالگی ادامه می‌یابد. در این دوران فرد به دنبال همانندسازی با افراد و گروه‌ها و برقراری ارتباط است تا به هویت ثابت دست یابد. نوجوانان در مقایسه با کودکان بیشتر در زندگی با رویدادهای پرتنش که عواطف منفی را در آن‌ها ایجاد می‌کنند مواجه هستند که از جمله این عواطف منفی می‌توان به اضطراب و پرخاشگری و احساس تنش و... اشاره کرد. پسران معمولاً اضطراب و نگرانی خود را به صورت سرکشی و نافرمانی نشان می‌دهند، در حالی که دختران بیشتر احتمال دارد که از طریق کناره‌گیری از اجتماع، شکایات جسمی یا احساس تنش، افسرده یا دمدمی بودن مشکلات خود را درونی کنند. دختران

نوجوان در مقایسه با پسران وجود ترس‌ها و مشکلات زندگی را بیشتر گزارش می‌دهند به‌طور کلی آنان در مقایسه با پسران در برابر فشارهای روانی زندگی آسیب‌پذیرتر می‌باشند.

از این‌رو هرچه که ثبات و حمایت خانوادگی و اجتماعی از نوجوانان بیشتر باشد شرایط زندگی بهتری را تجربه می‌کنند. با این‌وجود اینکه نوجوانان چگونه خود را برای تغییرات و شرایط محیطی سازگار می‌کنند، بسیار حائز اهمیت است.

خشم پیش‌بینی‌نشده در دوران نوجوانی

خشونت در نوجوانان با عوامل فردی و اجتماعی ارتباط دارد که این بستگی به محیط خانواده و مدرسه دارد؛ زیرا مهم‌ترین بافت اجتماعی در سازگاری روانی در این دوره از زندگی به شمار می‌رود. نوجوانان پرخاشگر معمولاً قادر به پیش‌بینی عواقب منفی رفتارشان در قربانی نیستند و میزان پایینی از همدلی را نشان می‌دهند. آنان یک نیاز بسیار قوی به پذیرفته شدن در اجتماع از خودشان نشان می‌دهند. دوست دارند قدرتمند به نظر برسند و از لحاظ اجتماعی مورد قبول و متفاوت باشند.

بین دختران و پسران تفاوت‌هایی در زمینه چگونگی عملکرد خانواده در برابر مشکلات رفتاری وجود دارد. عوامل پرخطر در خانواده مانند همبستگی ضعیف و حمایت کم والدین بر رفتارهای خشونت‌آمیز در دختران بیش از پسران تأثیرگذار است.

سال‌های بلوغ و نوجوانی سال‌های سختی و مرارت والدین است. آن‌ها به‌سختی می‌توانند پیش‌بینی کنند که در چه شرایطی باخشم نوجوان خود روبه‌رو خواهند شد. در این دوره سنی خشم به‌شدت و سریع تحریک شود عواملی مانند ظلم و ستم، کمبود محبت، محرومیت و ناکامی، تبعیض و رفتار نادرست والدین موجب خشم نوجوان می‌گردد. به‌علاوه دخالت‌های بی‌جای والدین در امور شخصی نوجوان، سلب آزادی و استقلال و رفتار کودکانه با نوجوان نیز خشم او را برمی‌انگیزد. غالباً نوجوان‌ها زود خشمگین می‌شوند و زود هم آرام می‌گیرند. رفتار پرخاشگرانه نوجوان ابتدا به‌صورت مخالفت با فکر و سلیقه بزرگسالان ظاهر می‌گردد. در صورت نامناسب بودن واکنش والدین و یا ناپخته بودن شخصیت خودش به‌صورت تمرد و سرکشی درمی‌آید.

همه نوجوان‌ها در جست‌وجوی هویت‌اند، آن‌ها مطمئن نیستند که چه می‌خواهند، نوجوان از هیچ بودن، به‌جایی نرسیدن، بی‌ارزش بودن در هراس است. قصد او از نافرمانی و خشونت، آزار پدر و مادر نیست بلکه می‌خواهد هویتش را اثبات و تجربه کند. شخصیت او در حال شکل‌گرفتن است و لازمه این شکل‌گیری همراهی متناسب والدین و گذشت زمان است، این دوران باید پشت سر گذاشته شود.

نتیجه‌گیری

سال‌های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. در این مقطع سنی نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، خودآگاهی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست‌یابی، از مهم‌ترین نیازهای نوجوانان است. پرخاشگری که به‌عنوان یک مشکل جهانی در میان همه نوجوانان معرفی شده است و آن را مختص فرهنگ و جامعه خاصی نمی‌دانند. آنچه باعث توجه محققان به رفتار پرخاشگرانه شده است، آثار نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین، آثار ناخوشایند آن بر حالات درونی افراد است. نوجوانان پرخاشگر غالباً قدرت مهار رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاق جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند، زیر پا می‌گذارند (اشرفی و منجزی، ۱۳۹۲). خانواده به‌عنوان اولین محیط اجتماعی زندگی افراد حائز اهمیت است. تجربه نشان می‌دهد که چنانچه در کودکی همیشه توقعات و انتظارات فرد برآورده شده باشد، بیشتر از کسانی که توقعات و انتظاراتشان برآورده نشده‌است، خشمگین و پرخاشگر می‌شود. در ایران با توجه به اهمیت کانون خانواده احتمال پرخاشگری در نوجوانان کمتر از سایر ملل می‌باشد. یافته‌های این پژوهش گویای آن است که پرخاشگری در نوجوانان در اثر عوامل خانوادگی و محیطی بسیار سریع‌تر از دیگر گروه‌های سنی ایجاد می‌شود و رفتارهایی که به غرور و احساس استقلال نوجوان لطمه وارد کرده و او را از موقعیت هویت‌یابی خویش دور سازد باعث رفتار پرخاشگرانه می‌شود.

با توجه به اهمیت دوره نوجوانی از نظر تربیت و شکل‌گیری شخصیت، توجه به سلامت روحی، روانی و اجتماعی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار بوده و در سایه تعالیم اسلامی و توجهات ویژه اولیاء و مربیان می‌توان آینده‌ای بهتر برای سرنوشت کشور عزیزمان رقم زد.

پیشنهادهات

- ❖ پیشنهاد می‌شود از روش آموزش مهارت‌های حل مسئله برای بهبود سلامت روان نوجوانان درگیر در مسائل اجتماعی از قبیل طلاق والدین، اعتیاد و بزهکاری استفاده شود.
- ❖ والدین و معلمین با آگاهی از گفتگوهای سازنده مسئله محور می‌توانند الگوی بسیار خوبی برای نوجوانان فراهم آورند. همچنین ماهیت گام‌به‌گام و روشن بودن محتوای برنامه آموزش مهارت‌های حل مسئله می‌تواند برای معلمین والدین در این راستا بسیار راهگشا واقع شود.
- ❖ بیکاری و نداشتن یک وظیفه‌ای که آدمی را به خود مشغول کند سبب آن خواهد شد که حوصله‌اش سر برود و آماده پرخاشگری شود.
- ❖ در صورتی که پرخاشگری ناشی از علل فیزیولوژیک باشد مراجعه به پزشک و دارو درمان، بسیار لازم و ضروری است.
- ❖ انسان‌ها به حقوق و وظایف خود در قبال دیگران آشنا باشند و بدانند در برابر طرف مقابل چه موضعی باید اتخاذ کنند تا این گمان برایشان پیش نیاید که پدر و مادر و احیاناً دیگران موظفاند هر رفتاری که از آن‌ها بروز کرده متحمل شوند.
- ❖ به دانش‌آموز تفهیم شود راه وصول به هدف از طریق پرخاشگری ممکن و درست نیست. داشتن زور و قدرت خوب است ولی به کار بردن آن به صورت وحشیانه امری نامطلوب است.
- ❖ از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعدیل او فراهم سازد و هم با ایجاد ملاحظات و رودربایستی‌ها زشتی و کراهت این امر را به او تفهیم کنید.

منابع

اشرفی، مهناز، منجزی، فرزانه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*. ۳(۱) صص ۸۱-۹۸.

اکبری، ابوالقاسم (۱۳۸۱)، مشکلات نوجوانان و جوانان. تهران: نشر ساوالان، صص ۲۰۰-۱۹۱

توحیدی، فریده. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله/اجتماعی بر مهارت‌های اجتماعی و مشکلات بین‌فردی در دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی.

حسینی، نادیا. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با پرخاشگری نوجوانان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

خداوردی، ابوالفضل (۱۳۹۳). نقش پیش‌بینی‌کننده سلامت اجتماعی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی با پرخاشگری نوجوانان دوره اول متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

سایت تالار همیاری ایرانیان. ۱۳۹۱. www.hamyary.ir

فتحی کجل، فاروق. (۱۳۹۳). پرخاشگری و چگونگی برطرف کردن پرخاشگری در دانش‌آموزان از راه ورزش. سایت رسمی جماعت دعوت و اصلاح. <http://www.islahweb.org>

معاونت پرورشی و فرهنگی، اداره مشاوره تربیتی تحصیلی، مجتمع مشاوره و خدمات روانشناسی (۱۳۹۷).

نهج‌البلاغه؛ حکمت ۲۵۵.