



درمان پرخاشگری با ورزش

فاروق فتحی کجل

دبیر تربیت بدنی شهرستان تالش

اسکندر حسین پور

دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه تهران و دبیر

تربیت بدنی شهرستان باغ ملک

چکیده

اختلالات روحی و روانی و پیشگیری از بروز آن‌هاست. به این ترتیب، ورزش سه‌می در خور توجه در بهداشت روانی دارد. پرداختن به بازی و ورزش، باعث انبساط خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می‌شود. همچنین، ورزش‌های گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثرند و ورزشکاران رشته‌های گروهی میزان پرخاشگری کمتری دارند. یکی از بهترین راه‌های کاهش دادن پرخاشگری، ورزش کردن است. پس خانواده‌ها و مسئولان باید به این امر مهم بیشتر توجه کنند و شرایط حضور همهٔ اقشار جامعه را در میدانی ورزشی فراهم آورند تا در نهایت، از بسیاری از نزاع‌ها و درگیری‌ها جلوگیری شود.

کلیدواژه‌ها: ورزش، دانش‌آموزان، پرخاشگری

بحث پرخاشگری دانش‌آموزان ورزشکار از موضوعات مهم در حوزهٔ روان‌شناسی و ورزش محسوب می‌شود و آثار احتمالی ورزش بر پرخاشگری از دیرباز مورد توجه محققان بوده است. لذا محقق در این تحقیق قصد دارد پرخاشگری و چگونگی برطرف کردن آن را از دانش‌آموزان از طریق ورزش مورد بررسی قرار دهد. تحقیق از نوع مروری - کتابخانه‌ای است و محقق با استفاده از کتاب‌ها و متون معتبر به بحث پرخاشگری و برطرف کردن آن در دانش‌آموزان پرداخته است. ورزش کردن و داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله با پرخاشگری، افسردگی و دیگر

مقدمه

کودکان و نوجوانان هر جامعه سرمایه‌های بنیادین آن هستند و بقای هر جامعه و وضع آن بیش از هر چیز از کودکان و نوجوانان آن پایدار است. همچنین، میزان علاقه مسئولان امور هر کشور به جامعه‌شان «در حال و آینده» را از میزان توجه آن‌ها به کودکان و نوجوانان و تلاش برای بهره‌مند ساختن آن‌ها از یک زندگی سالم و مطلوب به راحتی می‌توان دریافت. به عبارت دیگر، میان سعادت جامعه و برخورداری کودک و نوجوان از زندگی سالم و لذت‌بخش رابطه مستقیم وجود دارد. نوجوان در اجتماع زندگی می‌کند و به‌عنوان موجودی اجتماعی باید بتواند با آن سازگار شود. ناسازگاری فرد با محیط زندگی به ناکامی او در زندگی فردی و اجتماعی می‌انجامد و در نهایت به نابودی او منجر می‌شود.

واکنش‌های افراد در مقابل ناکامی بسیار متفاوت است؛ زیرا عوامل ناکام‌کننده بسیار متنوع‌اند و شخصیت فرد ناکام‌شونده نیز دامنه بسیار گسترده‌ای دارد. در مجموع، می‌توان گفت که پاسخ ناکامی پرخاشگری است (۱). نوجوانان پرخاشگر معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاقیات جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند، زیر پا می‌گذارند؛ احساس مسئولیت جمعی ندارند و بیشتر از آنکه به فکر دیگران باشند، منافع خود را مدنظر دارند. این گروه از دانش‌آموزان بیش از بقیه گروه‌ها در مدرسه ایجاد اشکال می‌کنند و می‌توان گفت هرگاه درباره نوجوانان مشکل دار در مدرسه سؤال شود، آن‌ها در ردیف اول معرفی می‌گردند (۲). پرخاشگری دوره نوجوانی نه تنها منجر به پرخاشگری در بزرگسالی می‌شود بلکه پیامدهای منفی دیگری نیز دارد؛ به طوری که نوجوانانی که بسیار پرخاشگرند، زمینه ابتلا به بزهکاری، اختلال سلوک، ناسازگاری در مدرسه و اعتیاد را دارند (۳). ما افراد پرخاشگر را افرادی می‌دانیم که راه زندگی متمدن امروزی را نیاموخته‌اند و نمی‌دانند با مشکلات چگونه روبه‌رو شوند. به بیان دیگر، ما آن‌ها را «ناهنجار» می‌نامیم اما باید بدانیم خود ما هم ممکن است به‌طور غیرمستقیم در ناهنجاری آن‌ها سهیم باشیم و بدانیم که خود افراد پرخاشگر نیز از این حالت رنج می‌برند ولی چون نیاموخته‌اند، نمی‌توانند با این مشکل - که شاید سرچشمه بسیاری از مشکلات دیگر نیز باشد - کنار بیایند. باید بدانیم «آینده کشور و جامعه، بلکه آینده کل

جهان بر دوش نوجوانان و جوانان است؛ زیرا نوجوانان امروز بزرگسالان یا زنان و مردان آینده‌اند و انرژی آدمی در تازه‌ترین و بیشترین و نیرومندترین مراحلش همیشه در بهار زندگی ظاهر می‌شود و آن، دوران نوجوانی است (۴).

بحث

درس تربیت‌بدنی و ورزش فرصت خوبی است تا مربی آگاه بتواند در محیطی باز و به نسبت غیر رسمی، به مشاهده رفتارهای کودک (از قبیل پرخاشگری، استرس و...) بپردازد؛ رفتارهایی که اگر برای پیشگیری از آن‌ها یا رفعشان هرچه زودتر از طریق برنامه‌های ورزشی و یا مشاوره اقدام نشود، سال‌های بعد بسیار دیر خواهد بود و سلامت روان کودک را در معرض آسیب‌های جدی قرار خواهد داد. پرخاشگری و رفتار نفی‌گرایانه موجب می‌شود که نوجوان دائماً در حالت تدافعی قرار گیرد. این امر به نوبه خود مانع رشد و شکوفایی ظرفیت‌ها، توانایی‌ها و همچنین حسن تفاهم اجتماعی وی می‌شود و از جریان اجتماعی شدن او جلوگیری می‌کند. به تعبیری، می‌توان گفت که سعادت فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، اصلاح این رفتار می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی، کارایی اجتماعی و پذیرش نوجوان در میان همسالان شود. ورزش مقوله‌ای است که از بدو خلقت بشری همراه انسان بوده و روشن است که فعالیت منظم جسمانی باعث تعدیل خصوصیات جسمانی و روانی افراد می‌شود. ورزش کردن باعث تخلیه هیجانات می‌شود و نشاط و شادایی خاصی ایجاد می‌کند. همچنین می‌تواند به‌عنوان عامل کاهش اختلالات رفتاری مورد استفاده واقع شود. پرخاشگری در صحنه مسابقات موجب عدم استفاده مطلوب ورزشکار از انرژی روانی و مانع رسیدن به پیروزی و تجربه کردن نشاط در ورزش می‌شود و همچنین موجب می‌گردد که ورزشکاران ماهر و مسلط به انجام مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزش از نمایش و بروز توانایی خود احساس خرسندی و نشاط نکنند. (۵). از پرخاشگری تعاریف متعددی شده است. پرخاشگری یعنی «عملی که به آسیب رساندن عمدی به دیگران منتهی می‌گردد. البته ممکن است این نوع آسیب‌رسانی به حالت‌های گوناگون انجام گیرد و حتی آزارهای روانی نظیر تحقیر، توهین و فحاشی را نیز به همراه داشته باشد» (۶). خشم و پرخاش به‌طور

پر خاشگری در
صحنه مسابقات
موجب عدم
استفاده مطلوب
ورزشکار از
انرژی روانی و
مانع رسیدن به
پیروزی و تجربه
کردن نشاط در
ورزش می‌شود

داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز پرخاشگری، افسردگی و دیگر اختلالات روحی، روانی است

تفکیک‌ناپذیری از نظر زیست‌شناختی با یکدیگر ارتباط دارند. خشم یک عاطفه است و پرخاش، ابراز آن عاطفه محسوب می‌شود لیکن هر دو آن‌ها چهره‌های غریزی پرخاشگری می‌باشند (۷). پس می‌توان گفت خشم احساسی عاطفی است که به اعمال پرخاشگرانه منجر می‌شود. پرخاشگری ممکن است به مضرات اجتماعی و جسمی زیادی منجر شود: «مضرات جسمی خشم شامل استرس روان‌شناختی، پرتنش و ناراحتی‌های بدنی. مضرات اجتماعی خشم شامل احساس درماندگی، تنهایی و انزواست» (۸). از دلایل عمده اقدام افراد به رفتار پرخاشگرانه مکرر، نداشتن مهارت‌های اجتماعی اساسی است. آنان چون راه مکالمه مؤثر را نمی‌دانند، راهی نادرست را برای اظهار وجود انتخاب می‌کنند. ناتوانی آنان در انجام دادن کارهای ساده‌ای مانند درخواست مذاکره و شکوه و شکایت، اغلب موجب ناراحتی دوستان، آشنایان و بیگانگان می‌شود. این نقص‌های اجتماعی شدید موجب می‌شوند که فرد مبتلا احساس ناکامی کند و نسبت به کسانی که با آنان رابطه مستقیم دارند، خشمگین و پرخاشگر شوند. پرخاشگری حاکی از آن است که آنچه مورد رضا و خواسته فرد می‌باشد از دسترس او دور است و در درونش حالت وسوسه و اضطراب و بی‌قراری وجود دارد. پرخاشگری انسان‌ها نشان‌دهنده وجود نیازی است که از درون آن‌ها منشأ می‌گیرد. این نیازها گاهی جنبه ظاهری دارند؛ مانند دیدن نابسامانی‌ها، بی‌عدالتی‌ها و... و گاه باطنی و درونی هستند؛ مانند عقده‌های گذشته. هدف پرخاشگری گرفتن امتیاز از دیگران است. افراد پرخاشگر سعی می‌کنند خواسته‌های خود را از طریق تسلط، توهین و تحقیر دیگران تحقق بخشند.

به نظر می‌رسد هدف پرخاشگری دست یافتن به سعادت و خوشبختی باشد؛ زیرا کسانی که از خوشبختی کافی برخوردارند، کمتر به رفتارهای پرخاشگرانه و نزاع متوسل می‌شوند. نتایج تحقیقی درباره گروهی از کودکان پرخاشگر و خشن نشان داده شده است که ۵۰ درصد آنان از لحاظ بالینی افسرده بوده‌اند و افسردگی بوده که به شکل خشونت خود را نشان داده است (۹). با این توصیف، در زیر روش‌های اصلاحی برای از بین بردن حالت پرخاشگری بیان می‌شود. این روش‌ها عبارت‌اند از:

آگاهی دادن: این مسئله مهمی است که به دانش‌آموز تفهیم شود که راه وصول به هدف

پرخاشگری نیست. داشتن زور و قدرت خوب است ولی به کار بردن آن به صورت وحشیانه نامطلوب است. وقتی دانش‌آموز پرخاشگری می‌کند، نباید عصبانی شد و یا بر سر او داد کشید. این امر ممکن است اثری فوری داشته باشد ولی در درازمدت، کاری بی‌فایده است. باید از جر و بحث و جبار و جنجال دست برداشت و از طریق بیان داستان‌ها و مسائل حقایق و واقعیت‌ها کوشید که سطح آگاهی و اندیشه او بالاتر رود و او به تدریج پخته و ورزیده شود.

آشنا کردن با حقوق دیگران: این از ضروریات حیات است که انسان‌ها با حقوق و وظایف خود در قبال دیگران آشنا باشند و بدانند در برابر افراد مقابل خود چه موضعی باید اتخاذ کنند؛ تا این گمان برایشان پیش نیاید که پدر و مادر و احیاناً دیگران موظف‌اند هر رفتاری را که از آن‌ها بروز می‌کند، متحمل شوند.

آگاهی از زشتی امر: فرد باید دریابد که پرخاشگری عمل ناپسندی است که انجام داده است و هرگز از زدن و ویران کردن و پرخاش و عتاب خود راضی نباشد.

رفع ناکامی‌ها و محرومیت‌ها: از میان برداشتن این عامل خود در تعدیل پرخاشگری نقشی فوق‌العاده دارد. در ورزش به شکل مؤثری می‌توان برای رفع ناکامی‌ها و عادت دادن دانش‌آموزان، کار اصلاحی انجام داد.

ایجاد محیط صمیمی: از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم می‌توان تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعدیل فرد پرخاشگر فراهم آورد و با ایجاد ملاحظات و رودربایستی‌ها، زشتی و کراهت این امر را به او تفهیم کرد. صمیمیت امری لازم و ضروری است؛ زیرا سهم زیادی در کاهش خشونت دارد. دلیل بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز این است که صمیمیت بین افراد وجود ندارد. صمیمیت هنگامی افزایش می‌یابد که افراد در کارها با یکدیگر مشارکت داشته باشند. همچنین اعتماد و اطمینان در مشارکت بین تیم کاری، یا تیم ورزشی و خانواده باعث صمیمیت می‌شود. ورزش کردن گروهی و بودن در تیم و صمیمیت بین اعضای تیم در کنترل و درمان پرخاشگری مفید و مؤثر است.

تأمل و سکوت: یکی از بهترین راه‌های کنترل خشونت که می‌تواند در تربیت دانش‌آموز مفید باشد و تأثیر خوبی بر آرام کردن او داشته باشد؛ تأمل و سکوت و خویش‌داری است. در مواقعی که یکی از اعضای خانواده به تحریک دیگری

می‌پردازد، بهترین شگرد این است که دیگران سکوت اختیار کنند تا آن فرد هم آرامش پیدا کند. سپس در یک فرصت مناسب با هم به بحث و بررسی آن رفتار پردازند؛ یعنی اینکه به‌طور مستقیم جواب خشونت را ندهند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پرخاشگری فیزیکی علاوه بر اینکه خشم را کاهش نمی‌دهد، باعث افزایش آن نیز می‌شود. تنبیه، در طول تاریخ یکی از وسایل اجتماعی برای کم کردن میزان خشونت بوده است و با آن جلوی تجاوز، خشونت و دیگر رفتارهای پرخاشگرانه را می‌گرفته‌اند ولی در حال حاضر، علما معتقدند که تنبیه به‌طور موقت جلوی خشونت حاضر را می‌گیرد اما در طولانی مدت، به‌طور مستقیم باعث تقویت آن می‌شود. در حال حاضر، تنبیه بدنی از طرف سازمان بهداشت جهانی ممنوع شده است. بهترین روش برای کاهش پرخاشگری صحبت کردن در مورد آن است. این تکنیک به دو صورت عملی است: یکی اینکه در لحظه‌ای که پرخاشگری به حد اعلا می‌رسد، یکی از طرفین سکوت اختیار کند و بکوشد غائله را ختم کند و بعد از اینکه طرفین آرام شدند و مدتی نیز گذشت، با خون‌سردی مطالب را با یکدیگر در میان بگذارند و آن را حل و فصل کنند.

۵ ورزش‌هایی که در کم کردن پرخاشگری و استرس مؤثرند عبارت‌اند از: شنا، ورزش‌های گروهی از قبیل والیبال، فوتسال و بسکتبال، پیاده‌روی مداوم در محیط‌های سرسبز و بازی‌های محلی از قبیل هفت‌سنگ، موش و گربه.

۶ تمرین‌های آرامدگی و نرمش‌های یوگا: در طول روز، استرس و فشارهای بسیاری بر افراد وارد می‌شود و آن‌ها را مستعد پرخاشگری می‌کند که باید به تدریج بدن را در مقابلشان مقاوم ساخت. همچنین، از راه‌های مناسب برای جلوگیری از سردرد، گرفتگی عضلات، کمردرد، درد گردن و... انجام آرامدگی و نرمش‌های یوگا است. نتایج تحقیقات حاکی از این است که ورزش‌های گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثرترند، به عبارت دیگر، ورزشکاران رشته‌های گروهی میزان پرخاشگری کمتری را گزارش می‌کنند.

۷ باندورا (۱۰) استدلال می‌کند که فرهنگ یک جامعه می‌تواند ضمن ارزشمند ساختن رفتارهای پرخاشگرانه و عرضه مدل‌های موفق و نیز اطمینان‌بخشی از اینکه کنش‌های

پرخاشگرانه نتایج پاداش‌دهنده به همراه دارند، موجب ازدیاد افراد پرخاشگر در جامعه شود. عکس آن هم می‌تواند مصداق داشته باشد؛ یعنی فرهنگ جامعه با تقویت رفتارهای غیر پرخاشگرانه می‌تواند سطح پرخاشگری و تعداد افراد پرخاشگر را به حداقل برساند.

نتیجه‌گیری

نتایج تحقیقات بیان‌کننده این واقعیت است که گرایش به رفتار خشونت‌آمیز تنها وابسته به رشته‌های ورزشی نیست و به‌نظر می‌رسد عوامل بسیاری می‌توانند در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشند؛ از جمله حساسیت مسابقه، نتیجه مسابقه، اختلاف امتیاز، سطح آمادگی جسمانی ورزشکار، ناکامی‌ها، مسائل و مشکلات خانوادگی (البته آمادگی جسمانی مطلوب موجب می‌شود افراد ورزیده بتوانند فشارهای جسمانی و محرک‌های هیجانی را با شدتی پایین‌تر از فعالیت فیزیولوژیکی پاسخ

دهند)، تحریک تیم مهمان توسط تماشاچیان تیم میزبان، عملکرد داوران،

ورزش‌های گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثرترند، به عبارت دیگر، ورزشکاران رشته‌های گروهی میزان پرخاشگری کمتری را گزارش می‌کنند



خستگی

مفرد،

برخوردهای

بدنی، و موقعیت

تیم در جدول

مسابقات. در اثر خشم

و استرس و عکس‌العمل

طبیعی بدن، انرژی در دسترس

عضلات زیاد می‌شود. انرژی مازاد به‌صورت

افزایش فعالیت‌های جسمانی به‌طور طبیعی در

بدن بروز می‌کند و قابل مشاهده است. افرادی

که از نظر بدنی آماده‌اند و تمرین‌های منظم

بدنی انجام می‌دهند، بهتر و آسان‌تر از افراد

منابع

۱. کنجی، حمزه. (۱۳۷۲). روان‌شناسی عمومی. چاپ اول. تهران: انتشارات بعثت.
۲. فرقانی رئیس، ش. (۱۳۷۲). شناخت مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان تهران. انتشارات معاونت پژوهشی وزارت آموزش و پرورش.
3. Luchman, John. E. Dunn, Susan. E. (1993). An intervention any description of consolation model from a social cognitive perspective, a Volume 22 number. the anger coping program school psychology review 3, pp. 458-471.
۴. نجاتی، حسین. (۱۳۷۶). روان‌شناسی نوجوانی و جوانی و چگونگی رفتار با نوجوان. چاپ دوم. تهران: انتشارات بیکران.
۵. جازویس، م. (۱۳۸۱). روان‌شناسی ورزش مفاهیم و کاربردها. ترجمه ر. کریمی. چاپ اول. تهران: انتشارات پیام‌آوران کلک‌آزاد.
۶. فرجاد، محمدحسین. (۱۳۷۴). مشکلات و اختلال‌های روانی - رفتاری در خانواده. چاپ اول. تهران: انتشارات بدره.
۷. تاوریس، کارول. (۱۳۷۹). روان‌شناسی خشم. ترجمه احمد تقی‌پور، سعید درودی. چاپ سوم. تهران: نشر دایره.
۸. ال کلینکه، کریس. (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی. چاپ پنجم. تهران: انتشارات اسپد.
۹. قائمی، علی. (۱۳۷۶). خانواده و کودکان دشوار. چاپ اول. تهران: انتشارات امیری.
10. Bandura A. (1973). Aggression: A social learning analysis. Englewood. cliffs Nj:prentice-hall.
۱۱. مارک، اچ. انشل. (۱۳۸۰). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه سیدعلی‌اصغر مسدد. تهران: انتشارات اطلاعات.

عادی این عکس‌العمل را در خود به‌وجود می‌آورند. تمرین و ورزش نوعی آرامش در مقابل پرخاشگری به‌وجود می‌آورد. افرادی که ورزش می‌کنند نه تنها بهتر می‌نگرند بلکه احساس بهتری نیز پیدا می‌کنند. پس نتیجه می‌گیریم که با ورزش می‌توان با خشم مقابله کرد. امروزه تأثیر ورزش در اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است. با فشارهای روحی و روانی و عصبی که هر روز و همپای ماشینی شدن زندگی بیشتر می‌شود، داشتن آمادگی جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز پرخاشگری، افسردگی و دیگر اختلالات روحی، روانی است؛ یعنی ورزش سهمی در بهداشت روانی دارد. پرداختن به بازی و ورزش باعث انبساط خاطر و شادابی و کاهش پرخاشگری می‌شود. به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم پس از کار و تلاش خسته‌کننده شغلی، ساعات فراغت خود را صرف فعالیت‌های ورزشی می‌کنند. توجیه علمی این موضوع ترشح اندروئین متعاقب پرداختن به ورزش است. اندروئین‌ها که خاصیت‌های مخدري دارند، باعث افزایش آستانه درد می‌شوند و قادر به ایجاد نشاط و انبساط خاطرند. کو و همکارانش اولین پژوهشگرانی بودند که افزایش قابل توجه بتا اندروئین را پس از ۸ هفته تمرین گزارش کردند. پاسخ بتا اندروئین بسیار سریع است و در ورزشکاران در هنگام فعالیت بسیار سنگین تقریباً ۵۰ درصد بیش از غیر ورزشکاران است. پاسخ بتا اندروئین به هنگام ورزش، حتی تا ۸ برابر قابل افزایش است. به همین دلیل، ورزش می‌تواند به‌عنوان اعتیاد مثبت مطرح شود و متغیرهای روانی مانند پرخاشگری، افسردگی، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد. راهکارهای عملی کاهش خشم است که با انجام فعالیت‌های ورزشی در درمان خشم و پرخاشگری می‌توانند مفید باشند، به قرار زیرند.

- ورزشکارانی که قوانین مسابقه را می‌شکنند، به احتمال زیاد برای این کار جریمه خواهند شد و با این کار، خشم آن‌ها تقویت نخواهد شد. در نتیجه به کم کردن خشم و آموزش صحیح روابط انسانی منجر خواهد شد.

- انجام اعمال خشم‌ناهی در ورزش تمرکز را کاهش می‌دهد، توجه بازیکن را منحرف می‌کند و کیفیت عملکرد را از بین می‌برد. در نتیجه، دانش‌آموز یاد می‌گیرد که اعمال

خشم‌ناهی را تکرار نکند.

- بازیکنان جسور، قوی و با اطمینان هستند و پیوسته خود را به چالش می‌کشند تا به عملکرد مطلوب دست یابند اما ورزشکاران غیرجسور اجازه می‌دهند که دیگران آن‌ها را در زمین به این طرف و آن طرف هل دهند یا رقیبانشان بر آن‌ها غلبه کنند. بنابراین، باید به ورزشکار خشن، جسارتگری آموخت و جسارتگری مهارتی است که باید آموخته شود.

- همه فعالیت‌های ورزشی باید در محیطی انجام پذیرند که برای ایجاد روحیه ورزشکاری تلاش می‌شود. ورزشکاران در همه سنین به‌طور کلی از رفتارهای خشم‌ناهی خود ناراضی هستند و در واقع پس از خشم خصمانه، از جا در رفتن و ناجوانمردی کردن احساس گناه می‌کنند.

- در هر صورت، در ورزش اعمال خشم‌ناهی وجود دارد. بهتر است این‌گونه اعمال کنترل و جسارتگری تقویت شود.

- عاقلانه نیست که ورزشکاری که به‌طور طبیعی به قدر کافی روحیه ندارد، به خشن‌تر بودن تحریک شود.

- ورزشکارانی که از قوانین سوء استفاده می‌کنند، زمانی که رفتار خشم‌ناهی ممنوع انجام می‌دهند باید فوراً مجازات شوند.

- در ورزش آسیب رساندن به حریف و رفتار خشن پذیرفتنی نیست و نباید به هیچ وجه مورد توجه قرار گیرد.

- ورزشکار را باید با الگوها و نمونه‌هایی روبه‌رو کنید که بدون خصومت و با استفاده از مهارت‌های خوب موفق شده‌اند.

- وجود داور در بازی نقش مهمی در کنترل خشم بازیکنان دارد.

- به ورزشکار باید آموزش داد که با شکست و رفتار بد کنار آید. ورزشکاران باید بیاموزند که بدرفتاری بدنی با رقیب، مؤثر بودن عملکرد فردی و موفقیت تیمی را کاهش می‌دهد.

- مربیان باید ورزشکارانی را که قادر به کنترل عصبانیت خود هستند، به گونه‌ای مثبت تقویت کنند؛ آن‌ها به‌ویژه باید در حضور دیگران تحسین شوند.

- خانواده ورزشکار را باید تشویق کرد تا در مسابقات حضور یابند و در خانه، آنچه را مربی در طول مسابقه پیشنهاد می‌کند، تقویت نمایند؛ یعنی به بهترین وجه ممکن در محدوده قوانین عمل کرده حداقل خشم و یا بدون خشم، بازی کنند. (۱۱).