

با این فن مکناج تند

پرخاشگری و راه مقابله با آن

فلفل نخوری

اکرم سادات کلاکی

اشاره

امروزه در اکثر جوامع پدیده‌ای به نام پرخاشگری رواج بسیار پیدا کرده است و در دوران بلوغ نیز دیده می‌شود. البته رفتار پرخاشگرانه همیشه نامطلوب نیست، بلکه حکمت‌هایی دارد از جمله دفاع و دفع خطر آتسی که بقا و ادامه‌ی زندگی را تهدید می‌کنند. ولی همین ابزار دفاعی، اگر به راه‌های صحیح هدایت نشود، در این نوشتار، راه‌های جبران‌ناپذیری می‌شود. در این نوشتار، راه‌های مقابله با پرخاشگری را بررسی کرده‌ایم.



تفاوت پرخاشگری در بین پسران و دختران

پرخاشگری عبارت است از رفتاری

که هدف آن صدمه‌زدن به خود یا دیگران باشد.

بنابراین، رفتاری پرخاشگری محسوب می‌شود که از روی قصد برای صدمه‌زدن به دیگران یا به خود انجام گرفته باشد. پرخاشگری می‌تواند بدنی، لفظی یا تزییع حقوق دیگران باشد. تحقیقات نشان داده است، کارکرد سیستم عصبی و هورمونی می‌تواند باعث اختلالات روانی از جمله پرخاشگری شود. مثلاً افزایش هورمون تستسترون در دوران نوجوانی باعث پرخاشگری می‌شود. همچنین، باید توجه داشت که تفاوت‌های جنسی در پرخاشگری به خوبی اثبات شده، به طوری که پرخاشگری در پسران بیشتر به صورت «بدنی» است، اما در دخترها بیشتر «اجتماعی» است؛ مثل اسم گذاشتن روی افراد که غالباً کلامی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، حداقل به دو دلیل پسران بیشتر از دخترها در تعاملات خانوادگی درگیر می‌شوند که همین به ایجاد رفتار پرخاشگرانه می‌انجامد. دلیل اول اینکه والدین پسران را بیشتر از دخترها تنبیه یا امر و نهی می‌کنند. این موضوع آن‌ها را وا می‌دارد همین راهبرد را بپذیرند و به کار ببرند. دوم اینکه والدین جنگ و ستیز بین پسران را کمتر پرخاشگری می‌دانند و در نتیجه به آن بی‌اعتنایی می‌کنند، اما اگر چنین رویدادی را بین دخترها ببینند، آن را جدی می‌گیرند. در نتیجه، پسران در مورد پرخاشگری کمتر از دخترها احساس گناه می‌کنند و کمتر انتظار دارند والدین آن‌ها را نکوهش کنند. در هر حال، بچه‌های بسیار پرخاشگر غالباً دچار ناسازگاری‌های جدی می‌شوند و به دلیل پاسخ‌دهی خصمانه، توسط همسالانشان طرد می‌شوند. پس این نوجوانان با نوعی خشم فروخورده، به ناچار به سمت «گروه‌های هم‌سال منحرف» کشیده می‌شوند و این خشم به صورت نیرویی نامرئی آن‌ها را به سمت بزهکاری، ناهنجاری و ترک تحصیل و مصرف مواد مخدر می‌کشاند. در واقع، وقتی خشم از کنترل فرد خارج و به نیرویی مخرب و انفجاری در وجود انسان تبدیل می‌شود، این نیرو مثل هر نیروی منفجره، به دنبال پیدا کردن راه فراری می‌گردد. این خشم پس از انفکاک از قسمت آگاه وجود و سرکوب و پنهان شدن، به مرور به وسیله‌ی منابع مختلف تشدید می‌شود.

بررسی عوامل مؤثر در پر خاشگری

محیط خانواده به عنوان زمینه‌ای برای آموزش رفتار پر خاشگری، نخستین مرکز یادگیری کودک و نوجوان است و روابط خانوادگی در رشد هیجانی و عاطفی بچه‌ها تأثیر بسیاری دارد، به طوری که بی‌ثباتی در خانواده، و زیاده‌روی در کنترل نوجوان و تنبیه بدنی، او را به فردی پر خاشگر تبدیل می‌کند. روش‌های تربیتی والدین نیز با پر خاشگری فرزندانشان ارتباط دارد. تحقیقات نشان می‌دهند، خشم و توسل به تنبیه، از یک عضو خانواده به دیگری سرایت می‌کند و جو خانوادگی مملو از تعارضی به بار می‌آورد. این حالت معمولاً با انضباط شدید آغاز می‌شود. یعنی وقتی پدر و مادر تهدید می‌کنند، عیب‌جویی می‌کنند و به تنبیه متوسل می‌شوند، نوجوان هم به صورت هیجانی واکنش نشان می‌دهد وقتی این چرخه تکرار می‌شود، طولی نمی‌کشد که بین اعضای خانواده تعامل خصمانه ایجاد می‌شود و نوجوان یاد می‌گیرد دنیا را از دیدگاه خشن بنگرد. در نتیجه، بارها و بی‌دلیل چرخه‌ی پر خاشگری تشدید می‌شود.

سایر عواملی که موجب پر خاشگری می‌شوند، عبارت‌اند از: کمبود محبت و صمیمیت، تبعیض بین بچه‌ها و عیب‌جویی‌های بی‌جهت، بدقولی و بدتر از همه بی‌توجهی به احتیاجات خاص نوجوان.

پژوهشگران منبع مشکلات این نوجوانان را در خانواده‌های مملو از درگیری، شیوه‌های فرزندپروری معیوب و نیز مواجهه با خشونت‌های تلویزیونی یافته‌اند. بنابراین، عوامل پیرامون مادر بروز یا تشدید پر خاشگری مؤثرند. عوامل اجتماعی نیز گاهی باعث بروز پر خاشگری می‌شوند. به این صورت که وقتی فرد در برقراری مناسبات اجتماعی مانعی بر سر راه خود می‌بیند، دچار ناکامی می‌شود و همین ناکامی او را دچار تعارض می‌کند. عوامل آموزشی همچون مدرسه، از عوامل دیگری هستند که در رفتار نوجوان تأثیر دارند. عقب ماندن از کلاس یا ضعف درسی، وجود تبعیض بین دانش‌آموزان، و اهانت و سخت‌گیری یا احتمالاً تنبیه بدنی توسط اولیای مدرسه، که معمولاً انتقاد و سرزنش دیگران را به دنبال دارد، دانش‌آموز را غمگین می‌کند و اعتمادبه‌نفس او را از بین می‌برد. این ناکامی در مدرسه با پر خاشگری همراه می‌شود. زد و خورد‌ها و دعوای

منابع

- گویرین، سوزان؛ هنسی، ایلین. پر خاشگری و زورگویی در کودکان و نوجوانان، (۱۳۸۴). ترجمه و تألیف حسن توزنده جانی و نسترن کمال‌پور. نشر مرنديز. تهران.
- رجایی، حسین، (۱۳۹۱). پر خاشگری پدیده‌ای بالینی. اجتماعی. نشر قطره، تهران.
- میرزاییگی، حسنعلی (۱۳۸۷). پر خاشگری و راه‌های کاهش آن. نشر فراگفت، تهران.
- نات‌هان، تیک (۱۳۹۲). خرداد تسلط بر خشم. ترجمه‌ی مریم هاشمی. نشر فراوان، تهران.
- ریو، جان مارشال (۱۳۹۴). انگیزش و هیجان. ترجمه‌ی یحیی سید محمدی. نشر ویرایش، تهران.
- جی‌مش، اریک؛ ای و، ولف، دیوید (۱۳۹۴). روان‌شناسی مرضی کودک، ترجمه‌ی محمد مظفری ملک آبادی و اصغر فروغ‌الدین. نشر رشد. تهران.
- السون، متیوچ؛ هرگنهان، بی‌آر (۱۳۹۲). نظریه‌های یادگیری. ترجمه‌ی علی‌اکبر سیف. نشر دوران، تهران.
- کاپلان-سادوک (۱۳۹۳). آسیب‌شناسی روانی. ترجمه‌ی مهدی گنجی. نشر ساوالان، تهران.
- سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۴). روان‌شناسی پرورشی نوین. نشر دوران، تهران.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی ال (۱۳۹۰). نظریه‌های شخصیت. ترجمه‌ی یحیی سید محمدی. نشر ویرایش، تهران.

پیامدهای پر خاشگری و درمان آن

با توجه به فراوانی پر خاشگری در جامعه‌ی صنعتی و شهری امروزی باید پذیرفت که پر خاشگری واکنشی کلی نسبت به ناکامی است که به صورت هیجان منفی و مخرب به شخصیت انسان حمله‌ور می‌شود و آن را ویران می‌سازد. بسیاری از نوجوانان در بزرگسالی دچار ناسازگاری اجتماعی، نداشتن بازدهی و تربیت ضعیف در مورد فرزندان خود می‌شوند. آن‌ها به احتمال زیاد نسبت به خانواده‌ی خود که در آنجا بزرگ شده و رشد کرده‌اند، پس‌روی اجتماعی نشان می‌دهند. بدین ترتیب، برای نسل بعدی خطر ژنتیک و محیطی را دو برابر می‌کنند. ما در اینجا دو راه حل اساسی برای درمان پر خاشگری ارائه می‌دهیم. راه حل اول، آموزش والدین است تا بتوانند رفتار کودک خود را در خانه تغییر دهند. یعنی از طریق تغییر شیوه‌ی رفتار خود، باعث بهبود رفتار فرزندانشان شوند. تغییر رفتار والدین مطلوب‌ترین نقطه برای شروع اصلاح رفتار فرزندان است. راه دوم، آموزش مهارت‌های حل مسئله به کودک است. به این صورت که وقتی در موقعیتی مشکل‌آفرین قرار می‌گیرند، از این مهارت‌ها استفاده کنند. این مهارت‌ها پنج مرحله دارد. در مرحله‌ی اول، وقتی نوجوان با مشکل مواجه می‌شود، باید آن را شناسایی و به عبارت دیگر تعریف کند.

در مرحله‌ی دوم باید همه‌ی راه‌های ممکن را در نظر بگیرد، مثلاً: من می‌توانم از او بخواهم ساعت‌ها را پس بدهد؛ من می‌توانم او را کتک بزنم تا ساعت‌ها را پس دهد؛ باید به آموزگارم بگویم تا با کمک او ساعت‌ها را پس بگیرم.

در مرحله‌ی سوم، بهتر است روی موضوع تمرکز کند و راه‌حل‌هایش را ارزیابی کند. مثلاً اگر او را کتک بزنم، ممکن است توی درِ دسر بیفتیم، ولی اگر به معلم بگویم، او به احترام معلم، حتماً ساعت‌ها را پس می‌دهد.

در مرحله‌ی چهارم، باید یکی از این راه‌ها را انتخاب و راه‌حلی را انتخاب کند که مؤثرتر است.

در مرحله‌ی پنجم دانش‌آموز راه‌حل انتخاب شده را ارزیابی می‌کند که آیا بهترین راه است و آیا فرایند حل مسئله به درستی دنبال می‌شود؟ بنابراین، از طریق این آموزش‌ها و همچنین شرکت نوجوانان در مراسم مذهبی، معاشرت‌های خانوادگی و اجتماعی، می‌توان ضوابط حاکم بر فرایند پر خاشگری را کنترل کرد.