

کنترل پر خاشگری در دانش آموزان

www.ketab.ir

مؤلفان:

اعظم مختار خان، اقدس مختار خان



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: مختارخان، اعظم، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: کنترل پرخاشگری در دانش آموزان/ مولفان اعظم مختارخان، اقدس مختارخان؛ ویراستار شیما علویان
مشخصات نشر	: گسترش علوم نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: [۲]، ۱۰۲ ص.
شابک	: 978-600-8470-11-3: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۹-۱۰۲.
موضوع	: پرخاشگری در نوجوانان
موضوع	: Aggressiveness in adolescence
شناسه افزوده	: مختارخان، اقدس، ۱۳۴۹ -
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴/۳ ۱۲۲ پ/۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۴۱ ۲۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۴۲۲۸

انتشارات:	گسترش علوم نوین
عنوان کتاب:	کنترل پرخاشگری در دانش آموزان
مؤلفان:	اعظم مختارخان، اقدس مختارخان
ویراستار:	شیما علویان
طراح جلد:	سینا حمیدی
نوبت چاپ:	اول، پاییز ۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۰-۱۱-۳
تعداد صفحات:	۱۰۲ صفحه
قیمت:	۱۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۲	مقدمه
۴	اهمیت کتاب
۵	مفهوم پر خاشگری
۸	انواع پر خاشگری
۱۰	علل و مکتب های پر خاشگری
۱۲	کروموزومها، جنس و پر خاشگری
۱۳	بلوغ جنسی و پر خاشگری
۱۵	درستی و نادرستی نظریه تکامل پر خاشگری
۱۶	نظریه یادگیری اجتماعی
۲۰	پر خاشگری چگونه یاد گرفته می شود ؟
۲۱	نقش رسانه های گروهی و فیلمهای تلویزیونی در آموزش پر خاشگری
۲۳	آیا پر خاشگری همواره زیان آور است یا فایده هایی نیز دارد ؟
۲۴	کنترل پر خاشگری
۲۵	از خود بیگانگی نوجوان امروز
۲۶	خشم و اضطراب
۲۸	خشم و عوامل آن
۲۸	شناسایی عوامل دیگر
۳۰	تقلیدی بودن خشم
۳۲	نقش مدرسه
۳۳	نتایج یک تحقیق در مورد علل خشم و ناسازگاری در مدراس
۳۳	عوامل ایجاد کننده خشم
۳۵	عوامل خانوادگی مربوط به خشم
۳۷	تأثیر عوامل اجتماعی - فرهنگی در بروز خشم

۳۸	 خشم نشانه‌ای از تضادهای درونی
۳۹	 ادراک و خشم
۳۹	 تنبیه‌های عجیب برای کنترل خشم در مدرسه
۴۰	 علایم فیزیکی خشم
۴۱	 نقش مذهب در کاهش پرخاشگری
۴۳	 نقش مکانهای مذهبی در کنترل خشم
۴۵	 علل خشم های ناسالم
۴۸	 روش‌های ابراز خشم
۴۹	 رابطه خشم و استرس
۵۱	 کنترل خشم
۵۳	 نقش تغذیه در کنترل خشم
۵۴	 فواید غلبه بر عصبانیت و خشم
۵۵	 رفتار جرات‌مندانه
۵۸	 ریشه‌های خشم عمومی
۵۹	 تظاهرات خشم
۶۰	 عملکردهای رایج پیرامون خشم
۶۰	 عوامل بروز پرخاشگری کودکان و نوجوانان
۶۲	 وجود تضاد در دستورهای والدین
۶۲	 ناهماهنگی در پیگیری یک روش تربیتی
۶۲	 فشار روانی (استرس)
۶۳	 عدم تشویق رفتارهای مناسب
۶۳	 تشویق رفتارهای نامناسب
۶۴	 اختلاف والدین
۶۵	 نقش کمبود محبت
۶۶	 تنبیه و سهل‌گیری
۶۶	 والدین و کودکان پرخاشگر

۶۷	چرا کودک پر خاشگر می شود
۶۸	تربیت منفی والدین
۷۰	تربیت مثبت والدین
۷۱	چگونه خشم را در کودکان مهار کنیم
۷۲	راه کارهای مناسب کاهش خشم در دانش آموزان
۷۳	عوامل موثر بر پر خاشگری و ناسازگاری در کودکان
۸۰	توصیه های مهم برای کاستن پر خاشگری کودکان
۸۱	مجازات نمایش
۸۱	مقررات و انتظارات را مشخص و روشن بیان کنید
۸۲	چگونه تنبیه کنید
۸۵	جدی باشید
۸۵	زیاده از حد گوش نکنید
۸۶	منطقی باشید
۸۷	روشهای مجازات
۸۹	پیشنهاها و راه حل ها
۹۳	نظر اسلام در مورد پر خاشگری
۹۹	فهرست منابع
۹۹	منابع فارسی
۱۰۱	منابع خارجی

پیشگفتار

خشم یک نوع احساس است که همواره بین دو حالت متغیر است. خشم می تواند عصبانیت یا ناراحتی جزئی و یا در نوع حاد آن، واکنش جنون آمیز باشد. طبق نظر دکتر چارلز اسپلر گر خشم احساسی است نظیر احساسات دیگر و وقتی فرد عصبانی می شود در واقع آثار فیزیولوژیک خشم در بدن ظاهر می شود.

خشم علل بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتار ناشایست دیگران بروز می کند خشم پدیده ای کاملاً طبیعی است اما هنگامی که از کنترل خارج شود می تواند به یک حس مخرب و مسموم تبدیل شود و پیامدهای ناگوار در محیط کار، روابط شخصی و در تمامی عرصه های زندگی بوجود آورد. خشم عکس العمل طبیعی در برابر تهدید و خطر است که به ما این اجازه را می دهد که در شرایط بحرانی از خود دفاع کنیم ولی نباید فراموش کرد که برخورد فیزیکی با افراد و مواردی که ما را خشمگین می کنند، از لحاظ قانونی و معیارها، اجتماع ناهنجار تلقی می گردد و پیامدهائی منفی خواهد داشت. بیرون ریختن خشم بر دیگران و محیط اطراف به حالت تهاجمی هم گرچه شاید لحظه ای آرامش بیاورد ولی نتایج نامعلومی به دنبال خواهد داشت. گاهی اوقات خشم اکتسابی است و از والدین که همواره با عصبانیت حرف خود را به کرسی نشاندند آموخته شده عادت شده است که با انقباض چهره و داد و فریاد ابراز می شود که همگی آموخته شده اند. از مطالعه و بررسی میزان خشم دانش آموزان و استفاده از نظریات صاحب نظران می توان به عوامل شخصیتی مربوط به خود فرد عوامل اجتماعی، عوامل خانوادگی و همچنین عوامل آموزشی که در مدرسه پیش می آیند اشاره کرد.

همچنین با کاهش پیشرفت تحصیلی و ناکامی در مدرسه نیز همراه است. دعوای حیاط مدرسه خودنشانه ای از این پرخاشگری‌ها است که گاهی نمی‌توان آنها را کنترل کرد. خشم در اشکال مختلف در مدارس وجود دارد و معمولاً مورد اعتراض اولیا قرار نمی‌گیرد اما معلمان و مدیران مدرسه‌ها نسبت به آن حساس می‌باشند. بنابراین شناخت میزان و علل ناهنجاریها از جمله خشونت در مدرسه در هراس اجتماعی در تصحیح روند جامعه‌پذیری و نظم اجتماعی مؤثر می‌باشد. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که عوامل مختلف فردی و اجتماعی در بروز خشونت دانش‌آموز مؤثر است.

مقدمه

در عصر حاضر همزمان با پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن جوامع، حوادث و خطرات ناشی از آن، زندگی انسانها را از گذشته مورد تهدید قرار می‌دهند. در این میان نوجوانان معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را نداشته، احساس مسئولیت جمعی ندارند و بیشتر از آنکه به فکر دیگران باشند، خود را مدنظر قرار می‌دهند و این گروه از دانش‌آموزان بیش از بقیه گروه‌ها در مدرسه ایجاد مشکل نموده‌اند. وجود خشم در نوجوانی نه تنها منجر به خشم در بزرگسالی می‌شود، بلکه پیامدهای منفی دیگری نیز به دنبال دارد به طوریکه زمینه ابتلاء به بزهکاری-ناسازگاری در مدرسه و اعتیاد را بوجود می‌آورد.

برخی سده دم تاریخ را با بیان قتل هابیل آلوده به پرخاشگری و خشونت می‌دانند. کواکسلی براساس پژوهشهای انجام شده خود می‌نویسد: از ۵۶۰۰ سال قبل تا امروز بشر فقط ۲۹۲ سال در صلح و صفا گذرانیده و بقیه را در جنگ و ستیز بوده

است. پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده‌اند که هدف آن صدمه زدن به خود باشد آنچه در این تعریف حائز اهمیت است، قصد و نیت رفتار کننده است یعنی آسیب رسانیدن تصادفی به شخص دیگر پرخاشگری نیست مثلاً اگر توپ فوتبال سهواً به بازیکن دیگر اصابت کند، پرخاشگری نیست اما اگر فردی مخصوصاً بازیکنان را با پا بزند، هل بدهد و یا تنه بزند پرخاشگری است. قدیمی ترین علت شناخته شده برای پرخاشگری حول محور این نظریه می چرخد که انسانها از نظر ماهیت زیست-شناختی بر این پرخاشگری برنامه ریزی شده‌اند و نخستین و معروفترین نظریه در این باره بولب. زیگموند فروید را می توان نام برد. فروید کلیه اعمال آدمی را با دو غریزه زندگی و مرگ تحلیل می کند و می گوید غریزه مرگ هم باید به شکلی تخلیه شود (ستود ۱۳۸۵).

تاریخ پر است از لحظاتی که فرد ناگهان دچار فشار عصبی شده، خشم وجودش را فرا گرفته و فرد دیگر را کشته است. بسیاری از ناآرامی که همه روزه در سراسر جهان روی می دهد و شما جریان آن را در روزنامه ها، مجله ها و تلویزیون می خوانید، حاصل خشم و غضب های ناگهانی افراد نسبت به یکدیگر است. علاوه بر این، خشم در ابتدایی ترین صورت خود احساسی برای حفظ است که در تمام حیوانات به چشم می خورد. خشم از هیجاناتی است که با آدمی زاده می شود و تمام عمر او را همراهی می کند و زندگی اش را سروسامان می دهد و حتی سرنوشت وی را رقم می زند و باعث و بانی موفقیت ها و شکست ها در زندگی فردی و اجتماعی می شود. بسیاری از افراد به علت ناتوانی در تحمل ناکامی ها و ناراحتی های زندگی، شغل، همسر و فرصت های خود را از دست داده اند. بسیاری از جنایت هایی که انجام

شده با نقشه و قصد قبلی نبوده است، بلکه در یک لحظه نتوانسته‌اند خشم خود را کنترل کنند.

اهمیت کتاب

نوجوانی یکی از بهترین مراحل زندگی آدمی محسوب می شود دوره ای که نوجوان به هویت واقعی خویش دست می یابد در این مرحله شاید والدین نتوانند به او کمک چندانی بکنند. زیرا او الگوهای خود را در جای دیگر جستجو می کند. میل به اظهار خود و اثبات خود یکی از طبیعی ترین حالت روانی دوره نوجوانی است. باید خود را برای زندگی مستقل اجتماعی آماده کند، تحقیق این موضوع پیش از هر چیز مسأله تعیین هویت خویش است.

اینک اگر والدین و مربیان این دوره را خوب بشناسند و با آنان برخوردی مناسب داشته باشند هم نوجوان به هویت خویش دست می یابد و هم والدین و مربیان کمتر احساس نگرانی می کنند از این رو بیشتر خشونت دوران جوانی ریشه در ناکامی های اولیه زندگی دارد و پیش از هر چیز باید به عوامل بوجود آورنده و زمینه های خشم توجه داشت و برای مقابله با آن چاره سازی کرد و همچنین براساس بررسی و ارزیابی های که از شایعترین مشکلات در جامعه از طرف مدراس شده مشکلات رفتاری و عمدتاً میزان کنترل خشم در دانش آموزان بوده است لذا با توجه به این موضوع لازم است خشم و کنترل آن در دانش آموزان بطور علمی مورد بررسی قرار گیرد و نتایج آن اگر در اختیار مربیان، مشاورین و اولیای دانش آموزان قرار گیرد بسیار مفید خواهد بود و با مواردی که باعث بروز خشم در دانش آموز می شود، آشنا شده و در پیشگیری آن و درمان تلاش کنند. نظر

به اینکه تعداد دانش‌آموزان خوش‌نتر در جامعه کم نمی‌باشد و باید تأکید شود تا مسئولین در جهت کم کردن میزان آن یا کنترل آن تلاش کنند. خشم در نوجوانان موجب می‌شود که نوجوانان دائماً در حالت تدافعی قرار گیرند که این امر مانع رشد و شکوفایی ظرفیتهای و تواناییها و حسن تفاهم اجتماعی می‌شود.

مفهوم پرخاشگری

پرخاشگری در لغت به معنای ستیزه و تندی کردن آمده و معادل آن در زبان انگلیسی aggression است اما در اصطلاح روان‌شناسی پرخاشگری یک واکنش عمومی و پدیدۀ نامرئاجتماعی است که به قصد آزار کسی یا آسیب رساندن به چیزی ابزار می‌شود. ازجمله در این تعریف حائز اهمیت است قصد و نیت رفتار کننده می‌باشد یعنی یک رفتار آسیب‌رسان صورتی پرخاشگری محسوب می‌شود که از روی قصد و به منظور صدمه زدن انجام پذیرد. بنابراین پرخاشگر به فردی اطلاق می‌شود که تمایل به حمله کردن و باززه طلب دارد.

به باور جان دالسر^۱، پرخاشگری همیشه پیامد ناکامی است و ناکامی همیشه منجر به پرخاشگری می‌شود هیچ یک نمی‌تواند بدون دیگری صورت گیرد و هر چیزی که مانع رسیدن به هدف شود ناکامی را سبب می‌گردد و گاهی محیط مدرسه و محل آموزشی می‌تواند تأثیر بسزایی در پرخاشگری کودک داشته باشد و گاهی هم روابط نادرست والدین و روحیه ستیزه جویی در بین والدین تأثیر منفی بر روی دانش‌آموزان می‌گذارد و این باعث می‌شود که حتی در پیشرفت تحصیلی و در رسیدن به موفقیت تحصیلی تأثیر منفی بگذارد و افراد ناکام همیشه با کلمات یا

رفتار پرخاشگرانه واکنش نشان نمی دهند؛ بلکه افرادی طیف وسیعی از واکنشها را نسبت به ناکامی از خود بروز می دهند..

صاحب نظران حوزه علوم اجتماعی - پرخاشگری به دو دسته تقسیم شده اند: فروید (واضع مکتب روانکاوی) و لورنز (جانور شناس اتریشی) و گروهی دیگر همچون بندورا (Bandura) آن را یک رفتار دفاعی آموخته شده و اکتسابی می- دانند اما محققان با در نظر گرفتن جنبه های مختلف این قضیه به دو نتیجه گیری دست یافته اند:

- ۱- پرخاشگری نتیجه تعامل پیچیده بین تمایلات و پاسخ های آموخته شده است.
- ۲- پرخاشگری در انسان حتی اگر هم ذاتی باشد ، به شدت تحت تاثیر عوامل اجتماعی قرار دارد.

از طرفی پرخاشگری را رفتاری تعریف کرده اند که هدف آن صدمه زدن به خود یا دیگری باشد. آنچه در این تعریف حائز اهمیت است، قصد و نیت رفتار کننده است ؛ یعنی آسیب رسانیدن تصادفی به شخص دیگر، پرخاشگری نیست. مثلاً اگر توپ فوتبال سهواً به بازیکن دیگر اصابت کند، پرخاشگری نیست اما اگر فردی مخصوصاً بازیکنان را با پا بزند، هل بدهد، تنه بزند و یا فحش بکند، پرخاشگری است. شاید این تعریف کمتر عینی باشد؛ زیرا می توان از نیت فرد استنباط های مختلفی کرد. علاوه بر این، تعریف شامل رفتارهایی که ما معمولاً بدانها پرخاشگری می گوئیم نمی شود مثلاً کودکی که کودک دیگر را از تاب به زمین پرتاب می- کند تا خود سوار شود ، قصد آزار او را ندارد ؛ اما دیگران رفتارش را پرخاشگرانه می دانند.