



نیرودانی، خشم و پر خاشگری

تألیف:

معصومه عظیمی

انتشارات دانشگران ایران

تابستان ۱۳۹۶

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۲
فصل اول.....	۱
۱-۱ تعریف نوجوانی.....	۳
۲-۱ مراحل و دوره‌های مختلف نوجوانی از نظر روان‌شناسان.....	۳
۳-۱ اهمیت دوره نوجوانی.....	۵
۴-۱ تأثیر دوره نوجوانی بر بقیه سال‌های زندگی حیاتی است.....	۵
۵-۱ بلوغ (جوانی).....	۶
۶-۱ جنبه‌های مختلف رشد در نوجوانی.....	۷
۷-۱ تفاوت‌های فردی در شناختی.....	۹
۸-۱ مخاطرات رشد شناختی.....	۱۰
فصل دوم.....	۱۲
۱-۲ عواطف.....	۱۳
۲-۲ تعریف کلمات کلیدی در روانشناسی عواطف.....	۱۴
۳-۲ رابطه بین اجزای تشکیل دهنده عواطف (افکار، احساس، هیجان و رفتار).....	۱۵
۴-۲ تعریف هیجان.....	۱۶
۵-۲ چرایی وجیستی هیجانات.....	۱۸
۶-۲ هیجانات اساسی.....	۲۱
۷-۲ رویدادهای فعال کننده عواطف و هیجانات.....	۲۲
۸-۲ مدیریت هیجانات.....	۲۳

- ۴-۲ ماهیت خشم..... ۲۵
- ۵-۲ تعریف خشم..... ۲۶
- ۶-۲ بروز خشم..... ۲۷
- ۷-۲ فیزیولوژی خشم..... ۲۸
- ۱-۷-۲ نقش فیزیولوژی، نورواتامی و نوروشیمی بدن در پرخاشگری..... ۳۰
- ۸-۲ خشم، مشکل هیجانی و اختلال..... ۳۲
- ۹-۲ انواع خشم..... ۳۲
- ۱۰-۲ انواع پرخاشگری..... ۳۳
- ۱۱-۲ پیامدهای خشم و پرخاشگری..... ۳۳
- ۱۲-۲ عوامل ایجاد کننده خشم و پرخاشگری..... ۳۴
- ۱۳-۲ تفاوت های خشم..... ۳۵
- ۱۴-۲ شیوه های ابراز خشم..... ۳۵
- ۱-۱۴-۲ جسمانی کننده ها..... ۳۵
- ۲-۱۴-۲ خود مجازات گرها..... ۳۶
- ۳-۱۴-۲ منفجر شونده ها..... ۳۶
- ۴-۱۴-۲ مخفی کننده ها..... ۳۶
- ۵-۱۴-۲ باورهای غیر منطقی..... ۳۷
- ۶-۱۴-۲ هدف خشم (خود، دیگران و جهان)..... ۳۹
- ۱۵-۲ نظریه های مختلف درباره خشم..... ۴۲
- ۱-۱۵-۲ روان تحلیل گری فروید..... ۴۲
- ۲-۱۵-۲ نظریه ذاتی بودن پرخاشگری - لورنز..... ۴۳
- ۳-۱۵-۲ نظریه رشدی..... ۴۵
- ۴-۱۵-۲ نظریه ناکامی - پرخاشگری..... ۴۶
- ۵-۱۵-۲ نظریه یادگیری اجتماعی و رفتاری..... ۴۷
- ۶-۱۵-۲ دیدگاه ساختار گرایی اجتماعی..... ۴۸
- ۷-۱۵-۲ دیدگاه شناختی

۴۹.....	
۵۰.....	۸-۱۵-۲ دیدگاه فرهنگی
۵۱.....	۹-۱۵-۲ دیدگاه اقتصادی
۵۱.....	۱۶-۲ رویکردهای درمانی
۵۱.....	۱-۱۶-۲ رویکرد عقلانی - رفتاری - عاطفی
۵۲.....	۲-۱۶-۲ رفتار درمانی شناختی
۵۲.....	۳-۱۶-۲ رویکرد درمانی نواکو
۵۴.....	۴-۱۶-۲ نوجوانی و خشم و پرخاشگری
۵۵.....	۱۶-۲ ^۸ خانواده به عنوان زمینه آموزشی برای رفتار پرخاشگرانه
۶۰.....	سخن پایانی
۶۴.....	منابع

پیشگفتار

کتابی که ملاحظه خواهید کرد، برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد و تجربه سال‌ها کار مشاوره و آموزش خانواده در مدارس تهران و شهرستان‌ها می‌باشد. تماس و ارتباط با دانش آموزان و خانواده‌های آنان انگیزه و چراغ راهی بوده است برای تحقیق و مطالعه و نوشتن این کتاب. امیدوارم با رهنمودهایی که خوانندگان عزیز و متخصصین امر و کلیه همکاران دارید، در آینده نه چندان دور، به رفع کاستی‌ها و نواقص این کتاب پرداخته و همگی در راستای شکوفایی اندیشه‌های خرد و دیگران گام برداریم.

من ... توفیق

معصومه عظیمی - تابستان ۹۶

مقدمه

یکی از رفتاری رایج در دوره نوجوانی خشم و پرخاشگری است که بیشتر والدین با آن دست و پنجه نرم میکنند و در اکثر موارد پرخاشگری نوجوان را با پرخاشگری پاسخ میگویند. اما در این کتاب میتوان دریافت که این واکنش ممکن است درست نباشد و بهتر است رفتارهای دیگری را برای برخورد با نوجوان انتخاب کرد. به نظر میرسد برای انتخاب رفتار مناسب لازم است با ویژگیهای دوره نوجوانی و همچنین ماهیت خشم آشنا شویم.

فرایند بلوغ و نوجوانی یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی هر فرد است. استانی هال (Stanly Hall) که به پدر روانشناسی بلوغ معروف است، این مرحله را « دوران طوفان و فشار » می نامد. نوجوان در این دوره، تمایلات و خواهش های متضادی دارد. مثلاً با این که می خواهد با دوستان بازی، به تنهایی نیز علاقمند است. (احمدی ۱۳۷۳) روسو دوره بلوغ و نوجوانی را تولد مجدد می داند. او می گوید: وقتی فرد به دوره بلوغ می رسد مثل این است که فرد دیگری با خصوصیات بدنی و روانی متفاوتی در وی به وجود آمده است. (احمدی ۱۳۷۳) بنا بر این شناخت ویژگیهای رشدی این دوره از اهمیت ویژه ای برخوردار است. خشم حالت برانگیختگی و هیجانی شدید هنگام برهه رو شدن محرک های نامناسب محیطی و احساسی است که همه نوجوانان به نوعی آن را تجربه می کنند.

اضطراب، افسردگی و خشم سه مشکل منفی اصلی در انسان هستند از میان این سه خشم جایگاه ویژه ای دارد فرد پرخاشگر هم خود را چ می برد و هم باعث تخریب و آزار و گاهی صدمات جبران ناپذیر به دیگران می شود. (ریابانگر، ۱۳۸۲)

"خشم و پرخاشگری هیجانهایی جهان شمولی هستند که در همه فرهنگها دیده می شوند. و یکی از شایعترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی، بریشانی دیگران می شوند و بهداشت روانی جامعه را مختل می کنند" (نمازی ۱۳۷۷) سرکشی ها، خشونت ها، سرزنش ها و تحقیرهای والدین مستبد اثرات مخرب و جبران ناپذیری بر روی ساختار شخصیتی کودکان و نوجوانان باقی می گذارد و احساس بی کفایتی، ترس و انزوا و گوشه گیری ناتوان در برقراری روابط عاطفی و اجتماعی سازگاری و پرخاشگری و ... می تواند زاینده جنبه رفتارهای ناسنجیده و نابخردانه والدین باشد (احمدوند، ۱۳۷۴)

نوجوانی مرحله حساسی در زندگی است که می توان آن را گذر از دوران کودکی به بزرگسالی دانست. طول این دوره از آغاز بلوغ تا هنگام پذیرش مسئولیت های بزرگسالان در جامعه است. ویژگی های دوران نوجوانی به گونه ای است که نوجوان را بیش از کودکان و

بزرگسالان در معرض پرخاشگری قرار می‌دهد. برخی از ویژگی‌های جسمانی مانند ناهماهنگی در حرکات، احساس درد عضلانی و خستگی و آغاز بلوغ همچنین ویژگی‌های شناختی مانند رشد تفکر، مفهوم خود، رشد هویت، استقلال طلبی و مسئولیت‌پذیری یک سری ویژگی‌های عاطفی مانند ناپایداری‌های هیجانی، ناشی‌گری در ابراز عواطف، ترس، اضطراب و کم‌رویی و تخیل در این دوره وجود دارد. البته ویژگی‌های اجتماعی دوره نوجوانی نیز بسیار مهم هستند. نوجوان نیاز به کسب موقعیت‌های اجتماعی، نقش گروه همسالان در رفتار، تشخیص طلبی و نیاز به استقلال دارد. مجموعه این ویژگی‌ها نشان می‌دهد نوجوان برای رسیدن به چیزهایی که نیاز دارد تا به رشد و بلوغ رسد، نیاز به تکرار با اطرافیان و جامعه تعارض و درگیری پیدا می‌کند.

پرخاشگری نوجوان یک سری عوارض جسمانی و روانی دارد. از جمله عوارض روانی، خیال‌پردازی‌های غیرعادی، احساس گناه، بی‌عدالتی و طردشدگی است که همه آنها در اثر خشم به وجود می‌آید. در این حالت نوجوان ارتباطات خود را با محیط، خانواده و دوستان را مشکل و ناراحت کننده می‌بیند. به تدریج احساس انزوا می‌کند و نمی‌تواند ارتباط خوبی با اطرافیان برقرار کند. در نتیجه نوجوان از خانواده، محیط، آموزشی دور می‌شود.

عملکرد مهم خانواده است. کنترل عاطفی دانش آموز می‌گذارد برخی درمانگران خانواده معتقدند " زیر ساختهای روانی در جریان زندگی و واقعیت درونی شکل گرفته در خانواده، دنیای بیرونی فرد را تعیین می‌کند". (ویتکر و بامبری ۱۹۸۸)

دانش آموزی که در مدرسه پرخاشگر است به احتمال زیاد نیازهای اولیه وی در منزل برآورده نشده است و از نظر محبت، صمیمیت و دریافت حمایت لازم از سوی والدین در وضعیت نامناسبی بوده و چه بسا به کرات تنبیه می‌شود. (یار زاده ۱۳۸۸)

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خشم مزمن و مستمر و شیوه‌های بیان و کنترل آن بر سیر اختلال‌های خلقی و اضطرابی و نیز بر آیند درمانی آنها تأثیر منفی بر جای می‌گذارد. به همین دلیل تجربه خشم و شیوه‌های بیان و کنترل آن به یکی از ضرورت‌های فعال روانشناسان بالینی تبدیل شده است. خشم و پرخاشگری در زمره هیجان‌های به شدت آسیب‌زا به حساب می‌آید (اضغری مقدم و دیگران ۱۳۸۹) از این رو، فهم دوران نوجوانی، خشم و پرخاشگری و ایجاد عملکرد و رفتار مناسب خانواده‌ها از اهداف این نوشتار است چرا که آگاهی و شناخت این موارد در شکل‌گیری و بروز خشم دارای اهمیت است.