

ریشه‌های پرخاشگری: راهنمای مبارزه و شکست آن در خانواده و

مدرسه

رویا قاسمی

کارشناسی زیست‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان ghasemiroya2552@gmail.com

چکیده

در حال حاضر، موضوع پرخاشگری در خانواده به یکی از مسائل مهم و چالش‌برانگیز در جامعه تبدیل شده است. پرخاشگری در خانواده می‌تواند اثرات نامطلوبی بر روابط فردی و اجتماعی داشته باشد و نیاز به شناخت عوامل ایجادکننده آن و ارائه راهکارهای کاهش آن است. پرخاشگری در خانواده به‌عنوان یک چالش می‌تواند تأثیرات مخربی بر روابط فردی و اجتماعی داشته باشد. این مقاله به بررسی عوامل ایجادکننده پرخاشگری از جمله اختلالات روانی، نقص در مهارت‌های ارتباطی و فشارهای اجتماعی و اقتصادی می‌پردازد. علاوه بر این، راهکارهایی از قبیل آموزش مهارت‌های ارتباطی، ارتقاء آگاهی درباره اختلالات روانی و ارائه حمایت مالی برای کاهش آثار پرخاشگری ارائه می‌شود. این مقاله با هدف ارائه راهکارهای موثر برای کاهش پرخاشگری در خانواده، به ترویج روابط سالم خانوادگی می‌پردازد. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است که شامل اسناد و مدارک مرتبط با موضوع شامل: کتاب، مجلات تخصصی، مقالات و بانک‌های اطلاعاتی است.

واژگان کلیدی: پرخاشگری، پرخاشگری در خانواده، عوامل ایجادکننده، نوع خانواده، مدرسه

۱. مقدمه

با تماشای تغییرات ساختاری خانواده و تبدیل نقش‌های خانوادگی، بی‌شک خانواده همچنان به عنوان یکی از ستون‌های اصلی جامعه شناخته می‌شود. از آنجا که خانواده نه تنها به عنوان محیط مناسب برای همسران والایی است، بلکه مسئولیت فراگیری و تربیت نسل‌های آینده را نیز بر عهده دارد. درک کامل از کارکردهای اساسی و بنیادین خانواده، اهمیت بالای آن را تأیید می‌کند. یکی از این کارکردهای مهم، تشکیل و تقویت شخصیت‌ها است. بهبود عملکرد این کارکردها، بخش جدایی‌ناپذیری از بقای خانواده و استمرار جامعه و انسجام اجتماعی است. با این وجود، خانواده در حال حاضر با مشکلاتی همچون طلاق، اختلافات زناشویی، خودکشی کودکان فراری و خشونت درون خانواده رو به رو است (۱).

پرخاشگری یک پدیده است که روابط سالم خانوادگی را که برای تقویت خانواده ضروری است، آسیب می‌زند و بعضاً آن را تخریب می‌کند. ممکن است برخی تعجب کنند، اما واقعیت این است که بیشتر پرخاشگری‌ها در خانواده‌ها رخ می‌دهد. به عنوان مثال، آمریکایی‌ها به‌طوری در معرض پرخاشگری‌های اعضای خانواده خود قرار دارند که خانواده را پس از پلیس و ارتش، خشن‌ترین نهاد اجتماعی نامیده‌اند. برخی مدعی هستند که پرخاشگری در خانواده، مهم‌ترین مسأله اجتماعی است که آمریکایی‌ها امروزه با آن روبرو هستند. پرخاشگری این پدیده‌ای است که باعث خسارت به روابط سالم درون خانواده می‌شود، روابطی که برای تقویت و ارتقا خانواده بسیار اساسی و حیاتی هستند. در حقیقت، مطالعات نشان داده‌اند که بیشترین حالات پرخاشگری درون خانواده و نه در جوامع بروز می‌کند. به عنوان یک مثال، افراد آمریکایی به‌طوری با پرخاشگری‌های درون خانواده خود روبرو می‌شوند که خانواده را، پس از پلیس و ارتش، به عنوان خشن‌ترین نهاد اجتماعی توصیف کرده‌اند. برخی ادعا می‌کنند که پرخاشگری در خانواده، مهم‌ترین چالش اجتماعی است که امروزه آمریکایی‌ها باید با آن روبرو شوند. (۱).

مطالعات حاکی از این است که یک بخش قابل توجهی از جامعه، به ویژه زنان و کودکان، با خشونت در خانواده روبرو شده‌اند. این موضوع نه تنها بر سلامت روانی افراد، بلکه بر سلامت جسمی آنان هم تأثیر گذار است. به عنوان مثال، یک مطالعه پیمایشی روی ۹۶۱ زن ۱۹ تا ۹۰ ساله نشان داد که ۱۷٪ از آنها گزارش داده بودند که با پرخاشگری خانوادگی مواجه شده‌اند. علاوه بر این، درک زنان از تهدیدی که خشونت بر زندگی آنها داشته و تأثیر آن بر مشکلات روانی آنها، نقش مهمی در تحولات معنی‌دار ایفا می‌کند. این امر بیانگر اهمیت شناخت دقیق این مسئله و تأثیرات آن بر افراد و جوامع می‌باشد. (۲).

پرخاشگری در ، خانواده عامل خطر سازی مهم برای دامنه وسیعی از مشکلات بهداشتی در نظر گرفته شده است ؛ از جمله پایین بودن وزن نوزادانی که هنگام تولد مادران شان در معرض خشونت همسران شان بودند (۳). بی‌شک، بررسی و تحلیل عوامل موثر بر پرخاشگری خانوادگی از اهمیت بسیاری برخوردار است. زیرا فهمیدن و شناخت دقیق این ابعاد و همچنین آگاهی از عوامل مستعدکننده، می‌تواند این مسئله را در کنترل قرار دهد و از تأثیرات مخرب آن جلوگیری نماید یا حداقل آن را کاهش دهد. اپیدمیولوژیکاً بررسی تأثیرات پرخاشگری خانوادگی بر فرد و جامعه را مورد توجه قرار می‌دهد. بررسی این مسأله نشان می‌دهد که نتایج رفتارهای پرخاشگرانه در خانواده، به شکلی یا دیگر بر رفتارهای اجتماعی و روابط فردی افراد تأثیر می‌گذارد. حتی برای افرادی که به نظر نمی‌رسد با مسأله خشونت مواجه شده‌اند، ممکن است مشکلاتی بوجود آورد. این موضوع به وضوح نشان‌دهنده ضرورت بررسی عوامل دخیل در پرخاشگری خانوادگی و ایجاد برنامه‌های مناسب برای کاهش و پیشگیری از آن است. این اقدامات می‌تواند باعث ایجاد جوامع و خانواده‌های بهتر و سالم‌تر شود و از وقوع سوءمنشأهای مرتبط با پرخاشگری خانوادگی جلوگیری کند. (۱).

۲. مبانی نظری

خشونت از نظر لغوی به معنای درشتی و سخت رویی ، خشم ، غضب ، خشکی خشونت کردن درشتی کردن تندی کردن تعریف شده است (۲). در تعریف بنیادین خشونت، به تعدادی عنصر از جمله قصد آسیب رسانی، ماهیت جسمانی آسیب‌های وارد شده و حضور موجود زنده توجه شده است. می‌توان گفت خشونت هر نوع نمایش اشکار تهدید جسمانی و قابل باور یا استفاده عملی از آن

نیروی جسمانی برای وارد کردن آسیب جسمانی به یک موجود زنده با گروهی از موجودات زنده را شامل می‌شود. همچنین خشونت شامل نمایش پیامدهای زبان‌بار جسمانی برای یک یا چند موجود زنده است که در نتیجه عمل خشن نمایش داده نشده به وقوع می‌پیوندد. به طور خلاصه، خشونت معادل مبادرت عمدی به ایراد آسیب جسمانی به دیگران است. درباره این مسئله، دیدگاه‌ها و نظریات مختلفی ارائه شده است. در قسمت زیر به تعدادی از نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با خشونت و عوامل تعیین‌کننده آن می‌پردازیم:

۱،۲. نظریه خشونت ذاتی

این نظریه که یکی از قدیمی‌ترین توجیه‌ها در مورد علل بروز خشونت انسانی است به این نکته تأکید دارد که موجودات انسانی برای بروز رفتارهای خشن از پیش به طور ذاتی برنامه‌ریزی شده‌اند. فروید باور داشت که تکانه‌هایی که غریزه مرگ‌طلبی را در فرد ایجاد می‌کنند، در طی زمان انباشته می‌گردند. اگر این تکانه‌ها به تناوب رفع و آزاد نشوند، به زودی به سطحی ویرانگر می‌رسند و موجب بروز اعمال خطرناک و آسیب‌رسان به خود و دیگران می‌شوند.

۲،۲. پرخاشگری به مثابه رفتار اجتماعی آموخته شده

این نظریه که برای اولین بار توسط بندورا مطرح شد بر این فرض استوار است که مشاهده خشونت باعث یادگیری آن می‌شود؛ یعنی خشونت خشونت به بار می‌آورد. او معتقد است به سه دلیل افراد پرخاشگری و خشونت می‌کنند:

□ ۱ افراد از تجربیات گذشته خود پرخاشگری را به عنوان یک واکنش فرا می‌گیرند.

□ ۲ افراد از انجام پرخاشگری پاداش مورد نظر خود را دریافت می‌کنند.

□ ۳ شرایط اجتماعی و محیطی خاص افراد را به سوی پرخاشگری سوق داده است..

بندورا معتقد است که افراد، همانند هر رفتار دیگری، خشونت و پرخاشگری را در فرآیند اجتماعی شدن و در تعامل با محیط یاد می‌گیرند. او باور دارد که بسیاری از یادگیری‌ها به صورت غیرمستقیم رخ می‌دهد، به این معنی که فرد بدون اینکه به صورت آشکاری دست به کاری بزند، چیزهای زیادی یاد می‌گیرد. به عنوان مثال، فعالیت‌هایی مانند خواندن کتاب و مجله، تماشای تلویزیون، مشاهده فعالیت‌های آنلاین و فعالیت در فضاهای دیگر، به عنوان منابع اصلی یادگیری غیرمستقیم شناخته می‌شوند.. (۵).

۳،۲. نظریه سیستمی

"استراوس" در ۸ قضیه ارتباط نظریه عمومی سیستم‌ها با خشونت را نشان می‌دهد. این ۸ قضیه در ارتباط با خشونت در خانواده و نظریه عمومی سیستم‌ها عبارتند از:

۱. خشونت بین اعضای خانواده به دلایل گوناگونی ارتباط دارد، از جمله: ساختارهای هنجاری، ویژگی‌های شخصیتی، ناامیدی و تضادها.

۲. خشونت در خانواده‌ها بیشتر از آنچه گزارش می‌شود وجود دارد.

۳. بیشترین خشونت‌ها در خانواده‌ها تحت انکار یا نادیده گرفته می‌شوند.

۴. فرد از کودکی خشونت را از والدین، اقوام و سایر کودکان آموخته و ادراک می‌کند.

۵. خشونت از طریق روابط اجتماعی و رسانه‌های عمومی تحکیم می‌شود.

۶. خشونت ممکن است نتیجه مثبتی داشته باشد و فرد به نتایج دلخواه برسد.

۷. هنگامی که خشونت با هنجارهای خانواده در تضاد قرار بگیرد، به تضاد و خشونت مضاعف منجر می‌شود.

۸. افرادی که برچسب خشونت خورده‌اند، تشویق می‌شوند تا نقش خشن را در شرایطی به عهده بگیرند که دیگران از آن‌ها همچنین انتظاری دارند. (۶).

استفان (۷) در گزارش خود اظهار کرده است که بسیاری از متخصصان معتقدند که افزایش خشونت در مدارس ناشی از سیاست‌های آموزشی نیست؛ بلکه این موضوع به عواملی مانند تغییرات اجتماعی، فروپاشی نقش خانواده، تقلید از خشونت‌های

رسانه‌ها و تقلید از رفتارهای خشونت‌آمیز والدین برمی‌گردد. از طرف دیگر، مینوچین نیز با اعتقاد به توانایی والدین در ایجاد تجربیات افتخارآمیز برای کودکان، معتقد است که آنان می‌توانند استعدادها و نهفته‌های فرزندان را به رشد و توسعه برسانند یا با سرکوب آنها، آن استعدادها را خاموش کنند. همچنین، خانواده قادر است تغییرات لازم را ایجاد کرده و در عین حال توازن را برای پرورش فرزندان حفظ کند، تا آنها به عنوان اعضای سالم و هماهنگی از جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، رشد کنند. (۳).

کریمی و همکاران به باور هستند که داشتن تحصیلات بالا می‌تواند به کاهش خشونت کمک کند. آنها معتقدند که آموزش و تحصیلات می‌تواند رفتارهای خشونت‌آمیز را تغییر دهند. همچنین، عواملی مانند وضعیت اقتصادی، شغل و بیکاری نیز می‌توانند از طریق مکانیسم‌های مختلف بر یکدیگر تأثیر گذار باشند و موجب خشونت علیه فرزندان شوند. بیکاری یکی از علل اصلی اعمال خشونت است زیرا افراد بیکار، به خصوص مردان، معمولاً اعتماد به نفس کمتری دارند و تحت فشارهای روانی قرار دارند که می‌تواند منجر به اعمال خشونت در خانواده‌شان شود. همچنین، فقر خانواده نیز می‌تواند منجر به افزایش خشونت گردد. (۴).

۳. عوامل ایجاد کننده پرخاشگری در خانواده و مدرسه

خانواده به عنوان یکی از عوامل محیطی مهم، تأثیرگذار در تربیت افراد است. زیرا، این محیط اجتماعی اولین محیط زندگی افراد است و بسیاری از مهارت‌ها و ارزش‌ها را افراد در دوران کودکی و نوجوانی از آن یاد می‌گیرند. (۵).

خانواده می‌تواند از جهات مختلف موجب بروز یا تشدید پرخاشگری شود که مهمترین این عوامل عبارت‌اند از :

الف ؛ حوه برخورد والدین با نیازهای کودک: معمولاً وقتی یک کودک وسایل و اسباب بازی مورد علاقه‌اش را در دست یکی دیگر می‌بیند، برانگیخته می‌شود و حتی ممکن است با خشونت برای گرفتن آن عمل کند. تجربه نشان داده است که اگر یک کودک همیشه توقعاتش برآورده شود، او بیشتر از کسانی که انتظاراتشان برآورده نشده است، خشمگین و پرخاشگر می‌شود

ب؛ وجود الگوهای نامناسب ؛ داشتن یک الگوی مناسب در زندگی یکی از نیازهای انسان است، زیرا انسان‌ها علاقه‌مند هستند که رفتار و کردار خود را مطابق با کسی که مورد علاقه خودشان است انجام دهند. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بیشتر کودکانی که از محبت لازم بهره‌مند نبوده‌اند والدینی داشتند که پرخاشگر و متخاصم بودند، از الگوی پرخاشگری موجود در خانواده خود تأثیر پذیرفته بودند.

در خانواده‌هایی که اصول دیکتاتوری را دنبال می‌کنند، معمولاً رشد فرزندانشان محدود می‌شود. یک فرد حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است که ممکن است پدر یا مادر، خواهران و برادران بزرگتر باشند. این فرد تصمیم‌ها را اتخاذ، راه‌ها را نشان می‌دهد، وظایف را مشخص می‌کند و همه باید طبق اراده او عمل کنند و حق اظهار نظر محدود است. بچه‌هایی که در این محیط بزرگ می‌شوند، ممکن است حالت تسلیم و اطاعت را نشان دهند. ولی این امر می‌تواند باعث احساس تنش و اضطراب شود و باعث بروز دشمنی و خصومت نسبت به دیگران شود. آن‌ها ممکن است از تعصب برخوردار باشند، توانایی شرکت در کارهای گروهی را نداشته باشند، اعتماد به نفس ضعیفی داشته باشند و در زندگی خود احساس بی‌لیاقتی کنند. اغلب نیز در مواجهه با موقعیت‌های مختلف، با شکست مواجه می‌شوند

ج ؛ تأثیر رفتار پرخاشگرانه ؛ بعضی افراد پرخاشگر و زورگویی را نشانه شهامت و قدرت خود می‌دانند و اعمال پرخاشگرانه خود و دیگران را مثبت و حتی لازم می‌دانند. تشویق به رفتار پرخاشگرانه در مواقعی که این رفتار توسط والدین و دیگر افراد تقویت می‌شود، می‌تواند منجر به تثبیت این رفتار شود. گاهی اوقات با والدین یا مربیانی روبرو می‌شویم که به بهانه آموزش دفاع از خود به کودکی می‌گویند و به جای نشان دادن رفتارهای منطقی در مقابل برخورد با موانع شخصی، به پرخاشگری بی‌مورد تشویق می‌کنند.

ه ؛ والدین و مربیان، هنگامی که با خشونت کودکان عصبانی می‌شوند و به صورت پرخاشگرانه آن‌ها را تنبیه می‌کنند، در واقع برای افزایش این نوع رفتار در کودکان مؤثر هستند. زیرا این نوع تنبیه، عاملی فزاینده و تقویت کننده برای پرخاشگری است. علاوه بر اینکه ممکن است باعث خشم و حتی پرخاشگری کودکان شود، الگوی نامناسبی برای آن‌ها ایجاد می‌شود. (۶).

۱,۳. مشکلات روانی و اعتیاد به مواد مخدر یا الکل در خانواده و تاثیر آن بر پرخاشگری

در زمان فعلی، خانواده به عنوان یک نظام معترف است و مشابه سایر نظام‌ها، از عواملی تشکیل شده که با یکدیگر در ارتباط هستند. بر مبنای نظریه یادگیری اجتماعی، کودکان از راهبردهای مقابله با استرس از طریق مشاهده و مدل‌سازی با مراقبینشان آموزش می‌بینند. خانواده به عنوان یک سیستم، تأثیر زیادی بر رفتار و روابط اجتماعی کودکان دارد. به عنوان مثال، کودکان می‌توانند رفتارهای پرخاشگری را از والدین خود یاد بگیرند. بنابراین، اختلافات و مشکلات خانوادگی می‌توانند به مشکلات رفتاری کودکان منجر شوند. نتایج نشان می‌دهند که خانواده‌های دچار اعتیاد، ممکن است مشکلات روانی مانند اضطراب و پرخاشگری داشته باشند که می‌تواند به طور مستقیم بر زندگی اجتماعی آن‌ها و روابطشان با دیگران تأثیر گذار باشد. یک تحقیق به بررسی اعتیاد والدین و آزار کودکان می‌پردازد به منظور بررسی دیدگاه‌های نظری و عوارض مختلف آزار، از جمله عوارض روانی، عوارض فیزیکی و پیشگیری و درمان. (۷).

امین و همکاران در یک تحقیق به بررسی تأثیر اعتیاد والدین بر رفتار فرزندان پرداختند. آنها با مطالعه کتابخانه‌ای دریافتند که اختلالات رفتاری در کودکان ارتباط مستقیمی با اعتیاد والدین دارد. والدین اولین افرادی هستند که شخصیت کودک را شکل می‌دهند. اگر والدین دچار آلودگی به مواد مخدر باشند، فرزندان آنها نیز از هر لحاظ آسیب‌پذیر می‌شوند. خانواده‌هایی که والدین دارای اعتیاد هستند، فرزندان را تحویل جامعه می‌دهند که دچار بیماری‌های روحی و روانی هستند. پریشان حالی و روان رنجوری فرزندان در این خانواده‌ها بیشتر است. (۸).

در یک مطالعه کیفی، بذرافشان و همکاران اثر اعتیاد پدران بر رفتارهای خودکشی نوجوانان را مورد بررسی قرار دادند. تحقیقات نشان داده است که والدین تأثیر قابل توجهی بر رفتار فرزندان در دوره نوجوانی دارند. نوجوانانی که با والدینی معتاد به مواد مخدر و الکل هستند، بیشتر به رفتارهای خودتخریبی مانند تلاش‌های خودکشی تمایل پیدا می‌کنند. اعتیاد به طور کلی به عنوان یک پدیده مردانه در فرهنگ سنتی ایران شناخته می‌شود، و پدر به عنوان مسئول امور خانوادگی و تامین کننده خانواده محسوب می‌شود. اعتیاد پدران می‌تواند تأثیراتی بر روی کودکان بگذارد. با این حال، تأثیر این نوع اعتیاد والدین بر تلاش‌های خودکشی نوجوانان، تاکنون دقیق‌تر مورد بررسی قرار نگرفته است. (۱۴).

۲,۳. فقر اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی

مطالعات یک گروه از جامعه‌شناسان و روان‌شناسان اجتماعی نشان می‌دهد که اختلالات رفتاری نوجوانان بیشتر در طبقات اجتماعی پایین و فقیر رخ می‌دهد. بسیاری از نوجوانان پرخاشگر، در خانواده‌های فقیر و پرجمعیت که در فضاهای بسته زندگی می‌کنند، بزرگ می‌شوند. برخی از آنها به دلیل تغییرات مکرر خانه و سکونت در مکان‌های مختلف و برخی دیگر به دلیل فقر اقتصادی والدین، مجبور به کار در محیط‌های غیرمناسب از کودکی بوده‌اند. بنابراین، شرایط فقر و موقعیت اجتماعی نامساعد می‌تواند برای سازگاری و شکل‌گیری شخصیت مطلوب در فرد، موانعی جدی ایجاد کند. (۹).

۳,۳. تاثیر عملکرد خانواده بر پرخاشگری

برای پرخاشگری عوامل زیادی نقش دارند، از جمله عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی)، شخصیتی، ژنتیک و عملکرد دستگاه عصبی و هورمونی. اما مهم‌ترین عامل، خانواده است. خانواده به عنوان اولین و مناسب‌ترین محیط برای رشد و تربیت کودکان عمل می‌کند. این محیط مانند یک سیستم پویاست که اعضایش در تعامل با یکدیگر، تأثیرات بسیاری روی هم می‌گذارند. اختلال در عملکرد این سیستم می‌تواند منجر به اختلال در رفتار اعضا شود، به طوری که الگوهای نامناسب در ارتباط والدین با کودک می‌تواند منجر به ایجاد روابط نامناسب و ناپایدار در خانواده شود و تأثیرات منفی بر روحیه کودک داشته باشد. در این شرایط، کودک ممکن

است بیش از حد حساس، مضطرب، ناخشن و خودسرزنی باشد و باعث شکل‌گیری الگوهای رفتار خشم‌آمیز و خصومت‌آمیز شود. (۱۱-۱۰).

ماسیوا و لیچیوا در یک تحقیق، تأثیر الگوهای خانواده بر حوادث پرخاشگری مرتبط با کودکان پیش‌دبستانی را مورد بررسی قرار دادند. این پژوهش با استفاده از ابزارهای مختلف تحقیقات روانشناختی انجام شد، از جمله: تجزیه و تحلیل روانشناختی با تمرکز بر آموزش، مشاهده، مکالمه و آزمون‌ها (به عنوان مثال از روش‌هایی مانند نقاشی حیوانی بدون صورت، آزمون دست واگنر، تجزیه و تحلیل ارتباط خانواده‌ای میسر و پوستیتسکیس؛ روش ریاضی وار پردازش داده‌ها) استفاده شد. نتایج مطالعه نشان داد که سطح تحصیلات خانواده به پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی ارتباط دارد و این موضوع می‌تواند به عنوان یک ویژگی شخصیتی توسعه یابد. از این رو، نیاز به شناخت و اصلاح وجود دارد. (۱۲).

۴،۳. ریشه‌های پرخاشگری در مدرسه

ریشه‌های پرخاشگری در مدرسه یک مسئله پیچیده و چند بعدی است! ممکنه به عوامل مختلفی باز گردد. این عوامل شامل روابط خانوادگی، فشارهای اجتماعی، محیط مدرسه و اجتماعی، واکنش‌ها به استرس و اضطراب، وضعیت اقتصادی و حتی عوامل جسمی و عقلی افراد شامل نقصان‌های غذایی، بیماری‌های داخلی، ناتوانی‌های یادگیری یا مشکلات عقلی و روانی می‌شود. این عوامل در ترکیب‌های مختلفی در هر فرد می‌توانند به وجود آیند و در کنار یکدیگر تأثیرگذاری داشته باشند تا منجر به رفتارهای پرخاشگری در مدرسه شوند. (۱۳)

برای مثال، روابط خانوادگی نقش بسزایی در شکل‌گیری رفتارهای کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. فاصله و برخورداری از حمایت و عشق والدین می‌تواند به کاهش احتمال رفتارهای پرخاشگری در مدرسه کمک کند. از سوی دیگر، محیط مدرسه و اجتماعی نیز ممکن است برای برخی دانش‌آموزان فضایی مناسب برای رشد و توسعه نباشد، که این موضوع می‌تواند به وجود رفتارهای پرخاشگری در مدرسه منجر شود. همچنین، نوع و شدت واکنش‌ها به استرس و اضطراب نیز می‌تواند به شکل ژن در نقطه تعادل شخصیت‌های مختلف اثر کند و در نتیجه به ظاهر کردن رفتارهای پرخاشگری در محیط مدرسه منجر شود. این فاکتورها چندین پنجره برای بررسی نحوه کنترل و کاهش پرخاشگری در مدرسه ارائه می‌دهند. از یافتن ریشه‌های عمیق تا ارایه راه حل‌های جامع و شایسته برای مقابله با آنها، می‌تواند یک مسیر برای ارتقاء محیط آموزشی و کاهش پرخاشگری زنجیره‌ای دانش‌آموزان را ایجاد کند.

۴. راهکارهای کاهش پرخاشگری در خانواده و مدرسه

راهکارهای کاهش پرخاشگری در خانواده می‌تواند به عنوان یکی از مهمترین مسائل مرتبط با سلامت خانواده و ارتباطات داخل خانواده مطرح باشد. استفاده از این راهکارها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد خانواده کمک کند و به ارتباطات سالم تر و محترمانه تر در خانواده و مدرسه کمک کند.

۱. آموزش والدین و معلمان: یکی از راهکارهای اساسی برای کاهش پرخاشگری در خانواده و مدرسه، آموزش والدین و معلمان در زمینه مهارت‌های ارتباطی، رفتارهای مثبت تربیتی، و مدیریت خشونت است. آموزش می‌تواند به والدین کمک کند تا روابط سالم و پرورش فرزندان خود را بدانند و در مقابل رفتارهای پرخاشگرانه واکنش مناسبی نشان دهند.

۲. ارتقای آگاهی و ارتباط جامعه: محتوای آگاهی‌بخش برای خانواده‌ها و مدارس می‌تواند نقش مهمی در شناخت علل پرخاشگری و راهکارهای کاهش آن ایفا کند. ارتباط فعال با جوامع محلی و استفاده از منابع جامعه محور برای ایجاد فضای پشتیبان‌دهنده نیز می‌تواند بهبود آورد.

۳. فضای آموزشی و پرورشی سالم: تشویق به رشد و توسعه فضای آموزشی و پرورشی سالم و پشتیبان‌دهنده در مدارس توسط مدیران، معلمان و دانش‌آموزان می‌تواند به کاهش پرخاشگری و افزایش احساس امنیت در محیط آموزشی کمک کند.

۴. تشویق به مشارکت والدین در مدرسه: ایجاد فرصت‌های بیشتر برای مشارکت و تعامل والدین با مدرسه، از جمله حضور در جلسات مشترک و برنامه‌های آموزشی، می‌تواند به بهبود روابط مدرسه و خانواده و در نتیجه کاهش پرخاشگری کمک کند.

۵. تاکید بر روابط مثبت و تفریح مشترک: تشویق به ایجاد روابط مثبت بین خانواده‌ها و توسعه فضاهای تفریحی مشترک می‌تواند به مدیریت کننده احساسات منفی و پیشگیری از رفتارهای پرخاشگرانه کمک کند.

این راهکارها می‌توانند به بهبود ارتباطات در خانواده و مدرسه و کاهش پرخاشگری کمک کنند.

۵. راهکارهای درمان پرخاشگری از دیدگاه قرآن و روایات

با توجه به آیات و روایات اسلامی، راهکارهای کنترل خشم و عصبانیت پیشنهاد شده است. این راهکارها می‌تواند شامل شناخت رفتاری و عاطفی باشد و افراد را در طول زندگی‌شان آموزش دهد تا در هر سن و سالی، از آن استفاده کرده و خود را مسلط به کنترل خشم و عصبانیت نشان دهند. برای درمان هر بیماری و یا حل هر مشکلی ابتدا باید شناختی دقیق از آن پیدا کرد تا بتوان آن را درمان کرد؛ در این مورد نیز شخص باید شناختی کامل از پرخاشگری پیدا کند و در مراحل بعد به درمان آن بپردازد. برخی از راهکارهای موثر برای کنترل خشم و عصبانیت، اقدامات عملی است که باید با آنها همراه باشد. این اقدامات به شدت در درمان مشکلات پرخاشگری موثر هستند. به عنوان مثال:

تغییر وضعیت در هنگام خشم

در آیین‌نامه‌های معصومان، تغییر حالت در هنگام خشم به عنوان یک راهکار رفتاری برای کنترل خشم معرفی شده است. به عنوان مثال، در یک داستان زیبا، امام باقر (ع) فرمودند: "هرگاه کسی خشمگین شد، اگر ایستاده است فوراً بنشیند تا آرامش بیابد و اگر به خویشتن‌دشمنش غضب کرد، باید به سویش بروید و او را لمس کنید، زیرا خویشتن‌دشمنش اگر لمس شود، آرامش می‌یابد" (۱۸).

این مسئله را این گونه میتوان تشریح کرد که انسان چون خشمگین میشود تمام حواس بدنش به چیزی متمرکز میشود که او را خشمگین ساخته است پس اگر کاری انجام دهد که تمرکزش را در مورد خشم به هم بزند، چون حواسش به چیز دیگری متوجه شده، خشمش فرو می‌نشیند (۱۹).

سجده کردن

هنگامی که شخص در حال خشم است، سجده او را یادآوری می‌کند که قدرت خداوند بالاتر از قدرت خود اوست. افتادن صورت به زمین (سجده)، یک راه حل مذهبی برای تغییر وضعیت بدنی و همچنین برای تمرکز و یادآوری قدرت خداوند است. (۲۰).

الگودهی

در اسلام برای جلوگیری از تهییج، خشم، توجه به الگوهای عینی توصیه شده است که به چند نمونه از این روایات اشاره می‌شود: ماجرای مرد شامی که امام حسن (ع) را دید و شروع به بددهانی (پرخاش) به ایشان کرد و در مقابل امام (ع) با نرمی و مهربانی برخورد کردند و او را به منزل شان بردند و تا پایان سفرش از او پذیرایی کردند این برخورد موجب شد تا آن مرد جذب خاندان عصمت و طهارت شود (۲۱).

در راهکار عاطفی سعی می‌شود تا با بهره‌گیری از عواطف یکدیگر و تلاش در برقراری رابطه‌ی عاطفی مثبت و ابراز محبت و دوری از کینه و توجه مثبت بدون شرط به درمان پرخاشگری بپردازیم. در پرتو محبت می‌توان احساسات افراد را به خوبی رهبری کرد و به راه صحیح و سعادت بخش سوق داد و او را انسان شایسته‌ای ساخت. (۱۵). باید به یاد داشت که برای متقاعد کردن افراد به انجام یک کار یا جلوگیری از انجام کارهای دیگر، نباید فقط به تحریک احساسی اکتفا کرد. در علم روانشناسی، اصل "تقویت رفتارهای مغایر" برای از بین بردن یک رفتار نامطلوب به جای تنبیه آن، از این روش برای تقویت یک رفتار جایگزین استفاده می‌شود. (۱۶). این اصل در اسلام به عنوان تهییج عاطفی بیان شده؛ بر اساس این مفهوم، افراد توسط اولیاء دین به این تشویق می‌شوند که از پرخاشگری خودداری کنند و این تشویق از طریق توصیه به ملائمت، صبر و شکیبایی انجام می‌شود. این مفهوم نشان می‌دهد که خداوند ارزش قائل به حیا و شکیبایی در انسان‌ها دارد و از افراد بدکار و بدزبان دشمنی می‌کند. (۱۷).

۶. نتیجه گیری

فرصت‌ها و محیط‌هایی که افراد در اوایل زندگی خود را تجربه می‌کنند، می‌تواند بر رفتارهای آن‌ها در آینده اثرگذار باشد. از دیدگاه خانواده، محیط خانواده به عنوان اولین محیط اجتماعی کودکان در اکثر موارد نقش مهمی در شکل‌دهی به رفتارها و ارزش‌های آن‌ها دارد. رفتارهای پدر و مادر و فرهنگ خانواده می‌تواند نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری رفتارهای پرخاشگرانه یا ملایم فرزندان خود داشته باشد. به همین دلیل انجام تحقیقات و مطالعات جامع در این زمینه می‌تواند به دانشمندان و والدین کمک کند تا به مشکلات احتمالی پیش بینی پذیرتر واکنش نشان دهند. در مدرسه نیز، رفتارها و ارتباطات اجتماعی دانش‌آموزان در معرض تأثیرات مختلفی قرار می‌گیرد (۲۲). محققان اظهار داشته‌اند که ارتباط میان معلمان و دانش‌آموزان و همچنین فرایندهای آموزشی می‌تواند بر رفتارهای پرخاشگری تأثیر گذار باشد. بر آنیم که روش‌های آموزشی و مدیریت کلاس‌ها به گونه‌ای انجام شود که فرصت‌ها برای تقویت مهارت‌های ارتباطی سالم و کنترل احساسات فراهم شود. بررسی مستندات و تحقیقات مرتبط با این موضوع می‌تواند به فرد یا جامعه کمک کند که راهکارهای موثری برای جلوگیری از پرخاشگری را در این دو محیط ترویج کنند و از این طریق به ساختارهای اجتماعی سالم‌تری دست پیدا کنند.

۷. منابع

۱. بشیری خطیبی، بهنام، فخرائی، سیروس، بررسی علل اجتماعی و فرهنگی موثر بر پرخاشگری در میان خانواده‌های تبریز. جامعه شناسی کاربردی، سال بیست و چهارم، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۲
۲. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷
۳. مینوچین، سالوادور. خانواده و خانواده درمانی، ترجمه دکتر باقر سنائی، تهران: موسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۹۵
۴. کریمی، صلاح الدین. محقق کی، کمال، سید حسین، قائد امینی هارونی، غلامرضا احمدی، سینا، جرجان شوشتری، زهرا. بررسی اکولوژیک خشونت علیه کودکان در استانهای ایران یک تحلیل خوشه ای. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره بیست و پنجم، شماره ۱۳۰، ۱۳۹۴
۵. اکبری، ابوالقاسم. مشکلات نوجوانان و جوانان. تهران، نشر ساوالان، چاپ دوم، ۱۳۸۱
۶. نوابی نژاد، شکوه. رفتارهای به هنجار و نابهنجار کودکان و راه‌های پیشگیری و درمان. انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۲
۷. جزایری، علیرضا. اعتیاد والدین و کودک آزاری، ۱۳۹۵
۸. امین، علی، مجرد، اکرم، جمالی، سمیه، ساریان، محمد تقی، تاثیر اعتیاد والدین بر رفتار فرزندان. طلوع بهداشت، دوره ۸، سومین کنگره سراسری رفتارهای پرخطر، ۱۳۸۸
۹. بهرامی، هادی. روانشناسی نوجوانی. انتشارات دانشگاه ابوریحان بیرونی، شماره ۲۶، سال ۱۳۵۸
۱۰. مامی، شهرام، نادری، مصطفی (۱۳۹۲). عوامل مؤثر در پرخاشگری افراد و راه‌های مقابله با آن. پژوهش‌های علوم انسانی سال پنجم، ش ۳۱ (زمستان): ۷۵-۹۰
۱۱. میرزایی کوتنایی، فرشته و دیگران. نقش انسجام خانواده در تبیین رفتارهای پرخاشگرانه فرزندان. فصلنامه تحول روان شناختی کودک، سال دوم، شماره ۲، تابستان، ۱۳۹۴

12. Masaeva, Z.; Lechieva, M. (2016). "Psychological aspects of the family values and their effect on aggression events associated with pre - school children". Procedia - Social and Behavioral Sciences, Vol. 233, No. 17 (October): 216-221.

13. Eskisu, M. (2014). "The Relationship between Bullying, Family Functions and Perceived Social Support among High School Students". Procedia- Social and Behavioral Sciences, Vol. 159, No. 23 (December): 492-496.

14. Angela K. H. ; et al . (2016) . " Family Functioning and High Risk Adolescents ' Aggressive Behavior : Examining Effects by Ethnicity " . J. Youth Adolescence , Vol . 45 , No. 1 (Jan.) : 145-155 .
15. Falsafi MT . Children in terms of inheritance and upbringing. V.2 . Tehran : 2006. (Full Text in Persian)
16. Karimi J. Social Psychology . Tehran : Aras Baran ; 2001. (Full Text in Persian)
17. Naraghi A. Meraj Al - Saadeh . V.1 . Qom : Ghaem AaL Mohammad ; 2005. (Full Text in Persian)
18. Koleini MY . Kaafi , Corrected by : Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhondi . V.2. Hadith : 2 . Tehran : Dar - al - kotob Al - Islamiyah ; 1986. (Full Text in Persian)
19. Horr Amoli M . Jihad with soul, Translated b : Abolghsemi , H.S. Corrected by : Abolghsemi, M .S . Qom : Asr Rahaie ; 2007. (Full Text in Persian)
20. Ebn AbiFaras V. Varam Collection . V.1 . Qom : Maktabeh Faghih ; 1989. (Full Text in Persian)
21. Ibn ShahrAshoub MA . Virtues of AalAbiTalib, Corrected by : Hashem RasouliMahallati. V.4 . Qom : Matbaeh Al - Elmieh . (Full Text in Persian).
22. Shearer, A. (2000). The Role of Family and School in the Development of Aggression. Canadian Journal of School Psychology, 16(1-2), 96-114..