

## شناخت عوامل ایجاد کننده پرخاشگری در خانواده و راهکارهای کاهش آن

نگار مشتاقی خسرقی

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

negarmoshtaghi3@gmail.com

### چکیده

پرخاشگری در خانواده یکی از مسائلی است که می‌تواند به عنوان یک فاکتور مهم در ایجاد تنش‌ها و عواقب منفی برای افراد در جامعه مورد توجه قرار گیرد. عواملی از قبیل کمبود ارتباط و ارتباطات ناسالم، مدیریت ناصحیح تنش‌ها و کنترل هیجانات می‌توانند به عنوان عوامل ایجاد کننده پرخاشگری در خانواده مطرح شوند. ارائه راهکارهای مبتنی بر ارتقاء ارتباطات سالم، آموزش مهارت‌های مدیریت تنش و هیجانات، و تقویت افزونگی خانواده می‌تواند به عنوان راهکارهای کاهش پرخاشگری در خانواده مورد توجه قرار گیرد. پرخاشگری خانوادگی یکی از مسائل اجتماعی مهم است که می‌تواند بر توانایی ارتباطی و روابط داخلی خانواده‌ها تأثیر گذار باشد گرایش به پرخاشگری می‌تواند از رابطه‌های اعضای خانواده به شدت متأثر شود و منجر به اختلافات و مشکلات روانی و اجتماعی شود. در این مقاله عوامل ایجاد کننده پرخاشگری در خانواده و راهکارهای کاهش آن بررسی می‌شود. برای جمع آوری اطلاعات از روش کتابخانه 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 ایجاد کننده، نوع خانواده

عنوان مقاله: شناخت عوامل ایجاد کننده پرخاشگری در خانواده و راهکارهای کاهش آن

دوره ۷ / شماره ۴ / زمستان ۱۴۰۲ / ص ۴۱-۳۳

## ۱. مقدمه

با وجود دگرگونی در ساختار خانواده و نقش‌های خانوادگی، بی‌تردید خانواده همچنان یکی از ارکان و نهادهای اصلی جامعه به شمار می‌رود. اهمیت خانواده از این رواست که نه تنها محیط مناسبی برای همسران به شمار می‌آید، بلکه وظیفه جامعه‌پذیری و تربیت نسل‌های آتی را نیز بر عهده دارد. اهمیت والای خانواده زمانی بهتر درک می‌گردد که به کارکردهای اساسی و بنیادین آن توجه کنیم. یکی از این کارکردهای اصلی، تکوین و شکل‌دهی شخصیت‌های انسان‌ها است. ایفای بهینه این کارکردها نه تنها برای بقای خانواده، بلکه برای تداوم جامعه و انسجام اجتماعی نیز ضروری است. ولی با این وصف، هم‌اکنون خانواده دچار آسیب‌هایی نظیر طلاق، اختلافات زناشویی، خودکشی کودکان فراری و پرخاشگری در خانواده شده 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 (۱).

یکی از موضوعاتی که به سه حوزه از جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و فرهنگ بسیار مرتبط است، پرخاشگری و رفتارهای پرخاشگرانه است. بررسی و مطالعه رفتارهای خشونت‌آمیز در گستره وسیعی از حوزه‌های جامعه‌شناسی و روانشناسی مورد توجه قرار می‌گیرد. یک مطالعه پیمایشی بر روی نمونه‌ای ۹۶۱ زن ۱۹ تا ۹۰ ساله صورت گرفت که نشان داد ۲۵٪ از آنها در زمان مصاحبه دچار آشفتگی روان‌شناختی بودند، ۲۲٪ نشانه‌های شدید بیماری جسمی داشتند و ۱۷٪ از آنها گزارش داده بودند که در طول زندگی‌شان با پرخاشگری خانوادگی مواجه شده‌اند. در میان زنانی که با خشونت در خانواده مواجه شده‌اند، درک این نکته که زندگی‌شان تحت تهدید بوده و تأثیر خشونت بر زندگی آنها، نقش مهمی در ایجاد تغییرات معنی‌دار در مشکلات روانی آنها داشته است. ۱۲٪ از مشکلات روانی و ۷۰٪ از بیماری‌های جسمانی شدید به خشونت در خانواده نسبت داده می‌شود. خشونت در خانواده به طور فزاینده‌ای یک مسئله جهانی برای بهداشت روانی محسوب می‌شود و تأثیر جدی بر سلامت روانی و جسمانی افراد، به ویژه زنان و کودکان، دارد. داده‌های موجود نشان دهنده آن است که ۲۰ تا ۵۰ درصد از زنان در بیشتر کشورها در زندگی خود با خشونت در خانواده مواجه شده‌اند. (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).

بنابراین مطالعات اپیدمیولوژیک در این زمینه، در مورد این که چه کسانی چگونه و با چه انگیزه و وسیله‌ای مورد پرخاش قرار می‌گیرند و عوامل مؤثر بر آن چه چیزهایی هستند، یکی از ضرورت‌های اجتناب ناپذیر برای پیشگیری و درمان این معضل اجتماعی به شمار می‌آید. چرا که باید دقت کرد برای داشتن جامعه‌ای سالم و افرادی متعادل در جامعه، نمی‌توان روابط پرخاشگرانه در خانواده را نادیده گرفت. زیرا نتایج ناشی از رفتار پرخاشگرانه خانواده، بر قربانی، سبب می‌شود که او در روابط اجتماعی خود با دیگران رفتاری نابهنجار داشته باشد و حتی برای افرادی که از مقوله خشونت دورند و از آن ذهنیتی ندارند، مشکلاتی به وجود آورد. با توجه به موارد ذکر شده، می‌توان به اهمیت بررسی موضوع پرخاشگری خانوادگی پی برد، چرا که تنها با شناخت جامع و کامل این پدیده و همچنین با شناسایی و شناخت عوامل دخیل در آن، می‌توان آن را تحت کنترل در آورد و از آثار مخرب آن جلوگیری نمود و یا حداقل آن را کاهش داد. پس شناسایی مکانیزم‌های پرخاش و عوامل مستعدکننده، آن زمینه لازم را برای برنامه‌ریزی و داشتن جامعه و خانواده‌ای سالم فراهم می‌آورد. بی‌شک با شناخت، تشخیص و تبیین دقیق عوامل مؤثر بر بروز پرخاشگری خانوادگی، جلوگیری از وقوع آن امکان‌پذیر خواهد بود. (۱).

## ۲. مبانی نظری

خشونت از نظر لغوی به معنای درشتی و زیری ضد لینت و نرمی سختی و تندى و تیزی سخت رویی، خشم، غضب، خشکی خشونت کردن درشتی کردن تندى کردن تعریف شده است (۲). در تعریف بنیادین خشونت به تعدادی از عناصر از جمله قصد آسیب رسانی ماهیت جسمانی آسیب‌های وارد شده و حضور موجود زنده توجه شده است. به طور دقیق تر خشونت با این شکل تعبیر شده است هر نوع نمایش اشکار تهدید جسمانی و قابل باور یا استفاده عملی از آن نیروی جسمانی با هدف وارد کردن آسیب جسمانی به یک موجود زنده با گروهی از موجودات زنده خشونت همچنین شامل نمایش پیامدهای زیان بار جسمانی برای یک یا چند موجود زنده است که در نتیجه عمل خشن نمایش داده نشده به وقوع می پیوندد خشونت مبادرت عمدی به ایراد آسیب جسمانی به دیگران است. دیدگاه‌ها و نظریات مختلفی در مورد مسئله خشونت ارائه شده است. در قسمت زیر به تعدادی از نظریه های روان شناختی مرتبط با خشونت و عوامل تعیین کننده آن می پردازیم:

### ۱،۲. نظریه خشونت ذاتی

این نظریه که یکی از قدیمی ترین توجیه ها در مورد علل بروز خشونت انسانی است به این نکته تأکید دارد که موجودات انسانی برای بروز رفتارهای خشن از پیش به طور ذاتی برنامه ریزی شده اند. فروید باور داشت که تکانه هایی که غریزه مرگ طلبی را در فرد ایجاد می کنند در طی زمان انباشته می گردند در صورتی که به تناوب رفع و آزاد نشوند به زودی به سطحی ویرانگر می رسند و موجب بروز اعمال خطرناک و آسیب رسان 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 می شود؛ یعنی خشونت خشونت به بار می آورد. او معتقد است به سه دلیل افراد پرخاشگری و خشونت می کنند:

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

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

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

بندورا معتقد است که افراد، مانند هر رفتار دیگری، خشونت و پرخاشگری را در فرایند اجتماعی شدن و در تعامل با محیط یاد می گیرند. او باور دارد که بسیاری از یادگیری ها به طور غیرمستقیم اتفاق می افتد، به این معنی که فرد بدون اینکه به صورت آشکاری دست به کاری بزند، چیزهای زیادی یاد می گیرد. به عنوان مثال، خواندن کتاب و مجله، تماشای تلویزیون، مشاهده فعالیت های اینترنتی و فضاهای دیگر منابع اصلی یادگیری غیرمستقیم هستند. (۵).

### ۳،۲. نظریه سیستمی

"اشتراوس" در هشت قضیه ای که مطرح می کند، ارتباط نظریه عمومی سیستم ها با خشونت را نشان می دهد. این قضایا عبارتند از:

۱. خشونت میان اعضای خانواده دلایل زیادی دارد، مانند: ساختارهای هنجاری، ویژگی های شخصیتی، ناامیدی و تضادها.

۲. خشونت موجود در خانواده ها بیشتر از آن چیزی است که گزارش می شود.

۳. بیشتر خشونت های موجود در خانواده ها انکار می شود و یا نادیده گرفته می شود.

۴. خشونت از کودکی از والدین، اقوام و سایر کودکان آموخته می شود.

۵. خشونت از طریق روابط اجتماعی و در رسانه های عمومی تحکیم می شود.

۶. خشونت ممکن است نتیجه مثبت داشته باشد، یعنی فرد به نتایج دلخواه برسد.

۷. کاربرد خشونت هنگامی که با هنجارهای خانواده در تضاد قرار گیرد، به تضاد و خشونت مضاعف می انجامد.

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

استفان (۷) در گزارش خود اعلام کرد: بسیاری از متخصصان معتقدند که افزایش خشونت در مدرسه، ناشی از سیاست‌های آموزشی نیست؛ بلکه به عواملی مانند تغییرات اجتماعی، فروپاشی نقش خانواده، تقلید از خشونت‌های رسانه‌ها و تقلید از رفتارهای خشونت‌آمیز والدین برمی‌گردد.

مینوچین نیز با اعتقاد به توانایی والدین در ایجاد تجربیات افتخارآمیز برای کودکان، معتقد است که آنان می‌توانند استعداد‌های نهفته 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 بر این باورند که میزان تحصیلات بالا، با میزان کمتری از خشونت ارتباط دارد. آنها فکر می‌کنند که آموزش و تحصیلات می‌تواند به تغییر رفتارهای خشونت‌آمیز کمک کند. عواملی مانند وضعیت اقتصادی، شغل و بیکاری نیز از طریق مکانیسم‌های مختلف بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و می‌توانند منجر به 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 خانواده شان شود. همچنین، فقر خانواده نیز می‌تواند منجر به افزایش خشونت گردد. (۴).

### ۳. عوامل ایجاد کننده پرخاشگری در خانواده

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 عبارت اند 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.

دیکتاتوری در خانواده‌هایی که تابع اصول دیکتاتوری هستند معمولاً رشد فرزندان را محدود می‌کند. در این نوع از خانواده‌ها یک نفر حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است که غالباً پدر چنین نقشی را دارد. اما گاهی اوقات مادر، خواهران و برادران بزرگتر نیز با دیکتاتوری رفتار می‌کنند. در این گونه خانواده‌ها فرد دیکتاتور تصمیم می‌گیرد هدف تعیین می‌کند، راه نشان می‌دهد، وظیفه معلوم می‌کند، برنامه می‌ریزد و همه باید به طور مطلق مطابق میل او عمل کنند و حق اظهار نظر از آن اوست. بچه‌هایی که در محیط دیکتاتوری بزرگ می‌شوند ظاهراً حالت تسلیم و اطاعت در رفتارشان مشاهده می‌شود و این حالت آنها را به هیجان و اضطراب وادار می‌کند. این بچه‌ها در برابر دیگران حالت دشمنی و خصومت به خود می‌گیرند و به بچه‌های هم سن و سال خود یا کمتر از خود صدمه می‌رسانند. این افراد از تعصب خاصی نیز برخوردارند، نمی‌توانند در کارهای گروهی شرکت کنند، اعتماد به نفس ضعیفی دارند و در امور زندگی‌شان بی‌لیاقتی خود را نشان می‌دهند. اغلب نیز در مواجهه با موقعیت‌های مختلف، با شکست روبرو 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 تأثیر آن بر پرخاشگری

در عصر حاضر، خانواده به عنوان یک نظام شناخته می‌شود و مانند هر نظام دیگری، از اجزا یا عوامل تشکیل شده است که با یکدیگر ارتباطات متقابلی دارند. براساس نظریه یادگیری اجتماعی، کودکان از طریق مشاهده و مدلسازی راهبردهای مقابله با استرس را از مراقبین خود یاد می‌گیرند. خانواده به عنوان یک سیستم، تأثیر بسیاری بر رفتار و روابط اجتماعی کودکان دارد. به عنوان مثال، کودکان ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه را از والدین پرخاشگرشان یاد بگیرند. با توجه به این نکته، اختلافات و مشکلات خانوادگی می‌توانند به مشکلات رفتاری کودکان منجر شوند. نتایج نشان می‌دهند که خانواده‌هایی که درگیر اعتیاد هستند، ممکن است از نظر روانی مشکلاتی مانند اضطراب و پرخاشگری داشته باشند که به طور مستقیم بر زندگی اجتماعی آنها تأثیر می‌گذارد و روابط آنها با دیگران را نیز مختل می‌کند.

جزایری در تحقیقی به اعتیاد والدین و کودک آزاری پرداخت در این تحقیق به منظور مروری بر کلیه دیدگاه‌های نظری در حیطه‌های مختلف همه‌گیر شناسی تشخیص و سبب شناسی آزار از دیدگاه خانواده عوارض روانی آزار عوارض فیزیکی و پیشگیری و درمان است (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 و اعتیاد والدین دارای ارتباط مستقیمی می‌باشد. 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).

بذرافشان و همکاران در یک مطالعه کیفی به بررسی تأثیر اعتیاد پدران بر رفتارهای خودکشی نوجوانان پرداختند. تحقیقات نشان می‌دهد که والدین تأثیر زیادی بر رفتار فرزندانشان در دوره نوجوانی دارند. نوجوانانی که با والدین معتاد به مواد مخدر و الکل رشد می‌کنند، بیشتر به رفتارهای خودتخریبی مانند تلاش‌های خودکشی تمایل پیدا می‌کنند. اعتیاد در ایران به طور کلی به عنوان یک پدیده مردانه و 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

گروهی از جامعه‌شناسان و روان‌شناسان اجتماعی به تجزیه و تحلیل موشکافانه‌ای در مورد اختلالات رفتاری نوجوانان پرداخته‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که اختلالات رفتاری در نوجوانان بیشتر در طبقات اجتماعی پایین و فقیر واقع می‌شود. اغلب نوجوانان پرخاشگر افرادی هستند که در خانواده‌های فقیر و پرجمعیت که در هر اتاق چندین نفر زندگی می‌کنند، بزرگ شده‌اند. برخی از کودکان به دلیل تغییر شغل پدر و عدم داشتن خانه‌ای ثابت، مجبور به تغییرات مکرر خانه و سکونت در مکان‌های مختلف شده‌اند.

برخی دیگر به دلیل فقر اقتصادی والدین، از کودکی مجبور بودند در محیط‌هایی با شرایط تربیتی مناسب به کار بپردازند تا برای زندگی خود و خانواده‌شان معاش بگیرند (۹). بنابراین شرایط و موقعیت غیر مرفه، فقر اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی بدون تردید برای سازگاری و شکل‌گیری شخصیت مطلوب فرد، زمینه‌هایی نامساعد و شرایطی نامطلوب می‌باشند.

۳،۳. تاثیر عملکرد خانواده بر پرخاشگری

برای پرخاشگری علت‌های زیادی مانند عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی)، شخصیتی، ژنتیک و عملکرد دستگاه عصبی و هورمونی وجود دارد اما مهم‌ترین علت آن، عوامل خانوادگی است (۱۰). خانواده به عنوان اولین و مناسب‌ترین محیط برای رشد و تربیت کودکان عمل می‌کند. این مانند یک سیستم پویای است 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 خودسرزنجی باشد و باعث شکل‌گیری الگوهای رفتار خشم‌آمیز و خصومت‌آمیز شود (۱۱).

ماسیوا و لیچوا در پژوهشی به مطالعه‌ی تأثیرات روانی الگوهای خانواده بر حادثه پرخاشگری مرتبط با کودکان پیش دبستانی پرداختند. محققان این مطالعه را با استفاده از ابزارهای تحقیقاتی روان‌شناختی مختلف انجام دادند که عبارت است از: تجزیه و تحلیل پژوهش روان‌شناختی با تمرکز بر آموزش، مشاهده، مکالمه و آزمونها (به عنوان مثال از روش‌هایی مانند نقاشی حیوانی بدون صورت، آزمون دست‌واگنر، تجزیه و تحلیل ارتباط خانواده‌ای میلر و پوستیتسکیس؛ روش ریاضی وار پردازش داده‌ها) استفاده کردند. نتایج مطالعه نشان داد که تحصیلات خانواده راه را برای پرخاشگری کودکان پیش دبستانی هموار می‌کند که به عنوان خصوصیت شخصیتی خود را بروز می‌دهد و توسعه و تقویت می‌شود. این موضوع نیاز واقعی به تشخیص و اصلاح دارد. (۱۲). ایسکیوسا در پژوهشی به تعیین ارتباط میان نگرش زورگویی، عملکرد خانواده و حمایت اجتماعی ادراک شده پرداخت. براساس نتایج مطالعه، بین خرده‌مقیاس‌های نگرش به زورگویی و تمام خرده‌مقیاس‌های عملکرد خانواده و حمایت اجتماعی ادراک شده ارتباط معنی‌داری وجود دارد. این ارزیابی نشان داد که دانش‌آموزانی که اظهار به زورگویی کردند، از سطح بالای شخصیت زورگویی، کزرفتاری خانوادگی و سطح پایین اجتناب از زورگویی، پشتیبانی خانواده و معلم برخوردارند. همچنین، دانش‌آموزانی که اظهار کردند مورد زورگویی قرار گرفته‌اند، از سطح بالای شخصیت زورگویی، کزرفتاری (به جز کنترل رفتار) و سطح پایین پشتیبانی خانواده، معلم و همسالان برخوردارند. (۱۳). محققان بررسی کرده‌اند که چگونگی ارتباط بین انسجام خانواده، نظارت والدین و پرخاشگری فیزیکی است. نتایج حاکی از ارتباط منفی و مهم بین عملکرد خانواده و پرخاشگری فیزیکی نوجوانان است. اما توجه کمتری به این موضوع شده که آیا این روابط ممکن است بر اساس قومیت متفاوت باشند یا خیر. تنوع قومیتی می‌تواند برای ایجاد برنامه‌های پیشگیری برای جوانان و خانواده‌های خاص حائز اهمیت باشد. این مطالعه از داده‌های یک پروژه چند بخشی برای پیشگیری از خشونت جوانان در معرض خطر بالا (پرخاشگری افزایش یافته) استفاده کرد. شرکت‌کنندگان این پژوهش ۱۲۳۲ دانش‌آموز متوسطه در معرض خطر بالا بودند (۶۵٪ مرد، ۷۰٪ آفریقایی-آمریکایی، ۱۵٪ اسپانیایی). نتایج نشان داد که انسجام خانواده بیشتر در جوانان اسپانیایی به طور قابل توجهی ارتباط منفی با خشونت فیزیکی دارد و نظارت والدین تنها برای جوانان آمریکایی-آفریقایی ارتباط منفی با پرخاشگری فیزیکی دارد. یافته‌های این پژوهش به اهمیت توسعه مداخلات خانوادگی حساس از نظر فرهنگی اشاره می‌کند تا از پرخاشگری فیزیکی در مدارس متوسطه جلوگیری شود. (۱۴).

#### ۴. راهکارهای کاهش پرخاشگری در خانواده

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 داخل خانواده کمک کند.

۱. ارتباط باز: ایجاد ارتباط باز و دوطرفه بین اعضای خانواده و فراهم کردن فضا برای بیان احساسات و نظرات مختلف می‌تواند به جلوگیری از تجمل‌طلبی و پرخاشگری در خانواده کمک کند.

۲. احترام متقابل: تربیت برای احترام به یکدیگر و به نظرات دیگران نقش مهمی در کاهش پرخاشگری دارد. ایجاد فضاهای محرمانه و خصوصی برای بررسی مشکلات و اختلافات نیز این احترام متقابل را تقویت می‌کند.

۳. آموزش مهارت‌های مدیریت خشونت: ارائه آموزش‌های مدیریت خشونت و دغدغه‌های مربوط به این موضوع می‌تواند به ارتقای ادراک واقعی از ضرورت اجتناب از هر گونه پرخاشگری در خانواده منجر شود.

۴. ایجاد تفریح و سرگرمی: استفاده از وقت و فضاهای مناسب برای تفریح و سرگرمی مشترک، می‌تواند از پیشگیری از بروز سوءتفاهم و اختلافات ناشی از خستگی و فشار روزمره کمک کند.

۵. مشارکت فعال: تشویق به مشارکت‌های مثبت و فعالیت‌های مشترک در خانواده که ممکن است باعث افزایش همبستگی و ارتباطات مثبت شود.

این راهکارها می‌توانند به بهبود ارتباطات داخل خانواده 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.

#### ۱.۵. راهکارهای شناختی

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.

#### ۲.۵. راهکارهای رفتاری

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 خویشتن غصب کرد، باید به سویش بروید و او را لمس کنید، زیرا خویشتان را 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 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 منزلشان بردند و تا پایان سفرش از او پذیرایی کردند این برخورد موجب شد تا آن مرد جذب خاندان عصمت و طهارت شود (۲۱).

چنین وقایعی در مورد پیامبر اکرم (ص) نیز فراوان نقل شده است؛ از جمله در مورد پیامبر آمده است که پیامبر (ص) دائما خوشرو، خوشخو و نرم خو بود.

وضو گرفتن و غسل کردن

ذکر درمانی

شوخی و مزاح

۳، ۵. راهکار عاطفی

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 سعادت‌بخش 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 ملایمت، 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

خانواده یکی از مهم‌ترین عوامل تشکیل‌دهنده زندگی انسان‌هاست □، اما پرخاشگری و اختلافات در خانواده می‌تواند باعث دوری اعضای خانواده از یکدیگر و اختلاف و درگیری شود. برای کاهش پرخاشگری در خانواده، ایجاد فضاهای ارتباطی سالم و ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله ضروری است. همچنین، ارائه حمایت‌های روانی و اجتماعی و کاهش فشارهای مالی می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی و کاهش پرخاشگری کمک کند. هر چه که بیشتر مشکل و چالشی در خانواده وجود داشته باشد، مهمتر است که صحبت‌ها و گفتگوها برقرار شود تا به حل مسائل و بهبود روابط کمک شود.

## 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، لغت‌نامه، 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. محقق‌کی کمال، سید حسین. قائد امینی هارونی، غلامرضا احمدی، سینا. جرجان شوشتری، زهرا. بررسی اکولوژیک خشونت علیه کودکان در استانهای ایران یک تحلیل خوشه‌ای. 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. نوایی نژاد، شکوه. رفتارهای به‌هنجار و نابه‌هنجار 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. ساربان، 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 راه های مقابله با آن. پژوهشهای علوم انسانی سال پنجم، ش ۳۱ ( زمستان ): ۷۵-۹۰
۱۱. میرزایی کوتنایی، فرشته و دیگران. نقش انسجام خانواده در تبیین رفتار های 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 Faghieh ; 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 )