

علت پرخاشگری و عصبانیت در نوجوانی و نحوه مقابله با آن

نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل گستره عمر آدمی محسوب می‌شود. نوجوان که دوره کودکی را گذرانده، پیش از هر چیز، مستلزم یافتن هویت و شخصیت خویشتن است، ولی این موضوع هرگز به آسانی تحقق نمی‌پذیرد. نوجوان حاضر نیست از تمام روش‌های بزرگسالان پیروی کند و بی‌چون و چرا کلیه صفات شخصیت خود را با آنان هماهنگ سازد، بلکه به عکس، در بین تمام ملل و اقوام، همواره نوعی مخالفت و تضاد بین نوجوانان و بزرگسالان وجود داشته است. لذا نوجوانی که قصد دارد به هویت و فردیت خویش دست یابد، نباید برای پذیرش باورهای بزرگسالان تحت فشار قرار گیرد، بلکه باید او را به طور منطقی و درست آزاد گذاشت تا خود انتخاب کند و راه سعادت خویش را بیابد، حتی در این راستا در مورد مسائل گوناگون زندگی نیز باید با او مشورت کرد و از او نظرخواهی نمود.

اگر با نوجوان این‌گونه برخورد شود، طبیعی است که هم اعتماد به نفس او تقویت می‌شود و هم احساس امنیت و آرامش می‌کند و اضطراب، که اصلی‌ترین عامل بروز رفتارهای پرخاشگرانه است، در او تقلیل و تعدیل می‌یابد و رفتارهای تند و خشن او مهار شده و از بین خواهد رفت. بنابراین اگر متولیان تعلیم و تربیت، والدین و همه کسانی که به نحوی با جوانان سر و کار دارند، قصد دارند نوجوانان و جوانان را با شیوه‌های درست رفتاری آشنا کنند و مانع از بروز انحرافات فکری و اخلاقی در آنان شوند، به آنها توصیه می‌شود که:

اولاً: این دوره از تحول (نوجوانی) را با تمام ویژگی‌هایی که دارد، به خوبی بشناسند.

ثانیاً: با نوجوانان به گونه‌ای برخورد کنند که احساس امنیت نموده اعتمادشان جلب شود و چیزهایی که موجب نگرانی و اضطراب آنها می‌شود را کاهش دهند.



اما اینکه علت پرخاشگری و رفتارهای تند نوجوانان چیست، به طور کلی می‌توان عوامل مؤثر آن را به سه دسته تقسیم نمود:

الف) عوامل زیست‌شناختی در این زمینه روان‌شناسان در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که افزایش ترشح هورمون تستوسترون (معروف به هورمون پرخاشگری) در سطح خون موجب پرخاشگری می‌شود و همچنین کاهش یا پایین بودن قند خون به عنوان یکی دیگر از عوامل، موجب بروز خصومت و تمایلات پرخاشگرانه در فرد می‌گردد.

ب) عوامل روان‌شناختی مانند افسردگی، الگوهای شخصیتی و تأثیر احساس گناه.

ج) عوامل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی مانند خانواده، فقر، تأثیرات الگویی، تأثیرات پاداش و تأیید اجتماعی و تأثیر وسایل ارتباط جمعی. درمان پرخاشگری برای درمان پرخاشگری، گام اول شناخت و ریشه‌یابی علت یا علل پرخاشگری است. با شناخت این عوامل می‌توان همکاری‌های لازم را برای کاستن از میزان و شدت پرخاشگری ارائه نمود.

بنابراین برای کنترل و درمان مؤثر این مشکل، موارد زیر توصیه می‌شود: 1

1. بالا بردن سطح بینش دینی و اخلاقی نوجوانان؛

2. سرگرم نمودن آنان با موضوعات مورد علاقه‌شان مانند ورزش و بازی‌های مناسب؛

3. مهر و محبت نمودن و دلجویی از آنان؛

4. نشان دادن صبر و متانت در مواقع پرخاشگری؛

5. اجرای عدالت در منزل؛

6. برآورده کردن نیازهای کودکان و نوجوانان به طور منطقی و به دور از افراط و تفریط؛

7. خودداری از توهین و ناسزا گفتن به آنان و یا مقابله به مثل نمودن با آنها؛

8. خودداری از تهدید و ترساندن آنان؛

9. نشان دادن الگوهای خوب و تأثیرگذار به آنان؛

10. دادن رهنمودهای سازنده در مورد سازش و جوشش با دیگران؛

11. تشویق به بازی‌های گروهی و رعایت نزاکت و قوانین در تعامل با دیگران؛

12. عادت دادن آنان به عفو و گذشت؛

13. یاد دادن انتقاد صحیح به آنها جهت تخلیه و سبک شدن و آرامش یافتن.

چنانچه رعایت عوامل فوق، تأثیری نداشت می‌توان با رعایت احتیاط از عوامل دیگری مانند توبیخ، اخطار، تحکّم، و ابزار مقابله به مثل مانند تنبیه و قهر و... استفاده نمود. در خاتمه لازم است متذکر شویم که خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می‌شود. والدین و مربیان عزیز، می‌بایست محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در متربیان می‌شود، شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند. پاسخ تفصیلی نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل گستره عمر آدمی محسوب می‌شود و آخرین مرحله، تحول‌شناختی و گذر از مرحله «دیگر پیروی» به دوره «خود پیروی» است؛ دوره‌ای است که نوجوان به هویت و فردیت خویش دست می‌یابد. از این رو، شناخت این دوره از زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نوجوانی پیش از هر چیز در جست‌وجوی هویت خویش است. تغییرات بدنی و روانی که در سنین نوجوانی اتفاق می‌افتد، تعادل روحی نوجوانی را برهم زده و ناسازگاری‌هایی مثل پرخاشگری در او دیده می‌شود. نوجوانی برزخ میان کودکی و بزرگسالی است. نوجوانی دوره‌ای انتقالی است که طی آن فرد فضای روحی کودکی را ترک می‌کند و وارد مرحله دیگری می‌شود. در این مرحله نوجوان علاوه بر اینکه با تغییرات بیولوژیکی، شناختی و رشد جنسی روبه‌رو است، بایستی خود را با انتظارات والدین، مدرسه و گروه همسالان که با سرعت تغییر می‌کنند، سازگار کند. نوجوان از خود می‌پرسد: «آیا من یک کودکم یا یک بزرگسال؟» اما در این مرحله، دیگر والدین نمی‌توانند به او کمک‌چندانی بکنند؛ زیرا نوجوان الگوهای خود را در جای دیگری جست‌وجو می‌کند، به خصوص که در برابر اقتدار و ارزش‌های خانوادگی مقاومت می‌کند. البته این مقاومت امر نامطلوبی نیست، بلکه تلاشی است در جهت پذیرفتن مجدّد آنها ولی با دلیل و برهانی که خود نوجوان آن را پذیرفته است. عده‌ای از روان‌شناسان معتقدند که نوجوانی دوره «طوفان و فشار» است، در حالی‌که عده دیگری می‌گویند نوجوانی الزاماً زمان طوفان و فشار شدید نیست. اینکه نوجوانی تا چه حد طوفانی و پرفشار باشد بستگی زیادی به تقاضاها و انتظارات در حال تغییر والدین، همسالان، مدرسه

و جامعه و فرهنگی دارد که نوجوان در آن زندگی می‌کند. میل به اظهار وجود و اثبات شخصیت برای نوجوانان یکی از طبیعی‌ترین حالات روانی آنهاست که به قضای حکیمانه الهی در نهادشان آفریده شده است. نوجوانی که دوره کودکی را گذرانده، خواه‌ناخواه باید خود را برای زندگی مستقل اجتماعی مجهز نماید و تحقق این موضوع، پیش از هر چیز، مستلزم یافتن هویت خویشتن است، ولی این موضوع هرگز به آسانی تحقق نمی‌پذیرد. نوجوان حاضر نیست از تمام روش‌های بزرگسالان پیروی کند و بی‌چون و چرا کلیه صفات شخصیتی خود را با آنان هماهنگ سازد، بلکه به عکس، در بین تمام ملل و اقوام، همواره نوعی مخالفت و تضاد بین نوجوانان و بزرگسالان وجود داشته است. بعضی مواقع، تضادورزی‌ها و مخالفت‌ها به دلیل عدم شناخت بزرگسالان از ویژگی‌های این دوره از تحول، به درگیری بین این دو نسل منجر می‌شود و مقاومت این دو نسل در برابر یکدیگر بر شدت سرپیچی و طغیان نوجوان می‌افزاید و این دوره از تحول، که یکی از مراحل بارور هستی است که طی آن، ساخت‌های قطعی شخصیت بزرگسال تثبیت می‌شود، تبدیل به دوره بحرانی می‌گردد. حال آنکه اگر بزرگسالان ویژگی‌های این دوره از تحول را بشناسند و با نوجوانان برخوردی مناسب داشته باشند، هم نوجوانان به هویت خویش دست می‌یابند و هم بزرگسالان کمتر احساس نگرانی می‌کنند. امام صادق علیه‌السلام ضمن بیانی حکیمانه که از تعلیمات آسمانی نبی مکرم صلی‌الله علیه و آله آموخته است، به این دوره از تحول و همچنین دوره پیش از آن اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: «الْوَلَدُ سَيِّدٌ سَبْعَ سِنِينَ وَ عَبْدٌ سَبْعَ سِنِينَ وَ وَزِيرٌ سَبْعَ سِنِينَ.» طبق این سخن، کودک، هفت سال اول، سید و فرمانرواست، او را آزاد بگذارید تا استقلال در عمل پیدا کند. در هفت سال دوم، آمادگی خاصی برای الگوپذیری دارد؛ چراکه هنوز در مرحله دیگر پیروی قرار دارد و الگوپذیر است. از این رو، سعی کنید در این دوره، الگوهای مناسبی در اختیارش قرار دهید و محیط تعلیم و تربیت او را هرچه بیشتر غنی و اصلاح کنید تا از طریق مشاهده الگوهای مفید و جذاب، رشد کند. اما در مورد دوره نوجوانی می‌فرماید: «وَ زِيرٌ سَبْعَ سِنِينَ؛ یعنی دوره «دیگر پیروی» او سپری شده و با آغاز نوجوانی، دوره دیگری از تحول شناختی - عاطفی برای او در حال شکل‌گیری است. نوجوان می‌خواهد به هویت و فردیت خویش دست یابد، بنابراین، نه تنها او را برای پذیرش باورهای خود تحت فشار قرار ندهید، بلکه آزاد بگذارید تا خود انتخاب کند و حتی در مورد مسائل گوناگون زندگی با او مشورت کنید و از او نظرخواه باشید. اگر با نوجوان این‌گونه برخورد شود، طبیعی است که هم اعتماد به نفس او تقویت می‌شود و هم احساس امنیت و

آرامش می‌کند و اضطراب، که اصلی‌ترین عامل رفتار پرخاشگرانه است، در او تقلیل و تعدیل می‌یابد. این اساسی‌ترین راه حل برای مهار و کاهش رفتار پرخاشگرانه نوجوان است. از این رو، به همه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت، والدین و همه کسانی که به نحوی با جوانان و نوجوانان سر و کار دارند توصیه می‌شود که: اولاً؛ این دوره از تحوّل (نوجوانی) را با تمام ویژگی‌هایی که دارد، بشناسند. ثانیاً؛ با نوجوانان به گونه‌ای برخورد کنند که احساس امنیت نمایند و اعتمادشان جلب شود. سپس آنچه را موجب نگرانی و اضطراب آنها می‌شود کاهش دهند. به نظر می‌رسد که استفاده از آموزه‌های دینی مانند آنچه نمونه‌اش ذکر شد و یافته‌های علمی در حوزه علوم روان‌شناختی و تربیتی، دو عامل بسیار مهم برای دستیابی به هدف مذکور می‌باشد. پرخاشگری چیست؟ بر طبق یک تعریف، پرخاشگری رفتاری است که به قصد آزار کسی یا آسیب رساندن به چیزی ابراز می‌شود. در این تعریف، نیّت فرد پرخاشگر مستند است. مکتب‌های گوناگون روان‌شناسی، درباره خشم، نظرات متفاوتی ارائه داده‌اند. از دیدگاه روانکاوان یا تحلیل‌گران روان، ابراز خشم به تخلیه هیجانی و کاهش هیجان می‌انجامد. بی‌تردید، شیوع پرخاشگری در میان نوجوانان، موجب نگرانی بسیاری از خانواده‌ها، اولیا و مربیان است. با شناخت عوامل پرخاشگری و پیش‌بینی و پیش‌گیری می‌توان زمینه‌های پرخاشگری را در رابطه با نوجوان از بین برد و رفتارهای پرخاشگرانه او را کنترل نمود. شناسایی عوامل مشکل اولین قدم در حل هر مشکلی می‌باشد. مواردی که سبب‌ساز خشم می‌شود عبارتند از: تجاوز به مالکیت فرد؛ یعنی زمانی که کسی بدون اجازه و با زور و قلدری و یا پنهانی وسایل و متعلقات نوجوان را برمی‌دارد و در امور شخصی وی دخالت می‌کند. تحقیرکردن؛ مانند تمسخر کردن، بی‌احترامی کردن، فحش و ناسزا گفتن و... حمله فیزیکی؛ مانند هل دادن، کتک زدن، پرت کردن شیء و فشار دادن. طرد کردن؛ وقتی نوجوان توسط فرد یا گروهی طرد می‌شود و یا به جمع سایر همسالانش پذیرفته نمی‌شود. اصرار و پافشاری برای انجام کاری؛ زمانی که نوجوان مایل نیست کاری را انجام دهد، ولی والدین و اطرافیان وی با اصرار و زور او را مجبور به انجام آن کار می‌کنند. حال می‌خواهیم به این سؤال مهم که گهگاه والدین از خود می‌پرسند جواب دهیم؛ "چرا فرزند نوجوانم پرخاشگری می‌کند؟ با او چه کار کنم؟ آیا باید او را تنبیه کنم و سرجایش بنشانم یا اینکه صبر کنم و کوتاه بیایم به این امید که به مرور خوب می‌شود؟" تحقیقات و مطالعاتی که توسط روان‌شناسان صورت گرفته نشان می‌دهد که میزان پرخاشگری در بین کودکان و نوجوانانی که توسط اطرافیان و همسالانشان به عنوان پرخاشگر معرفی می‌شوند به مراتب بیشتر از

افراد دیگر است، بنابراین برچسب پرخاشگری بر روی کودک و نوجوان تأثیرات سوء عمیقی بر روی رفتار و شخصیت آنان دارد که می‌بایست به شدت از آن اجتناب کرد. با در نظر گرفتن این تحقیق و تحقیقات مشابه دیگر، روان‌شناسان بر لزوم مداخله و اصلاح رفتار پرخاشگرانه نوجوانان تأکید دارند و در همین رابطه به بعضی از عوامل بروز خشونت در نوجوانان اشاره نموده‌اند که در ادامه به توضیح آنها می‌پردازیم. عوامل پرخاشگری در نوجوانان 1. یکی از دلایل پرخاشگری نوجوانان پسر، افزایش ترشح هورمون تستوسترون (معروف به هورمون پرخاشگری) در دوران بلوغ است. با افزایش ترشح این هورمون، نوجوان دچار برانگیختگی‌های جنسی می‌شود که ناتوانی در ارضای این برانگیختگی می‌تواند منجر به پرخاشگری شود. پایین بودن قند خون به عنوان یک عامل خصومت و تمایلات پرخاشگرانه عمل می‌کند. 2. از دیگر عوامل مهم رفتار پرخاشگرانه، اعمال شیوه‌های تربیتی مستبدانه و پرخاشگرانه در خانواده است. اگر نوجوانی پرخاشگری می‌کند، بررسی شیوه تربیتی پدر و مادر نیز ضرورت دارد. پدر یا مادری که در خانواده پرخاشگری می‌کند، سرمشقی برای نوجوان خود می‌شود، نوجوان با مشاهده و تقلید رفتار پرخاشگرانه والدین، پرخاشگری را یاد می‌گیرد و از آن برای غلبه بر ناکامی‌ها و کنار آمدن با موقعیت‌های سخت زندگی، استفاده می‌کند. والدینی که از شیوه‌های تربیتی مستبدانه مثل تنبیه بدنی، دستورات مستقیم بدون توجه کردن آنها (تو باید این کار را انجام دهی؛ چون من می‌خواهم)، تهدید (اگر این کار را انجام ندهی از بیرون رفتن خبری نیست) و محرومیت (حق نداری دوستت را به خانه بیاوری چون من از او خوشم نمی‌آید) استفاده می‌کنند، احتمال پرخاشگری فرزند خود را افزایش می‌دهند. همچنین در این خانواده‌ها روابط صمیمانه بین اعضا کمرنگ است، افراد خانواده احساس محبت و علاقه خود را به صورت کلامی و غیرکلامی به یکدیگر نشان نمی‌دهند، در نتیجه احساس طرد شدن و دوست‌داشتنی نبودن تا حد زیادی رفتار پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد. معمولاً والدین در چنین خانواده‌هایی، در پاداش و تنبیه رفتارهای نوجوانان، طریقه ثابتی ندارند. از این‌رو شدت تنبیه به عمل و رفتار پرخاشگرانه نوجوان ارتباط چندانی ندارد بلکه نوع احساسات والدین شدت آن را معین می‌کند. 3. یکی از دلایل تکرار رفتار پرخاشگرانه این است که نوجوان به این نتیجه می‌رسد که نه تنها رفتار پرخاشگرانه‌اش منجر به پیامد بدی نمی‌شود، بلکه تقویت هم می‌شود؛ مثلاً والدین گاهی چون حوصله سر و صدا و داد و فریادهای نوجوان خود را ندارند یا از رفتارهای پرخاشگرانه او می‌ترسند، هنگام بروز رفتار پرخاشگرانه از سوی نوجوان، سریعاً خواسته‌اش را اجابت می‌کنند تا او را آرام کنند، در

نتیجه نوجوان یاد می‌گیرد که برای رسیدن به خواسته‌اش پرخاشگری کند. گاهی هم نوجوان تنها برای جلب توجه والدین به خود و قراردادن خود در کانون توجه خانواده پرخاشگری می‌کند و والدین نیز بدون آنکه متوجه باشند، با توجه به او (توجه مثبت مثل دلسوزی کردن) او را به خواسته‌اش می‌رسانند و به این ترتیب احتمال اینکه در دفعات بعدی برای جلب توجه والدین، پرخاشگری کند را افزایش می‌دهند. از طرف دیگر تصویری که نوجوان از پدر و مادرش در این سن دارد با گذشته تفاوت پیدا می‌کند. او در گذشته نظر بهتری نسبت به پدر و مادر و خانواده خود داشته، اما اکنون متوجه اشتباهات و نقایص آنها می‌شود و همین مسئله در نوجوانان ایجاد بحران می‌کند و باعث ناسازگاری نوجوان با والدین و نپذیرفتن خواسته‌های آنها می‌شود. ارزش‌های والدین به تدریج برایش کم‌رنگ می‌شود و نسبت به این ارزش‌ها دچار شک و تردید می‌شود و حتی گاه آنها را آشکارا تحقیر می‌کند. 4. دوران نوجوانی، سنین بحرانی و دوران جدایی از خانواده و پیوستن به گروه همسال محسوب می‌شود. اگر دوستان و افرادی که نوجوان در بیرون از خانه با آنها دوستی می‌کند، افرادی پرخاشگر و زورگو باشند، احتمال اینکه نوجوان نیز پرخاشگر شود افزایش می‌یابد؛ چون نوجوان مجبور است برای پذیرفته شدن در گروه دوستان خود، ارزش‌ها و قوانین آنها را بپذیرد و مشابه آنها رفتار کند. جوان پرخاشگر به‌خاطر رفتار پرخاشگرانه و زورگویی به دیگران مخصوصاً همسالانش، از سوی آنان طرد می‌شود و در نتیجه از همسالان خود جدا مانده و فرصت‌های مطلوبی را که ممکن است مهارت‌های اجتماعی او را بهبود بخشند، از دست می‌دهد. به نظر می‌رسد اگر افرادی که نوجوان درصدد کسب تأییدات آنهاست، افرادی باشند که خود به ارزش‌های اخلاقی و انسانی از جمله همدلی با دیگران، توجه به حقوق دیگران، خوش‌خلقی و... پایبند نباشند یا از افرادی باشند که نوجوان را مجبور به رعایت ارزش‌ها کنند و یا وی را به دلیل عدم رعایت ارزش‌ها تنبیه و تحقیر کنند، نوجوان نیز در خود نیازی برای رعایت این ارزش‌ها نمی‌بیند و یا این ارزش‌های تحمیلی برایش تبدیل به ضد ارزش شده و از آنها گریزان می‌شود. خوب است بدانید که بهترین نحوه برخورد با نوجوان این است که به او در امور مربوط به خودش مسئولیت بدهید، و نظارت شما بر رفت و آمد و کارهایش غیر مستقیم باشد و از جملات آمرانه و دستوری به او بپرهیزید و کارهایی که از او می‌خواهید به‌صورت پیشنهاد مطرح نمایید و این پیشنهادات همراه با دلیل باشند و سعی در قانع کردن او داشته باشید تا نوجوان از این مرحله حسّاس، به سلامت گذر نموده و بتواند به نحو مطلوب هویت‌یابی کند و خود را برای پذیرش نقش‌های آینده آماده کند و

اعتماد به نفس و عزّت نفس خود را حفظ نماید.

منبع: پایگاه آموزشی صالحین خیبری