

# ۴ روشهای کنترل پرخاشگری در نوجوانان

مهرداد شهیدی



طبق یک برنامه ریزی درمانی طرح شده اند، متنوع و مؤثر خواهند بود، ولی برای بهره‌گیری از آنها نیازمند رعایت چند نکته می‌باشیم. ابتدا این که مخاطبین ما والدین و روان‌شناسان شاغل در مدارس، بیمارستانها و سایر مراکز درمانی هستند. نقشی که این مباحث برای والدین قائل می‌شود، شناخت صحیح رفتار کودکانشان، برخورد عاری از هرگونه نگرانی و اضطراب با آنها و در صورت لزوم ارجاع آنان به

"ممکن است که شکبیا نباشید، ولی ممکن نیست که نتوانید همچون شکبایان خویشتن داری کنید."

امام علی (ع)

نهج البلاغه صفحه ۵۱۵

در مباحث گذشته بعد از طرح تشخیص و پیش شرطهای درمان، به طرح روشهای درمانی پرداختیم. این روشها که در قالب جلسات و

پاسخها را بررسی و به اعضای گروه کمک می کند تا الگوهای رفتاری یا محرکهای وادار کننده را که به صورت مستقیم و غیرمستقیم در برخورد های بین فردی وجود دارند، بشناسند. بدین منظور می توان این سؤال را از اعضای گروه کرد که :

"چه افرادی موجب می شوند که شما خشمگین شوید، آنهاچه کاری انجام می دهند؟"

درمانگر با شناسایی این رفتارها و الگوها و نیز سهم ناآثیر آنها در برانگیختگی خشم و پرخاشگری، به پی ریزی روشهای درمانی اقدام می کند. در این جا این نکته را تذکر می دهیم که بسیاری از حالت های خشم ناشی از ارزیابیهای شناختی نامناسب و منفی از رفتارهای بین فردی و تسلط عواطف منفی بر این ارزیابیهاست، مثلاً "احساس فردمینی بر این که مورد تمسخر یا سزوتش قرار گرفته" یا احساسی نظیر این که بعضی از افراد وی را تصدیق یا ناآید نمی کنند. هریک از این احساسات می تواند پیامد تنفر، خشم و بالاخره پرخاشگری داشته باشد.

به هر حال در مصاحبه رفتاری حتی اگر پرخاشگری را علامت بدر رفتاری کودکان بدانیم باید به دنبال عوامل ایجاد کننده آن و سهم آن در برانگیختگی رفتار بگردیم، مثلاً "بدر رفتاری والدین با کودک یا سایر عوامل بین فردی.

۳- تکنیک تنش زدایی یا کسب آرامش:

همان طور که در مقالات پیشین گفتیم، شرط اساسی در بهره وری از این تکنیک، معرفی و آموزش صحیح آن به مراجع و تکرار و تمرین آن است. اثر واقعی این روش زمانی کسب می شود که مراجع به مقایسه ذهنی حالت فشار و سختی بدنی با حالت آرامش و راحتی بدنی بپردازد و به درک احساس آرامش بعد از استفاده از این

روان شناس متخصص است. همچنین نقشی که این مقالات برای روان شناسان متصور می شود، تشخیص و استفاده از روشهای درمانی مطروحه جهت تغییر علائم پرخاشگری و خشم در نوجوانان مبتلا می باشد. با این حال متذکر می شویم که اولاً "آنچه مطرح می شود فقط پاره ای از روشهای درمانی است، ثانیاً "مسأله پرخاشگری را از دیدگاه خاص شناختی - رفتاری طرح کرده ایم و روشهای درمان جزو روشهای رفتار درمانی هستند، و بالاخره خوانندگان گرامی می توانند با مراجعه به منابع تکمیلی که در پایان مقاله ذکر شده است بر اطلاعات خود در این زمینه بیفزایند. ضمناً هرگونه انتقاد و پیشنهاد سازنده شماره ای دیده منت می پذیریم.

جلسه سوم درمان

در این جلسه نیز به ترتیب مراحل زیر اقدام می کنیم :

۱- تذکر مقررات حضور اعضا در گروه درمان

۲- ادامه مصاحبه رفتاری

مطابق جلسات پیشین درمان، مصاحبه رفتاری با تک تک اعضای گروه صورت می گیرد. طی دومصاحبه قبلی، درمانگر می تواند به ارزیابی میزان شناخت اعضای گروه از علامتها و تحریک کننده های خشم به صورت درونی (خود ارزیابیهای شناختی از رویداد) و به صورت بیرونی (رفتارهای قابل مشاهده) بپردازد.

مصاحبه رفتاری در این مرحله هم در اصل ادامه مرحله پیشین در جلسه قبلی درمان است، با این تفاوت که در این جا رفتارها با دقت بیشتری مورد مطالعه قرار می گیرند. برای رسیدن به این هدف، درمانگر، عوامل تحریک کننده مستقیم و

کنید تا مراجع روزانه به مدت ۱۵ دقیقه آن را در منزل تمرین کند.

اما کدام عضله مورد آموزش تنش زدایی قرار بگیرد؟ شما می توانید با توجه به راهنما و دستورالعمل فوق بترتیب عضلات زیر را مورد آموزش تنش زدایی قرار دهید:

۱ - انگشتان دست راست (باگره کردن و مشت کردن آن)

۲ - انگشتان دست چپ (باگره کردن و مشت کردن آن)

۳ - انگشتان و مچ هر دو دست (باگره کردن، مشت کردن و خم کردن ساعد)

۴ - آرنج هر دو دست (باخم کردن و بازو گرفتن)

۵ - عضلات پیشانی (باچروک کردن آن مانند حالت اخم)

۶ - عضلات چشم (از طریق نگاه زیرچشمی کردن)

۷ - عضلات صورت (با عمل مکیدن و غنچه کردن لبها و بعد فشردن دندانها به هم).

۸ - عضله گردن (باعقب راندن سر و گردن)

۹ - کتف و شانه ها (بابالانداختن شانه ها و به درون سینه کشیدن کتفها)

۱۰ - سینه (از طریق تنفس به شرح جلسه اول و دوم درمان)

۱۱ - عضلات شکم (از طریق کشیدن و جمع کردن عضلات به درون شکم)

۱۲ - عضلات ران (با نشستن و کشیدن ساق پا به طرف جلو یا باحلقه کردن پاها به صورت چهارزانو و فشاردادن زانوها به طرف پائین).

۱۳ - عضلات ساق پا (پانچستن روی صندلی به طوری که کف هر دو پیا روی زمین صاف قرار گیرد، سپس با فشار وارد کردن به روی پنجه های پا، برای بلند کردن پاشنه های پا سعی کردن،

تکنیک نائل گردد. لذا تمرین و تکرار طی یک برنامه منظم کمک کننده خواهد بود.

در مقاله قبلی تنش زدایی از طریق تنفس را معرفی کردیم. در این جلسه نیز استفاده از آن را به روان شناس توصیه می کنیم. بعد از انجام آن درمانگر می تواند به راهنمایی دیگر توجه کرده، با استفاده از منابع اطلاعاتی دیگر به فراگیری و اجرای صحیح روش بپردازد.

### راهنما جهت بکارگیری تکنیک تنش زدایی

الف - مطمئن شوید که مراجع شما در حالت راحت بر روی صندلی نشسته است.

ب - توجه کنید که هر بار فقط یکی از عضلات هدف تنش زدایی قرار می گیرد، اگرچه در یک جلسه از درمان می توان تنش زدایی چندین گروه از عضلات را بترتیب آموزش داد.

ج - در هر بار شما فقط با منقبض کردن و منبسط کردن عضله سروکار دارید. در هر انقباض عضله از مراجع بخواهید که تا حدود ۸۰ - ۷۰ درصد عضله مورد نظر را منقبض کند. این حالت را ۱۰ ثانیه حفظ کند و کاملاً سفتی و سختی در عضله را احساس نماید. سپس از وی بخواهید آرام، آرام عضله را شل سازد و احساس راحتی و آرامشی را که به دنبال آن می آید با حالت سفتی و سختی در قبلی مقایسه کند یعنی احساس راحتی و آرامش بدست آمد مرا خوب لمس نماید. حدود ۱۵ - ۱۰ ثانیه زمان برای احساس آرامش کافی است.

د - توجه کنید که بیمار ناراحتی بدنسی (فیزیکی) نداشته باشد و اگر احساس درد به وی دست داد بلافاصله تکنیک را متوقف کنید.

ه - بعد از فراگیری تکنیک، برنامه ای تنظیم

اثر می گذارد. پاسخهایی که فرد با کمک این تکنیک می آموزد، اولاً "به بیان و تظاهر متناسب هر نوع هیجان درونی کمک می کند، و ثانیاً" کمپلکس ارزیابیهای شناختی را کاملتر و کنش تداعی های آن را متناسبتر می سازد. اثر اصلی این روش زدودن عاداتهای ناسازگاری و پاسخهای نامناسب در برابر رفتارهای تحریک کننده دیگران است. این روش به فرد کمک می کند تا احساس خود را در جهت مناسب آشکار سازد. البته همچنین به وی یاری می کند تا بررسی که مانع از انجام عملی منطقی یا گفتن سخنی منطقی می شود، غلبه کند.

لذا بدون شک اگر نوجوان قادر شود که احساسات و هیجانات خود را در برابر رفتار دیگران که می تواند تحریک کننده باشد، بدون ترس و به شکل صحیح ابراز کند، پاسخهای وی حتی در برابر عوامل تحریک کننده با بار هیجانی کمتری تظاهر خواهند یافت. اگرچه این تکنیک در افراد کمرو و کسانی که وجود ترس نوروتیک (مرضی) مانع از انجام عملی منطقی در آنها می شود مؤثر است، ولی تأثیر آن در تغییر پاسخهای هیجانی منفی مانند خشم و پرخاشگری و کمک به نوجوان برای ابراز هیجان در برابر رفتار دیگران به شکل مناسب نیز مؤثر است.

روان شناسان قوا گرفته است، زیرا بسیاری از عوامل ایجاد کننده خشم و پرخاشگری را باید در برخورد های بین فردی جستجو کرد.

توجه کنید که این تکنیک در این جا به گونه ای طرح شده که در درمان خشم و پرخاشگری در نوجوانان مؤثر باشد.

دستور العمل اجرای تکنیک توسط روان شناس

تأخیری که در عضلات ساق پا سفتی و سختی احساس شود).

۱۴ - تنفس عمیق ( با توجه به شرح جلسه اول و دوم درمان ).

۱۵ - تکرار مراحل چهارده گانه فوق و برنامه ریزی جهت تمرین در منزل.

### جلسه چهارم درمان

مراحل زیر به ترتیب اجرا گردد:

- ۱- تذکر مقررات حضور در جلسات
  - ۲- انجام و ادامه مصاحبه رفتاری
  - ۳- معرفی و بکارگیری تکنیک ابراز احساسات:
- همان طور که قبلاً گفتیم پرخاشگری از نوع واکنشی به آن دسته از پاسخهایی اطلاق می شود که در اصل پاسخهای دفاعی در برابر تحریکات خارجی ادراک شده هستند. همچنین متذکر شدیم که بر اثر نفوذ عواطف منفی بر کمپلکس ارزیابیهای شناختی، محرکهای ادراک شده به صورت منفی تعبیر و تفسیر می گردند و نهایتاً پاسخ هیجانی منفی را برمی انگیزانند. این تظاهرات هیجانی در اصل پاسخهای نامناسبی هستند که به طرف عامل تحریک کننده، به شکل خشم یا پرخاشگری تظاهر پیدا می کنند. در این فرایند دو مکانیزم به صورت ناقص عمل می کنند: یکی کمپلکس ارزیابیهای شناختی است که نفوذ عواطف منفی بر آن و نامناسب بودن آن این نقص را مشخص می کند و دیگری مکانیزم پاسخ است که نحوه تظاهر آن به صورت هیجان منفی آن را مشخص می سازد که در اصل برآیند نقص در عملکرد مکانیزم اول است.

آموزش ابراز احساسات که از روشهای رفتار درمانی است، در دو مکانیزم فوق به شکل مثبت

مراحل مقدماتی :

الف : در مرحله اول روان شناس از اعضای گروه می خواهد که فهرستی از خواسته های منطقی خود یا آنچه را که به خود حق می دهند با توجه به مقررات موجود در مدارس، خانه و اجتماع برشمارند، مانند موارد زیر :

— من به خود حق می دهم که به تلویزیون نگاه کنم .

— من این حق را دارم که قبل از این که تصمیمی گرفته شود، نظرم را بگویم .

— من این حق را دارم که قبل از آن که تصمیمی گرفته شود، قضیه را شرح دهم .

— من این حق را دارم که برای خودم چیزهایی داشته باشم .

بعد از این مرحله از آنها بخواهید آنچه را که برای دیگران ( دوستان، همکلاسیها و ... ) حق می دانند نام ببرند. این موارد به روان شناس کمک می کند که در مرحله بکارگیری تکنیک به طرح سؤا ل مناسب بپردازد .

ب : در مرحله بعدی از آنها بخواهید که به شما بگویند در برابر هریک از آن چیزهایی که حق خود می دانند، دیگران ممکن است چه رفتاری را نشان دهند و آنها در مقابل چه واکنشی نشان خواهند داد .

بعد از صحبت های گروه، توضیح دهید که در برابر هریک از خواسته های منطقی یا حقوقی که برای خود منطقی می دانند، دیگران ممکن است رفتاری داشته باشند که حاکی از نادیده گرفتن حق آنها باشد. آنها نیز در برابر رفتار دیگران می توانند پاسخهایی بدهند که عمدتاً " به چند دسته کلی تقسیم می شوند :

پاسخهای انفعالی : مثلاً " در برابر نادیده گرفتن حق شما توسط دیگران، شما هیچ گونه

واکنشی نشان ندهید و اجازه دهید که دیگران آن را نادیده بگیرند و از آن استفاده کنند .

پاسخهای پرخاشگرانه : مثلاً " حق خود را مطالبه کنید بدون این که به حق دیگران احترام بگذارید .

بیان و ابراز احساس مثبت : مثلاً " از حق خودتان دفاع کنید و به حقوق دیگران نیز احترام بگذارید .

ج — در مرحله بعد به معرفی تکنیک آموزش ابراز احساسات بپردازید و این که چگونه بیان و ابراز احساس مثبت در برابر رفتارهای تحریک کننده دیگران می تواند مؤثرتر از پاسخهای پرخاشگرانه، خشم و پاسخیهای انفعالی باشد .

مثال زیر را طرح کنید :

مادر : " این اتاق را واقعاً به هم ریختی، من فکر می کنم تو یک آدم شلخته هستی، زود باش جمع و جورش کن ! . در برابر این رفتار، نوجوان می تواند پاسخی دهد که در یکی از سه دسته فوق قرار بگیرد، ولی در بهترین شکل ممکن که بیان و ابراز مثبت است می توانیم پاسخی مانند پاسخ زیر را داشته باشیم .

نوجوان : من می دونم که شما از به هم ریختگی اتاق ناراحت می شوید، ولی من داشتم به دنبال ... می گشتم و فرصت مرتب کردن اتاق را نداشتم .

این نمونه را با گروه، مورد بحث قرار دهید و تاءکید کنید که چگونه مادر در برابر شنیدن احساس کودک که انعکاسی از احساس خودش است به فوریت آرام می شود .

در بعضی از شرایط، رفتار تا حدودی ناسازگارانه برانگیزاننده و همراه با خشم است و احتمال برخورد بین فردی با حالت پرخاشگرانه، بیشتر

که اولاً " در برابر رفتارهای بین فردی از نوع تحریک کننده قادر به بیان و ابراز احساس خود باشند و ثانیاً " نیازی به اتخاذ رفتارهای پرخاشگرانه احساس نکنند .

بکارگیری تکنیک آموزش ابراز احساسات

باتوجه به شرایطی که قبلاً " طرح کردیم نمونه زیر را مورد دقت قرار دهید تا در فرصتی مناسب به نحوه بکارگیری تکنیک فوق بپردازیم .

نمونه زیر برخورد با پاسخهای انفعالی را نشان می دهد :

مثال : درمانگر : تصور کنید که درصافی برای خرید بلیط سینما ایستاده اید ، شامجه کاری انجام می دهید اگر فردی جلوی شما خود را جا بزند و نوبت شما را بگیرد ؟

مراجع : من هیچ کاری انجام نمی دهم .

درمانگر : خوب ، این را چطور احساس می کنید ؟

مراجع : در خودم احساس عصبانیت می کنم ، جوش میارم .

درمانگر : بنابراین ، چرا هیچ کاری انجام نمی دهید ؟

مراجع : خوب من از جریحه دار شدن احساسات دیگران می ترسم .

تفسیر : این حالت در واقع ترس از برخورد کردن با مزاحم و رفتار تحریک کننده است که مراجع را از نشان دادن واکنش بازمی دارد . اما در همین حال هم مراجع در خودش احساس خشم می کند و ناراحت است . ( احساسی که بعداً " می تواند بر روی افراد ضعیفتر حیران شود ) . در این جادمانگر باید بگوید که مراجع خشم خود را ابراز کند ، اما در مسیر و راهی مناسب از نظر اجتماعی .

به چشم می خورد . در این شرایط کاهش شدت هیجان ضرورت پیدایمی کند . به مثال زیر توجه کنید . در این نمونه از روشی استفاده شده که برخورد کلامی ( مشاخره کردن ) را به یک جریان زود گذر و کوتاه ختم می کند و از شدت رفتار می کاهد و احتمال پیامدهای پرخاشگرانه را کم می سازد .

فرد الف : شما احمق هستید .

فرد ب : شما آدم عاقل و درستی هستید ، حق با شماست .

نمونه ۴ فوق را برای گروه عنوان کنید و بگوئید که پاسخ فرد ب به معنای قبول گفته فوق نیست ، واقعیت ندارد ولی این پاسخ موجب می شود که رفتارهای جدی ( مانند رفتار فرد الف ) ، حالت شوخی به خود گرفته ، از شدت هیجان منفی آن کاسته شود و احتمال بروز برخورد شدید از طرف فرد الف نقصان یابد .

بعد از نمونه فوق ، به گروه توضیح دهید که در برابر رفتارهای دیگران که حاکی از نادیده گرفتن حق یا حقوق آنهاست می توان پاسخهای انفعالی نشان داد ، یعنی واکنشهایی که غالباً از جانب افرادی دیده می شود که از پاسخ دادن به چنین رفتارهایی احساس ترس می کنند ، ولی در مقابل در خود احساس خشم و تنفیری را راه می دهند که بعداً " منجر به رفتار خشمگینانه و پرخاشگرانه خواهد شد . توضیح دهید که تکنیک فوق در این جا نیز مؤثر خواهد بود ، زیرا به آنها کمک می کند به جای سرکوبی احساس خشم ، آن را با بیانی مناسب در برابر چنین رفتارهایی نشان دهند و از حیران این احساس بر روی افراد دیگر جلوگیری کنند .

بنابراین با تکنیک فوق در شرایط مطروحه و دیگر شرایط می توانیم پاسخهایی به فرد آموزش دهیم

برگردید سر جای خودتان یا عقب صف ، در این موقع هیجان خود را بابر جیب کلامی نشان داده است و مهمتر آن که وی به احتمال زیاد با تصدیق و تائید دیگران مواجه می شود و این تائید و تصدیق برای وی حکم پاداش و تقویت کننده را خواهد داشت ، لذا رفتار وی نه تنها در این موقعیت بلکه در موقعیتهای مشابه نیز این چنین خواهد بود .

دقت کنید که پیشرفت در آموزش ابراز احساسات ، درگرو شناخت شرایطی از قبیل آنچه ما برشمردیم و نیز موفقیت در اجرای آن توسط روان شناس متخصص است . مادر فرصتهای بعدی انشاء... به جزئیات دیگر تکنیک فوق و بکارگیری آن در شرایطی که پاسخهای پرخاشگرانه وجود دارند ، خواهیم پرداخت .

درمانگر: مردم غالباً " حق دیگران را نادیده می گیرند ، این فرد نیز حق شمارا نادیده گرفته و شما به طریقی مناسب نباید به وی اجازه این کار را بدهید . از این رومی توانید به وی بگوئید : " خواهش می کنم بروید عقب صف " یا " لطفاً بروید عقب صف " . وقتی چنین کاری را انجام دادید در واقع شما احساس خشم خودتان را بیان کرده اید ، آن هم در مسیری مناسب و مقبول .

هرگاه مراجع خشم خود را ابراز کند ، اضطراب و ناراحتی خویش را سد کرده ، آن را سست می نماید؛ اما هیجان تنها جزء مهم و تکمیل کننده رفتار برانگیخته شده نیست ، بلکه رفتار کلامی جدیدی نیز وجود دارد . به این معنا که وقتی مراجع مؤدبانه به فرد می گوید که

منابع \_\_\_\_\_

1- FEINDLER, E. L.: ADOLESCENT ANGER CONTROL:

COGNITIVE-BEHAVIORAL TECHNIQUES.

1986, PERGAMON PRESS. PAGE: 71-80

2- WOLPE-JOSEPH: THE PRACTICE OF BEHAVIOR THERAPY.

3TH EDITION. 1982, PERG. PRESS. PAGE: 118-132.

اصطلاحات \_\_\_\_\_

1- ASSERTIVENESS TRAINING.

سالگرد تولد پسرین امام شیعیان، حضرت امام محمد باقر، را به تمامی  
مسلمانان جهان تسنیت می‌گوئیم.