



مدیریت خشم در نوجوانان رویکردی خلاق در مشاوره‌ی گروهی

کارلین اولینک، جان، اف آرمان
ترجمه‌ی عصمت هفت‌تنانی
کارشناس ارشد مشاور خانواده

اثر بخشی درمان گروهی، نشان می‌دهد که این درمان، اساساً در بیش‌تر مسائل از جمله خشم، به اندازه‌ی درمان‌های فردی مؤثر و کارآمد است (پالوک و کیمی سیس، ۲۰۰۱). بنابراین کار با گروهی از نوجوانان، دسترسی مشاوران به تعداد جوانان بیش‌تری را در آن واحد فراهم می‌کند، و همزمان احساس جدایی و تنهایی نوجوانان را در ارتباط با مسئله خشم کاهش می‌دهد. در محیط مدرسه، نوجوانان تا خشم خود را بروز ندهند، در معرض مشاوره‌ی مدیریت خشم

گرفتن در معرض تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز رسانه‌ای در بروز پرخاشگری‌های بعدی مؤثر است (آندرسون، کارنگ و ایوانگس، ۲۰۰۳). برای این‌که نوجوانانی سالم و ایمن داشته باشیم، باید آن‌ها را به مهارت‌هایی مجهز سازیم که بتوانند به گونه‌ای خلاق با عصبانیت خود مقابله کنند. بیش‌تر گروه‌های مدیریت خشم، نیروی بالقوه جهت کمک به نوجوانان برای گسترش منابع مدیریت خلاقانه و کارآمد عصبانیت را دارند. علاوه بر این، پژوهش‌های مربوط به

در جوامع کنونی، نوجوانان هر روزه در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که در بروز عصبانیت و خشم آن‌ها نقش دارد. عوامل دخیل در عصبانیت آن‌ها بسیار زیاد است، برخی از این عوامل عبارتند از: فقر، طلاق، آزار بدنی و روانی، غفلت و نادیده گرفته شدن و اعتیاد به الکل (تامپسون، رودلف و هندرسون ۲۰۰۴). در حقیقت اکثر نوجوانان هر روز با چندین موقعیت تعارض‌آمیز مواجه می‌شوند (آرلت، الگار و گراوس، ۲۰۰۳). پژوهش‌های زیادی از این فرضیه حمایت می‌کنند که قرار

قرار نمی‌گیرند. در مراکز مشاوره‌ی خارج از مدرسه، اهمیت اقدامات پیشگیرانه و مداخله در مدیریت خشم، به راحتی نادیده گرفته می‌شود؛ چون جوانانی که در این محیط‌ها تحت درمان قرار می‌گیرند غالباً مسائل بسیار حادث‌تری دارند. مشاوران چه در محیط مدرسه و چه در مراکز خارج از مدرسه، ضروری است تا پیامدهای هیجانی مضر و درازمدت خشم درمان نشده را در نظر بگیرند، خشمی که می‌تواند، خود را زیر نقاب طغیان‌گری‌های دوره نوجوانی پنهان کند (اکانر و اسکافر، ۱۹۹۴).

اگرچه هر نوجوانی لزوماً یک زن و مرد عصبانی نیست، اما همه نوجوانان می‌توانند از منابع یادگیری مدیریت خشم، بهره‌مند شوند (گلدون، ۲۰۰۴). رفتارهای پرخاشگرانه با شدت کمتر از قبیل فحاشی، قانون‌شکنی و اخلال‌گری می‌تواند، مقدمه‌ای باشد برای پرخاشگری‌های مضرتر مانند تهدید کلامی، تخریب و حملات (هیوجز، لاگرسیا کونولی، ۲۰۰۱). کمک به نوجوانان در یادگیری نحوه کنترل و مهار خشم می‌تواند، پرخاشگری‌های شدید را قبل از بروز، متوقف کند. خشم هم مثل هیجانات دیگر با تغییرات فیزیولوژیکی و بیولوژیکی همراه است. زمانی که عصبانی می‌شوید، ضربان قلب و فشار خونتان افزایش می‌یابد، میزان انرژی بیش‌تری در بدنتان آزاد می‌شود، برخی هورمون‌ها مانند آدرنالین، نورآدرنالین نیز رو به افزایش می‌گذارد (پنیک، ۲۰۰۰).

به‌طور کلی هدف از برنامه مدیریت و مهار خشم کاهش و کنترل احساسات هیجانی و

برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم است. اگرچه بیش‌تر نوجوانان نمی‌توانند افراد یا وقایعی را که موجب بروز احساسات خشمگینانه در آن‌ها می‌شوند حذف نمایند، یا آن‌ها را تغییر دهند یا از آن‌ها اجتناب کنند، اما می‌توانند نحوه کنترل واکنش‌های خود را بیاموزند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۴).

به‌نظر گلدن (۲۰۰۴)، مدیریت مناسب خشم نوجوانان از طریق کمک به آن‌ها در رسیدن به این شناخت‌ها صورت می‌گیرد.

۱. شناخت و تشخیص هیجانات منفی که در پشت خشم آن‌ها پنهان است.
۲. شناخت، مبارزه و جایگزین کردن انتظارات و نتیجه‌گیری‌های غیرواقعیانه.
۳. یادگیری مهارت‌های تن‌آرامی و استراتژی‌های کاهش استرس
۴. رشد و گسترش مهارت‌های حل مسئله

تشکیل گروه‌های مداخله در خشم و عصبانیت

شکل‌گیری گروه را می‌توان به روش‌های مختلف به اطلاع نوجوانان رساند. با نصب آگهی‌های دست‌نویس، خبرنامه‌ی چاپی در مدرسه یا مراکز درمانی بیرون از مدرسه، فرستادن آگهی به خانه‌ی افراد یا ارسال ایمیل به پست الکترونیک آن‌ها. مشاوران، درمانگران، معلمان، مبلغان، مراقبان و اعضای خانواده توانایی اعضای گروه را مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌دهند. بعد از آن که توانمندی کلی اعضای گروه مشخص شد، با آنان مصاحبه می‌شود تا ویژگی آن‌ها برای شروع پژوهش تعیین گردد. مشاور باید ابزاری جهت بررسی وضعیت افراد تهیه کند، تا اطمینان یابد افراد

مناسب را برای گروه برمی‌گزینند. بعد از غربال، باید با والدین یا سرپرستان آن‌ها تماس گرفته شود تا رضایت کتبی خود را مبنی بر شرکت فرزندشان در گروه اعلام کنند. در این حین فرصتی فراهم می‌شود تا والدین، سوالات خود را در باب گروه مطرح کنند تا نگرانی‌های آنان رفع گردد. گروه شامل شش یا هفت دانش‌آموز است که سطح رشد یکسانی دارند و در یک پایه‌ی تحصیلی درس می‌خوانند. تشکیل گروهی نامتجانس از لحاظ نژاد، جنسیت، موقعیت اجتماعی، اقتصادی حاکی از خردمندی مشاور است. گروه در یک زمان مناسب در مدت هشت هفته تشکیل می‌گردد.

در جوامع کنونی، نوجوانان هر روز در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که در بروز عصبانیت و خشم آن‌ها نقش دارد. عوامل دخیل در عصبانیت آن‌ها بسیار زیاد است، برخی از این عوامل عبارتند از: فقر، طلاق، آزار بدنی و روانی، غفلت و نادیده گرفته شدن

جلسه‌ی مقدماتی

در اولین جلسه، کانون توجه گروه، چگونگی سازماندهی و عملکرد افراد و رئوس مطالب هر جلسه می‌باشد. محدودیت‌های گروه و رازداری افراد مورد بحث قرار می‌گیرد و خط مشی کلی گروه نیز وضع می‌شود. درمانگر، قوانین و حالت‌های مختلف گروه را تهیه می‌کند. خط مشی کلی گروه عبارت از مقرراتی است که به‌وسیله‌ی مشاور و اعضای گروه تهیه می‌شود. گروه، با کمک درمانگر اهدافش را انتخاب می‌کند. برای کارایی لازم و

مفید، اهداف گروه، باید از این ویژگی‌ها برخوردار باشد. ۱. همه‌ی اعضای گروه باید روی اهداف، سرمایه‌گذاری کنند. ۲. این اهداف باید به گونه‌ای باشند که مشاور انگیزه‌ی لازم را برای کمک به اعضا جهت دست‌یابی به آن‌ها دارا باشد، ۳. اهداف باید قابل اندازه‌گیری باشند (جونز، ۱۹۸۰).

اعضای گروه باید یادداشت‌های روزانه تهیه کنند و تشویق شوند تا هر شب پنج تا ده دقیقه را به دریایی احساسات مربوط به خشمشان و نیز یادداشت افکار و احساساتشان در آن روز صرف کنند. سپس باید یادداشت‌های روزانه، داوطلبانه در جلسات گروه به بحث گذاشته شود. سرانجام اعضای گروه در فعالیتی با عنوان کشتی یخ‌شکن، شرکت می‌کنند این فعالیت مشاور، برای همدلی و برقراری اعتماد، طرح‌ریزی شده است.

هر انسانی در یکی از این پنج حوزه خشم را تجربه می‌کند:

۱. خشم ما نسبت به دیگران ۲. خشم دیگران نسبت به ما ۳. خشم و عصبانیت ما از دست خودمان ۴. خشم باقی‌مانده از گذشته ۵. خشم و عصبانیت مبهم و خیالی (انیگرام، ۲۰۰۲)

جلسه ی دوم

در جلسه ی دوم اعضا خط‌مشی کلی گروه را دریافت می‌کنند و یک نسخه از آن را نیز امضا می‌نمایند تا مشاور آن را در اتاق جلسات نصب کند. می‌توان با توافق اعضای گروه، در هر زمان قواعد جدیدی به آن افزود.

هر انسانی در یکی از این پنج حوزه خشم را تجربه می‌کند:

۱. خشم ما نسبت به دیگران ۲. خشم دیگران نسبت به ما ۳. خشم و عصبانیت ما از دست خودمان ۴. خشم باقی‌مانده از گذشته ۵. خشم و عصبانیت مبهم و خیالی (انیگرام، ۲۰۰۲).

از اعضای گروه خواسته می‌شود، تا عوامل بروز خشم خود را شناسایی کرده و پرسش‌نامه‌ی در مورد علل برانگیزاننده خشمشان پر کنند (فیلیس و لاهانه، ۲۰۰۲).

این کار، اعضای گروه را به نشان دادن عوامل تأثیرگذار بر احساس خشمشان ترغیب می‌کند. از همین نقطه، درمانگر می‌تواند، بحث را به موضوع علل ایجاد خشم، افراد درگیر و سایر احساساتی که در کنار خشم حس می‌شود، بکشاند. هم‌چنین افراد گروه می‌توانند از سایر احساسات همراه با خشم و نام‌گذاری آن‌ها مثل غم و ناامیدی صحبت کنند (انیگرام، ۲۰۰۲).

انسان‌ها از دیرباز تاکنون چه در نقاشی‌های بجای‌مانده روی دیوار غارها و چه نقاشی‌های مدرن امروزی، از هنر برای مقاصد درمانی استفاده کرده‌اند. در موقعیت‌های دیگر، هنر و فرایند خلاقیت می‌تواند به‌عنوان ابزاری خاص برای پرداختن به تجاربی به‌کار رود که بیان و درک آن‌ها دشوار است. فرایند خلاقیت می‌تواند در ایجاد حس‌رهایی از تنش، خاصیت درمانی داشته باشد و ابزاری برای خودآبرازی به‌شمار رود.

جلسه ی سوم

در بررسی وسایل هنری مختلف، مشخص شد خاک رس سپس رنگ محبوب‌ترین و پرتعدادترین مواد هستند (رابین، ۱۹۸۴).

بعد از آن که اعضای گروه سومین جلسه را با یکسری بررسی‌ها و بازبینی‌ها شروع کردند،

ماسکی درست می‌کنند که احساس انتخابی آن‌ها را نشان می‌دهد. به دانش‌آموزان خاک رس نیمه‌خشکی داده می‌شود و به آن‌ها دستور ساخت ماسکی که نشان‌دهنده حس یا احساساتی باشد، ارائه می‌شود. این حس یا احساس می‌تواند هیجان یا حسی باشد که غالباً با آن مواجه می‌شوند، یا احساس مورد علاقه‌ی آن‌ها است و یا احساس و هیجان موردنظر آن‌ها در همان روز باشد. این چهره می‌تواند شاد، غمگین، خشمگین یا هر نوع حالت دیگری باشد. آن‌ها ماسک را با دست می‌سازند سپس با استفاده از ابزار متنوع آن‌ها را طراحی می‌کنند.

جلسه ی چهارم

جلسه چهارم صرف تزئین ماسک‌هایی می‌شود که اعضا در جلسه قبل درست کرده‌اند. برای طراحی و تزئین ماسک‌ها از رنگ، تکه‌های بریده‌شده‌ی مجلات، نخ، مهره و وسایل متنوع دیگر استفاده می‌کنند. باید چند ماسک به‌عنوان نمونه با پیچیدگی‌های مختلف در زمینه تزئین و احساس در اختیارشان قرار گیرد تا الهام‌بخش ایده‌های آن‌ها باشد. دانش‌آموزان باید به نوبت درباره ماسک‌ها و احساسات هیجانی که در ماسک آن‌ها تصور کرده‌اند صحبت کنند.

جلسه ی پنجم

خوب است در این جلسه اعضا به شناسایی رفتارهایی بپردازند که در واکنش به احساسات خشم، سازنده و ثمربخش نیست. در طول این جلسه، اعضا، گزینه‌ها و احتمالات مربوط به نحوه‌ی برخورد مؤثر با خشم را مورد بررسی قرار می‌دهند. اعضای گروه تشویق به شناسایی

و بحث درباره پاسخ‌های منفی به خشم مانند رفتارهای تهاجمی منفعلانه، پرخاشگری و تفکرات غیرمنطقی می‌شوند (کرانز و دیتامارو، ۱۹۹۵؛ فیلیپس و لاهایه، ۲۰۰۲). آن‌ها برای این‌که متوجه‌ی رفتارهای مثبتی شوند که در گذشته انجام داده‌اند و به‌وسیله‌ی آن‌ها توانسته‌اند احساسات خشمگینانه خود را درست مدیریت کنند، مورد تشویق قرار می‌گیرند. این‌گونه مهارت‌های مثبت باید مورد گفت‌وگو قرار بگیرد و در صورت امکان در قالب نمایش، اجرا شود.

جلسه‌ی ششم

در طول جلسه ششم دانش‌آموزان درباره‌ی فرضیه‌ها و نتیجه‌گیری‌هایی صحبت می‌کنند که می‌تواند، منجر به بروز خشم در آن‌ها شود. آن‌ها درباره‌ی تعمیم بیش از حد، ذهن‌خوانی، برچسب‌زدن، تفکر همه یا هیچ و فاجعه‌سازی، اطلاعاتی کسب می‌کنند. هم‌چنین آن‌ها درباره‌ی مفهوم خودگویی و تأثیر آن بر احساسشان درباره‌ی خویش و نیز نحوه‌ی مقابله با خشم گفت‌وگو می‌کنند (اینگرام، ۲۰۰۲؛ پی‌ک، ۲۰۰۰). بعد از این‌که درباره‌ی روش‌های مثبت و مؤثر تفکر مباحثی صورت گرفت، آن‌ها با استفاده از راهبردهای مثبت‌اندیشی برای کمک به مدیریت خشم، به نوشتن داستان می‌پردازند. اعضای گروه در طول جلسه‌ی داستان‌نویسی، درباره‌ی موقعیت‌های واقعی در زندگی که با آن برخورد کرده‌اند، مطلب می‌نویسند. هم‌چنین می‌توان سناریویی در این باره به آن‌ها ارائه کرد تا درباره‌ی آن بنویسند. مثلاً ممکن است درمانگر با چنین جمله‌ای شروع کند: «زمانی که داشتم وارد کلاس می‌شدم دانش‌آموز جلویی در راهل داد و محکم به صورت من خورد. این کار او باعث خنده

دیگران شد. وقتی در ناحیه‌ی بینی خود احساس درد و سوزش کردم، یا خود فکر کردم که... آن‌ها داستان خود را می‌نویسند، سپس درباره‌ی نوع نگاهشان به آن موقعیت، در قالب شیوه‌ی خلاق، بحث می‌کنند.

جلسه‌ی هفتم

در این جلسه، اعضای گروه اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی روش‌های خلاق مدیریت خشم دریافت می‌کنند. برخی از ایده‌های مفید برای این جلسه عبارتند از: شناخت احساسات و بیان درست آن‌ها، داشتن اعتماد به نفس در مقابل پرخاشگری، کاهش استرس و تن‌آرامی، مسئولیت‌پذیری، یادگیری گوش دادن به دیگران، اجتناب از بحث با افراد مشاجره‌گر، نادیده گرفتن تحقیر و توهین از طرف دیگران، خود را به جای دیگران گذاشتن و رفتار و برخورد شایسته با دیگران، به گونه‌ای که مایل است دیگران با او رفتار کنند. آن‌ها به بازی در نقش‌هایی می‌پردازند که بیان‌گر راهبردهایی در موقعیت‌های واقعی زندگی باشد و یا تمرین‌هایی را انجام می‌دهند که توسط مسئول گروه طراحی شده است.

جلسه‌ی هشتم

کانون توجه در این جلسه، افزایش آگاهی افراد از استرس‌های زندگی اعضای گروه است. اعضا باید اطلاعاتی در زمینه‌ی علت‌ها و نشان‌های استرس، روش‌های تن‌آرامی جهت کاهش استرس مانند تنفس عمیق دریافت کنند. آن‌ها جهت افزایش تن‌آرامی در برنامه‌های تجسم هدایت‌شونده، شرکت می‌کنند. مشاور باید جزواتی هم حاوی اطلاعاتی در زمینه‌ی منابع کاهش استرس که

اگرچه هر نوجوانی لزوماً یک زن و مرد عصبانی نیست، اما همه نوجوانان می‌توانند از منابع یادگیری مدیریت خشم، بهره‌مند شوند (گلدون، ۲۰۰۴)

قبلاً مورد بحث قرار گرفته و هم اطلاعات دیگر تهیه کرده و در اختیار اعضا قرار دهد. در نهایت، فرایند گروه در پایان جلسه‌ی هشتم خاتمه می‌یابد. اعضا به گفت‌وگو درباره‌ی آموخته‌هایشان در گروه و نحوه کمک این آموخته‌ها در زندگی روزمره‌شان تشویق می‌شوند. هم‌چنین باید به آن‌ها اطلاع داد اگر زمانی در برخورد با خشمشان نیازمند کمک بودند، به مشاور دسترسی خواهند داشت.

یادگیری مدیریت و کنترل مناسب خشم نیاز به تحمل، تمایل و تلاش به استفاده از روش‌های متفاوت در برخورد با عصبانیت دارد و این مستلزم تعهد و تمرین بسیاری است (گلدون، ۲۰۰۴).

نوجوانانی که مدیریت مناسب و کارآمد احساس خشمشان را می‌آموزند به نحو چشمگیری بروز رفتارهای متناقض را کاهش می‌دهند، خودآگاهی آن‌ها افزایش می‌یابد. خودپنداره‌ی سالم‌تری را در وجود خود رشد می‌دهند و توانایی آن‌ها برای برقراری روابط سالم و مثبت افزایش می‌یابد. این برنامه‌ی گروهی از آن جهت طراحی می‌شود تا به نوجوانان کمک کند، آگاهی بیش‌تری در مورد خشم و عوامل برانگیزاننده آن بیابند و به موازات آن ابزارهایی جهت مقابله کارآمدتر با آن را در اختیارشان قرار دهد. مشاوران می‌توانند در هر محیطی این روش را به کار گیرند تا به نوجوانانی که از مشکلات مربوط به خشم رنج می‌برند، کمک کنند، رفتار سالم‌تری داشته باشند.