مهارت کنترل خشم در دانش آموزان مدرسه

شمسی مداح اصل[1]

لیسانس مدیریت فرهنگی علمی کاربردی اردبیل

چکیده:

خشم احساسی است که همه آن را به خوبی می شناسند و همه ما ناگزیریم در طول زندگی با موقعیتهایی روبرو شویم که ما را خشمگین می کنند. اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. برای کنترل خشم نیاز به یادگیری مهارت کنترل خشم امری ضروری می نماید. برای اینکه فردی بخواهد به این مهارت برسد نیاز دارد که هم به دانش چگونگی آن عمل آگاهی داشته باشد و هم با تمرینهای متوالی آن دانش را به رفتار تبدیل کند. لذا در این مقاله سعی شده راهکارهایی بعنوان مهارتهای کنترل خشم ارائه شود تا فرد بتواند دانش مربوطه را به عمل تبدیل کند.

کلمات کلیدی: خشم، عصبانیت، کنترل افکار، محرک ناخوشایند، موقعیت های خشم برانگیز، خودآگاهی هیجانی، مسئولیت پذیری اجتماعی

مقدمه:

می دانیم که خشم و عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف و احساس بخش تا خشمی شدید و جنون وارد نوسان است. خشم احساسی است که همه آنرا بخوبی می شناسد و در کل واکنشی طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می شود همه ما ناگزیریم در طول زندگی با موقعیت هایی روبرو شویم که ما را خشمگین می کنند. ویژگی خشم این است که در عین حال که جزیی از زندگی است می تواند ما را از رسیدن به هدف هایمان باز دارد. شیوه طبیعی و غریزی بروز خشم، ارایه واکنش های پرخاشجویانه است. خشم پاسخ طبیعی نسبت به تهدید است. عصبانیت و خشم، انرژی لازم را در افراد ایجاد می کند تا بتوانند در صورتیکه حق آنها ضایع شود به دفاع

[1] لیسانس مدیریت فرهنگی علمی کاربردی اردبیل

برخیزند. تأیید این مدعا تغییرات جسمانی است که در مواقع خشم آنها را احساس می کنیم: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، جریان بیشتر خون به عضلات و ... همه این تغییرات که ناشی از فعالیت دستگاه عصبی خودکار است، آمادگی فرد را تأمین خواهند کرد. ولی از طرفی باید توجه داشت که ما نمی توانیم نسبت به هر کس یا هر چیز که ما را تحریک کرده یا آزار می دهد خشم بورزیم. قوانین، ضوابط اجتماعی و عقل سلیم محدودیتهایی را برای بروز عصبانیت به شکل طبیعی اعمال می کنند. خشم در طی دوره های گذشته مکانیسمی بود که بقاء بشر را به دنبال داشت ولی واقعیت این است که قانونمندی جامعه انسانی کارکرد خشم را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. امروزه مسیر جامعه انسانی به سمتی است که حیات فرد را در زمره ارزشمندترین موهبت ها قرار داده است و هر عاملی که این حیات را به مخاطره بیندازد قطعاً در انزوا قرار خواهد گرفت. ما در طول تاریخ یاد گرفته ایم که در مسیر سیل، سد بزنیم و از انرژی آن در جهت تولید برق، آب آشامیدنی و آبیاری زمینهای کشاورزی استفاده کنیم. بدین ترتیب اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. تاریخ نشان می دهد که جامعه بشری سیل کنترل نشده خشم آسیب های فراوانی دیده است.

علل خشم:

اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران و یا محرکهای بیرونی خشمگین و عصبانی می شویم ولی به نظر می رسد که حدفاصل بین محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت عوامل یا فیلترهایی وجود داشته باشد که این عوامل شامل عوامل محیطی، فرهنگی، هیجانی، جسمانی، نگرش و تفکر می باشد.

افکار مهمترین جزء روانی انسان محسوب می شود. به نظر می رسد که به رغم اهمیت عوامل محیطی، فرهنگی، هیجانی و جسمانی در بروز خشم و عصبانیت، تغییر افکار نقش مهمی را در ایجاد حالتهای اساسی و هیجانی به عهده داشته باشد. اگر دارای این نگرش باشیم که باید همیشه اطرافیان ما افراد منصف، منطقی، ملاحظه کار، مؤدب و ... باشند به احتمال زیاد خلاف نگرش فوق حال ما را بد خواهد کرد و باعث خشم می شود.

عکس العمل های افراد در موقعیت های خشم برانگیز:

به نظر می رسد که در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز دو روش بیشتر وجود ندارد:

۱- روشی که برخی از افراد از آن پیروی می نمایند به دل ریختن عصبانیت است، بدین معنی که هرگاه موضوعی باعث تحریک هیجان خشم در آنها می شود هیچ عکس العملی نشان نمی دهند. این شیوه به هیچ وجه بهداشتی نیست. بسیاری از یافته های علمی دال بر این است که فرو خوردن دایمی خشم بعنوان تنها روش مواجهه با موقعیتهای خشم برانگیز پیامدهای روحی ناخوشایندی را به دنبال خواهد داشت. افسردگی رایج ترین مشکل ناشی از این عمل است ضمن اینکه یافته هایی هم وجود دارد که فرو خوردن خشم باعث تأثیرات نامطلوب جسمانی نظیر تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و فرد بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای عفونی و جسمانی قرار می گیرد.

۲- روشی که برخی دیگر از افراد در موقعیتهای خشم برانگیز از آن تبعیت می کنند خشمگین شدن است. نگاهی به زندگی روزمره نشان می دهد که برای خشمگین شدن دلایل و محرکهای بسیاری وجود دارد و با استفاده از آنها به راحتی می توانیم عصبانی شدن خود را توجیه کنیم ولی تحقیقات کمک می کنند تا از این شیوه نیز صرف نظر کنیم چرا که دائماً خشمگین بودن مثل فرو خوردن خشم ، سلامتی ما را در معرض خطر قرار می دهد. افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش فعالیت غدد درون ریز عواملی هستند که در دراز مدت تأثیرات منفی عدیده ای بر دستگاه های مختلف بدن از قبیل قلب و عروق، ایمنی و هاضمه بر جای می گذارند. تأثیرات منفی خشم فقط محدود بودن به بدن و جسم نیست بلکه روح و روان هم آسیب می بیند. بعد از اینکه فرد خشمگین شد دچار ناراحتی می شود، ناراحتی بابت اینکه چرا عصبانی شده است و بدین ترتیب خشم بتدریج احساس رضایت فرد را از زندگی تضعیف می کند. هر چقدر در طول زندگی روزمره عصبانیت بیشتری نشان دهیم قطعاً تلخی حاصل از خشم، شیرینی بهره گرفتن و لذت بردن از نعمت زندگی را کم اثر خواهد کرد.

ویژگی های افراد ماهر در کنترل خشم:

۱- به گونه ای عمل نمی کنند که به خود آسیبی وارد کنند.

۲- به گونه ای عمل نمی کنند که به فرد یا افراد دیگر آسیبی وارد کنند.

۳- به حق وحقوق خود آگاهی داشته و سعی می کنند تا حد ممکن مانع از ضایع شدن آن شوند.

جالب است بدانید افرادی که در موقعیت های خشم برانگیز به خود و به فرد مقابل آسیب وارد نکرده و تا حد ممکن سعی می کنند که به حق و حقوق خود برسند، افرادی هستند که :

۱- مراقب هستند که خشم به پرخاشگری مبدل نشود، به زور متوسل نمی شوند.

۲- بدون متهم کردن فرد مقابل، مسئولیت احساسات خود را می پذیرند.

۳- بجای قضاوت درباره شخصیت فرد مقابل، در مورد موقعیت خشم برانگیز صحبت می کنند.

۴- سعی می کنند که احساس خشم به درازا نکشد.

۵- می توانند با فرد مقابل بدون اینکه کنترل خود را از دست بدهند صحبت کنند. سعی می کنند حرفهایی بزنند که بعد از عصبانیت از گفتن آنها پشیمان نشوند.

مراحل کنترل خشم:

- مرحله اول مهارت کنترل خشم: خودآگاهی هیجانی

این احتمال وجود دارد که وقتی در موقعیت هایی قرار می گیریم که برانگیزاننده احساسات و هیجانهایی نظیر خشم هستند در این حالتها غرق شده و متوجه احساس و هیجان درونی خود نباشیم. آگاهی نداشتن از احساساتی نظیر خشم باعث می شود که خشم بوجودآورنده رفتار و به احتمال زیاد رفتاری که ناشی از این احساس و هیجان باشد، رفتار صحیحی نخواهد بود. درست است که وقتی ما در یک موقعیت خشم برانگیز قرار می گیریم، امکان دارد که عصبانی شویم ولی اینکه آگاهی داشته باشیم که عصبانی هستیم نقش بسیار مهمی در کنترل کردن خشم ایفا می کند. این مرحله «خودآگاهی هیجانی» نامیده می شود. منظور از خودآگاهی هیجانی این است که فرد به احساسات و هیجانهای خود در موقعیت های مختلف آگاهی داشته باشد.

- طی مرحله خودآگاهی هیجانی دو عمل مهم جهت کنترل خشم صورت می گیرد:

۱- با گفتار درونی حالت هیجانی را در خود تشخیص دهیم.

۲- سعی کنیم به علت عصبانیت خود پی ببریم.

- مرحله دوم مهارت کنترل خشم: خنثی کردن خشم

برای خنثی کردن خشم از دو شیوه کلی استفاده می شود:

الف) شیوه های بلندمدت: روشهایی هستند که در دراز مدت باعث می شوند آستانه عمل فرد در موقعیت های خشم برانگیز افزایش یابد. این شیوه ها موجب می شوند قبل از اینکه فرد وارد موقعیت های خشم برانگیز شود با تمرین و ممارست بتواند مانع از آن شود که کنترل خشم از دست او خارج شود. شیوه های بلندمدت شامل ورزشهای هوازی و آرمیدگی و پیش بینی و تخلیه احساسات منفی است.

- اولین روش بسیار سودمند که در دراز مدت منجر به افزایش توانایی خنثی کردن خشم می شود ورزشهای هوازی است. ورزشهای هوازی جزء فعالیتهایی هستند که در آنها فرد در یک زمان نسبتاً طولانی، یک فعالیت منظم بدنی را انجام می دهد. طی این فعالیتها ضربان قلب و تنفس بتدریج افزایش یافته و برای مدت زمانی، فعالی با حداکثر ضربان قلب و تنفس ادامه می یابد. ورزشهایی نظیر دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، راه رفتن سریع، کوه پیمایی جزء ورزشهای هوازی اند.
- یکی از اجزاء هیجان، نشانه های فیزیولوژیک و جسمانی آن است . تمرکز بر این نشانه ها و طبیعی کردن آنها یکی از راه های مهم کنترل هیجان است. آنچه که در آرمیدگی رخ می دهد این است که فرد در درازمدت به این توانایی می رسد که می تواند افزایش ضربان قلب، تنفس و انقباض عضلانی خود را کاهش دهد. یکی از فواید آرمیدگی، بالا رفتن تحمل در موقعیت های خشم برانگیز است.
- سومین روش برای خنثی کردن خشم در دراز مدت پیش بینی است. اما با تجربه و آموزش یاد گرفته ایم که چگونه از خطرهای احتمالی احتراز کنیم. مثلاً همه ما می دانیم که اگر شنا بلد نباشیم آب تنی کردن در مناطق عمیق دریا موجب مرگ ما خواهد شد. موارد بی شماری وجود دارد که با پیش بینی کردن بروز خطر، از آنها دوری می کنیم. بدین ترتیب ما می توانیم با پیش بینی کردن علاوه بر اینکه خود را در معرض موقعیتهای خشم برانگیز قرار ندهیم آمادگی لازم جهت مواجهه با آنها را نیز در خود ایجاد کنیم. عواملی چون خستگی، گرسنگی، تغییرات هورمونی، دردهای مزمن یا حاد، وابستگی جسمانی یا روانشناختی وضعیت های جسمانی هستند که می توانند پیش بینی کننده های بروز خشم و عصبانیت باشند.
- از جمله روشهایی که باعث می شود تحمل موقعیتهای خشم برانگیز در فرد افزایش یابد، کم اثر کردن احساسات منفی و خشمگینانه نسبت به موقعیت های گذشته است. اینکه هر کدام از ما در حال حاضر نسبت به موقعیت های خشم برانگیز گذشته زندگی خود چه احساسی داریم و این احساسات چه تأثیری بر ما می گذارند عاملی است که در توانایی خنثی کردن خشم های فعلی ما مؤثر خواهد بود.

ب) شیوه های کوتاه مدت : برای مقابله با خشم به روشهایی احتیاج داریم که سریعاً به نتیجه برسند وبه ما در خنثی کردن خشم کمک کنند. در زیر به برخی از روشهای کوتاه مدت اشاره می کنیم:

۱) خودآگاهی هیجانی

۲) تنفس عمیق

۳) روشهای حواس پرتی

۱- خودآگاهی هیجانی در موقعیتهای خشم برانگیز به سرعت مانع می شود که فرد کنترل خود را از دست بدهد. وقتی فرد خودآگاهی می شود به احتمال زیاد مثلث تفکر، احساس و رفتار را هم به یاد خواهد آورد و اینکه چگونه نقص در یکی موجب بد کار کردن دستگاه روانی فرد خواهد شد. افراد باید این واقعیت را در نظر داشته باشند که بسیاری از مواقع افکار ناکارآمد موجب تشدید خشم می شود. آگاهی داشتن به اینگونه افکار نیز نقش مهمی در خنثی کردن سریع خشم ایفا می کند.

۲- تنفس عمیق: همانطوری که می دانیم فشار خون، ضربان قلب، تعداد تنفس، دمای بدن و سرعت سوخت و ساز جزء متغیرهای جسمانی هستند که در هنگام خشمگین شدن، بعلت فعالیت دستگاه عصبی خودکار (سمپاتیک) افزایش می یابند. از بین متغیرهای فوق، تنفس عمیق می تواند بر ضربان قلب و نتیجتاً فشار خون اثر گذاشته و بدین ترتیب می توان با تنفس عمیق مانع از بالا رفتن فعالیت اجزاء فیزیولوژیک خشم شد و همین مسئله به خنثی شدن خشم کمک خواهد کرد.

۳- روشهای حواس پرتی: آنچه که در حواس پرتی اتفاق می افتد این است که دقت و توجه ما از موضوع اصلی منحرف می شود و موضوعات فرعی مورد توجه قرار می گیرند. منطق استفاده از روشهای حواس پرتی در این است که ذهن ما دارای این ویژگی است که نمی تواند در آن واحد به ۲ مسئله فکر کند. وقتی که در مواقع خشم، حواس خود را معطوف به موضوعات حاشیه ای کنیم، ذهن از حواس تأثیر گرفته و بدین ترتیب از فکر کردن و بال و پر دادن بیشتر به خشم دور می شویم. روشهای حواس پرتی عبارتند از فکر نکردن، شمردن اعداد، به یاد آوردن شعر، به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند، به یاد آوردن یک لطیفه.

- مرحله سوم مهارت کنترل خشم: قاطعیت

افرادی که بهترین و مناسب ترین برخورد را در مواجهه با موقعیت خشم برانگیز از خود نشان می دهند، افراد قاطعی هستند که دو مرحله قبلی کنترل خشم را با موفقیت به پایان رسانده اند و در مرحله سوم یعنی برخورد قاطعانه، با قاطعیت یعنی بدون احساس ترس و بدون رفتار پرخاشجویانه با فرد مقابل که موجب خشم وی شده است گفتگو می کنند. متخصصان برای برخورد قاطعانه ده ویژگی را در نظر گرفته اند:

۱- اظهار نمودن احساسات و هیجانات

۲- احترام به حقوق دیگران

۳- صداقت

۴- مستقیم و محکم صحبت کردن

۵- مساوات، سودرسانی

۶- کلامی (احساسات، حق و حقوق، واقعیات، عقاید، خواسته ها، محدودیتها)

۷- غیر کلامی (سبک پیغام، تماس چشمی، صدا، حالات بدنی، تظاهرات چهره ای، حرکات دست و سر، زمانبندی، روان بودن کلام، گوش دادن)

۸- تناسب با فرد و موقعیت (جهانشمول نیست)

۹- مسئولیت پذیری اجتماعی

۱۰-آموخته شده (ارثی نیست)

نتیجه گیری:

قدرت خشم در کنترل افکار و رفتار آدمی بسیار زیاد است و به همین علت توانمند شدن ما در مقابله با آن انرژی و زمان می طلبد. نباید فراموش کرد که مهارت در گرو تمرین شکل می گیرد. استفاده از فرآیند سه مرحله ای کنترل خشم موجب افزایش توانمندی افراد مختلف در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز می گردد ولی ذکر این نکته الزامی است که هدف از آموزش کنترل خشم این است که تمامی افراد وقتی توانایی مقابله صحیح با خشم را فرا می گیرند که بر اساس این فرآیند عمل نمایند. تفاوتهای فردی عاملی است که مانع از این امر می شود. اگر فردی در

موقعیت های خشم برانگیز طوری رفتار می کند که هم خود و هم طرف مقابل احساس رضایت و آرامش داشته و به حقوق هیچ یک نیز آسیبی وارد نشود این فرد دارای مهارت کنترل خشم است.

منابع :

-احمدی، محمد؛ کلدی، علیرضا (۱۳۹۱). «بررسی احساس امنیت اجتماعی زنان در شهر سنندج و عوامل اجتماعی مؤثر بر آن». فصلنامه زن و جامعه. سال سوم. شماره چهارم. صص ۱-۲۰.

-امیدیان، مهدی؛ طاهریفرد، احمد (۱۳۹۳). «بررسی اثربخشی مشاوره گروهی بهشیوه یکپارچه توحیدی بر سازگاری زندانیان مرد». دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی، سال پانزدهم. شماره دوم. صص ۱۴۴- ۱۲۷. ---

آراسته، مدیر؛ شریفی سقز، بیان (۱۳۸۷). «میزان شیوع اختلالات روانپزشکی در زندانیان زندان مرکزی سنندج». فصلنامه علمی- پژوهشی اصول سلامت روانی، دو فصلنامه پزشکی- پیراپزشکی .سال دهم. شماره چهلم. صص ۳۱۱-۳۱۶.

–بنی فاطمه، حسین؛ سلیمی، آمینه (۱۳۹۰). «احساس امنیت اجتماعی جوانان و عوامل اجتماعی مرتبط با آن». مطالعات جامعهشناسی. سال سوم. شماره دوازدهم. صص ۷۷- ۵۹. –

حاجتی، فرشتهالسادات؛ اکبرزاده، نسرین؛ خسروی، زهره (۱۳۸۷). «تأثیر آموزش برنامه ترکیبی درمان شناختی- رفتاری با رویکرد مثبتگرایی بر پیشگیری از خشونت نوجوانان شهر تهران .«فصلنامه مطالعات روانشناختی دانشگاه الزهرا. سال چهارم. شماره سوم. صص ۵۶- ۳۵.

-دانشمند، بدرالسادات؛ لطفیزاده، علی (۱۳۹۳). «بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر امید به زندگی و عزتنفس زندانیان زندان داراب». اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی. تهران– .

رافضی، زهره (۱۳۸۳). «نقش آموزش کنترل خشم به نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری». پایاننامه کارشناسیارشد. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

- رضویطوسی، سیدمجتبی؛ ساعی، محمدحسین (۱۳۹۰). «احساس ناامنی اجتماعی شهروندان تهرانی با تمرکز بر انتشار اخبار حوادث خشونت بار یک سال اخیر». مطالعات فرهنگ و ارتباطات .سال دوازدهم. شماره شانزدهم. صص ۱۲۷- ۸۳. -زارعی، مصطفی؛ شریفی رهنمو؛ سعید؛ فتحی، آیتاله؛ حقی، صبا؛ دوستدار، رضا (۱۳۹۹)

. «بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر نزاع و خشونت بین فردی جوانان با تأکید بر امنیت اجتماعی (موردمطالعه : جوانان۱۸-۳۰ ساله شهر همدان)». پژوهشنامه نظم و امنیت انتظامی. سال سیزدهم. شماره سوم .صص .۱۲۹-۱۵۱

- Homel, R. & Thompson, C. (2005). Causes and prevention of violence in prisons. In S. O'Toole & S. Eyland's (Ed.) Corrections Criminology. New South Wales: Hawkins Press.

- Hussein, H. G., Neamah, W. Q. & Haitham, I. A. (2015). The Effect of Jigsaw strategy on Academic Achievement and Engagement in Learning among the 3rd male graders students in Chemistry. Journal of Xi'an University of Architecture & Technology, 12 (3), 2349-2370.

- Ireland, J.L. (2004). Anger management therapy with young male offenders. Aggressive Behavior, 30(2):174-185.

- Karacop, A. and Diken, E.H. (2017). The Effects of Jigsaw Technique based on Cooperative Learning on Perspective Science Teachers' Science Process Skill. Journal of Education and Practice, 8(6), 86-97.

- Koo, A. (2015). Correctional Education Can Make a Greater Impact on Recidivism by Supporting Adult Inmates with Learning Disabilities. Journal of Criminal Law and Criminology, 105 (1), 233-460.

- McKinney, D., & Cotronea, M. A. (2011). Using self-determination theory in correctional education program development. Journal of Correctional Education, 175-193. - Slavin, R. E. (1996). Research on Cooperative Learning and Achievement: What We Know, What We Need to Know. Copyright by Academic Press, Inc.

- Strickland, N. (2016). Transforming rehabilitation? Prison Education: Analysis and options, UK: Center Form.

- Travis, S., Crone, M. C., Portillo. (2013). Jigsaw Variations and Attitudes About Learning and the Self in Cognitive Psychology, Teaching of Psychology, 40 (3): 246-251. - UNICEF. (2007). Which skills are life skills? Available at: http:/www.unicef.org/life skills.

- Van Manen, T. G., Prins, P. J., Emmelkamp, P. M. (2004). Reducing aggressive behavior in boys with a social cognitive group treatment: results of a randomized,

controlled trial. Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry. 43 (12):1478-87.

- Vanstone, M. (2016). What Is Probation's Role in Successful Social Integration (Resettlement) of People Leaving Prison? A Piece in the Jigsaw. London: Routledge.

- World Health Organization (2011). Mental health: New understanding, new hope. The World Health Report. Geneva: World Health Organization.

- Zurhold, H. (2005). Women in prison: Responses of European prison systems to problematic drug users. International Journal of Prisoner Health, 1 (2, 3 & 4), 127-141