

به نام خدا

آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی به دانش‌آموزان پرخاشگر

مؤلفان:

عارف محمدی

نسرین غفارزاده

علی فلاح

زیبا قاسمی

فتح‌اله پوروندگبلو

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب‌رسان موجود می‌باشد

Chaponashr.ir

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی به دانش‌آموزان پرخاشگر / مولفان عارف محمدی... [و دیگران].

مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۹-۵۹۳-۴۵۵-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفان عارف محمدی، نسرین غفارزاده، علی فلاح، زیبا قاسمی، فتح‌اله پوروندگبلو.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۷.

موضوع: خودتنظیمی هیجانی

Emotional self-regulation

پرخاشگری در کودکان

Aggressiveness in children

پرخاشگری در نوجوانان

Aggressiveness in adolescence

هیجان‌ها در کودکان

Emotions in children

هیجان‌ها در نوجوانی

Emotions in adolescence

شناسه افزوده: محمدی، عارف، ۱۳۵۰-

رده بندی کنگره: RC۵۵۴

رده بندی دیویی: ۸۵۸۱/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۳۹۲۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی به دانش‌آموزان پرخاشگر

مولفان: عارف محمدی - نسرین غفارزاده - علی فلاح - زیبا قاسمی - فتح‌اله پوروندگبلو

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایشی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹-۵۹۳-۴۵۵-۶۲۲-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه : ۵
- فصل اول: درک پرخاشگری در دانش آموزان:**..... ۹
- انواع پرخاشگری و نشانه‌های آن در محیط مدرسه: ۱۳
- علل روان‌شناختی و محیطی بروز پرخاشگری: ۱۵
- نقش مغز در واکنش‌های هیجانی و رفتاری:..... ۱۹
- تأثیر پرخاشگری بر فرایند یادگیری و روابط اجتماعی: ۲۱
- فصل دوم: خودتنظیمی هیجانی؛ مفاهیم و ضرورت‌ها:**..... ۲۷
- تعریف خودتنظیمی هیجانی و ابعاد آن:..... ۲۹
- رشد خودتنظیمی در کودکان و نوجوانان: ۳۱
- ارتباط بین خودتنظیمی و موفقیت تحصیلی و اجتماعی:..... ۳۳
- چرا دانش‌آموزان پرخاشگر به آموزش این مهارت نیاز دارند؟ ۳۵
- فصل سوم : اصول طراحی برنامه‌های آموزشی خودتنظیمی هیجانی:**..... ۳۹
- مبانی نظری آموزش مهارت‌های هیجانی:..... ۴۱
- ویژگی‌های برنامه آموزشی مؤثر برای دانش‌آموزان پرخاشگر: ۴۴
- تعیین اهداف رفتاری و شناختی:..... ۴۸
- ارزیابی پیشرفت و تأثیرگذاری آموزش:..... ۵۰
- فصل چهارم: راهبردهای عملی آموزش خودتنظیمی هیجانی:**..... ۵۳
- آموزش شناسایی هیجان‌ها و نام‌گذاری آن‌ها:..... ۵۵
- تمرین‌های تنفس، آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی: ۵۶

- استفاده از قصه، نمایش و بازی برای یادگیری هیجانی: ۶۰
- مدل‌سازی، بازخورد و تقویت رفتارهای تنظیم‌شده: ۶۳
- فصل پنجم: نقش معلم، خانواده و مدرسه در تقویت خودتنظیمی: ۶۵**
- مهارت‌های معلم در مدیریت هیجانی و رفتاری: ۶۷
- همکاری مؤثر با والدین برای پایداری آموزش: ۶۸
- محیط کلاس خودتنظیم؛ ویژگی‌ها و الزامات: ۷۰
- همکارسازی تیم مدرسه در مداخله‌های پیشگیرانه: ۷۴
- فصل ششم: چالش‌ها، ملاحظات اخلاقی و مسیر آینده: ۷۹**
- موانع رایج در آموزش مهارت‌های هیجانی: ۸۲
- ملاحظات فرهنگی، فردی و جنسیتی: ۸۵
- اخلاق در مداخله‌های آموزشی و روانی: ۸۷
- افق‌های پژوهشی و نوآوری در آموزش خودتنظیمی: ۸۹
- نتیجه‌گیری: ۹۳
- منابع: ۹۷**

مقدمه :

آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی به دانش‌آموزان پرخاشگر یکی از ضرورت‌های حیاتی در نظام تعلیم و تربیت معاصر به شمار می‌آید. در دنیای پیچیده و پرتنش امروز، دانش‌آموزانی که قادر به تنظیم هیجان‌های خود نیستند، نه تنها در تعامل با دیگران با چالش‌های جدی مواجه می‌شوند، بلکه در مسیر یادگیری و رشد تحصیلی نیز دچار افت و گسست می‌گردند. پرخاشگری به عنوان یکی از بارزترین جلوه‌های ناتوانی در تنظیم هیجان، پیامدی از تعارضات درونی، ناکامی‌های مکرر، فشارهای محیطی و خلأهای ارتباطی است که در رفتارهای روزمره دانش‌آموزان تبلور می‌یابد. در مواجهه با این پدیده، راهکارهای تربیتی سنتی مبتنی بر تنبیه و کنترل، نه تنها کارآمدی لازم را ندارند بلکه در بسیاری موارد موجب تشدید چرخه خشونت در روابط مدرسه‌ای می‌شوند.

در نقطه مقابل، رویکردهای نوین تربیتی بر پایه آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت توانمندی‌های درون‌فردی، افقی تازه برای مداخله‌های مؤثر گشوده‌اند. یکی از اساسی‌ترین این توانمندی‌ها، مهارت خودتنظیمی هیجانی است؛ توانایی شناخت، درک، پردازش و تنظیم احساسات در موقعیت‌های مختلف زندگی. این مهارت به دانش‌آموز کمک می‌کند تا در مواجهه با ناکامی‌ها، تهدیدها یا فشارهای اجتماعی، به‌جای واکنش‌های آنی، پرخاشگرانه یا مخرب، بتواند تصمیم‌های سنجیده‌تر، خویشتندارانه‌تر و همراه با آگاهی هیجانی اتخاذ کند. خودتنظیمی، تنها مهارتی فردی نیست؛ بلکه در بستر تعامل با محیط و با راهنمایی مربیان، والدین و الگوهای رفتاری شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد.

دانش‌آموز پرخاشگر اغلب کودکی است که در پس رفتارهای انفجاری و آزارنده‌اش، زخمی از رنج‌های درونی، فقدان ارتباط مؤثر و عدم دریافت همدلی پنهان کرده است. او نه دشمن تربیت است و نه مانعی در فرآیند یاددهی-یادگیری، بلکه فرصتی برای تمرین مهارت‌های عمیق انسانی است. او آینه‌ای است که ناتوانی سیستم‌های حمایتی، غفلت‌های ارتباطی و کاستی‌های محیطی را بازتاب می‌دهد. به همین دلیل، رویکرد به آموزش خودتنظیمی هیجانی برای این دسته از

دانش‌آموزان، تنها یک راهکار روان‌شناختی یا تربیتی نیست؛ بلکه ضرورتی انسانی، اخلاقی و حرفه‌ای است که باید در قلب مدرسه جاری شود. برای تحقق این هدف، مربیان نیازمند آن‌اند که ابتدا خود به مهارت خودتنظیمی مجهز باشند. معلمی که نتواند خشم خود را در کلاس مهار کند، نمی‌تواند از دانش‌آموزی بخواهد هیجان خود را کنترل کند. معلمانی که به جای واکنش‌های تند، از مهارت‌های گفت‌وگو، گوش‌دادن همدلانه و بازخوردهای مثبت بهره می‌برند، می‌توانند الگوی عینی خودتنظیمی باشند. به همین ترتیب، مدرسه‌ای که فضای آن بر پایه نظم بیرونی و کنترل‌های مکرر استوار شده، نمی‌تواند خودتنظیمی درونی را در دانش‌آموزان نهادینه کند. فضای مدرسه باید به‌گونه‌ای باشد که در آن اشتباه به عنوان بخشی از فرایند یادگیری پذیرفته شود، شکست فرصتی برای تأمل تلقی گردد و هر دانش‌آموز احساس کند دیده، شنیده و درک می‌شود.

خودتنظیمی هیجانی مهارتی است که در بستر تجربه‌های روزمره، از طریق تمرین‌های مستمر، الگوگیری از بزرگ‌ترها، تعامل با همسالان و بازتاب‌های محیطی رشد می‌کند. این فرایند مستلزم زمان، صبر، آگاهی و همراهی فعالانه مربیان است. نمی‌توان انتظار داشت که دانش‌آموزی تنها با یک کارگاه یا چند جلسه مشاوره، به توانایی تنظیم هیجان‌های خود برسد. این مهارت، همچون هر مهارت پیچیده انسانی، نیاز به تکرار، بازبینی، بازخورد و ارتقاء مستمر دارد. در این مسیر، استفاده از ابزارهایی مانند قصه‌گویی، بازی‌درمانی، نمایش، نقاشی، کار گروهی و ذهن‌آگاهی می‌تواند زمینه‌هایی غنی و متنوع برای آموزش فراهم آورد. هر یک از این ابزارها، به زبان کودک و متناسب با سطح رشد شناختی و هیجانی او، فرصتی برای کاوش در درون، شناخت احساسات و تمرین پاسخ‌های جایگزین فراهم می‌کند. نکته حائز اهمیت آن است که آموزش مهارت خودتنظیمی هیجانی باید از نگاه انگ‌زننده به دانش‌آموز پرخاشگر فاصله بگیرد. هدف، اصلاح رفتار نیست؛ بلکه توانمندسازی کودک در مدیریت درونی خویش است. هر رفتاری، حتی پرخاشگرانه‌ترین واکنش‌ها، حامل پیامی است که اگر به‌درستی شنیده شود، می‌تواند سرآغازی برای تغییر باشد. مربی کارآمد کسی است که به‌جای سرکوب احساسات کودک، به او بیاموزد چگونه این احساسات را بشناسد، نام ببرد، بپذیرد و در مسیر سازنده هدایت کند. با چنین نگرشی، کلاس درس به محلی رشد هیجانی، آگاهی درونی و پرورش انسان‌هایی خویش‌تندار، باگذشت و همدل تبدیل خواهد شد.

تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در زمینه هیجان‌پردازی، باید در طراحی برنامه‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد. برخی کودکان به‌صورت طبیعی آستانه تحمل بالاتری دارند و برخی دیگر به محرک‌های هیجانی حساس‌تر واکنش نشان می‌دهند. این تفاوت‌ها نباید منجر به قضاوت یا برچسب‌زنی شود، بلکه باید به معلمان این پیام را بدهد که در مسیر آموزش خودتنظیمی، یک نسخه واحد برای همه دانش‌آموزان کارآمد نخواهد بود. به همین جهت، برنامه‌های آموزشی باید انعطاف‌پذیر، شخصی‌سازی‌شده و پاسخ‌گو به نیازهای خاص هر دانش‌آموز باشد. افزون بر این، آموزش مهارت خودتنظیمی هیجانی نیازمند هم‌راستایی و همکاری بین خانه و مدرسه است. والدینی که در خانه از الگوهای خشن، قضاوت‌گر یا بی‌ثبات استفاده می‌کنند، ناخواسته پایه‌های هیجانی فرزندان خود را متزلزل می‌سازند. از این رو، مدارس باید با برگزاری جلسات آگاه‌سازی، کارگاه‌های آموزشی و ارائه بازخوردهای سازنده، خانواده‌ها را در این فرایند مشارکت دهند. وقتی کودک پیام‌های هم‌راستا و حمایتی را از هر دو محیط دریافت کند، یادگیری او تثبیت و تعمیق می‌یابد. آموزش خودتنظیمی هیجانی به دانش‌آموزان پرخاشگر، گامی مهم در مسیر عدالت آموزشی، رشد انسانی و تحقق اهداف تربیتی است. این آموزش نه تنها به کاهش رفتارهای مخرب در کلاس درس می‌انجامد، بلکه بستری برای ارتقای سرمایه اجتماعی، مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری در نسل آینده فراهم می‌آورد. جامعه‌ای که کودکانش قادر به درک، مدیریت و ابراز هیجان‌های خود هستند، در آینده با شهروندانی مسئول، همدل و توانمند روبه‌رو خواهد بود. این آموزش، سرمایه‌گذاری مؤثر بر آینده‌ای است که در آن انسان‌ها نه با سرکوب احساسات، بلکه با خودآگاهی و خویشتنداری، مسیر زندگی را طی می‌کنند. مسیر آموزش خودتنظیمی، مسیری دشوار اما گشاینده است؛ راهی که اگر به‌درستی پیموده شود، می‌تواند نه تنها فرد، بلکه مدرسه و جامعه را دگرگون سازد.

فصل اول:

درک پرخاشگری در دانش‌آموزان:

درک پرخاشگری در دانش‌آموزان مستلزم نگاهی عمیق، چندبعدی و غیرقضاوت‌گرانه به رفتارهایی است که در ظاهر، نظم کلاس را برهم می‌زنند اما در بطن خود حامل پیام‌هایی پنهان از نیازهای برآورده‌نشده، هیجانات کنترل‌نشده و تجارب زیسته پیچیده‌اند. پرخاشگری در محیط مدرسه تنها یک اختلال رفتاری ساده نیست، بلکه واکنشی روانی و اجتماعی به محرک‌هایی است که کودک یا نوجوان توان پردازش و مدیریت سالم آن‌ها را نیافته است. این رفتار ممکن است به شکل‌های مختلفی بروز یابد: از حمله کلامی و پرخاش لفظی تا خشونت فیزیکی، بی‌احترامی، تهدید، سرپیچی از قوانین یا حتی وندالیسم نسبت به اموال مدرسه. شناخت ماهیت پرخاشگری، گامی نخست در جهت کمک به این دانش‌آموزان است. یکی از نکات کلیدی در درک پرخاشگری، تمایز قائل شدن میان نوع و منشأ آن است. پرخاشگری می‌تواند خصمانه و عمدی باشد، یعنی فرد با نیت آسیب زدن به دیگری دست به عمل می‌زند، یا آنکه ابزاری و واکنشی باشد، یعنی کودک در موقعیتی قرار دارد که تنها راه دفاع یا ابراز هیجان خود را در رفتار پرخاشگرانه می‌بیند. پرخاشگری می‌تواند از تجربه‌های کودکی، الگوهای خانوادگی، محرومیت‌های مزمن، آسیب‌های روانی، اختلالات اضطرابی یا توجهی، و یا حتی ساختارهای ناکارآمد مدرسه‌ای سرچشمه بگیرد. به همین دلیل، هرگونه تحلیل درباره رفتار پرخاشگرانه باید از سطح ظاهر فراتر رود و به سراغ ریشه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی آن برود.

در بسیاری موارد، پرخاشگری در دانش‌آموزان به‌عنوان نوعی فریاد کمک‌خواهی تعبیر می‌شود؛ فریادی که با زبان رفتار و هیجان، و نه با واژه‌ها، ادا می‌شود. کودکانی که در خانه شاهد خشونت بوده‌اند، یا در محیطی رشد کرده‌اند که هیجان‌های آن‌ها جدی گرفته نشده یا سرکوب شده است، یاد نگرفته‌اند چگونه احساسات خود را با روش‌های کلامی، ایمن و اجتماعی ابراز کنند. این ناتوانی در ابراز سالم هیجان، به‌ویژه در مواجهه با ناکامی‌ها، محرک‌های فشارزا یا روابط ناسالم، زمینه را

برای بروز رفتارهای پرخاشگرانه فراهم می‌کند. از سوی دیگر، برخی از کودکان و نوجوانان به دلایل زیستی، مانند نارسایی‌های نوروشیمیایی یا اختلالات رشدی، کنترل هیجانی ضعیف‌تری دارند و در برابر محرک‌های هیجانی، واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند. نباید از یاد برد که ساختار مدرسه و کلاس درس نیز در شکل‌گیری و یا تشدید رفتارهای پرخاشگرانه نقش دارد. محیط‌های سخت‌گیرانه، رقابتی، فاقد انعطاف، بدون فرصت ابراز هیجان یا تعامل مثبت با معلم، می‌توانند بستر پرخاشگری را تقویت کنند. زمانی که دانش‌آموز احساس می‌کند شنیده نمی‌شود، ارزشمند نیست، یا فقط در صورت اطاعت مورد توجه قرار می‌گیرد، ممکن است از رفتارهای چالش‌برانگیز به‌عنوان تنها راه جلب توجه یا اعمال کنترل استفاده کند. در چنین شرایطی، پرخاشگری نه از خوی بد، بلکه از نیاز برآورده‌نشده به ارتباط، درک و امنیت روانی سرچشمه می‌گیرد. یزدان‌پناه، ن. (۱۳۹۵).

از منظر تحول روانی، دوره نوجوانی یکی از مراحل بحرانی در بروز پرخاشگری است. تغییرات هورمونی، جست‌وجوی هویت، فشار همسالان، و نیاز به استقلال، نوجوان را در معرض تنش‌های درونی و بیرونی فراوانی قرار می‌دهد. در این میان، اگر نوجوان فاقد مهارت‌های خودآگاهی، کنترل تکانه، همدلی و گفت‌وگوی مؤثر باشد، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه افزایش می‌یابد. نباید فراموش کرد که بسیاری از دانش‌آموزان پرخاشگر، در پس ظاهر خشن و تند خود، کودکانی آسیب‌پذیر، مضطرب و گاه افسرده‌اند که نمی‌دانند چگونه این احساسات را مدیریت کنند. حسینی، ر. (۱۴۰۰).

تجربه نشان داده است که رویکردهای قهری و تنبیهی نه‌تنها در کاهش پرخاشگری اثربخش نیستند، بلکه اغلب منجر به انزوای بیشتر، خشم پنهان و کاهش عزت‌نفس در این دانش‌آموزان می‌شوند. آنچه این کودکان نیاز دارند، فضایی امن، پذیرنده و همدلانه است تا بتوانند بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، احساسات خود را شناسایی، درک و بیان کنند. در این فضا، معلم نه به‌عنوان داور یا مراقب نظم، بلکه به‌عنوان همراهی عاطفی و تسهیل‌گر رشد هیجانی ظاهر می‌شود. او به کودک می‌آموزد که هر احساسی پذیرفتنی است. بنابراین، درک پرخاشگری در دانش‌آموزان به

معنای نگاه کردن به سطح کوه یخ نیست، بلکه نگریستن به اعماق آن، به ریشه‌ها، هیجانات و نیازهایی است که دیده نمی‌شوند ولی رفتارها را هدایت می‌کنند. این نگاه نیازمند تغییر در رویکرد معلمان، مشاوران، والدین و کل سیستم مدرسه است. ما نمی‌توانیم پرخاشگری را حذف کنیم، اما می‌توانیم آن را بازفهمی کنیم، مهار کنیم و در مسیر رشد و یادگیری قرار دهیم. آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی، پاسخی عملی به این درک عمیق است؛ پاسخی که از دلسوزی می‌آید، اما در عین حال علمی، ساختاریافته و مبتنی بر تجربه‌های مؤثر جهانی است. در مسیر این آموزش، ما نه تنها به کاهش پرخاشگری کمک می‌کنیم، بلکه به ساختن نسلی توانمند در مدیریت هیجان، تعامل مثبت و ساختن روابط انسانی کمک خواهیم کرد. محمدی، ن. (۱۳۹۶).

درک پرخاشگری در دانش‌آموزان مستلزم شناخت دقیق‌تر ماهیت، دلایل و پیامدهای این رفتار است تا بتوان با آگاهی و تدبیر مناسب به مدیریت و آموزش مؤثر آنها پرداخت. پرخاشگری، رفتاری است که با هدف آسیب رساندن به دیگران یا تخریب اشیاء، به شکل کلامی یا جسمی بروز می‌کند و معمولاً نشان‌دهنده ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها یا پاسخ به فشارهای محیطی است. در دانش‌آموزان، این رفتار ممکن است ناشی از عوامل گوناگون روان‌شناختی، اجتماعی و زیستی باشد که در هم تنیده‌اند و باید در بستر کلی رشد فردی و محیط اجتماعی تحلیل شوند. یکی از وجوه مهم پرخاشگری در کودکان و نوجوانان، تفاوت‌های فردی است که متاثر از ساختار شخصیتی، تجربه‌های قبلی و توانمندی‌های هیجانی آن‌هاست. برخی دانش‌آموزان به دلیل داشتن سطح پایین مهارت‌های مقابله‌ای و خودتنظیمی، به سادگی در برابر محرک‌های استرس‌زا واکنش پرخاشگرانه نشان می‌دهند. دیگران ممکن است به دلیل تجربه آسیب‌های روانی یا برخورد با محیط‌های ناسالم خانوادگی، الگوهای رفتاری پرخاشگرانه را آموخته باشند. بنابراین، پرخاشگری صرفاً یک رفتار خودجوش نیست، بلکه اغلب بازتابی از نارسایی‌ها و نیازهای برآورده نشده در حوزه‌های مختلف زندگی کودک است. عوامل محیطی نیز نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری و شدت پرخاشگری دارند. شرایط نامناسب مدرسه، فشارهای تحصیلی، رفتار نادرست همسالان، نبود حمایت‌های عاطفی و فرهنگی، می‌توانند به افزایش تمایل دانش‌آموز به واکنش‌های خشن

منجر شوند. همچنین، نظام‌های تربیتی که بر پایه کنترل بیرونی، تنبیه و تهدید استوار هستند، ممکن است با ایجاد فضای اضطراب‌آور، پرخاشگری را تشدید کنند. به همین خاطر، محیط مدرسه باید به فضایی امن، حمایتی و همراه با احترام متقابل تبدیل شود تا امکان رشد مهارت‌های خودتنظیمی فراهم آید. از منظر روان‌شناسی عصبی، پرخاشگری به تعامل پیچیده بین بخش‌های مختلف مغز از جمله سیستم لیمبیک و قشر پیش‌پیشانی مرتبط است. سیستم لیمبیک مسئول پردازش هیجانات پایه‌ای و پاسخ‌های فوری است، در حالی که قشر پیش‌پیشانی نقش بازدارندگی، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری سنجیده را ایفا می‌کند. در دانش‌آموزان پرخاشگر، ممکن است این تعادل دچار اختلال باشد به‌گونه‌ای که واکنش‌های هیجانی شدید و فوری غالب شده و توانایی مهار آن‌ها کاهش یابد. این مسئله بیانگر اهمیت تقویت مهارت‌های خودتنظیمی و کنترل هیجان به عنوان راهکاری بنیادی در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه است. یزدان‌پناه، ن. (۱۳۹۵).

پر خاشگری در دانش‌آموزان نه تنها به خود فرد آسیب می‌رساند بلکه باعث اختلال در روند یادگیری و آسیب به فضای اجتماعی مدرسه می‌شود. دانش‌آموزان پرخاشگر ممکن است در معرض طرد اجتماعی قرار گیرند، روابط دوستی آن‌ها مختل شود و در نهایت حس تعلق و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند. این وضعیت می‌تواند چرخه‌ای معیوب ایجاد کند که پر خاشگری را تقویت و تداوم می‌بخشد. بنابراین، درک عمیق‌تر پر خاشگری، ضرورت برنامه‌های مداخله‌ای هدفمند برای ارتقای مهارت‌های هیجانی و اجتماعی را برجسته می‌کند. همچنین باید توجه داشت که پر خاشگری می‌تواند به اشکال مختلف بروز کند، از جمله پر خاشگری مستقیم (فیزیکی یا کلامی) و پر خاشگری غیرمستقیم یا پنهان (مانند غیبت، کناره‌گیری، یا رفتارهای مخرب پنهانی). هر یک از این اشکال نیازمند شناخت و رویکردهای متفاوتی در مداخله است. به علاوه، تفاوت‌های جنسیتی و فرهنگی در نحوه بروز و تفسیر پر خاشگری نقش مهمی ایفا می‌کنند که نباید نادیده گرفته شوند. درک پر خاشگری در دانش‌آموزان، مقدمه‌ای است برای طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و روان‌درمانی که به تقویت مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی کمک کند. این برنامه‌ها باید با حساسیت به ویژگی‌های فردی، محیطی و فرهنگی هر دانش‌آموز طراحی شوند و

با همکاری خانواده، مدرسه و جامعه پیگیری کردند تا نتایج پایدار و موثر حاصل شود. این رویکرد جامع می‌تواند زمینه‌ساز تحول مثبت در رفتار و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان باشد و مدرسه را به مکانی امن، پویا و حمایت‌کننده برای همه دانش‌آموزان تبدیل کند. (آقاباباپور، م.، و نریمانی، م. ۱۳۹۵)

انواع پرخاشگری و نشانه‌های آن در محیط مدرسه:

پرخاشگری در محیط مدرسه، رفتارهایی را شامل می‌شود که هدف آن آسیب رساندن به دیگران، تخریب اشیا یا نقض هنجارهای اجتماعی و تربیتی است. این رفتارها می‌توانند آشکار یا پنهان، مستقیم یا غیرمستقیم و لحظه‌ای یا مزمن باشند. درک انواع پرخاشگری به مربیان و مشاوران کمک می‌کند تا با شناخت دقیق‌تر ریشه و الگوی رفتاری دانش‌آموزان، مداخلات مؤثرتری را طراحی و اجرا کنند. پرخاشگری ممکن است بسته به شرایط، سن، جنس، فرهنگ و وضعیت روانی کودک به اشکال گوناگون بروز یابد، اما همه آن‌ها بیانگر نوعی ناتوانی در خودتنظیمی هیجانی یا واکنشی به فشارهای درونی و بیرونی‌اند. یکی از رایج‌ترین انواع پرخاشگری در مدرسه، پرخاشگری بدنی مستقیم است که به شکل ضربه زدن، هل دادن، لگد زدن، کشیدن مو یا پرتاب اشیا نمایان می‌شود. این نوع پرخاشگری غالباً در کودکان کم‌سن‌تر دیده می‌شود که هنوز مهارت‌های کلامی و شناختی کافی برای ابراز خشم خود به شیوه‌های سازنده ندارند. نشانه‌های این نوع رفتار اغلب قابل مشاهده است و واکنش دیگران نیز معمولاً فوری و بازدارنده است. هرچند این نوع پرخاشگری در بسیاری از موارد با واکنش‌های انضباطی مواجه می‌شود، اما باید به عوامل زمینه‌ای مانند ناکامی، اضطراب، تقلید از محیط یا احساس تهدید توجه شود. نوع دیگری از پرخاشگری، پرخاشگری کلامی است که در قالب فریاد زدن، ناسزا گفتن، تمسخر، تحقیر، تهدید یا مخالفت مداوم با معلم یا همسالان بروز می‌کند. این نوع پرخاشگری ممکن است آسیب روانی عمیقی به دیگران وارد کند، حتی اگر نشانه‌های آن به سادگی پرخاشگری بدنی دیده نشود. در محیط مدرسه، دانش‌آموزانی که به این شیوه پرخاشگرند، ممکن است جو کلاس را متشنج کنند،

روابط همسالانه را مختل سازند و فضای تعامل را به تعارض بکشند. این رفتار معمولاً ریشه در تجربه‌های قبلی از بی‌احترامی، کمبود عزت نفس یا احساس بی‌عدالتی دارد.

پرخاشگری غیرمستقیم یا پنهان نوع دیگری است که معمولاً در قالب شایعه‌پراکنی، طرد اجتماعی، نگاه‌های تهدیدآمیز، نیش و کنایه یا خرابکاری‌های مخفیانه نمایان می‌شود. این نوع پرخاشگری، به‌ویژه در بین دانش‌آموزان بزرگ‌تر و در تعاملات گروهی بیشتر دیده می‌شود. پرخاشگری پنهان ممکن است توسط معلمان یا والدین به‌راحتی شناسایی نشود، اما اثرات آن بر روحیه، احساس امنیت و اعتماد بین فردی بسیار مخرب است. کودکی که به‌طور مداوم از سوی گروه همسالان طرد یا تحقیر می‌شود، ممکن است دچار اضطراب اجتماعی، افسردگی یا کناره‌گیری از فعالیت‌های مدرسه گردد. حسینی، ر. (۱۴۰۰).

نوع دیگری از پرخاشگری که در برخی از دانش‌آموزان دیده می‌شود، پرخاشگری واکنشی است. این نوع پرخاشگری زمانی رخ می‌دهد که کودک احساس کند تهدید شده، تحریک شده یا تحقیر گردیده است. در این حالت، رفتار پرخاشگرانه به‌صورت واکنش فوری به موقعیت دیده می‌شود، نه به‌عنوان یک کنش آگاهانه برای آسیب‌رسانی. کودکانی که دچار پرخاشگری واکنشی‌اند، اغلب در تفسیر موقعیت‌ها دچار سوگیری منفی‌اند و احساس می‌کنند همیشه مورد هدف قرار دارند. در مدرسه، این کودکان به سرعت از کوره در می‌روند، در برابر تذکرات کوچک مقاومت می‌کنند و گاه نسبت به دیگران واکنش‌های شدید نشان می‌دهند.

در مقابل آن، پرخاشگری ابزاری یا کنشی قرار دارد که در آن رفتار پرخاشگرانه برای رسیدن به هدف خاصی به کار گرفته می‌شود؛ مانند زورگیری، گرفتن وسیله‌ای از هم‌کلاسی یا جلب توجه. این نوع پرخاشگری نشان‌دهنده آن است که کودک یاد گرفته است از خشونت برای دستیابی به منافع استفاده کند و ممکن است در آینده به رفتارهای ضداجتماعی پیچیده‌تری گرایش یابد. در محیط مدرسه، دانش‌آموزانی که به پرخاشگری ابزاری روی می‌آورند، معمولاً در روابط خود از کنترل، تهدید یا ترساندن دیگران بهره می‌برند. رفیعی، س.، و زارعی، ن. (۱۳۹۸).

نشانه‌های پرخاشگری در مدرسه محدود به خود رفتار نیست، بلکه می‌تواند در قالب‌هایی همچون بی‌نظمی مداوم، مخالفت با قوانین، پرخاش نسبت به معلم، ایجاد بی‌نظمی در کلاس، قطع صحبت دیگران، تخریب وسایل، رفتارهای چالش‌برانگیز در زنگ تفریح و حتی پرهیز از شرکت در فعالیت‌های گروهی ظاهر شود. دانش‌آموزان پرخاشگر ممکن است نتوانند نوبت را رعایت کنند، به قوانین بازی پایبند بمانند، یا در موقعیت‌های رقابتی رفتار منصفانه‌ای داشته باشند. آن‌ها گاه به جای درخواست کمک، متوسل به زور می‌شوند و از طریق ترساندن دیگران به خواسته‌های خود می‌رسند. شناخت این نشانه‌ها به مربیان کمک می‌کند تا پیش از وقوع بحران، به شناسایی الگوهای رفتاری بپردازند و با اتخاذ رویکردهای پیشگیرانه، فضای کلاس را به محیطی ایمن و حمایت‌گر تبدیل کنند. باید توجه داشت که پرخاشگری در بسیاری موارد نه از سر خباثت، بلکه نشانه‌ای از نیازهای برآورده‌نشده هیجانی، فشارهای مزمن یا یادگیری‌های نادرست است. هر نوع پرخاشگری پیامی در خود دارد؛ پیامی از رنج، درماندگی، ناتوانی یا تکرار الگوهای ناسالم. تفسیر درست این پیام‌ها نخستین گام برای طراحی مداخلات مؤثر و انسانی در مسیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی است. محمدی، ن. (۱۳۹۶).

علل روان‌شناختی و محیطی بروز پرخاشگری:

پرخاشگری در دانش‌آموزان پدیده‌ای چندبعدی است که از تعامل پیچیده عوامل روان‌شناختی، محیطی، اجتماعی و زیستی شکل می‌گیرد. شناخت دقیق این علل به معلمان، مشاوران و والدین کمک می‌کند تا به جای تمرکز صرف بر رفتارهای بیرونی، به درک عمیق‌تری از زمینه‌های درونی و ساختاری این رفتارها برسند و با رویکردی پیشگیرانه و توانمندساز، در جهت تعدیل یا درمان آن‌ها گام بردارند. پرخاشگری صرفاً کنشی نابهنجار نیست، بلکه اغلب نشانه‌ای از نارسایی‌های هیجانی، فشارهای درونی یا نیازهای برآورده‌نشده است که خود را در قالب رفتارهای خشن یا ناسازگارانه نشان می‌دهد. از مهم‌ترین علل روان‌شناختی بروز پرخاشگری، ناتوانی در خودتنظیمی هیجانی است. بسیاری از دانش‌آموزان پرخاشگر نمی‌توانند خشم، ترس، ناکامی یا شرم خود را به شیوه‌ای مناسب شناسایی، تعبیر و مدیریت کنند. در لحظه‌هایی که برانگیختگی هیجانی شدید