



اثربخشی آموزش مهارت‌های خویشتن‌داری و ریلکسیشن بر کاهش قلدری و کنترل خشم و طرد اجتماعی دانش‌آموزان

سماء محمدی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد قم

samaa1993a@gmail.com

۰۹۳۹۲۰۴۶۳۱۰

چکیده:

دوره کودکی و نوجوانی یکی از اثرگذارترین دوران زندگی یک فرد بشمار می‌رود. دوره‌ای که شخصیت فرد طی آن شکل می‌گیرد؛ از این رو، دخالت در صورت مشاهده اختلال می‌تواند یکی از راهبردهای اثرگذار باشد. دانش‌آموزان با ناهنجاری‌های خشم و قلدری، اغلب در برخی از حوزه‌های رشدی، نارسایی یا تأخیر نشان می‌دهند. از این رو، تشخیص و درمان این اختلال از زمان بروز آن اهمیت دارد. خشم و قلدری امروزه یکی از مشکلات رو به افزایش در میان دانش‌آموزان است که اگر کنترل نشود به طرد اجتماعی این دانش‌آموزان تبدیل می‌شود. این تحقیق با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های خویشتن‌داری و ریلکسیشن بر کاهش قلدری و کنترل خشم و طرد اجتماعی دانش‌آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام گرفته است. آموزش مهارت مهارت‌خویشتن‌داری و انجام تمرینات ریلکسیشن و تن‌آرامی، از جمله روش‌های غیر دارویی موثر بر کاهش خشم و پرخاشگری بوده که در موارد حاد حتی می‌تواند در کنار روش‌های دارویی و سایر مداخلات، اثر بخش باشد.

واژگان کلیدی: خویشتن‌داری، تن‌آرامی، خشم، قلدری، دانش‌آموزان.



۱- مقدمه :

خشونت از پدیده‌های کهن در رفتار اجتماعی انسان‌ها است. در طول تاریخ، افراد به دلایل گوناگون، از جمله به دلیل تضاد منافع با یکدیگر، درگیری‌های خشونت‌آمیز داشته‌اند، اما امروزه خشونت یک مشکل اجتماعی و پزشکی و یک معضل جهانی است که پیکر جامعه را فرو می‌ریزد و زندگی، سلامتی و شادابی افراد را تهدید می‌کند. خشونت جدا از عواملی مانند سن، نژاد، قومیت و ملیت رخ می‌دهد و بر تمامی جنبه‌های گفتاری، رفتاری و حرکتی فردی که مورد خشونت قرار می‌گیرد، تاثیر می‌گذارد.

خشم یک حالت نفسانی است؛ درحقیقت واکنش تند و شدید به اموری است که سبب ناخشنودی شخص شده است. این واکنش با خاستگاه انتقام و مجازات جلوه می‌کند. به این معنا که انسان هنگام خشم می‌کوشد تا از هر کسی و چیزی که او را ناخشنود ساخته، انتقام گیرد و مجازات کند. (منصوری، ۱۳۹۷) برانگیختگی خشم به صورت مکرر می‌تواند، فعال کننده رفتار پرخاشگرانه بوده و به سازگاری روانشناختی و سلامت فردی آسیب رساند و مشکلاتی را در محل کار، روابط فردی و به طور کلی کیفیت زندگی ایجاد کند. (فروتن، ۱۳۹۷) در بین مراحل رشد انسان بیشترین میزان خشم و رفتار پرخاشگرانه در مرحله پایان کودکی و نوجوانی دیده می‌شود. (زیبایی، غلامی، زارع، مهدیان و حارث آبادی، ۱۳۹۲) خشم و پرخاشگری در این دوره می‌تواند به صورت ناسزاگویی، تهدید کلامی و داد و فریاد، رقابت بین فردی و طرد و منزوی کردن دیگران نشان داده شود. (صداقت، مرادی و احمدیان، ۱۳۹۳)

یکی دیگر از مسائل بهداشت عمومی در مدارس، قلدری است که در بسیاری از کشورهای سراسر جهان به عنوان یک مشکل فراگیر مورد توجه قرار گرفته است. (Coelho VA, Sousa V, Marchante M, Brás P, Romão AM, 2016) قلدری به عنوان یک نوع پرخاشگری پیش گیرانه با هدف ضربه و آسیب عمدی و یا ناراحت کردن افراد، می باشد. التوس در سال ۱۹۹۳ قلدری را در دانش آموزان دارای سه ملاک می داند :

الف) تکرار-آسیب یا ناراحتی یک کودک (قربانی) به طور مکرر در طول زمان توسط کودک دیگری (قلدر) می شوند .

ب) نداشتن قدرت قلدر و یا قلدرها یا قوی تر از قربانی بوده یا احساس می کنند که قویتر از قربانی هستند .

ج) قصد یا تمایل قلدر یا قلدرها اقدا مها منفی را انجام داده و بطور عمد روابط نامتعادلی را ایجاد می کنند. (Bauman S, Toomey RB, Walker JL, 2013)

رفتار قلدری به شکل های مختلف قلدری جسمی مستقیم؛ کلامی مستقیم و غیرمستقیم و به بیان دیگر قلدری غیرکلامی، بدنی یا هیجانی؛ و قلدری مجازی طبق هبندی می شود. (Hicks J, Jennings L, Jennings S, Berry S, Green DA, 2018) رفتار قلدری، از نیاز به سوء استفاده از قدرت بر ضد دیگران و میل به تسلط بر آنها نشأت می گیرد و یک نابرابری قدرت بین قلدر و قربانی به وجود می آید . کسانی که مرتکب قلدری می شوند دید مثبتی نسبت به پرخاشگری دارند و در مقایسه با سایر دانش آموزان بیشتر درگیر رفتارهای پرخاشگرانه می شوند .

هر چند که خشم و پرخاشگری یکی از حالات طبیعی انسان است و وجود این قوه و توانایی در انسان عامل حفظ و صیانت اوست، ولی مهار و مدیریت آن لازم و ضروری است؛ زیرا این قوه همانند دیگر قوای طبیعی انسان چون قوه شهوانی، اگر مدیریت و مهار نشود، می‌تواند آدمی را از حالت تعادل شخصیتی بیرون برده و از مسیر اعتدال خارج کند و آسیب جدی به شخص و یا جامعه وارد سازد .



در این راستا یکی از شرایطی که برای کنترل خشم و ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت بخش لازم است توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طرفی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و همچنین با معیارهای جامعه و فرهنگ فرد سازگار باشد. در واقع فرد می آموزد برخی قواعد تجویزی است یعنی آنچه فرد باید بپذیرد. برخی دیگر نهی کردنی یعنی آنچه که فرد نباید انجام دهد، در واقع قواعد نهی کردن یعنی قواعدی که فرد باید بتواند غرایزش را کنترل کند و از وسوسه بپرهیزد و به هنگام خشم بتواند به کسی آسیب نرساند و خود را کنترل کند که به آن خویشتن داری می گویند. اخلاق خویشتن داری برای موفقیت در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. افراد با خویشتن داری بالا سازش یافتگی بهتری دارند، روابط بین فردی بهتری دارند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند.

کودکان و نوجوانان دارای کمبود خویشتن داری از لحاظ خلق و خو قابل پیش بینی نیستند و رفتارهای تکانشی و ناپخته زیادی از آنان سر می زند. از نظر آنها رفتارهایشان بسیار مهیج و هیجان انگیز بوده و به آن افتخار می کنند زیرا از نظر آنان انجام چنین رفتارهایی نیازمند مهارت و جراتی است که مخصوص خود آن ها می باشد و دیگران چنین مهارت و جسارتی ندارند. در نتیجه چنین اعمالی رنجش و ناراحتی برای دیگران و پادشاهی نه چندان بلند مدت برای خودشان به دنبال خواهد داشت. این کودکان به لذت آبی می اندیشند و به عواقب ناگوار رفتارهای نسنجیده خود فکر نمی کنند. (Kakoui S, 2007)

به عقیده یکی از صاحب نظران رفتارهای خویشتن دارانه به خودی خود ایجاد نمی شوند. بلکه شکل گیری آن نیازمند فرایند تفکر آگاهانه در سه مرحله است. اول فرد احساس کند که نیاز دارد تا شیوه های متداول تفکر یا رفتار که مانع از فعالیت پیوسته برنامه ریزی شده و ایجاد پاسخ احساسی یا واکنشی می شود را تغییر دهد. پس از آن یک ارزیابی منطقی از اختلال به عمل آورند. اگر آنها به این قضاوت برسند که این امر تحقق اهداف آن ها را به خطر می اندازد آنها تصمیم می گیرند که رفتارهای دیگری را جایگزین آن کنند که آنها را قادر می سازد به اهداف مورد نظرشان، علیرغم موانع دست یابند. مرحله آخر شامل استقرار پاسخ های مناسب مانند مهارت های شناختی و رفتاری برای حل مسأله است. کسب خویشتن داری منجر به احساس امنیت تندرستی خوب بودن و استقلال در زندگی فرد میشود. افرادی که رفتارها و مهارت های خویشتن دارانه دارند خود را باور دارند و معتقدند که اقداماتشان در راستای اهدافشان است. این رویکرد به این افراد حس مسئولیت پذیری و قدرت میدهد زیرا آنها خود را عامل تغییر می دانند. (Ronen T, 2003)

آموزش تن آرامی یا ریلکسیشن نیز از دیگر راهکارهای کنترل خشم و قلدری در دانش آموزان است. آرام سازی با ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی، کاهش سیستم عصبی سمپاتیک و بالطبع کاهش کاته کول آمین ها سبب کاهش تنش عضلانی و کاهش فشار خون و تعداد تنفس و ضربان قلب و اسپاسم عضلانی ناشی از استرس می شود. مراقبه یا مدیتیشن نیز فعالیتی است که در آن از تکنیک های خاصی مانند ذهن آگاهی برای آموزش و تربیت توجه و هشیاری استفاده می شود و ماحصل آن رسیدن به یک حالت ذهنی و عاطفی آرام و پایدار است. پس در واقع هدف از مراقبه این است که هشیاری و تمرکز فرد افزایش یافته تا تسلط بیشتری روی محیط درونی افکار و احساسات داشته باشد.

شاکری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پرداخته و نشان دادند با توجه به میزان شیوع بالای پرخاشگری در میان دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه که در سن نوجوانی به سر می برند، آموزش اخلاق خویشتن داری می تواند راه کار مداخله ای مناسبی برای کاهش پرخاشگری آنان باشد.



فروزانفر (۱۳۹۲) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود به بررسی اثربخشی آموزش خویشتنداری به شیوه محتوای الکترونیکی (قصه و بازی) بر کنترل خشم در کودکان پسر پایه ششم ابتدایی پرداخته و نشان داد بین میانگین نمرات کودکان گروه آزمایش و کنترل در زمینه تاثیر آموزش خویشتنداری به روش محتوای الکترونیکی بر کنترل خشم، بر بُعد عاطفی و رفتاری آنان، تفاوت معناداری وجود داشت.

۲- روش شناسی :

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های خویشتن داری و ریلکسیشن بر کاهش قلدری و کنترل خشم و طرد اجتماعی دانش آموزان به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب ، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

۳- بحث درباره یافته ها

خویشتن داری و یا مهار خویشتن (خود کنترل) هسته اولیه اعتماد به نفس است و در واقع فضیلتی است که به فرد یاد می دهد رفتارهایش را تنظیم کرده و خود را با واقعیت منطبق کند. خویشتن داری یک مکانیسم درونی است و باعث می شود که هر فکر و عمل زیان آوری به عمل تبدیل نشود. خویشتن داری یکی از مهارت های زندگی به افراد یاد می دهد که رفتارهایشان را کنترل کنند و خود را با محیط و واقعیت تطبیق دهند. مهارت خویشتن داری یا مهارت نفس مهارتی اکتسابی است که باعث می شود افراد بتوانند ارضای خواسته های خود را به تعویق بیندازند و رفتارهای عجولانه نشان ندهند. تقویت مهارت خویشتن داری تأثیرات مفید فراوانی همچون افزایش اعتماد به نفس، انعطاف پذیری، همدلی ، کنترل احساسات هیجانی از جمله خشم و غیره برای فرد به همراه دارد .

۳- ۱ . آموزش مهارت خویشتن داری به کودکان

بهترین زمان برای آموزش مهارت خویشتن داری، در سنین کودکی است. چراکه در این دوران، چنین مهارتی می تواند در شخصیت کودک نهادهای گردد و کارایی و تأثیر بیشتری داشته باشد. برای اطلاع از راه های کنترل هیجان در کودک کلیک کنید. ازجمله روش هایی که برای یاد دادن این مهارت به فرزندان پیشنهاد می شود عبارت اند از:

۳- ۱- ۱ . الگوبرداری از والدین

اولین قدم برای یاد دادن مهارت خویشتن داری، الگو گیری از والدین و سایر اطرافیان کودک است. کودکان همواره مشغول تماشای کردن والدین و یادگیری رفتارهای آنها از طریق مشاهده هستند؛ بنابراین، بهتر است خود والدین نیز تلاش کنند تا بر روی رفتارهای خود کنترل و توجه داشته باشند.

۳- ۱- ۲ . نه شنیدن



توانایی نه شنیدن از دیگران نسبت به برخی درخواست‌های غیرواقع‌بینانه کودک، در مورد مهارت خویشتن داری بسیار مهم است. آموزش این توانایی به عهده والدین کودک است تا به فرزند خود یاد بدهند که محدودیت‌های خود و رفتارشان را به‌طور منطقی درک کند. لازم است کودکان یاد بگیرند که باید برای داشتن زندگی اجتماعی مؤثر، برخی خواسته‌های خود را به تعویق بی‌اندازند. به‌علاوه این کار به‌مرور کمک می‌کند تا کودک توانایی نه گفتن را نیز به‌طور غیرمستقیم یاد بگیرد.

۳-۱-۳. پاداش دادن

یکی دیگر از راه‌های تقویت مهارت خویشتن داری پاداش دادن است. زمانی که کودک توانست برخی از خواسته‌های خود را کنترل کرده و به تأخیر اندازد، بسیار ضروری است که جایزه بگیرد. چشم پوشیدن از کارهای موردعلاقه برای یک کودک بسیار سخت است و در صورتی که در قبال انجام این کار پاداشی دریافت نکند، دست از کنترل رفتار خود خواهد کشید. این پاداش‌ها باید ساده و کوچک باشند. حتی گاهی می‌تواند فقط یک ابراز کلامی خوشایند یا یک نوازش محبت‌آمیز باشد. مهم این است که متناسب با ارزش کاری که فرزند انجام داده، باشد و از نگاه او ارزشمند در نظر گرفته شود. به‌مرور این رفتارها تبدیل به باورهای درونی در کودک شده و دیگر نیازی به پاداش بیرونی برای انجام آن‌ها نخواهد داشت.

۳-۲. آموزش مهارت خویشتن داری به نوجوانان

تقویت مهارت خویشتن داری در نوجوانان از آن جهت ضروری است که در این سن آن‌ها باید اقدام به کنترل نیازهای جنسی خود کنند. این مهارت برای اینکه در آینده زندگی اجتماعی خود دچار انحراف و مشکل نشوند بسیار لازم و حیاتی است. ازجمله اقدامات برای تقویت این توانایی در این دوران عبارت‌اند از:

متعهد کردن فرزند متناسب با توانایی‌های وی

آموزش مسئولیت‌پذیر بودن در قبال رفتارهای خود

اجتناب از موقعیت‌هایی که منجر به ارضای سریع نیازها می‌شود

ترک سریع موقعیت‌های وسوسه‌انگیز

پاداش دادن به خود برای به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها

صبر کردن و فکر کردن در مورد هر کاری قبل از اقدام به آن

تخلیه انرژی و هیجان‌ها به روش‌هایی همچون ورزش و پیاده‌روی

۳-۳. تن آرامی و نقش آن در کنترل خشم و قلدری



تن آرامی یا ریلکسیشن^۱، تکنیکی است برای آرام سازی عضلات بدن. از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط ثابت شده و تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که در جسم آرامش بیشتری برقرار شود، در ذهن نیز آرامش بیشتری برقرار می شود. (عمیدی، ۱۳۹۲) هنگام مواجهه با تنش‌ها بدن به صورت فیزیولوژیکی واکنش‌هایی مثل افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت تنفس و... نشان می‌دهد. در چنین موقعیت‌هایی یکی از راه‌هایی که می‌تواند برای فرد مفید باشد، نقطه مقابل واکنش فرد به احساس خطر و ترس (پاسخ جنگ و گریز)، یعنی تمرین تن‌آرامی است. تمرین تن آرامی کاملاً متضاد با پاسخ استرس و اضطراب است. پاسخ تن آرامی حالتی است که فرد در استراحت عمیق دارد و با روش‌های متعددی فراخوانده می‌شود.

تن آرامی یا آرمیدگی و یا آرام سازی عضلانی پیشرونده تمرینی است که هر کسی می‌تواند برای کاهش علائم روانی مزاحم مانند اضطراب یا بی‌خوابی استفاده کند. آرام سازی عضلانی مانند تمرینات تنفسی، جسم و یوگا، یک روش آرام سازی محسوب می‌شود. به ویژه در لحظات استرس یا عصبی بودن بسیار مفید است و حتی می‌تواند به کسی کمک کند تا دچار حمله وحشت شود.

این روش اولین بار توسط پزشک آمریکایی، ادموند یاکوبسون، در دهه ۱۹۲۰ تعریف شد. یاکوبسون خاطرنشان کرد که صرف نظر از بیماری آنها، اکثر بیماران وی از درد و تنش عضلانی رنج می‌برند. هنگامی که وی به آنها پیشنهاد کرد آرام شوند، متوجه شد که به نظر نمی‌رسد اکثر افراد به اندازه کافی از تنش جسمی خود آگاه باشند تا آن را درمان کنند. این امر به یاکوبسون الهام بخشید تا تمرینات عضلانی را برای سفت کردن و سپس شل کردن آنها انجام دهد. وی دریافت که این امر به بیماران امکان می‌دهد تا از تنش خود بیشتر آگاه شوند، یاد بگیرند که چگونه آن را کنار بگذارند و احساس کنند که در یک حالت آرام قرار دارند. از آن زمان، این تکنیک بارها اصلاح شده است اما همه تغییرات مدرن PMR بر اساس ایده اصلی یاکوبسون در مورد فشردن سازی منظم و سپس آزاد سازی گروه‌های عضلانی جدا شده است.

آرام سازی عضلانی تا حدی با کمک به خنثی کردن واکنش طبیعی به استرس که به عنوان پاسخ "حالت آماده باش" شناخته می‌شود، کار می‌کند. از نظر تکاملی، این واکنش به عنوان راهی برای کمک به حیوانات برای زنده ماندن در مقابل تهدید – یا با فرار یا با ملاقات مخالفان مستقیم – ایجاد شد. متأسفانه، هنگامی که برای زنده ماندن واقعی مورد نیاز نباشد، فعال شدن مکرر واکنش پرواز یا جنگ به طرق مختلف باعث آسیب به بدن می‌شود. همچنین، درد، تنش و سفتی عضلات از علائم رایجی است که در اثر استرس و اضطراب ایجاد می‌شود.

تکنیک‌های آرام سازی، اثر معکوس بر بدن دارند، پاسخ آرامش را به دنبال دارند، ضربان قلب را کاهش می‌دهند، ذهن را آرام می‌کنند و تنش بدن را کاهش می‌دهند. آرام سازی همچنین می‌تواند به فرد کمک کند تا آگاهی بیشتری در مورد چگونگی استرس جسمی وی در وضعیت عاطفی خود داشته باشد. با آرامش دادن بدن، فرد ممکن است افکار و احساس اضطراب را کنار بگذارد.

در آرام سازی نخست به بیماران منطق این روش ارائه میشود که عبارت است از توضیحی درباره اینکه تنش فعلی آن‌ها اکثراً یک حالت بدنی است ناشی از عضلات در حال تنش. با تکیه کردن بر یک صندلی راحتی از بیماران خواسته می‌شود؛ نخست هوا را به طور عمیق به ریه وارد کنند سپس به آهستگی خارج سازند و پس از آن یک رشته ورزشهای آرامش در عضلانی عمیق آغاز میشود. به آنان تعلیم داده میشود تا گروهی از ماهیچه‌های خود مثلاً دست را منقبض ساخته. حدود ۱۰ ثانیه حالت انقباض نگه دارند. (Jacobson, E., 1948)

¹ Relaxation



در این دیدگاه، آرام سازی بافتهای عضلانی به عنوان یک حالت فیزیولوژیکی است که دقیقاً نقطه مقابل تنش بوده و در نتیجه می تواند به عنوان یک درمان منطقی برای افراد مضطرب و پرتنش به کار گرفته شود. جکوبسون به این نکته دست یافته بود که به وسیله " انقباض" و "رها کردن عضلات مختلف بدن" و با آموزش شخص مضطرب برای توجه نمودن به احساسات ناشی از تنش و آرامش عضلات و ایجاد تفاوت بین این دو احساس فرد می تواند تمام تنیدگیهای عضلانی را از بین برد و آرامش عمیقی را احساس و تجربه نماید (Bernstein, D.A and Borkovec, T.D, 2002).

در هنگام اضطراب دستگاه عصبی ماهیچه ها را بیشتر از حد معمول تحریک میکند و باعث منقبض و سخت شدن آنها می شود. روش تن آرامی عضلانی عمیق برای از کار انداختن تاثیر استرس طرح ریزی شده است و گروه های ماهیچه ای را یکی یکی آرام می کند و اگر به طور مرتب تمرین شود به شرایط سالم تر و بدون استرس منجر می شود. آموزش تن آرامی عضلانی به طور موفقیت آمیزی در مرحله طیف گسترده ای از مشکلات مربوطه از قبیل میگرن، سردردهای تنشی، کمردرد، فشار خون و بی خوابی به کار رفته است و مطالعات نشان داده حدود ۶۵ درصد از کسانی که سردردهای تنشی داشته اند از تن آرامی بسیار بهره برده اند.

تن آرامی، غالباً به سه شکل انجام می شود:

۱. آرام سازی بدون ایجاد تنش

۲. آرام سازی پس از ایجاد تنش

۳. ریلکس پیشرونده یا تجسمی

آرام سازی حالتی است که شخص آگاهانه به حالت ها و احساسات خود تسلط دارد و می تواند احساسات خود را عمیقاً درک کند ، آنها را تحت کنترل ارادی خود بگیرد. در آرام سازی با ایجاد حالت های تنفس دیافراگمی به مراجع کمک می شود تا بعد از حالت های تنش عضلانی و تجسم موقعیت های اضطراب زا توانایی بدن خود را بالا ببرد.

۴- نتیجه گیری

خشم همانند دیگر توانایی های طبیعی و ذاتی بشر، یکی از قوای بسیار خوب و مفیدی است که اگر به درستی مدیریت شود، می تواند موجبات حفظ و صیانت جان و نیز حرکت به سوی کمال و بالندگی انسان شود. خشم یک وضعیت احساسی منفی است که به طور معمول با افکار خصمانه، تحریک فیزیولوژیک، رفتارهای ناسازگار و آسیب رسان همراه است. این هیجان در پاسخ به اعمالی که بی احترامی، تحقیر، تهدید یا غفلت تفسیر می شوند شکل می گیرد. قلدری نیز یکی از اتفاقات ناخوشایندی است که عموماً به دلیل توزیع نامناسب قدرت بین دو نفر رخ می دهد. قربانی این پدیده شدن مختص به سن یا گروه خاصی نیست اما در برخی شرایط ممکن است خطر مواجه شدن با قلدری و خشونت افزایش پیدا کند. متأسفانه گاهی در مدارس نیز شاهد قلدری بین دانش آموزان هستیم. وجود دانش آموزان قلدر منجر به پیامدهای قلدری برای مدارس از جمله آسیب روحی و فیزیکی دانش آموزان، متشنج شدن فضای مدرسه، کاهش امنیت، افت تحصیلی دانش آموزان قربانی می شود و بروز خشونت و قلدری در دانش آموزان منجر به طرد اجتماعی آنان خواهد شد. یکی از روش های اساسی برای کاهش این خشم و قلدری روش تن آرامی است. پژوهش ها نشان داده اند که آموزش آرام سازی عضلانی به افراد برای مهار



احساسات هیجانی بسیار کمک کننده می باشد. آرام سازی یا تن آرامی با ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی و کاهش سیستم عصبی سمپاتیک و بالطبع کاهش کاته کول آمین ها سبب کاهش تنش عضلانی و کاهش فشار خون و تعداد تنفس و ضربان قلب و اسپاسم عضلانی می شود. مهارت خویشتن داری نیز از دیگر شیوه های موثر بر کنترل خشم است. خویشتنداری از جمله نیازهای هر فردی برای زندگی در اجتماع است. برای داشتن زندگی اجتماعی موفق و داشتن روابط مناسب و سازگارانه با دیگران، لازم است افراد مهارت خویشتن داری را در خود پرورش دهند. این توانایی در موقعیت های تنش زایی که اغلب باعث رفتارهای تکانشی می شود بسیار یاری رسان است. لذا برای گرفتن بیشترین تأثیر از این مهارت باید تلاش کرد تا آن را در دوران کودکی و نوجوانی به فرزندان آموخت.

منابع

- زیبایی، اعظم؛ غلامی، حسن؛ زارع، مسعود؛ مهدیان، حسین؛ حارث آبادی، مهدی. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مبتنی بر وب بر کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ۶۰.
- شاکری محسن، برزگر بفروئی کاظم، محمدی علیرضا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان. اخلاق در علوم و فناوری. ۱۴ (۲): ۳۹-۴۷.
- صداقت، سمیره؛ مرادی، امید؛ احمدیان، حمزه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر پرخاشگر، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۲۴، شماره ۴، ۲۲۰-۲۱۵.
- عمیدی، موسی. (۱۳۹۲). تن آرامی یا ریلکسیشن چیست و چگونه انجام می شود؟ ، <http://moosaamidi.blogfa.com/post/602>
- فروتن، سولماز. (۱۳۹۷). استراتژی هایی برای کنترل خشم، هفته نامه موفقیت، شماره ۳۷۶، ۷۱-۷۰.
- فروزانفر، فرشته. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش خویشتنداری به شیوه محتوای الکترونیکی (قصه و بازی) بر کنترل خشم در کودکان پسر پایه ششم ابتدایی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد - دانشکده علوم
- فلاح، ویدا. (۱۳۹۹). خویشتن داری چیست؟ ، <https://vidafallah.com>
- منصوری، خلیل. (۱۳۹۷). راههای مهار و کنترل خشم، <http://pajoohe.ir>

- Bauman S, Toomey RB, Walker JL. (2013). **Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students.** *Journal of Adolescence*, 36(2): 341-350
- Bernstein, D.A and Borkovec, T.D (2002) **new directions in Progressive relaxation training: A guide book for helping professionals.** West port .CT: Preager publishers.
- Coelho VA, Sousa V, Marchante M, Brás P, Romão AM. (2016). **Bullying and cyberbullying in Portugal: Validation of a questionnaire and analysis of prevalence.** *School Psychology International*, 37(3): 223-239
- Hicks J, Jennings L, Jennings S, Berry S, Green DA. (2018). **Middle school bullying: Student reported perceptions and prevalence.** *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 4(3): 195-208
- Jacobson, E. (1948). **Progressive relaxation** (2nd Ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Kakoui S. (2007). **Investigation the relationship between self control and social skill dimensions of the mentally impaired students.** [MA. Thesis]. Shiraz: Shiraz University.
- Ronen T. (2003). **Cognitive-constructivist psychotherapy with children and adolescents.** New York: Kluwer Academic/Plenum.