پرخاشگری چیست و انواع پرخاشگری در روانشناسی pdf

مکاتب شفا خانه / بیماری روانی / پرخاشگری چیست و انواع پرخاشگری در روانشناسی pdf...

آشنایی با انواع پرخاشگری در روانشناسی و پرخاشگری چیست ؟

آن چه که از پرخاشگری در نگاه اول به ذهن مان خطور می کند رفتاری نامعقول، خود خواهانه و حاکی از یک تصمیم هیجانی و اشتباه است.

چرا پرخاشگری می کنم و چطور آن را رفع کنم؟

اما پرخاشگری صرفا نشان دهنده ی رفتار غیر منطقی و همراه با پشیمانی و دردسر نیست.

از نظر تکاملی آن چه که باعث بقای نسل و پیروزی اجداد مان می شده برخوردی همراه با پرخاشگری و مبارزه با عامل تهدید کننده جانی و محدوده زندگی یا قلمروشان بود.

در روانشناسی پرخاشگری به رفتاری گفته می شود که هدف آن ایجاد آزار و اذییت به دیگری است که معمولا این کار با هدف انتقام و تنبیه صورت می گیرد.

پرخاشگری اصولا دیگران را هدف می گیرد اما ممکن است متوجه خود فرد نیز شود.

پرخاشگری چیست ؟

در واقع می توان گفت در خودآزاری یا مازوخیسم فرد پرخاشگر از ایجاد درد و آسیب به خود لذت می برد.

پرخاشگری معطوف به خود ممکن است به صورت خود کشی نیز جلوه کند که این حالت با خودآزاری فرق دارد که فرد با مرگ خود قصد انتقام گرفتن، عذاب وجدان و درد دادن به دیگران را دارد.

عده ای از روانشناسان (مثلا فروید) معتقدند پرخاشگری ذاتی بوده و در درون همه انسان ها به صورت یک نیروی نهفته وجود دارد که در صورت عدم تخلیه انباشته می شود.

طرفداران ذاتی بودن پرخاشگری، ورزش کردن و تخلیه انرژی از راه جامعه پسندانه را نقطه مقابل تخلیه نامطلوب (یعنی تخریب اموال و قتل) عنوان می کنند.

عده دیگری از نظریه پردازان نیز به نقش یادگیری در پرخاشگری معتقد بوده و مخالف ذاتی بودن آن هستند.

پایدار باشید تا کامیاب شوید - رفتار پایدار چیست و چگونه کسب می شود

1 دیدگاه / ژوئن 24, 2019

ادامه مطلب ... [https://moshaveraneh.com/%d9%be%d8%a7%db%8c%d8%af%d8%a7%d8%b1-%d8%a8%d8%a7%d8%b4%db%8c%d8%af-%d8%aa%d8%a7-%da%a9%d8%a7%d9%85%db%8c%d8%a7%d8%a8-%d8%b4%d9%88%db%8c%d8%af/]

علت پرخاشگری چیست؟

اصولا پرخاشگری در پاسخ به ناکامی رخ می دهد، یعنی زمانی که فرد در راه رسیدن به اهداف اش با موانع مواجه می شود، رفتار پرخاشگرانه از خود نشان می دهد.

در واقع فرد با رفتار پرخاشگرانه در مقابل ناکامی تا حدودی تسکین پیدا می کند که معمولا بعد از این تسکین موقتی (به جای چاره اندیشی و حل مسئله)، احساس پشیمانی را تجربه خواهد نمود.

اما این که فرد بعد از ناکامی چه واکنشی نشان دهد تا حد زیادی به نوع تربیتی که در خانواده داشته بستگی دارد.

تحقیقات نشان داده است که کودکان پرخاشگر معمولا والدین پرخاشگری دارند که از آن ها الگوبرداری کرده اند.

رفتار پرخاشگرانه ممکن است توسط دیگران و به خصوص در کودکی تقویت شده باشد.

این که بچه ای بعد از دعوا یا رفتار خشونت بار توسط والدین یا خواهر برادر های بزرگ تر تشویق شود و از رفتار پرخاشگرانه ی او به عنوان یک رفتار شجاعانه یاد شود،

مسلما باعث تقویت و ایجاد یک ذهنیت مثبت نسبت به این رفتار خواهد شد.

همچنین رسانه های گروهی به ویژه تلویزیون در تقویت رفتار پرخاشگرانه نقش بسزایی دارند.

تحقیقات نشان داده که بازی های رایانه ای بخصوص در دانش آموزان منجر به افزایش رفتارهای پرخاشگری در روابط شان با دوستان و محیط خانوادگی(خواهر و برادرها) می شود.

نقش وراثت نیز در خصوصیات شخصیتی و رفتار پرخاشگرانه موضوعی است که مورد قبول بسیاری از نظریه پردازان می باشد.

انواع پرخاشگری در روانشناسی

پرخاشگری به صورت های مختلف بروز می یابد، از جمله:

- aggressive تهاجمی
- assertive بیان کننده و آشکار
- passive منفعل
- passive-aggressive منفعل تهاجمی

مطالعه بیشتر انگلیسی:

.Goldstein, A.P.. (2004). The Psychology of Group Aggression. 10.1002/0470013451

دسته بندی دیگر نیز به صورت زیر است:

پرخاشگری جسمانی چیست

این حالت که با کتک زدن و آسیب فیزیکی همراه است در پسران بیشتر از دختران دیده می شود.

منابع و مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی:

1. Kaye A.J., Erdley C.A. (2011) Physical Aggression. In: Goldstein S., Naglieri J.A. (eds) Encyclopedia of Child Behavior and Development. Springer, Boston, MA
2. Romano, E., Tremblay, R. E., Boulerice, B., & Swisher, R. (2005). Multilevel correlates of childhood physical aggression and prosocial behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology, 33*, 565-۵۷۸/PubMedGoogle Scholar
3. ۱۳/
4. Seguin, J. R., & Zelazo, P. D. (2005). Executive function in early physical aggression. In R. E. Tremblay, W. W. Hartup, & J. Archer (Eds.), *Developmental origins of aggression*. New York: Guilford.Google Scholar
5. ۱۴/
6. Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Seguin, J. R., Zoccolillo, M., Zelazo, P. D., Boivin, M., et al. (2004). Physical aggression during early childhood: Trajectories and Predictors. *Pediatrics, 114*, 43-۵۰/Google Scholar

پرخاشگری کلامی

که به صورت داد زدن، تحقیر کردن و توهین یا تمسخر به آسیب و اذیت دیگری منجر می شود.

به عنوان مثال بعد از یک تصادف رانندگی دو طرف با صدای بلند(داد زدن) شروع به توهین، و ناسزا گفتن به یکدیگر می کنند.

مطالعه بیشتر:

Burton, J.P., Mitchell, T.R. & Lee, T.W. The Role of Self-Esteem and Social Influences in Aggressive Reactions to Interactional Injustice. J Bus Psychol ۲۰, ۱۳۱-۱۷۰ (۲۰۰۵). https://doi.org/10.1007/s10869-005-6995-8 - https://doi.org/10.1007/s10869-005-6995-8

پرخاشگری رابطه ای یا اجتماعی

در پرخاشگری رابطه ای هدف بدنام کردن و انزوا یا تخریب روابط اجتماعی دیگران است.

به عنوان مثال شایعه پراکنی یک نوع پرخاشگری رابطه ای است.

این نوع پرخاشگری در دختران بیشتر از پسرها دیده می شود.

مطالعه بیشتر:

1. Felson R.B. (1984) Patterns of Aggressive Social Interaction. In: Mummendey A. (eds) Social Psychology of Aggression. Springer Series in Social Psychology. Springer, Berlin, Heidelberg
2. Kumari K., Singh J.P., Dwivedi Y.K., Rana N.P. (2019) Aggressive Social Media Post Detection System Containing Symbolic Images. In: Pappas I., Mikalef P., Dwivedi Y., Jaccheri L., Krogstie J., Mäntymäki M. (eds) Digital Transformation for a Sustainable Society in the 21st Century. I3E 2019. Lecture Notes in Computer Science, vol 11701. Springer, Cham

پرخاشگری واضح یا پیدا

در این حالت رفتار پرخاشگرانه ی فرد آشکارا بوده، در مقابل پرخاشگری پنهان معمولا با هدف آسیب رساندن مخفیانه به فرد صورت می گیرد.

دانش آموزی که به صورت فیزیکی اقدام به آسیب و آزار هم کلاسی خود می کند، پرخاشگری پنهان از خود نشان داده،

در صورتی که اگر به صورت پنهانی با دزدیدن یا خراب کردن اموال (مثلا لوازم التحریر) هم کلاسی خود قصد آسیب به او را داشته باشد، پرخاشگری پنهان نامیده می شد.

پرخاشگری گروهی

یکی دیگر از انواع پرخاشگری در روانشناسی، پرخاشگری گروهی است.

که معمولا در جنگ ها و به صورت گروهی در مقابل دشمن با هدف تخریب اموال و جان دشمن صورت می گیرد.

مطالعه بیشتر:

.Goldstein, A.P.. (2004). The Psychology of Group Aggression. 10.1002/0470013451

مشاوره شخصیت

انواع پرخاشگری در روانشناسی در سنین مختلف

پرخاشگری در کودکی چیست

اگرچه پرخاشگری در کودکی یک موضوع شایع است اما درصورتی که رفتار پرخاشگرانه در کودک شما مکرر و با شدت زیاد رخ دهد خطرناک خواهد بود.

کودکان با مشاهده نتایج مثبت پرخاشگری و الگوسازی؛ یکی از راه های دست یابی به اهداف خود را در رفتار پرخاشگرانه می یابند.

والدین باید با سبک تربیتی صحیح و نشان دادن رفتار درست مانع از رشد این رفتار در فرزندشان شوند.

پرخاشگری در نوجوانی چیست

نوجوانی که به عنوان مرحله ای میان کودکی و بزرگسالی قرار دارد از نظر روانی و جسمانی فرد با تغییرات زیادی مواجه است.

افزایش مسئولیت و به دنبال آن استقلال در کنار تغییرات فیزیکی و هورمونی باعث افزایش احتمال رفتار پرخاشگرانه در این سن می گردد.

علاوه بر این رفتار پرخاشگرانه بخصوص در نوجوانان پسر می تواند نشانه ای از قدرت و شجاعت او تلقی شده و باعث پذیرش او به عنوان رهبر گروه (در میان همسالان) گردد.

پرخاشگری در جوانی و میان سالی

در جوانی معمولا پرخاشگری در مواجه با ناکامی رخ می دهد.

شکست در روابط عاشقانه، تحصیل و کار می تواند باعث خشم و به دنبال آن افزایش رفتار پرخاشگرانه گردد.

همچنین در میان سالی که افراد با بحران میان سالی رو به رو هستند بخصوص در زنان احتمال افزایش استقلال شخصیتی و رفتار پرخاشگرانه وجود دارد.

پرخاشگری در سالمندی چیست

دوران کهنسالی نیز مانند سایر مراحل دلایل مختلفی برای پرخاشگری دارد.

افزایش حساسیت روحی و زود رنجی در کنار مشکلات مربوط به سلامتی جسمانی و کاهش استقلال و احساس درک نشدن را می توان از جمله دلایل پرخاشگری در سالمندان مطرح نمود.

راه های مقابله با انواع پرخاشگری در روانشناسی

از آن جایی که پرخاشگری معمولا در برخورد با رفتار یا اشتباه دیگران و احساس بی عدالتی یا پایمال شدن حق مان که منجر به ناکامی در دست یابی به اهداف مان شده، رخ می دهد،

بنابراین یادگیری مهارت های حل مسئله به جای واکنش آنی تخلیه خشم با پرخاشگری، موثر است.

در نظر گرفتن راه حل های مختلف و اتخاذ بهترین تصمیم در کنار کم و تعدیل کردن انتظارات مان از دیگران در کنترل پرخاشگری نقش بسزایی دارد.

تغییر موقعیت دادن (مثلا از ایستادن به نشستن یا از ایستادن به راه رفتن)،

به هنگام خشم و موکول کردن تصمیم گیری یا اقدام به زمانی دیگر، یک روش مدیریت رفتار پرخاشگرانه می باشد.

معاشرت با افراد صبور که خود کنترلی بالایی در رفتارشان دارند در ایجاد این خلق و خو و افزایش درایت تان هنگام تصمیم گیری کمک کننده است.

همچنین، ابراز نارضایتی و بیان انتظارات خود به صورت مستقیم، جرات مندانه اما نه پرخاشگرانه

و جلوگیری از جمع شدن دلخوری ها، در کنار افزایش صمیمیت، نقش بسزایی در کاهش رفتار پرخاشگرانه در خانواده دارد.

ورزش و تخلیه هیجان به شکل مطلوب،

ریلکسیشن و

آرام سازی عضلانی

نیز از دیگر راه کارهای پیشنهادی برای کاهش رفتار پرخاشگرانه می باشد.

نویسنده: امینی، روانشناس، مشاورانه

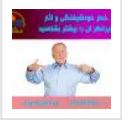
دانلود پرخاشگری چیست pdf , انواع پرخاشگری در روانشناسی pdf

فوریه 18, 2020

مهارت کنترل خشم و مشاوره مهار عصبانیت

دسامبر 16, 2019

مشاوره اضطراب و استرس



می 18, 2019

خطر خود شیفتگی و آثار ویرانگر آن را بیشتر بشناسید

اکتبر 7, 2018

بیست و شش مهارت برای مقابله با استرس

آگوست 18, 2018

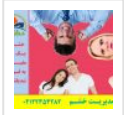
عوارض استرس در زنان / ریزش مو ، سرطان ، سردمزاجی و چاقی

می 12, 2019

روانشناسی رنگ ها چه حرفی برای گفتن دارد؟ (بخش دوم)

می 11, 2019

روانشناسی رنگ ها چه حرفی برای گفتن دارد؟ (بخش یک)



اکتبر 6, 2018

خشم یک رفتار مفید است، به فرصت تبدیلش کنید

آگوست 22, 2018

تست روانشناسی شخصیت از روی تصاویر رایگان

دیدگاه بگذارید

شما وارد شده اید با عنوان سارا نظری مقدم مشاور خانواده | خروج

شروع گفتگو...

سوالات متداول پرخاشگری چیست

1 - پرخاشگری کلامی چیست؟

ارتباط تهاجمی روشی برای بیان نیازها و خواسته هاست که فرد به فکر رفاه دیگران نیست و به دیگران اهمیت نمی دهد. یک شیوه ارتباطی مضر، ارتباطات کلامی پرخاشگرانه باعث می شود اضطراب اجتماعی بیشتر شود چون دیگران شما را تهاجمی و خشن می بینند.

2 - پرخاشگری در رابطه چیست؟

پرخاشگری منفعل بیان غیرمستقیم عصبانیت توسط کسی است که ناراحت یا نتواند عصبانیت خود را ابراز کند یا احساسات را صادقانه و صریح آزار دهد. ... در حالی که ممکن است یک رفتار پرخاشگرانه منفعلانه فرد باعث شود شما فوراً احساس کنید که در وسط درگیری هستید ، این همان چیزی است که او سعی می کند از آن جلوگیری کند.

3 - تفکر پرخاشگرانه به چه رفتار و تفکری گفته می شود؟

فرد با نگرشی پرخاشگرانه معمولاً با تصمیم گیری های یک جانبه یا دادن دستور به دیگران به موضوعات نزدیک می شود. یک فرد پرخاشگر می خواهد کنترل کند و معتقد است که راه دیگری وجود ندارد. ترس عمیق از عدم کنترل چیزی است که رفتار پرخاشگرانه را تعیین می کند

مشترک شوید

مشاورانه | سیاست حفظ حریم خصوصی