

خلاصه درس روانشناسی خانواده

(کتاب اصول و فنون راهنمایی و مشاوره خانواده)

نویسندگان: بخشی پور جویباری، عبدالله زاده / ناشر: پیام نور

فصل اول: خانواده، مفاهیم و کلیات

مقدمه

✓ خانواده مهم ترین و اولین فضا برای یادگیری، انتقال اندیشه ها، تجارب و سنت های مختلف به فرزندان است.

✓ کارکرد مهم خانواده، استعدادیابی و رشد دادن افراد در محیطی امن است.

✓ بسیاری از نیازهای مهم روانی و جسمانی انسان، از جمله نیاز به آرامش و ارضای غریزه جنسی، در خانواده محقق می شود.

✓ موضوع عفاف و پاک دامنی که منجر به تعادل نیازهای جسمانی و روان شناختی می شود، بر کارآمدی جامعه می افزاید.

خانواده و مفاهیم کلی

✓ اهمیت وجود خانواده در شکل گیری جامعه سالم غیرقابل انکار است؛ فردی که در ساختار خانواده به درستی پرورش نیافته باشد، از نظر شخصیتی و هویتی دچار مشکل خواهد بود و جامعه را نیز مختل می کند.

✓ خانواده یک نظام دائم در حال تحول و دگرگونی است که از عوامل بیرونی تأثیر می پذیرد و بر محیط بیرونی نیز تأثیر می گذارد.

✓ در «فرهنگ لغت دانشگاهی مریم وبستر»، خانواده به عنوان گروهی از افراد تعریف شده است که: ۱- از طریق اعتقادات فلسفی، مذهبی و غیره به هم پیوند خورده اند. ۲- دارای اصل و نسب مشترک هستند و ۳- با هم زیر یک سقف زندگی می کنند.

✓ تعاریف نوین تأکید دارند که خانواده یک «واحد زیستی-اجتماعی» بنیادی است که ممکن است شامل دو یا چند نفر بزرگسال باشد که با هم زندگی می کنند و در زمینه مراقبت و تربیت فرزندان (خونی یا فرزندخوانده) با هم همکاری دارند.

✓ تعریف جامع سیستمی از خانواده چنین است: «نظامی اجتماعی و طبیعی که مجموعه ای از قواعد را ایجاد می کند، نقش هایی را برای اعضای خود طراحی می کند، دارای ساختار قدرت است، شکل های ظریفی از تعاملات آشکار و پنهان برای اعضا را میسر می کند.»

✓ خانواده یک «خُرده فرهنگ» است که اعضای آن از طریق وفاداری ها و دلبستگی های هیجانی پایدار به هم گره خورده اند.

✓ تعریف دیگری خانواده را این گونه توصیف می کند: «خانواده جوهره ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائم، تعاملی و طرح دار با یکدیگر یک کل را ساماندهی می کند و در طول زمان و مکان گسترش می یابد.»



✓ کارکردهای خانواده شامل برآورده کردن نیازهای زیستی (غذا، مسکن)، نیازهای اولیه، نیازهای عاطفی و روانی (محبت، پذیرش)، و تأمین نیازهای اجتماعی و معنوی است.

✓ در مبانی دینی، هدف اصلی خانواده «آرامش» (سکینه) است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید همسران را آفرید تا در کنار یکدیگر آرام گیرند و بین آن‌ها دوستی (مودت) و رحمت قرار داد.

✓ «مودت» به معنای انگیزه و علاقه درونی است، اما «رحمت» جنبه عملی و ایثار دارد (کمک به همسر در شرایط ناتوانی یا پیری) که فراتر از عشق اولیه است.

تغییر شرایط اقتصادی و اجتماعی

✓ کاهش ارتباطات عاطفی میان دو نسل (والد و فرزند) و ایجاد گسست یا تضاد نسل‌ها از چالش‌های امروزی است.

✓ اصطلاح «خوابگاه» برای برخی خانواده‌ها به کار می‌رود که در آن اعضا صرفاً برای خواب کنار هم هستند و روابط عاطفی سردی دارند.

✓ آسیب‌هایی مثل فرار فرزندان، اعتیاد، تضعیف ارزش‌ها، فردگرایی افراطی و تأثیر منفی رسانه‌ها گریبان‌گیر خانواده‌ها شده است.

✓ مادی‌گرایی افراطی باعث شده ارزش انسان‌ها با پول سنجیده شود و فرزندان به عنوان نماد تجمل و موفقیت والدین در نظر گرفته شوند (فشار مضاعف بر کودکان برای موفقیت در کلاس‌ها و مدارس خاص).

✓ این دیدگاه مادی، شادی و رضایت درونی خانواده را از بین برده و انتظارات را به سمت درآمد و تجملات سوق داده است.

ویژگی خانواده‌های سالم

✓ هدف اصلی مشاوره خانواده، ایجاد «خانواده سالم» است، نه لزوماً خانواده‌ای بدون مشکل.

✓ اعضای خانواده سالم، متعادل، آگاه و اهل تلاش و تمرین مداوم هستند.

✓ در خانواده سالم، وقتی مشکلی ایجاد می‌شود، اعضا به هم نزدیک می‌شوند تا مشکل را حل کنند، نه اینکه از هم دور شوند یا از مسئولیت فرار کنند.

✓ در این خانواده‌ها، هیچ‌کس «بلاگردان» (سپر بلا) نیست؛ یعنی برای اشتباهات دنبال مقصر نمی‌گردند، بلکه ساختار یا رفتار اشتباه را بررسی می‌کنند.

✓ اعضا حق دارند احساسات، افکار و حتی مخالفت خود را بیان کنند بدون اینکه مسخره یا سرکوب شوند.

✓ شوخی‌ها در خانواده سالم سازنده و برای شادی است، نه برای تمسخر، طعنه، کنایه یا تحقیر.

✓ ارتباطات شفاف و روشن است؛ اعضا پیام‌های دوپهلو یا مبهم نمی‌دهند و ذهن‌خوانی نمی‌کنند.



✓ والدین در خانواده سالم، اقتدار دارند اما مستبد نیستند؛ آنها رهبرانی مهربانند که مرزهای مشخصی دارند و به استقلال فرزندان احترام می‌گذارند.

✓ اعضای خانواده سالم در زمان حال زندگی می‌کنند و «کوله بار» کینه‌های گذشته را با خود حمل نمی‌کنند (پرهیز از نبش قبر کردن دعوای قدیمی).

✓ این خانواده‌ها با جامعه بیرون تعامل باز و سازنده دارند و منزوی نیستند.

ارتباط در خانواده

✓ ازدواج پیچیده‌ترین رابطه انسانی است که می‌تواند بالاترین سطح احساسات (عشق یا نفرت) را ایجاد کند.

✓ شیوه‌های «مفهوم‌سازی تحول زوجی» شامل تکالیف روان‌شناختی است که زوجین باید طی فرایند زندگی انجام دهند:

۱. تحکیم استقلال روان‌شناختی و ایجاد روابط جدید با خانواده اصلی (جدایی از خانواده پدری).

۲. شکل‌دادن به هویت زناشویی و «ما» شدن.

۳. ایجاد هویت جنسی زوجی و روابط خصوصی رضایت‌بخش.

۴. شکل‌دادن به ازدواج به عنوان حوزه‌ای امن و پرورش‌دهنده.

۵. تصمیم‌گیری مشترک درباره فرزندپروری و مسئولیت‌های آن.

۶. ایجاد رابطه پرشور و جذاب و حفظ آن.

۷. ایجاد دیدگاهی دوگانه که ایدئال‌های اولیه را با واقعیت موجود ترکیب می‌کند (پذیرش تغییرات و نقص‌ها).

صمیمیت

✓ صمیمیت یکی از متغیرهای مهم در رضایت زناشویی و سلامت خانواده است.

✓ هشت عامل اصلی صمیمیت عبارتند از: ۱. عاطفه، ۲. ابرازگری، ۳. همبستگی، ۴. سازگاری، ۵. تمایلات جنسی، ۶. حل تعارض، ۷. استقلال، ۸. هویت.

✓ تفاوت‌های جنسیتی در صمیمیت: زنان صمیمیت را بیشتر در «گفتگو» و «درد دل» می‌بینند، در حالی که مردان صمیمیت را در «فعالیت‌های مشترک» و «رابطه جنسی» جستجو می‌کنند.

✓ باورهای ما درباره رابطه، رفتار ما را شکل می‌دهند؛ زوج‌های موفق باورهای مثبت و خوش‌بینانه به همسر دارند، اما زوج‌های ناموفق رفتار همسر را با پیش‌فرض‌های منفی تفسیر می‌کنند.

✓ پژوهش‌ها نشان داده‌اند مردان در تعارضات تمایل به «کناره‌گیری» و «سکوت» (دیوارکشی) دارند که برای سلامت رابطه و حتی سلامت جسمی خودشان خطرناک است، در حالی که زنان بیشتر تمایل به «انتقاد» و بیان احساسات دارند.

