



نقش خانواده در سلامت روان

نقش خانواده در سلامت روان

روان شناسی معاصر، برای روابط سالم و انسانی میان والدین و فرزندان اهمیت بسیاری قائل است و آن را اساس سلامت روانی اعضای خانواده در نظر می گیرد. سلامت روانی در رویکردهای مختلف روان شناسی، تعاریف متفاوتی دارد که این تعاریف به رغم تفاوت ظاهری، با یکدیگر در تناقض نیستند و هریک از آن ها به بعد خاصی از ابعاد سلامت روان توجه دارند. برای مثال، «فروید» و پیروانش بر هماهنگی شخصیت فرد سالم تاکید دارند، در حالی که تمرکز روان شناسان انسان گرا بر رسیدن به مرحله خود شکوفایی است. وجود گراها نیز فردی را برخوردار از سلامت روانی می دانند که مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشت خود را بپذیرد و به معنای مناسبی در زندگی خویش دست پیدا کند. «الپورت»، فرد برخوردار از سلامت روانی را واجد خصوصاتی چون، توانایی ایجاد تعاملات صمیمانه، برخورداری از دیدگاه واقع گرایانه در مورد استعدادها و توانایی های خود، برخورداری از حس شوخ طبعی و داشتن فلسفه ای انسجام بخش، مانند دیدن در زندگی می داند. دیگر روان شناسان مطرح نیز هر کدام با توجه به رویکرد خود، تعاریف متفاوتی از سلامت روان را ارائه کرده اند که توصیفات هر کدام از آن ها، بخشی از واقعیت تعریف این مفهوم را در بر دارد.

بنابراین تعریف جامعی از سلامت روان باید در برگیرنده کلیه این تعاریف باشد. یکی از معتبرترین و جامع ترین تعاریف ارائه شده از سلامت روانی، توسط «جاهودا» مطرح شده است. وی معتقد است که سلامت روانی تنها به معنای نبود بیماری در فرد نیست. «جاهودا» سلامت روانی را در گروه برخورداری از هشت دسته مفهوم عمده می داند که این مفاهیم عبارتند از:

1. نگرش های مثبت فرد نسبت به خود و تصور واقع گرایانه از توانایی های خود؛

2. رشد و تحول مناسب؛

3. ارضای مناسب نیازها و رسیدن به مرحله خود شکوفایی؛

4. دستیابی به احساس هدفمندی در زندگی؛

5. برخورداری از انسجام شخصیت و توانایی به تاخیر انداختن لذت های آنی؛

6. خود فرمانروایی یا استقلال فرد در برابر نفوذ دیگران؛

7. برداشت واقع بینانه از حوادث و محیط؛

8. تسلط بر محیط به معنای توانایی برآورده کردن مقتضیات زندگی و برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران و توانایی

سازگارشدن با مشکلات و استرس های زندگی.

نقش ازدواج و تشکیل خانواده در سلامت روانی

ازدواج در مولفه های فردی و اجتماعی سلامت روانی، تاثیرات مهمی دارد. طبق بررسی های انجام شده در مجموع افراد متأهل به طور متوسط سلامت روانی بالاتری نسبت به افراد مجرد دارند و از کارکرد روانی و جسمانی بهتری برخوردارند. البته این امر به موفق و سالم بودن ازدواج بستگی دارد و ازدواج ناموفق چنین آثاری را در بر ندارد. ازدواج موفق و ارتباط سالم میان همسران، احتمال ابتلا به افسردگی، الکلیسم و خودکشی را در افراد کاهش می دهد و زمینه را برای ارتقای سطح سلامت روانی آن ها فراهم می کند. شاید به همین دلیل است که امروزه با وجود

جذابیت های ظاهری روابط آزاد، هرگز گرایش اغلب جوامع بشری به سمت ازدواج است به طوری که امروزه در سراسر دنیا، بیش از 95 درصد مردم، در برهه ای از زندگی شان، ازدواج می کنند.

در بعد فردی سلامت روانی، ازدواج زمینه مناسبی را برای ارضای نیازهای فیزیولوژیک و روانی فرد فراهم می کند. یکی از این نیازهای فیزیولوژیک، نیاز به برقراری رابطه جنسی است. ازدواج بهترین بستر برای ارضای نیازهای جنسی است و برقراری رابطه جنسی در چارچوب خانواده، مناسب ترین و مطلوب ترین الگوی رفتار جنسی محسوب می شود. به طور کلی ارضای نیاز جنسی، به ارتقای سطح سلامت روانی فرد کمک می کند و بی توجهی به این نیاز، در فردی که به طور مداوم در معرض تحریکات جنسی قرار داشته باشد، منجر به احساس تنیدگی و فشار روانی می شود.

ولی شیوه ارضای این نیاز و بهنجار و اخلاقی بودن آن، در تأمین سلامت روانی فرد بسیار حائز اهمیت است. به گونه ای که در بیشتر جوامع امروزی، روابط جنسی بهنجار، در محدوده ازدواج و در چارچوب نظام خانواده تعریف شده است و لذا کمترین پیامد روانی تجارب جنسی خارج از محدوده خانواده، ایجاد اضطراب و احساس گناه در فرد است. همچنین طبق بررسی های انجام شده توسط «استون»، در کتاب «پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی»، برخلاف تصور ابتدایی و ظاهری برخی افراد، روابط جنسی پیش از ازدواج، بستر مناسبی برای اجرای بهتر روابط زناشویی ایجاد نمی کند و در عین حال در طولانی مدت فرد را دچار کاهش علاقه و تمایل نسبت به طرف مقابل می سازد.

ازدواج علاوه بر ارضای نیازهای زیستی، در ارضای نیازهای روانی و عاطفی افراد نیز موثر است. دوست داشته شدن و مورد تمجید قرار گرفتن در روابط میان همسران، عزت نفس آن ها را افزایش می دهد و به شادکامی و ارتقای سطح رضایت از زندگی آن ها کمک می کند. همچنین احساس همدلی و درک در میان همسران، میزان فشار روانی حاصل از رویدادی استرس زای زندگی را برای هریک از آن ها کاهش می دهد. همچنین ازدواج، مردان را مقتدرتر می کند و آینده شغلی بهتری را برای آن ها رقم می زند. تحقیقات نشان می دهد که مردان متأهل نسبت به مردان مجرد طول عمر بیشتری دارند.

البته زنان در مقایسه با مردان، از ازدواج بهره های روانی بیشتری می برند، به طوری سطح کلی شادمانی و رضایت از زندگی زنان بیش از مردان به رضایت زناشویی آن ها بستگی دارد، به طوری که یک مطالعه فراتحلیلی که بر روی 93 پژوهش انجام شده است، نشان داده است که ازدواج موفق در میان عوامل دیگر موثر بر رضایت از زندگی، بیشترین میزان شادی و رضایت را برای زنان به دنبال داشته است.

تولد فرزند و تاثیر آن بر سلامت روانی همسران

تولید فرزند، مخصوصاً فرزند اول، رویدادی تنش زا برای والدین محسوب می شود و آن ها را وادار می کند که علاوه بر نقش های پیشین خود، نقش های جدید پدر و مادری را نیز بپذیرند. پذیرش این نقش ها در ماه های اولیه پس از تولد فرزند، زن و مرد را دچار تعارض نقش می کند، به طوری که بسیاری از همسران جوان، گزارش می کنند که با تولد اولین فرزند خود، تغییرات منفی ای را در عزت نفس و روابط زناشویی خود احساس می کنند. ممکن است با تولد اولین فرزند، روابط منعطف پیشین بین همسران، به روابطی ایستا و خشک تبدیل شود ولی این مرحله حالت گذرا و موقتی دارد به طوری که «سالوادور منوچین»، بنیانگذار رویکرد خانواده درمانی ساختاری، به خانواده درمانگران هشدار می دهد

که در دسرهای فرزند پروری را با آسیب شناسی خانواده اشتباه بگیرند و توجه داشته باشند که خانواده های بهنجار و سالم نیز، هم زمان که با تغییر و تحولات زندگی انطباق پیدا می کنند، ممکن است دچار اضطراب، پریشانی و آشفتگی شوند و در این مراحل گذار، تنها باید به این خانواده ها کمک کرد تا با ایجاد تغییر در ساختار خانواده شان بتوانند با موقعیت های جدید ایجاد شده، کنار بیایند. با وجود تمام مشکلات ذکر شده، بررسی ها نشان می دهد که متاهلان دارای فرزند، از متاهلان بدون فرزند، شادتر هستند. همچنین بررسی های دیگری در حوزه روان شناسی خانواده نشان داده است که تجربه پدر و مادر شدن، عزت نفس فرد را افزایش می دهد

و عشق ورزیدن به فرزند و برقراری تماس جسمانی با او، خلق والدین را بالا می برد. در مقابل، ناباوری به عنوان یکی از تلخ ترین تجربه های زندگی افراد، اتفاقی بسیار استرس زا برای همسران محسوب می شود و با طیف گسترده ای از آسیب های روان شناختی از جمله کاهش سطح عزت نفس، افزایش تنیدگی و اضطراب، افسردگی، خشم، احساس ناکارآمدی و مشکلات زناشویی همراه است. البته پژوهش ها نشان می دهد که زنان در این رابطه بیشتر از مردان آسیب می بینند و سلامت روانی آن ها بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرد.

البته تولد فرزند در شرایطی موجب ارتقای سطح سلامت روانی همسران و تقویت رابطه آن ها می شود که ازدواجی که صورت گرفته است، ازدواج موفق باشد. زوج هایی که دارای کارکرد روانی سالمی هستند، می توانند به طور مناسب با نقش های جدید پدر و مادری تطابق پیدا کنند، در حالی که همسرانی که قبل از تولد فرزندشان از سازگاری زناشویی مطلوبی برخوردار نبوده اند، پس از تولد فرزندشان در خطر جدایی و تباهی رابطه زناشویی قرار می گیرند. نقش خانواده در تامین سلامت روانی فرزندان

روان شناسی معاصر، برای روابط سالم و انسانی میان والدین و فرزندان اهمیت بسیاری قائل است و آن را اساس سلامت روانی اعضای خانواده در نظر می گیرد. نگاه تحولی به مقوله بهداشت روانی افراد و بررسی عوامل موثر بر آن، از زمان پیش از تولد تا بزرگ سالی، نقش مهمی در ارتقای سطح سلامت روانی افراد و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی دارد. مراحل کودکی تا نوجوانی فرزندان واجد نوعی رشد نیافتگی است که موجب می شود، فرزندان در این سنین برای تامین سلامت روانی خود نیازمند حمایت والدین خود باشند. از این جهت، طبق دیدگاه خانواده درمانی روان تحلیل گری، سرنوشت خانواده و کارکرد بهنجار آن، عمدتاً با توجه به رشد اولیه شخصیت اعضای که خانواده را تشکیل می دهند، تعیین می شود.

اگر والدین، بزرگسالانی، بالغ و سالم باشند، سیستم خانواده هماهنگ خواهد بود. همچنین ظرفیت والدین برای فراهم کردن امنیت برای خود در حال رشد فرزندان، به این بستگی دارد که آیا آن ها خودشان از احساس امنیت کافی برخوردارند، یا خیر. همچنین طبق دیدگاه روان تحلیل گران ما باید به اندازه کافی ایمن باشد تا بتوانند انرژی خود را به مراقبت از نوزادش سوق دهد و او این احساس امنیت را از خانواده اولیه خود شرایط کنونی اش در خانواده جدید خود می گیرد. تعامل عاطفی مناسب با کودک از همان اولین روز تولد او، نقش مهمی در سلامت روانی اش دارد. پذیرش موجودیت کودک اولین قدم در راستای برآوردن کردن این امر است؛ لذا کودکان ناخواسته، اگر با عدم پذیرش والدین در مراحل بعدی رشدشان نیز مواجه باشند، سازمان روانی شان به طور کلی مختل خواهد شد. در روابط عاطفی والدین علاوه بر کمبود عواطف ثابت، محبت افراطی و عدم ثبات عاطفی نیز به بهداشت و سلامت روانی کودک آسیب می رساند.

کاهش اعتماد به نفس، وابستگی، افزایش اضطراب و بروز حسادت در فرزندان از عوارض شیوه های نادرست برخورد عاطفی والدین است. از ارکان دیگر سلامت روانی در کودکان، رشد شناختی مناسب آن ها است و در این راستا، وظیفه مهم والدین فراهم کردن زمینه و بستری مناسب برای ارتقای رشد شناختی فرزندان است؛ ایجاد فرصت ها و تجارب جدید، بازی های پرورش دهنده و برانگیختن حس کنجکاوی کودک، می تواند زمینه ساز رشد شناختی مناسب وی باشد.

از عوامل دیگر موثر بر سلامت روانی فرزندان، فضای حاکم هر خانواده است. طبق بررسی های به عمل آمده از فرزندان های ایران، از تعداد 800 کودک بزهکار، 88 درصد آن ها یا فرزندان طلاق بودند و یا در خانواده های آشفته و در آستانه جدایی، پرورش یافته بودند. علاوه بر وجود تعارضات و اختلافات خانوادگی، کانون سرد و بی روح و تهی از عاطفه یک خانواده نیز می تواند اثرات نامطلوبی بر سلامت روانی فرزندان داشته باشد و زمینه ساز کج روی های آینده آن ها باشد.

مهارت های برقراری ارتباط صحیح، مهم ترین ویژگی اعضای یک خانواده سالم است

عوامل موثر در سلامت روانی خانواده

به طور کلی عوامل زیادی در رشد بهنجارسیستم خانواده و سلامت روانی اعضای آن، دخالت دارد که در زیر به برخی از مهمترین این عوامل اشاره می شود:

1. وجود قواعد و مقررات روشن در خانواده

ایجاد و تدوین قواعد و مقررات خاص توسط سرپرستان خانواده، برای حفظ ارزش ها، نیازها و اهداف این واحد کوچک و مهم اجتماعی، امری ضروری است. وجود چنین قواعدی باعث ایجاد هماهنگی بین اعضا خانواده، در جهت ارتقای سلامت روانی آن ها خواهد شد و از بروز ناهنجاری ها و کج روی ها جلوگیری خواهد کرد. البته این قواعد نباید خشک و غیرقابل انعطاف و خشن باشد و باید به گونه ای تنظیم شود که در برخی موارد متناسب با شرایط اعضا، تغییر کند. همچنین این قواعد باید به صورت روشنی برای اعضای خانواده مشخص شود و باید با توان افراد خانواده متناسب باشد تا از قابلیت اجرا در محیط خانواده برخوردار شود.

2. افزایش توان خانواده در برابر فشارها و بحران های زندگی

توان مقابله خانواده با بحران های زندگی، از طریق تقسیم قدرت، یکپارچگی خانواده، حمایت و پشتیبانی اعضای خانواده از یکدیگر، افزایش می یابد. چنانچه در خانواده درمانی ساختاری، این عقیده وجود دارد که آنچه یک خانواده بهنجار را از خانواده ناهنجار متمایز می کند، فقدان مشکلات نیست، بلکه وجود یک ساختار نیرومند و کارآمد برای حل مشکلات است. خانواده های سالم، ساختار درونی خود را برای پذیرش موقعیت های متغیر و بحرانی، اصلاح می کنند، در حالی که خانواده های ناکارآمد، ساختار خشک خود را که در برخورد با وضعیت جدید کارآمد نیست، حفظ می کنند.

خانواده های ناسالم در شرایط بحرانی، به جای حمایت از یکدیگر و کمک برای حل معضلات، روش سرزنش را انتخاب می کنند، در حالی که سرزنش افراد در این شرایط به جز تخریب روحی و تا اندازه ای هدایت رفتار به سمت رفتارهای نامطلوب، هیچ حاصلی نخواهد داشت. از دیدگاه خانواده درمانی ساختاری، در حالت کلی خانواده باید برای حفظ انسجام خود، به اندازه کافی پایدار و دارای چارچوب شخصی باشد، اما در عین حال برای کنار آمدن با موقعیت های بحرانی از انعطاف پذیری لازم برخوردار باشد.

در خانواده های فاصله گیر، فرد بین افراد خشک است در نتیجه اعضای خانواده نمی توانند در مواقع بحرانی حمایت لازم را نسبت به یکدیگر داشته باشند، از سوی دیگر در خانواده های درهم تنیده، مرز بین افراد مبهم است، در نتیجه در صورت بروز بحران، اعضای خانواده واکنش نامعقولی از خود نشان می دهند و به طور ناخواسته با هم درگیر می شوند. همچنین والدین درهم تنیده با فرزندان، با ممانعت از شکل گیری رفتارهای پخته در کودکان و وابسته کردن آن ها به خودشان و دخالت در توانایی آن ها در حل مشکلات، مسائل خانواده را در مواقع بحرانی تشدید می کنند.

3. هدایت و موازنه سازی رفتارها در خانواده

برای حفظ سلامت روان اعضای خانواده، باید به افراد تفهیم شود که خانواده کلیتی است که از مجموعه اعضای آن فراتر است و منافع و اولویت های آن باید بر منافع و مصالح شخصی ارجح باشد. بنابراین اعضای خانواده باید هر کدام نقشی را در جهت رسیدن به اهداف کلی خانواده بر عهده بگیرند. شناخت قواعد و مقررات داخلی خانواده و تلاش در جهت سازگار نمودن، همگامی و هماهنگی همه اعضای خانواده با آن ها، به کارکرد سازگاران خانواده و ارتقای سطح سلامت روان اعضای آن کمک می کند.

4. شناخت تفاوت ها

شناخت تفاوت ها در اعضای خانواده، به آن ها کمک می کند تا در قضاوت نسبت به یکدیگر عادل باشند و بتوانند تفاوت در نحوه واکنش یکدیگر را در بحران ها و تغییرات ایجاد شده در شرایط زندگی درک کنند.

5. تنظیم فاصله ها (مرزها) در ساختار خانواده

از دیدگاه خانواده درمانی ساختاری، اعضای خانواده، نظام های فرعی خانواده و کل خانواده ها به وسیله مرزهای بین فردی از یکدیگر متمایز می شوند. این مرزها حدود غیرقابل مشاهده ای هستند که میزان تماس فرد را با دیگران تنظیم می کند. این مرزها دامنه ای از خشک تا مبهم دارند. مرزهای خشک بسیار محدود کننده هستند و منجر به فاصله گیری افراد از یکدیگر می شوند و بدین ترتیب افرادی که از هم فاصله می گیرند، مستقل اما منزوی می شوند. لذا جنبه مثبت این مرزها این است که ایجاد استقلال می کند ولی جنبه منفی آن محدود کردن روابط عاطفی و همیاری میان افراد است.

مرزهای مبهم که در خانواده های درهم تنیده مشاهده می شود، به صورت حمایت افراطی افراد از یکدیگر است ولی این حمایت افراطی به بهای از دست دادن استقلال و خودمختاری آن ها تمام می شود. والدین درهم تنیده مهربان و باملاحظه اند و وقتی زیادی را برای فرزندان خود صرف می کنند و بسیاری از مسئولیت های آن ها را نیز برعهده می گیرند و بدین ترتیب آن ها را به خود وابسته می کنند و بسیاری از مسئولیت های آن ها را نیز برعهده می گیرند و بدین ترتیب آن ها را به خود وابسته می کنند، به طوری که فرزندان آن ها معمولاً نمی توانند به طور مستقل فعالیت و یا تصمیم گیری کنند و اغلب در روابط خارج از خانواده دچار مشکل هستند. از نظر خانواده درمانگران ساختاری هیچ کدام از این مرزها، ساختار سالمی برای خانواده ایجاد نمی کند

و برای برخورداری از خانواده ای سالم باید مرزها و حدود بین افراد تعریف شده و متعادل باشند. همچنین طبق دیدگاه خانواده درمانی ساختاری علاوه بر تنظیم مرزها در درون ساختار خانواده، همسران باید بعد از ازدواج، مرز مشخصی را که آن ها را از خانواده پدری شان تفکیک می کند، در نظر بگیرند و ضمن حفظ احترام به والدین خود، از آن ها تنها در مقام پشتیبان استفاده کنند و نه به عنوان راهنما و تکیه گاه همیشگی از دخالت آن ها در امور خانوادگی خود ممانعت به عمل آورند. در این راستا، روش خانواده درمانی «جی هی لی» نیز به این صورت تدوین شده است که به خانواده ها کمک می کند تا خود را در قالب ساختارهای کارآمدتر، با مرزهای مشخص و سلسله مراتب نسلی واضح، سازماندهی کنند.

6. وجود روحیه قدردانی و سپاسگزاری در میان اعضای خانواده

یکی از اصول تقویت سلامت روانی در خانواده، اصل وجود روحیه قدردانی و سپاسگزاری در میان اعضای خانواده است. بدین صورت که هریک از اعضای خانواده، در صورت انجام کارهای مفید و در جهت پیشبرد مصالح خانواده، از سوی اعضای دیگر خانواده مورد قدردانی قرار بگیرد. این قدردانی می تواند به صورت کلامی و گاه غیرکلامی باشد.

7. ایجاد احساس ارزشمندی و عزت نفس در یکدیگر

خانواده نخستین خاستگاه پرورش عزت نفس در افراد است. در بستر خانواده، در مقام اول، همسران باید سعی کنند که در طول زندگی مشترک شان به گونه ای با یکدیگر برخورد کنند که عزت نفس هریک از آن ها حفظ شود. از دیدگاه خانواده درمانگری به نام «ویرجینیا ستیر»، در خانواده سالم که از سطح سلامت روان مطلوبی برخوردار است، اعضای خانواده ارتباطات صریح و صادقانه ای با هم دارند و تفاوت های فردی یکدیگر را می پذیرند و عواطف خود را آشکارا ابراز می کنند؛

در چنین سیستم خانواده ای است که از اعضای خانواده به عزت نفس سالمی دست پیدا می کنند. برای ایجاد عزت نفس در فرزندان نیز، والدین باید در برخی موارد، به فرزندان اجازه اظهار نظر بدهند و در برخی تصمیمات زندگی آن ها را مشارکت بدهند. در عین حال والدین باید سعی کنند تا زمینه های توانمندی فرزندان خود را بشناسند و آن ها را در مسیر شکوفایی این توانمندی ها تقویت کنند.

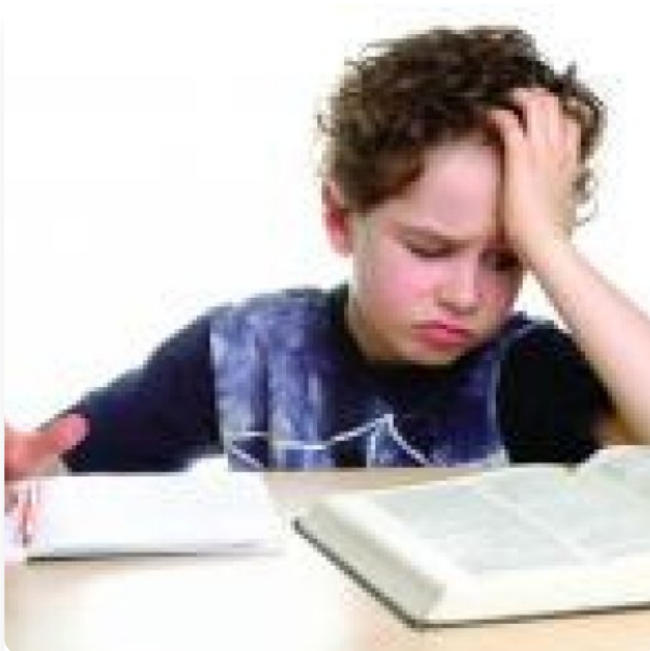
8. برخورداری از مهارت های ارتباطی موثر

از دیدگاه خانواده درمانگران شناختی- رفتاری، مهارت های برقراری ارتباط صحیح و توانایی صحبت کردن، به ویژه در خصوص مسائل و مشکلات خانواده، مهم ترین ویژگی اعضای یک خانواده سالم است. در یک رابطه خوب، طرفین رابطه می توانند به طور شفاف در مورد تعارضات گفت و گو کنند. در این مواقع آن ها به طور کامل بر روی مساله و مشکل ایجاد کننده تعارض، متمرکز می شوند و فقط در مورد رفتارهای خاص مرتبط با موضوع مورد تعارض گفت و گو می کنند و به جای شکایت، سرزنش، انتقاد و یا غرزدن، تغییر رفتار شخصی را از طرف مقابل انتظار دارند و این انتظار را به آرامی و با عبارات مناسب مطرح می کنند.

برای مثال از نظر خانواده درمانگران شناختی- رفتاری، مطرح کردن ناراحتی در قالب جمله ای مانند «من احساس تنهایی می کنم و دلم می خواهد تو بیشتر برای صحبت کردن با من وقت بگذاری» بیشتر ممکن است با واکنش مناسبی از سوی طرف مقابل همراه باشد تا این که فرد بگوید «تو فقط خودت را می بینی و هیچ گاه به من اهمیت نمی دهی».

منبع: ماهنامه سپیده دانایی

مطالب مرتبط



درمان اختلال روان خوانی دانش آموزان



بازی با کلمات هم خانواده