

خانواده (Family) نخستین نهاد اجتماعی است. اکثر افراد در خانواده دنیا می‌آیند و در خانواده نیز می‌میرند. خانواده شالوده حیات اجتماعی محسوب گردیده و گذشته از وظیفه تکثیر نسل و کودک پروری برای بقای نوع بشر وظایف متعدد دیگری از قبیل تولید اقتصادی، فرهنگ پذیر کردن افراد را نیز بر عهده دارد. بنابراین خانواده عامل واسطه‌ای است که قبل از ارتباط مستقیم فرد با گروهها، سازمان‌ها و جامعه نقش مهمی در انتقال هنجارهای اجتماعی به وی ایفا می‌نماید. از سوی دیگر با توجه به اینکه خانواده با نظام پایگاهی جامعه در ارتباط است، موقعیت فرد نیز تا حدودی مبتنی بر موقعیت اجتماعی خانواده‌اش خواهد بود..

تعریف خانواده

خانواده یک واحد زیستی (بیولوژیکی) است که تشکیل آن مبتنی بر پیوند زناشویی است که براساس آن افراد دارای رابطه سببی یا نسبی بوده و با یکدیگر خویشاوند هستند.

اهمیت روان شناختی خانواده

مهمترین عامل اجتماعی شدن در زندگی هر انسان، تجارب دوران کودکی وی در محیط خانواده است. فضای خانواده آکنده از مهر و محبت، فداکاری و گذشت، صمیمیت و گرمی و در عین حال گاهی توأم با حسادت و رشک، دشمنی و کینه توزی، نفرت و خشم است. کودکان در جریان اجتماعی شدن اینگونه عواطف را در کنار والدین و خواهران و برادران خود تجربه می‌کنند. اعضای خانواده آنقدر به هم وابسته‌اند که هر نوع مشکل یا مسئله یک عضو خانواده بطور مستقیم یا غیر مستقیم بر زندگی سایر اعضا تاثیر می‌گذارد. از طرف دیگر خانواده به دلیل همین نفوذ و تاثیر بر افراد، گاهی به عنوان روشی برای درمان اختلالات بکار می‌رود. روان شناسان بالینی و مشاوره گاهی ترجیح می‌دهند در درمان یک فرد، همه اعضای خانواده را از نزدیک ملاقات کنند.

مطالعات مربوط به خانواده

مطالعات مربوط به خانواده حوزه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد. از جمله این حوزه‌ها می‌توان ازدواج، تشکیل خانواده، تعامل‌های زناشویی، روابط والدین و فرزندان (کودکان)، اختلافات

خانوادگی ، طلاق و جدایی و ... را می‌توان نام برد. هر یک از این حوزه‌ها ابعاد وسیعی را شامل می‌شود.

مشکلات مربوط به مطالعات خانواده

چند وجهی بودن موضوع:

خانواده یک نهاد چند وجهی (چندبعدی) است که روابط درون آن از پیچیدگی‌های ویژه‌ای برخوردار است که در مطالعات خانواده باید مدنظر قرار گیرد. این بدان معنی است که افراد خانواده تاثیر متقابلی بر رفتار (Behavior) همدیگر دارند و جدا کردن یا عدم توجه به این تاثیرات باعث کاهش اعتبار (Validity) یا بی‌اعتباری نتایج مطالعات می‌شود.

تفاوت‌های زمانی

خانواده یک نهاد ایستا نیست، بلکه پویا است. تعریف و نگرشی که به خانواده در حال حاضر وجود دارد با نگرش‌های نیم قرن پیش تفاوت زیادی دارد و مطمئناً در طول سال‌های آینده نیز دچار تحول خواهد شد. بنابراین تعمیم نتایج مطالعات دیروز به خانواده‌های امروزی و تعمیم نتایج امروز به فردا کاری اشتباه است و به برداشتی نادرست از وضعیت خانواده و در نتیجه برنامه‌ریزی غلط منجر می‌شود. این مطالعات باید همراه با تحول خانواده‌ها در طول زمان ، متحول شوند تا نتایجی کار آمد و قابل استناد ارائه دهند.

تفاوت‌های فرهنگی

تعریف و نگرشی که به خانواده در یک جامعه وجود دارد با جوامع دیگر تفاوت‌های زیاد و در بعضی مواقع بنیادی دارد. نوع ازدواج ، روابط زناشویی ، شیوه فرزندپروری و ... در فرهنگ شرقی بویژه در فرهنگ ایرانی اسلامی با فرهنگ‌های غربی تفاوت بنیادی دارد. همچنانکه در درون یک جامعه نیز خرده فرهنگ‌های مختلفی وجود دارند که شیوه‌ها و سنت‌های مخصوص خود را دارا می‌باشند و با توجه به این واقعیت بحث از خانواده بدون توجه به عوامل فرهنگی از اعتبار لازم برخوردار نخواهد بود.

ارتباط با سایر مباحث

در حوزه روان شناسی ، روان شناسی خانواده از نتایج روان شناسی رشد در درجه اول از روان شناسی یادگیری و روان شناسی تربیتی در درجه دوم استفاده‌های زیادی می‌برد.

همچنین روان شناسی خانواده ارتباط جدانشدنی با برخی از علوم انسانی مانند جامعه شناسی ، علوم اجتماعی و مردم شناسی دارد.

کاربردها

روان شناسی خانواده با استفاده از تحقیقات سایر حوزه‌های روان شناسی و همچنین تحقیقات مربوط به خانواده به بررسی موانع و مشکلات مربوط به خانواده از قبیل مشکلات ازدواج و دوران نامزدی ، اختلافات زناشویی و علل آن ، شیوه تعامل و روابط زناشویی و همچنین شیوه تعامل با فرزندان و ... می‌پردازد تا برای بهبود روابط خانوادگی و پیشبرد بهداشت روانی خانواده راهکارهای عملی ارائه دهد.

راهکارهای حل تعارضات خانوادگی

وجود اختلاف میان دو فردی که با هم زندگی می‌کنند امری طبیعی است. چون هر چه افراد باهم تفاهم و همفکری داشته باشند، باز هم اموری وجود دارد که طرز فکر افراد در آن موارد خاص باهم متفاوت خواهد بود. اما از آنجا که هر مشکلی راه حل مخصوص به خود را دارد، رفتن ها و شیوه‌های خاصی وجود دارند که با بهره گرفتن از این روشها می‌توان اختلافات را به حداقل کاهش داد.

دقت در مواقع ازدواج

شاید بارها و بارها شنیده یا خوانده باشید که برای زندگی موفق باید این کار یا آن کار را بکنید و آنقدر بایدها و نبایدها شنیده باشید که دیگر مجال و حوصله‌ای برای اندیشیدن در مورد آنها پیدا نکنید و غالباً موضع ما در مقابل این بایدها و نبایدها منفی و مقاومت گراست. با این حال باز هم نکته اصلی در نوع انتخاب همسر و شریک زندگی است. در واقع سوال‌های زیادی است موقع ازدواج باید بدانها جواب دهید و دقت شما کلیدی است بر موفقیت زندگی خودتان ، تجربیات زندگی در عصر جدید نشان می‌دهد ضرب المثل در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست چندان اعتباری ندارد.

آموختن شیوه‌های ارتباط

چگونه با همسر و فرزندان خود ارتباط برقرار می‌کنید؟ به لحن صدا ، نوع کلمات و رفتار خودتان در موقع برقراری ارتباط با آنها دقت کرده‌اید؟ بویژه موقعی که عصبانی هستید؟ با

آرامش صحبت کردن ، کلمات سنجیده ، بکار بردن در مواقع خشم خیلی سخت است. ولی ناممکن نیست. و آن هم نیازمند دقت ، آموزش و تمرین است.

احترام متقابل

شروع زندگی مشترک یا صاحب فرزند شدن به معنی از بین رفتن پرده‌های احترام نیست. بلکه آثار دیگری بر رفتار احترام آمیز است. نوع دیدگاهی که به زندگی مشترک ، همسر خود و فرزندان‌تان دارید در نوع و میزان احتراماتان تاثیری می‌گذارد که از طریق نوع صحبت‌های شما فهمیده می‌شود. آیا خانواده را موقعیتی برای رفتارهای ارباب - رعیتی یا حاکم - محکوم می‌دانید؟ شاید رفتار شما نیازمند نگرش جدید و اصلاح باشد.

مسئولیت پذیری

به میزانی که در زندگی مشترک از مسئولیت‌های خود در قبال همسر و فرزندان‌تان شانه خالی می‌کنید (به هر دلیلی) بر فاصله و اختلافات بین فردی خود می‌افزاید. به مسئولیت‌های خود به عنوان همسر و به عنوان پدر یا مادر چقدر آگاهی دارید؟ آیا مسئولیت شما فقط تامین نیازهای جسمی است و دیگر هیچ؟ شاید این گفته درست باشد که "هزار نکته باریکتر از مو اینجاست."

صداقت

دروغ همچون رنگ سیاهی است که بر دیوار زده می‌شود. بی‌اعتمادی ، سوءظن به یکدیگر و دورویی حاصل بذر دروغ است، هرچند کوچک و جزئی باشد. سعی بر وفا کردن به قولها و عهدهایی که کرده‌اید زندگی‌تان را محکم‌تر و شاداب‌تر می‌کنند. اما دروغها (چه کوچک و چه بزرگ) بر روی هم جمع می‌شوند و بنیان خانواده را متزلزل می‌کنند.

قهر نکنید!

می‌گویند دعوا و قهر مزه زندگی است. اما سعی کنید شما آن را نچشید. اولین قهر در زندگی مشترک شروعی برای قهرهای دیگر است. قهر کردن فرصت‌ها را برای منطقی دیدن ، تصمیم درست گرفتن از شما می‌گیرد. در اختلافات خود حداکثر سعی را داشته باشید که راهی برای ارتباط مجدد باقی بماند. موقع بستن درها طوری آنها را ببندید که باز کردنشان نیازمند شکستن درها نباشد.