

به نام خدا

روانشناسی خانواده (مبانی و مفاهیم)

مؤلفان :

زینب معیری

نازنین کرمی

سمیه هاشمی نژاد

اعظم معدن دار

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: معیری، زینب، ۱۳۶۸
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی خانواده (مبانی و مفاهیم)/ مولفان زینب معیری، نازنین کرمی،
سمیه هاشمی نژاد، اعظم معدن دار.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۸۱-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: روانشناسی خانواده - مبانی و مفاهیم
شناسه افزوده: کرمی، نازنین، ۱۳۷۸
شناسه افزوده: هاشمی نژاد، سمیه، ۱۳۷۰
شناسه افزوده: معدن دار، اعظم، ۱۳۶۱
رده بندی کنگره: PN۲۱۴۱
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: روانشناسی خانواده (مبانی و مفاهیم)
مولفان: زینب معیری - نازنین کرمی - سمیه هاشمی نژاد - اعظم معدن دار
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۸۱-۳
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: پیش درآمدی بر خانواده‌درمانی.....	۱۰
تعریف لغوی خانواده.....	۱۱
تعریف علمی خانواده.....	۱۱
خانواده از نظر روان‌شناسی.....	۱۱
اعضای خانواده از نظر روان‌شناسی.....	۱۲
ارتباط اعضای خانواده از نظر روان‌شناسی.....	۱۳
تعریف خانواده‌درمانی.....	۱۴
مقایسه خانواده‌درمانی و مشاوره خانواده.....	۱۵
سیر تحول خانواده‌درمانی.....	۱۶
خانواده‌درمانی و مشاوره خانوادگی.....	۱۸
مفاهیم کلیدی در خانواده‌درمانی.....	۱۹
تاریخچه خانواده‌درمانی.....	۲۴
اهداف‌ها در خانواده‌درمانی.....	۲۶
انواع خانواده‌درمانی.....	۲۷
فصل دوم: خانواده‌درمانی بین‌نسلی.....	۴۶
نظریه خانواده‌درمانی بین‌نسلی.....	۴۷
موضوعات کلیدی نظریه بوئن.....	۴۹
تکنیک‌های درمانی.....	۵۴
نقد نظریه بوئن توسط فمینیست‌ها.....	۵۷
انتقادهای فمینیست از بوئن.....	۵۷
رویکردی بین‌نسلی به خانواده‌درمانی.....	۶۴

۶۵	شرح حال چهره‌های پیشگام.....
۶۶	صورت‌بندی‌های نظری.....
۶۷	تمایز خویشتن.....
۶۸	مثلث‌های هیجانی.....
۷۰	فرایندهای انتقال چند نسلی.....
۷۰	همجوشی هیجانی.....
۷۲	موقعیت همشیر.....
۷۴	برش هیجانی.....
۷۴	فرایند هیجانی اجتماعی.....
۷۵	رشد بهنجار خانواده.....
۷۸	بروز اختلالات رفتار.....
۸۴	اهداف درمان.....
۸۵	شرایط تغییر رفتار.....
۸۷	درمان.....
۸۷	ارزیابی.....
۱۰۳	ارزشیابی درمان، نظریه و نتایج.....
۱۰۸	فصل سوم: خانواده‌درمانی روایتی.....
۱۰۹	مقدمه.....
۱۱۰	منشاء و مبدأ روایت درمانی.....
۱۱۱	روایت درمانی.....
۱۱۳	روایت درمانی و فرآیند درمان.....
۱۱۸	روایت درمانی در نمایشنامه‌های روایی فریل.....
۱۱۸	اصول روایت درمانی.....
۱۱۹	تکنیک‌های روایت درمانی.....

۱۲۰	فواید روایت درمانی.....
۱۲۱	تغییر زندگی از طریق قصه‌گویی.....
۱۲۱	مفروضات نظریه.....
۱۲۳	تکنیک‌های درمان.....
۱۳۱	جنبه‌های منحصربه‌فرد خانواده‌درمانی روایتی.....
۱۳۲	مقایسه با نظریه‌های دیگر.....
۱۳۳	فرایند درمان: درمان روایتی.....
۱۳۸	روند عملی کار در روایت درمانی.....
۱۵۲	سوالات متداول درباره روایت درمانی.....
۱۶۲	فصل چهارم: خانواده‌درمانی هیجان‌مدار.....
۱۶۳	پیش‌درآمدی بر رویکرد هیجان‌مدار.....
۱۶۸	مفاهیم بنیادی در درمان هیجان‌مدار.....
۱۷۲	مفروضه‌های درمان هیجان‌مدار.....
۱۷۳	ماهیت نظریه هیجان‌مدار.....
۱۷۴	اهداف درمان هیجان‌مدار.....
۱۷۵	ویژگی‌های درمان هیجان‌مدار.....
۱۷۷	فرآیند درمان.....
۱۸۵	تکنیک‌های درمانی رویکرد هیجان‌مدار.....
۱۹۴	خانواده‌درمانی هیجان‌مدار (EFFT).....
۱۹۵	چرا خانواده‌درمانی هیجان‌مدار؟.....
۱۹۶	اهداف درمانگر.....
۱۹۶	مراحل EFFT.....
۱۹۷	تفاوت EFT و EFFT.....
۲۰۰	منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

خانواده‌درمانی، نوعی از مشاوره روان‌شناسی (روان‌درمانی) است که می‌تواند به اعضای خانواده در بهبود ارتباط و رفع درگیری‌ها و تنش‌ها کمک کند. این روش، اغلب درمانی کوتاه‌مدت است. در جلسات مشاوره، ممکن است تمام اعضای خانواده، یا تنها برخی از اعضا که توانایی شرکت در این جلسات را دارند، شرکت کنند. برنامه درمانی، بر اساس شرایط و وضعیت خاص هر خانواده متفاوت خواهد بود. این جلسات، به یادگیری مهارت‌هایی می‌پردازد که به تعمیق روابط بین اعضای خانواده و گذر از زمان‌های پرتنش و سخت کمک می‌کند. تأثیر این مهارت‌ها و جلسات تا مدت‌ها پس از پایان جلسات مشاوره نیز ادامه خواهد داشت.

رویکردهای متفاوتی در خانواده‌درمانی ارائه می‌شوند. مثلاً دیدگاه روان‌کاوی فروید که به فرد توجه دارد در این نوع درمان بر روی تمام اعضا خانواده تمرکز دارد. مشاوره زناشویی تأکید دارد، همان‌طور که ریشه اختلالات روانی فرد، تعارضات درونی او است، پس تعارضات موجود بین اعضای یک خانواده هم می‌تواند سبب ایجاد اختلالات روانی شود.

بعضی از مشکلات افراد علاوه بر اینکه زندگی شخصی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه اطرافیان‌شان را هم درگیر می‌کند. مثلاً تصور کنید فردی دچار اسکیزوفرنی بوده و شرایط سختی را تجربه می‌کند. همچنین با وجود این بیماری، مشکلات او در خانواده بیشتر شده است. اگر خانواده این فرد، آگاهی کافی از بیماری او نداشته باشند، نمی‌توانند حمایت لازم را انجام دهند و خودشان نیز ممکن است آسیب‌های زیادی را تجربه کنند.

خانواده‌درمانی می‌تواند به اعضای خانواده کمک کند تا بهتر بتوانند یکدیگر را درک کرده و در شرایط سخت تحمل بیشتری از خود نشان دهند. راهکارهای جلسات خانواده‌درمانی نه تنها به شما کمک می‌کند تا مشکلات کنونی‌تان را حل کنید، بلکه در حل مسائل

گوناگون زندگی تان به شما کمک می‌کنند. از اهداف خانواده‌درمانی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بهبود ارتباطات
- ایجاد محیط خانوادگی بهتر
- افزایش درک و کنترل در زندگی خانوادگی
- بررسی پویایی تعاملات در خانواده
- افزایش توانایی در حل مشکلات اعضای خانواده

خانواده‌درمانی برای کمک به ایجاد تغییر و پرورش روابط صمیمانه بین اعضای خانواده و زوجها طراحی شده است که با شرکت در جلسات این نوع درمان می‌توانید اختلال و تعارضات موجود در خانواده‌تان را حل کنید. شما با شرکت در جلسات خانواده‌درمانی یاد می‌گیرید که چطور یکدیگر را بهتر و بیشتر از قبل درک کنید. همچنین در این جلسات، مهارت‌های ارتباطی زیادی را می‌آموزید که می‌توانید از آنها برای کاهش تعارضات، استرس، درگیری و... در روابط دیگر خود استفاده کنید.

سخنی از مؤلفین

فصل اول: پیش درآمدی بر

خانواده درمانی

تعریف لغوی خانواده

خانواده به گروهی از افراد مرتبط با یکدیگر از نظر نسب و ارتباطات اجتماعی گفته می‌شود. اعضای یک خانواده ممکن است از والدین، فرزندان، برادران و خواهران، پدربزرگ‌ها، مادربزرگ‌ها و دیگر اقوام نزدیک تشکیل شده باشند.

تعریف علمی خانواده

در علوم اجتماعی، خانواده به‌عنوان یک واحد اجتماعی شناخته می‌شود که اعضای آن از نظر نسب یکدیگر را تشکیل می‌دهند و با یکدیگر ارتباطات اجتماعی دارند. خانواده به‌عنوان یک سازمان اجتماعی که قوانین، ارزش‌ها، نقش‌ها و روابط خاص خود را دارد، مورد مطالعه قرار می‌گیرد. تحقیقات در زمینه علم خانواده شامل مطالعه ساختار خانواده، نقش‌های اعضای خانواده، تغییرات در خانواده در طول زمان، تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر خانواده و مسائل دیگر مرتبط با این واحد اجتماعی است.

خانواده از نظر روان‌شناسی

از دیدگاه روان‌شناسی، خانواده به‌عنوان یک محیط بسیار مهم برای توسعه و شکل‌گیری هویت و رفتار افراد شناخته می‌شود. خانواده نقش بسیار مهمی در شکل‌دهی به شخصیت، اعتقادات، ارزش‌ها و روابط اجتماعی افراد دارد. از دیدگاه روان‌شناسی، خانواده به‌عنوان یک محیط تأثیرگذار بر رشد و توسعه فرد در نظر گرفته می‌شود و ارتباطات و روابط داخل خانواده نقش بسیار مهمی در تشکیل شخصیت و رفتار فرد ایفا می‌کند. روان‌شناسان برای مطالعه خانواده، به موضوعاتی مانند دینامیک‌های خانواده، الگوهای ارتباطی داخل خانواده، تأثیرات رویدادهای خاص بر خانواده (مانند طلاق یا مرگ یکی از اعضا) و نقش والدین در تربیت فرزندان می‌پردازند. همچنین، مفاهیمی مانند تعارضات خانوادگی،

پایداری خانواده و تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر خانواده نیز در زمینه روان‌شناسی خانواده مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

اعضای خانواده از نظر روان‌شناسی

اعضای خانواده از نظر روان‌شناسی می‌توانند به‌عنوان فردی با تأثیرگذاری بسیار زیاد بر رشد و توسعه همدیگر در نظر گرفته شوند. این اعضا شامل والدین، فرزندان، خواهران و برادران و سایر اعضای خانواده می‌شوند. هر یک از این اعضا نقش‌های مختلفی را در توسعه شخصیت و رفتار افراد داخل خانواده ایفا می‌کنند. والدین به‌عنوان مهم‌ترین اعضای خانواده، نقش بسیار مهمی در تربیت و پرورش فرزندان دارند. روان‌شناسان بررسی‌های زیادی در زمینه تأثیرات والدین بر رشد و توسعه فرزندان انجام داده‌اند. همچنین، فرزندان نیز از نظر روان‌شناسی نقش مهمی در پذیرش الگوها و ارزش‌های خانواده دارند و تأثیرات قابل توجهی روی همدیگر دارند. علاوه بر این، خواهران و برادران نیز در تشکیل هویت و رفتار افراد داخل خانواده نقش دارند. روابط بین اعضای خانواده نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری هویت و رفتار افراد دارند. به‌عنوان مثال، رابطه بین والدین و فرزندان، رابطه بین خواهران و برادران و نحوه برخورد با یکدیگر می‌تواند تأثیرات عمیقی بر رشد و توسعه افراد داشته باشد.

با توجه به اینکه هر فرد و خانواده‌ای شرایط و محیط زندگی خود را دارد، نقش و تأثیر هر عضو در خانواده ممکن است متفاوت باشد. به‌عنوان مثال، یک فرد ممکن است در نقش پدر یا مادر، نقش فرزند یا نقش بزرگ‌ترین یا کوچک‌ترین فرزند تأثیرات متفاوتی داشته باشد.

ارتباط اعضای خانواده از نظر روان‌شناسی

ارتباطات بین اعضای خانواده از نظر روان‌شناسی بسیار مهم و تأثیرگذار است. این ارتباطات می‌توانند به شکل مثبت یا منفی بر روابط خانوادگی و رشد هر فرد تأثیر بگذارند. برخی از نکات مهم در ارتباطات خانوادگی از نظر روان‌شناسی عبارتند از:

۱. **ارتباط با والدین:** ارتباط فرزندان با والدین یکی از مهم‌ترین روابط خانوادگی است که تأثیر زیادی بر رشد و توسعه شخصیت فرزندان دارد. این ارتباط می‌تواند به شکل پشتیبانی، اعتماد، تحقیر یا تحقیر، محبت و تعلقات نقش بسته و تأثیر گذار باشد.

۲. **ارتباط بین خواهران و برادران:** روابط بین خواهران و برادران نیز نقش مهمی در شکل‌گیری هویت و رفتار افراد دارد. این روابط می‌تواند به‌عنوان منبع حمایت، الگو، رقابت یا حتی تعارض بین فرزندان در خانواده عمل کنند.

۳. **ارتباطات خانوادگی:** ارتباطات کلی خانواده، به‌عنوان یک واحد، نقش بسیار مهمی در تعاملات و روابط داخل خانواده دارند. این ارتباطات می‌تواند به شکل قوی‌ساز، حمایت‌کننده، تحقیرآمیز یا تعارض‌آمیز باشند و تأثیرات گسترده‌ای بر رفتار و رشد افراد داخل خانواده داشته باشند.

۴. **الگوهای رفتاری:** اعضای خانواده به‌عنوان الگوهای رفتاری برای یکدیگر عمل می‌کنند. رفتارها، اعمال و واکنش‌های اعضای خانواده می‌تواند الگوهای رفتاری برای سایر اعضا باشند و تأثیرات عمیقی بر رفتار و شخصیت آن‌ها داشته باشند.

به‌طورکلی، ارتباطات خانوادگی از نظر روان‌شناسی بسیار پیچیده هستند و ممکن است به شکل‌های مختلف تأثیرگذار باشند. برقراری ارتباطات سالم، پشتیبان دهنده و محافظت‌کننده در خانواده می‌تواند به رشد و توسعه سالم افراد کمک کند.

تعریف خانواده‌درمانی

خانواده‌درمانی مداخله‌ای است که بر تغییر تعاملات بین اعضای خانواده متمرکز است و در آن تلاش می‌شود کارکرد خانواده به‌عنوان واحدی متشکل از تک‌تک اعضای خانواده بهبود یابد. بالینگری که به خانواده‌درمانی می‌پردازد می‌کوشد الگوهای بین‌نسلی غیرقابل‌انعطافی را که سبب ناراحتی در درون افراد یا در روابط بین‌فردی می‌شود، درهم بشکند. در خانواده‌درمانی می‌توان دغدغه‌های هر یک از اعضای خانواده را مطرح نمود. اما این روش درمانی بیشتر بر روی کودکان مؤثر است. زیرا واقعیت روزمره کودکان مستقیماً تحت تأثیر بافت خانواده قرار دارد. بنا بر نظریه نظام خانواده (Family System Theory)، خانواده واحدی است که به‌طوری عمل می‌کند که اعتدال (هومئوستاز) تعامل‌هایش به هر قیمتی حفظ شود. در خانواده‌درمانی هدف آن است که الگوهای اغلب پنهانی که تعادل این گروه را حفظ می‌کند، آشکار و گروه به مقاصد این الگو پی ببرد. خانواده درمانگران عموماً معتقدند عضوی از خانواده که برچسب بیمار به او تعلق گرفته، کسی است که از نظر خانواده “مشکل” تلقی می‌شود، باید سرزنش گردد و لازم است کمک شود. حال آنکه هدف خانواده درمانگر آن است که به خانواده کمک کند که دریابند علائم آن فرد بیمار، فی‌الواقع در خدمت کارکرد محوری خانواده یعنی حفظ اعتدال آن بوده است. در فرایند خانواده‌درمانی الگوهای ارتباطی تکرارشونده و نهایتاً قابل‌پیش‌بینی کشف می‌شود که رفتار فردی را که بیمار تلقی شده، تداوم می‌بخشد و نیز بازتاب آن است.

وجه لاینفک نظریه نظام خانواده درجاتی از این اعتقاد است که رابطه زن و شوهر قویاً بر ماهیت نظام اعتدالی خانواده اثر می‌نهد. یکی از خانواده‌درمانگران صاحب‌نظر این مفهوم را به این صورت بیان کرده است که زن و شوهر “معماران خانواده‌اند” (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳). خانواده یک سیستم اجتماعی است که نقش حیاتی برای رشد و پیشرفت و

اجتماعی شدن انسان‌ها ایفا می‌کند. این مهم‌ترین سازمان برای رسیدن به تعادل فیزیکی، روانی و اجتماعی است. کودک در تعاملات ابتدایی خود با خانواده به یک موجود اجتماعی تبدیل می‌شود.

مقایسه خانواده‌درمانی و مشاوره خانواده

خانواده‌درمانی و مشاوره خانواده هر دو بهبود روابط خانوادگی و حل مشکلات در خانواده کمک می‌کنند، اما به روش‌های متفاوتی این کمک را ارائه می‌دهند. در خانواده‌درمانی، تمرکز بر روابط و الگوهای تعاملی در خانواده است. این روش بر این اصل متکی است که مشکلات فردی در یک فرد به وجود نمی‌آیند، بلکه نتیجه تعاملات و روابط در خانواده است. درمانگر در این روش با تمرکز بر تغییر الگوهای تعاملی و ارتباطات در خانواده، به بهبود روابط و حل مشکلات کمک می‌کند. اما در مشاوره خانواده، تمرکز بر روان‌شناسی و رفتارشناسی افراد خانواده است. مشاور با تمرکز بر مسائل فردی و رفتارهای هر فرد در خانواده، به حل مشکلات و بهبود روابط کمک می‌کند. بنابراین، هر دو روش بهبود روابط خانوادگی را در نظر دارند، اما با تمرکز بر جنبه‌های متفاوت آن اقدام می‌کنند.

مشاوره خانواده یا خانواده‌درمانی، یک نوع مشاوره روان‌شناسی است که به اعضای خانواده در حل مشکلات و بهبود روابط خود کمک می‌کند. مشاور خانواده می‌تواند به زوجین، خانواده‌های با فرزند، خانواده‌های چند نسلی و خانواده‌هایی که با مشکلات خاص مانند سوءاستفاده، اعتیاد یا بیماری روانی روبرو هستند، کمک کند. مشاوره خانواده معمولاً شامل جلسات هفتگی یا دوهفته‌ای است که در طی آن اعضای خانواده با مشاور خانواده صحبت می‌کنند. مشاور خانواده به اعضای خانواده کمک می‌کند تا مشکلات خود را شناسایی کنند، راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنند و برای ایجاد تغییرات مثبت در روابط خود تلاش کنند. مشاوره خانواده می‌تواند یک فرآیند مفید و مؤثر برای بهبود روابط