



عوامل اثرگذار در تنیدگی والدینی

محسن مشکبید حقیقی (دکتری مشاوره)

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی احیاء رشت

۳۳۵۴۳۶۱۱-۳۳۵۴۳۶۱۲

۳۳۵۵۷۸۹۹-۳۳۵۵۳۱۳۶

به امید خدایی که در این نزدیکی
است



تعریف تنیدگی (استرس):

یکی از رویکردهای مرتبط، به هنگام بررسی تنیدگی، بر چگونگی **ادراک فرد از موقعیت** تأکید می‌ورزد و تنیدگی را به شبکه وسیعی از عواملی مانند محرک، پاسخ، ویژگی‌های فردی، ارزشیابی‌ها و سبک‌های سازشی نسبت می‌دهد که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند.

از این دیدگاه، موقعیت‌ها به خودی خود تنیدگی‌زا نیستند، بلکه تنیدگی ناشی از **عدم موازنه‌ای** است که بین ادراک فرد از **الزام‌های محیط پیرامونی** و ارزشیابی وی از **توانایی خویشتن** در پاسخدهی به آنها به وجود می‌آید.

۱- **ارزیابی اولیه:** که طی آن فرد هنگام مواجهه با رویداد تنیدگی‌زا ابتدا معنای این رویداد را از این زوایه که تا چه اندازه مخل آرامش اوست و **تهدیدکننده** به حساب می‌آید، مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

۲- **ارزیابی ثانویه:** ارزیابی ثانویه به ارزیابی مستمر **امکانات و منابعی** اشاره دارد که فرد برای مقابله با تنیدگی در اختیار دارد.

تعریف تنیدگی (استرس):

تنیدگی فرد را وادار می‌کند تا در جهت **تغییر موقعیت خود** و یا **سازش یافتگی** با آن گام بردارد؛ که این روند می‌تواند **موثر** یا **ناموثر** باشد.

در **رویکرد شناختی** اعتقاد براین است که افراد تحت تنیدگی به احساسات و **افکار مداخله گر خود** - **تحقیرانه** اشتغال ذهنی پیدا نموده و در پی اشتغال به این افکار، سطح توانایی عملی بهینه فرد، کاهش یافته و نهایتاً به افزایش درجه آسیب - پذیری در فرد می‌انجامد.

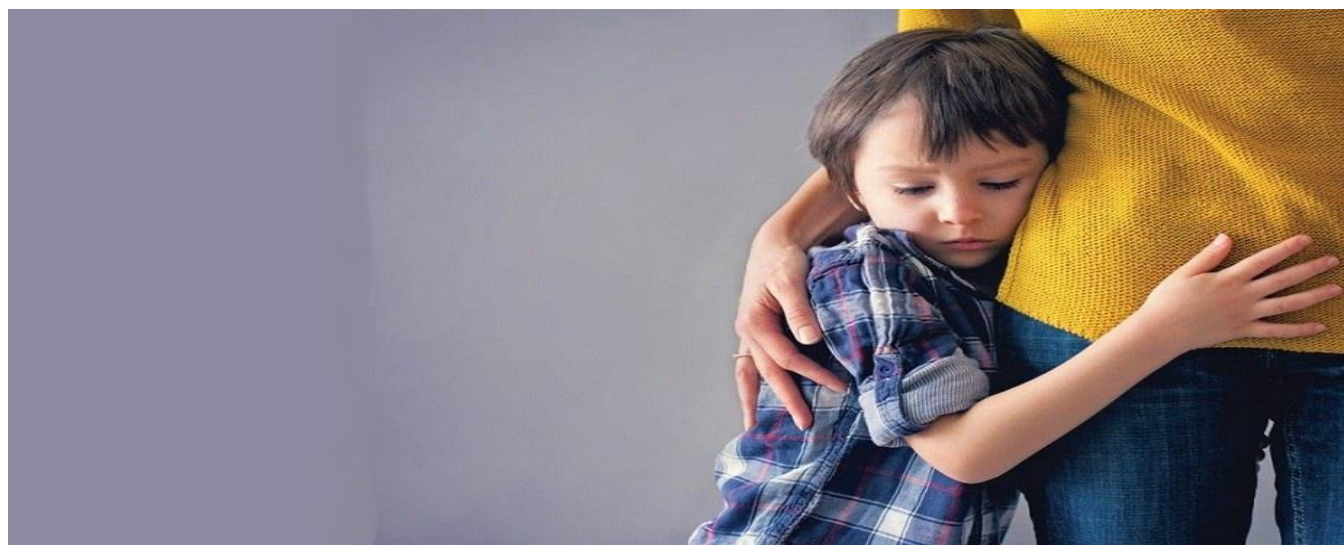


تنیدگی والدینی:

تنیدگی خانواده با سایر انواع تنیدگی متفاوت است و دلیل آن را باید در **روابط متقابل افراد خانواده** با یکدیگر جستجو نمود.

اگر یکی از افراد خانواده زیر فشار باشد **تمام خانواده** تحت تأثیر قرار می گیرد. بیماری شدید یک کودک، وجود پدرمعتاد به کار، مادرکمال طلب، از راه رسیدن مهمانان ناخوانده و وجود همسایگان، هرکدام به تنهایی کافی هستند تا فضای استرس آمیزی را بر خانواده مستولی سازند، فضایی که روی فرد فرد اعضای خانواده تأثیر می گذارد.

تنیدگی می تواند در خانواده منجر به **ناراحتیهای فیزیکی و جسمانی** گردد.



هلمز و راهه:



۱	مرگ همسر
۲	طلاق
۳	جدایی زوجین
۴	زندان
۵	مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده
۶	بیماری یا تصادف شخصی وخیم
۷	ازدواج
۸	اخراج از کار
۹	اشتی با همسر (از سر گرفتن زندگی مشترک)
۱۰	بازنشستگی
۱۱	تغییر وضع سلامت یا رفتاریکی از نزدیکان در حد وخیم
۱۲	حاملگی
۱۳	مشکلات جنسی
۱۴	ورود یک عضو جدید به خانواده
۱۵	تطبیق مجدد و مهم حرفه ای (ادغام،ور شکستگی،سازش یابی مجدد
۱۶	تغییر مالی مهم (بهتر یا بدتر شدن وضع مالی)
۱۷	مرگ یک دوست صمیمی
۱۸	تغییر نوع کار
۱۹	تغییر قابل ملاحظه تعداد گفتگو با همسر(درجهت افزایش یا کاهش،درباره تربیت فرزندان، عادات و غیره)
۲۰	اخذ وام (خرید خانه، محل کار غیره)
۲۱	از دست دادن ملکی که در گرو بوده است
۲۲	تغییر قابل ملاحظه مسئولیت حرفه ای
۲۳	رفتن یک فرزند از کانون خانوادگی
۲۴	مشکلات با خانواده همسر
۲۵	موفقیت شخصی استثنایی
۲۶	شروع یا قطع یک کار خارج از خانه (زن خانواده)
۲۷	آغاز پایان یک دوره تحصیلی
۲۸	تغییر بنیادی محیط
۲۹	تغییر عادات شخصی
۳۰	مشکلات با کارفرما
۳۱	تغییر ساعات یا شرایط کار
۳۲	تغییر محل سکونت
۳۳	تغییر محل تحصیل
۳۴	تغییر کار یا طول مدت فراغت
۳۵	تغییر در فعالیت‌های مذهبی
۳۶	تغییردر فعالیت‌های همراه با دیگران (گروهی)
۳۷	خرید چیزی به صورت قسطی (تلویزیون ، اتومبیل و ...)
۳۸	تغییر ساعات خواب
۳۹	تغییر تعداد شرکت کنندگان در مهمانیهای خانوادگی
۴۰	تغییر قابل ملاحظه عادات غذایی
۴۱	تعطیلات سالانه
۴۲	تعطیلات سال نو
۴۳	تخلفهای کوچک قانونی
۱۱۰	

واکنش موثر خانواده در برابر تنیدگی:

ویژگی خانواده هایی که با تنیدگی **برخورد موثر** دارند عبارتند از:

۱- آنها اغلب می دانند که تنیدگی موقتی است و حتی امیتازاتی نیز دارد.

۲- اعضای خانواده به اتفاق می کوشند با به حداقل رساندن تنیدگی ها بر مهارت های خانواده خود برای برخورد با استرس بیفزایند.

۳- قواعد جدیدی وضع می کنند، مثلاً اولویتهای زمانی را مشخص می سازند و دربارۀ سهم شدن در مسئولیتها تصمیم گیری می کنند.

۴- آنها بی آنکه خود را شکست خورده و ناکام بیندارند، وجود تعدادی تنیدگی را به عنوان بخش طبیعی از زندگی می پذیرند.

۵- از اینکه می توانند با تنیدگی تازه از راه رسیده به طور موثر برخورد کنند، احساس خوبی دارند.



واکنش موثر خانواده در برابر تنیدگی:

ویژگی خانواده هایی که با تنیدگی **برخورد ناموثر** دارند عبارتند از:

۱- از اینکه تنیدگی به زندگی آنها راه یافته احساس گناه می کنند.

۲- به جای یافتن راه حل، علت تنیدگی را در دیگران جستجو می کنند و تقصیر را در جای دیگری می جویند.

۳- تسلیم تنیدگی می شوند و از تسلط یافتن بر آن صرف نظر می کنند.

۴- به جای توجه به جنبه های مثبت و تواناییهای خانواده ، به مشکلات خانواده توجه دارند.

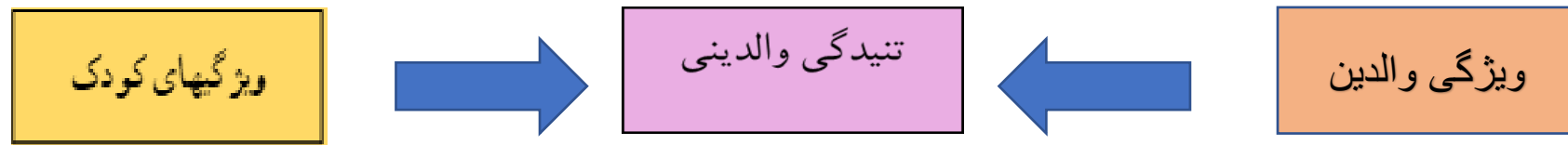
۵- پس از تجربه تنیدگی به جای اینکه قوی تر شوند ضعیف تر می گردند.

۶- در اثر انباشته شدن تنیدگی از زندگی خانوادگی ناخشنود می شوند.

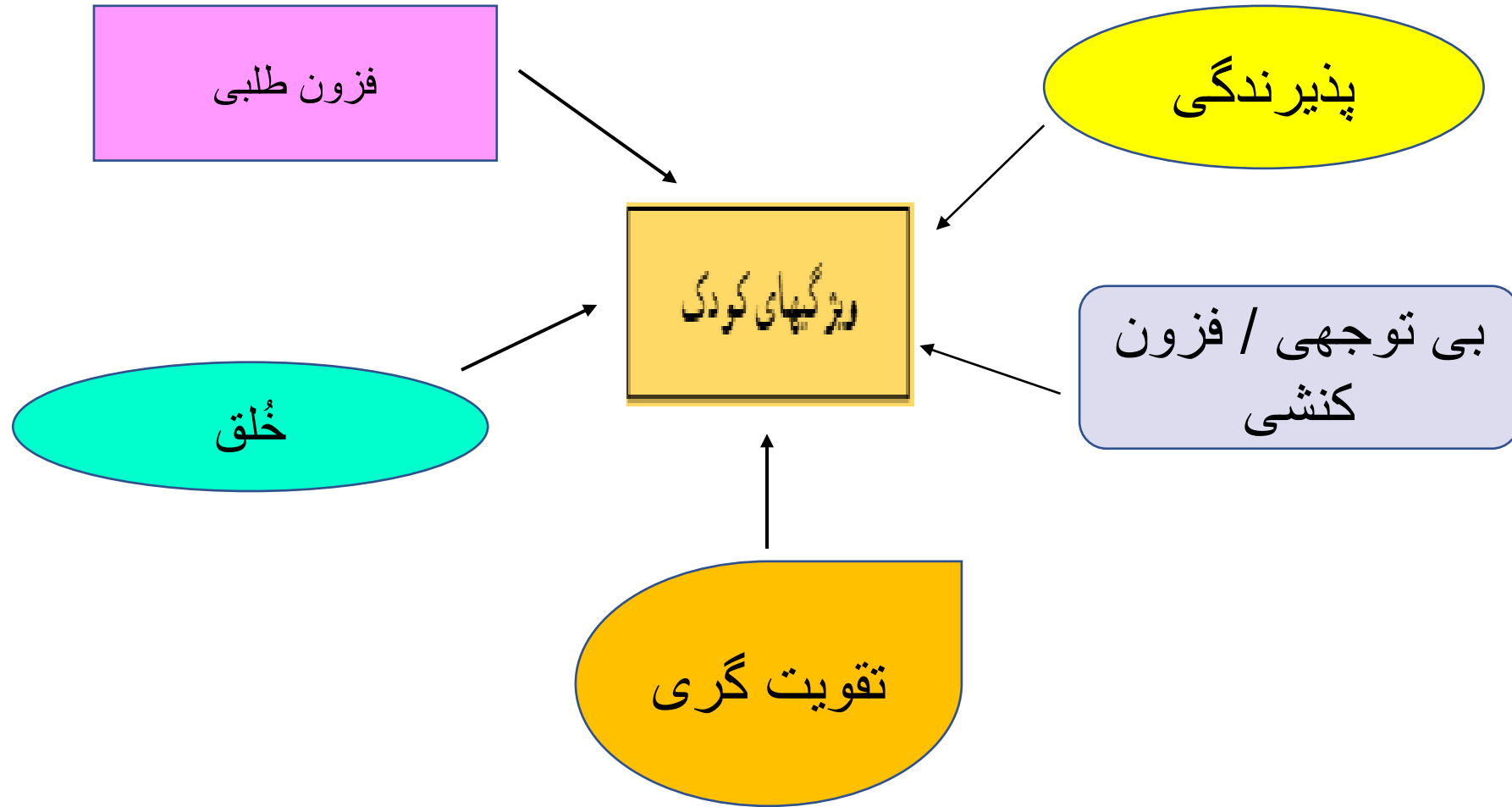


تنیدگی والدینی:

ابیدین (۱۹۹۰) یک الگوی نظری برای تشریح ساختار شاخص تنیدگی طرح ریزی کرده است:



قلمرو حوزه کودک در تنیدگی والدینی:



قلمرو حوزه کودک در تنیدگی والدینی:

۱- سازش پذیری نشان دهنده درجه مهارت کودک در مقابله با تغییرها و وهله های انتقال است. مشکلات در این قلمرو به صورت نافرمانی، انصراف از موقعیت های درگیر کننده و عدم اطاعت فعل پذیرانه بروز می کند.

۲- فزون طلبی به فشاری اشاره دارد که کودک به طور مستقیم بر والدین خود اعمال می کند. این رفتارها بیشتر به صورت ارتکاب عمل بروز می کنند و مقابله یکی از والدین با چنین رفتارها تنیدگی زایی با مخالفت آشکار، پرخاشگری، سلطه جویی و طلب توجه و خدمت از سوی کودک، مواجه می شود.

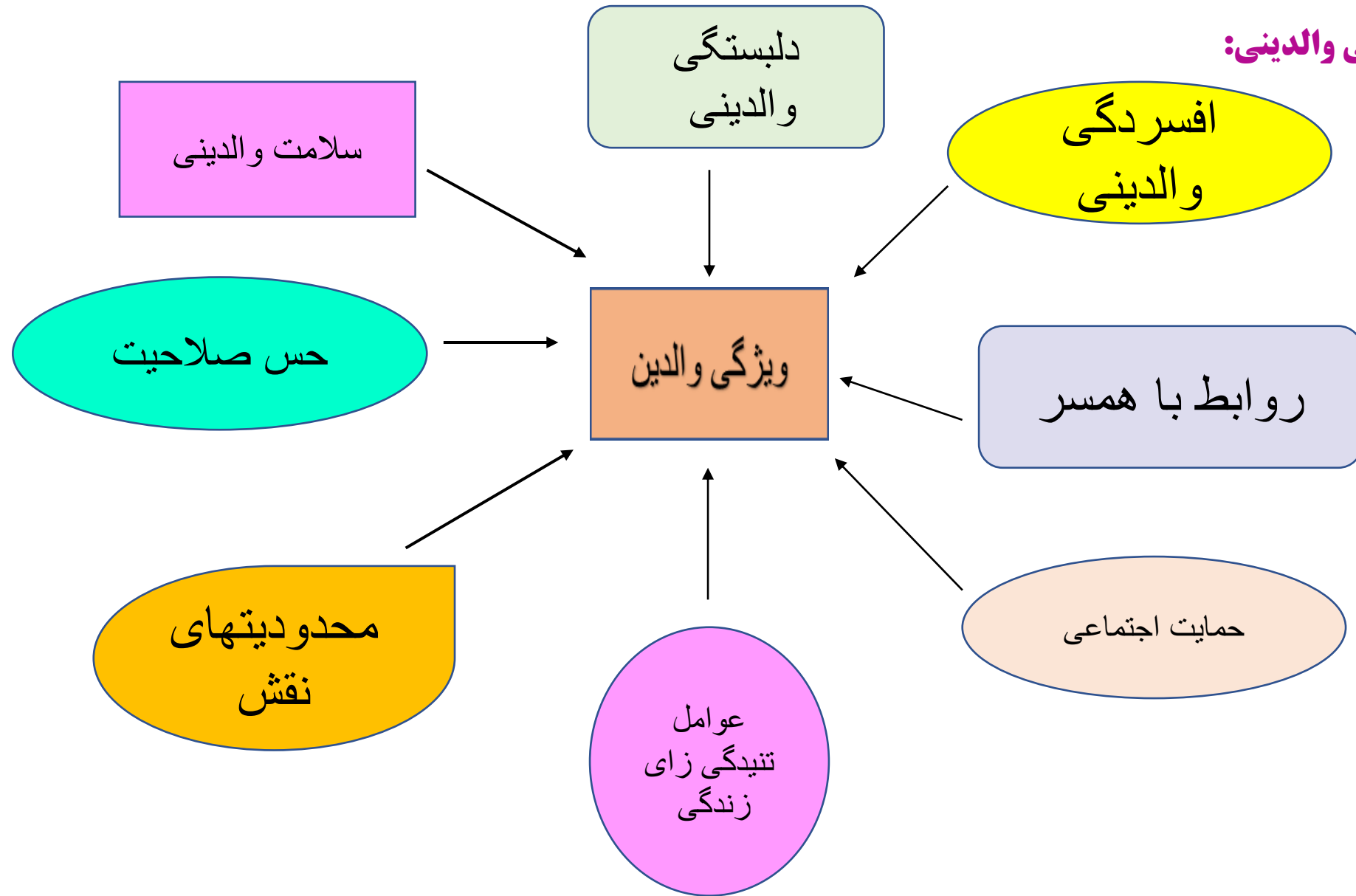
۳- خُلق: این ویژگی تنیدگی زای کودک با پاره ای از حالات خلقی همراه است و به صورت گریه مفرط، کنار کشیدن خود و افسردگی آشکار می شوند. والدین معمولاً چنین رفتارهایی را در چارچوب اضطراب یا برانگیختگی خشم تجربه می کنند.

۴- بی توجهی و فزون کنشی از عوامل تنیدگی زایی هستند که هدر رفتن دائم نیروی والدین را در پی دارند و نه فقط مستلزم دخالت فعال آنها هستند بلکه حالت مراقبت دائم را الزامی می سازند. این ویژگی های مزاجی کودک به متغیرهایی که ارائه شدند وابسته اند و در تضاد با دو خصیصه دیگر وی یعنی پذیرندگی و تقویت گری قرار می گیرند که متغیرهایی از این نوع تعاملی هستند و بر «مفهوم خود» و شخصیت والدین تأثیر می گذارند.

۵- متغیر پذیرندگی، درجه انطباق کودک با آرمان ها یا امیدهای والدین را ارزشیابی می کند. این مقیاس، ابعادی را در نظر می گیرد که نمایانگر ویژگی های مطلوب اجتماعی در کودک هستند.

۶- متغیر تقویت گری نشان دهنده این است که تعامل کودک با والدین تا چه اندازه می تواند یک پاسخ مثبت عاطفی را در آنها ایجاد کند. بنابراین به علائم منتشر شده از سوی کودک و چگونگی دریافت این علائم از طرف والدین وابسته است،

قلمرو والد در تنیدگی والدینی:



قلمرو حوزه والدینی در تنیدگی والدینی:

۱- **متغیر افسردگی**، به ارزشیابی این نکته می پردازد که آمادگی عاطفی والد در برابر کودک تا چه اندازه آسیب دیده و همچنین نیروی عاطفی و جسمانی والدین تا چه پایه به مخاطره افتاده است. این متغیر می تواند تا حدی نیز تعیین کننده کیفرهای ناشی از احساس گنهکاری در والدین باشد.

۲- **دلبستگی والدینی** تأثیر سرمایه گذاری درونی بر نقش والد را در ایفای این نقش ارزشیابی می کند و هدف آن سنجش اثر بخشی سطح انگیزشی والدین در اجرای نقش خویشتن است.

۳- **رابطه والد با همسر** ، متغیری است که درجه حمایت جسمانی و عاطفی را که برای آسانتر کردن ایفای نقش والدینی عرضه می شود، ارزشیابی می کند. این متغیر همچنین سطح تعارض مرتبط با نقش والدی را می سنجد.

۴- **انزوای اجتماعی والد** و در اختیار داشتن حمایت اجتماعی برای ایفای نقش والد توسط مقیاس انزوای اجتماعی ارزشیابی می شود.

۵- **متغیر سلامت والدینی** به ارزشیابی وضع سلامت جسمانی والدین می پردازد تا تأثیر آن را بر انجام وظایف والدی مشخص کند.

۶- **محدودیت های نقش** پیامد والد بودن را بر آزادی فردی والد و نقش های دیگر زندگی وی می سنجد/

۷- **احساس صلاحیت** به احساس توانایی والد برای کنترل زندگی بطور کلی و کنترل کودک بصورت خرد مربوط است.

تنیدگی والدینی:

فالکمن **منابعی** را که خانواده برای سازش با استرس نیاز دارد، به صورت زیر دسته بندی کرده است:

۱- **مادی** : در آمد ، مسکن ، دارایی ، داشتن اتومبیل و متغیر های دیگری که به وضعیت استخدام و طبقه ی اجتماعی مربوط می شود .



۲- **فیزیکی** : سلامت شخصی ، قدرت ، تناسب تحرک .

۳- **روانی** : ارزشها ، اعتقادات، حالتها، تجارب قبلی.

۴- **اجتماعی** : حمایت عملی و عاطفی اجتماعی در خانواده و اجتماع بزرگتر .

هرگونه مشاوره ای که هدف آن کمک به خانواده است باید بر منابع روانی و اجتماعی تاکید داشته باشد تا با استفاده از آنها بتوان منابع مادی و فیزیکی موجود را به حداکثر افزایش داد.