

# نقش حمایت خانواده در سلامت روان؛ اهمیت رابطه‌هایی که در روزهای دشوار کنار ما می‌مانند

گاهی آنچه یک روز دشوار را قابل تحمل می‌کند، حل شدن مشکل نیست؛ این است که بتوانیم درباره آن با کسی صحبت کنیم، بدون اینکه نگران قضاوت شدن، سرزنش شدن یا شنیدن جمله‌هایی مانند «این که مشکلی نیست» باشیم. برای بسیاری از افراد، خانواده نخستین جایی است که انتظار دارند چنین امکانی را در آن پیدا کنند. باین حال، تجربه زندگی نشان می‌دهد که صرفاً در کنار هم بودن اعضای خانواده، لزوماً به معنای برخورداری از حمایت عاطفی نیست.

کیفیت روابط خانوادگی می‌تواند بر نحوه مواجهه افراد با فشارهای زندگی، برداشت آن‌ها از مشکلات و توانایی‌شان برای کنار آمدن با شرایط دشوار اثر بگذارد. از همین رو، بررسی نقش خانواده در سلامت روان فقط به این پرسش محدود نمی‌شود که خانواده چقدر به اعضای خود کمک می‌کند؛ پرسش مهم‌تر این است که این حمایت چگونه ارائه می‌شود و فرد تا چه اندازه آن را واقعی، قابل دسترس و متناسب با نیازهای خود می‌داند.

## حمایت خانواده دقیقاً به چه معناست؟

وقتی از حمایت خانواده صحبت می‌کنیم، معمولاً نخست به کمک‌های عملی یا تأمین نیازهای مادی فکر می‌کنیم. این موارد اهمیت دارند، اما تمام مفهوم حمایت را در بر نمی‌گیرند. گاهی فرد بیش از هر چیز به کسی نیاز دارد که با حوصله به حرف‌هایش گوش کند؛ گاهی به کمک عملی برای انجام مسئولیت‌های روزمره نیاز دارد و گاهی نیز می‌خواهد برای تصمیم‌گیری درباره یک مسئله، نظر و تجربه یکی از اعضای خانواده را بداند.

در روان‌شناسی، حمایت اجتماعی معمولاً ابعاد مختلفی دارد؛ از جمله حمایت عاطفی، کمک عملی و ارائه اطلاعات و راهنمایی. در محیط خانواده، این حمایت‌ها زمانی مؤثرترند که با شرایط فرد تناسب داشته باشند. برای مثال، توصیه‌های مکرر به فردی که درگیر یک مسئله دشوار است، ممکن است به اندازه شنیده شدن و درک شدن برای او مفید نباشد.

نکته دیگری که باید به آن توجه کرد، تفاوت میان حمایت واقعی و حمایت ادراک‌شده است. حمایت واقعی به کمک‌هایی اشاره دارد که فرد دریافت می‌کند، درحالی‌که حمایت ادراک‌شده به این احساس مربوط است که در

صورت نیاز، دیگران در دسترس خواهند بود. این احساس امنیت می‌تواند حتی زمانی که فرد با مسئله‌ای حل نشده مواجه است، اهمیت داشته باشد (Thoits, 2011).

## **خانواده چگونه به مقابله با فشارهای روانی کمک می‌کند؟**

فشار روانی بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است. شکست تحصیلی، مشکلات شغلی، تعارض‌های بین‌فردی، بیماری یا از دست دادن یک عزیز، هر کدام می‌توانند تعادل روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهند. باین‌حال، افراد در مواجهه با موقعیت‌های مشابه، واکنش‌های یکسانی ندارند. بخشی از این تفاوت به ویژگی‌های فردی و بخشی دیگر به منابع حمایتی و شرایط زندگی آنان مربوط است.

بر اساس فرضیه سپر حمایتی، حمایت اجتماعی در برخی شرایط می‌تواند اثر منفی عوامل تنش‌زا را کاهش دهد (Cohen & Wills, 1985). برای مثال، فردی که پس از یک ناکامی شغلی با نگرانی درباره آینده روبه‌رو شده است، ممکن است در فضای سرزنش‌آمیز خانوادگی، شکست خود را نشانه ناتوانی کلی‌اش بداند. در مقابل، گفت‌وگویی آرام و واقع‌بینانه می‌تواند به او کمک کند تا میان یک تجربه ناموفق و ارزشمندی شخصی خود تفاوت بگذارد و برای ادامه مسیر تصمیم مناسب‌تری بگیرد.

البته حمایت خانواده الزاماً مشکل را برطرف نمی‌کند و همیشه نیز از شدت ناراحتی نمی‌کاهد. اهمیت آن بیشتر در این است که فرد بتواند دشواری را در فضایی امن‌تر بررسی کند، برای حل مسئله کمک بگیرد و در صورت نیاز، از منابع دیگری مانند دوستان، متخصصان یا خدمات اجتماعی استفاده کند.

## **ارتباط حمایت خانوادگی با سلامت روان**

کیفیت روابط خانوادگی با سلامت روان در دوره‌های مختلف زندگی ارتباط دارد. در محیطی که گفت‌وگو، احترام متقابل و امکان بیان احساسات وجود دارد، افراد معمولاً فرصت بیشتری برای دریافت بازخورد، یادگیری مهارت‌های ارتباطی و تجربه تعلق پیدا می‌کنند. در مقابل، تعارض‌های مداوم، تحقیر، تهدید یا بی‌اعتنایی عاطفی می‌توانند به منابع فشار روانی تبدیل شوند.

پژوهش‌های مربوط به محیط خانوادگی نشان داده‌اند که روابط پرتنش و ناسالم می‌توانند با پیامدهای نامطلوب روانی و جسمانی، به‌ویژه در فرزندان، ارتباط داشته باشند (Repetti et al., 2002). این یافته‌ها به معنای آن نیست که هر فردی در خانواده پرتنش الزاماً دچار اختلال روانی خواهد شد یا همه مشکلات روان‌شناختی از خانواده سرچشمه می‌گیرند. سلامت روان حاصل تعامل عوامل متعدد زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی است و نباید مسئولیت مشکلات افراد را به‌طور یک‌جانبه متوجه خانواده دانست.

در مورد اضطراب و افسردگی نیز حمایت اجتماعی می‌تواند یکی از منابع کمک‌کننده باشد، اما جایگزین عوامل محافظتی دیگر یا درمان تخصصی نیست. گاهی فرد با وجود برخورداری از روابط خانوادگی مناسب، به دلیل مجموعه‌ای از عوامل زیستی، تجربه‌های دشوار یا شرایط محیطی، به مشکلات روان‌شناختی مبتلا می‌شود. در چنین شرایطی، حمایت خانواده می‌تواند در کنار سایر اقدامات درمانی اهمیت پیدا کند.

## وقتی حمایت به کنترل‌گری تبدیل می‌شود

یکی از نکات مهم در بحث حمایت خانواده، تمایز میان مراقبت و کنترل‌گری است. ممکن است والدینی از روی نگرانی، بخواهند فرزندشان را از هرگونه ناکامی، خطر یا تصمیم اشتباه دور نگه دارند. این رفتار در ظاهر نشانه دلسوزی است، اما اگر به تصمیم‌گیری مداوم به جای فرزند، محدود کردن استقلال یا نپذیرفتن حق انتخاب او منجر شود، می‌تواند فرصت یادگیری و مسئولیت‌پذیری را کاهش دهد.

این مسئله تنها درباره رابطه والدین و فرزندان نیست. در روابط میان همسران یا سایر اعضای خانواده نیز ممکن است کمک کردن به تدریج به دخالت در تصمیم‌های شخصی تبدیل شود. گاهی فرد حمایت‌کننده تصور می‌کند چون نیت خوبی دارد، شیوه رفتارش نیز حتماً مفید است؛ درحالی‌که نیت مثبت به تنهایی برای مؤثر بودن حمایت کافی نیست.

حمایت سالم قرار نیست همه موانع را از مسیر زندگی فرد بردارد. هدف آن است که فرد در مواجهه با مشکلات احساس تنهایی نکند و در عین حال، فرصت داشته باشد توانایی‌های خود را به کار بگیرد. به همین دلیل، احترام به مرزهای شخصی، پذیرش تفاوت دیدگاه‌ها و توجه به نیازهای واقعی فرد، بخش مهمی از حمایت خانوادگی محسوب می‌شوند.

## چگونه می‌توان فضای حمایتی‌تری در خانواده ایجاد کرد؟

تقویت حمایت خانوادگی لزوماً به تغییرات بزرگ نیاز ندارد. گاهی اصلاح شیوه گفت‌وگو و توجه به واکنش‌های روزمره می‌تواند نقطه شروع مناسبی باشد.

**نخست، پیش از ارائه راه‌حل گوش کنیم.** وقتی یکی از اعضای خانواده از نگرانی یا ناراحتی خود صحبت می‌کند، لازم نیست بلافاصله راه‌حل پیشنهاد دهیم. پرسیدن اینکه «دوست داری درباره‌اش صحبت کنیم یا ترجیح می‌دهی با هم راه‌حلی پیدا کنیم؟» به روشن شدن نیاز او کمک می‌کند.

دوم، احساسات را کوچک بشماریم. گفتن جمله‌هایی مانند «این قدر حساس نباش» یا «دیگران مشکلات بزرگ‌تری دارند» ممکن است باعث شود فرد از بیان تجربه‌های خود صرف‌نظر کند. می‌توان احساس کسی را درک کرد، بدون اینکه الزاماً با تمام برداشت‌ها یا رفتارهای او موافق بود.

سوم، حمایت را با استقلال فرد هماهنگ کنیم. گاهی کمک واقعی در انجام یک کار خلاصه می‌شود و گاهی در فراهم کردن فرصت برای اینکه فرد خودش آن کار را انجام دهد. تشخیص تفاوت این دو، نیازمند توجه به شرایط و خواسته‌های اوست.

چهارم، تعارض‌ها را به فرصتی برای گفت‌وگو تبدیل کنیم. اختلاف نظر در خانواده طبیعی است. آنچه اهمیت دارد، شیوه مواجهه با اختلاف‌هاست. تحقیر، تهدید و سرزنش معمولاً حل مسئله را دشوار می‌کنند؛ در مقابل، بیان روشن خواسته‌ها، شنیدن دیدگاه طرف مقابل و پذیرش سهم خود در تعارض می‌تواند به بهبود رابطه کمک کند.

پنجم، در صورت نیاز از کمک تخصصی استفاده کنیم. اگر تعارض‌ها مزمن شده‌اند یا مشکلات روان‌شناختی یکی از اعضای خانواده بر زندگی روزمره اثر جدی گذاشته است، مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک می‌تواند ضروری باشد. حمایت خانواده در چنین شرایطی به معنای نادیده گرفتن مشکل یا تلاش برای حل همه‌چیز در خانه نیست؛ گاهی مهم‌ترین شکل حمایت، تسهیل دسترسی فرد به خدمات تخصصی است.

## سخن پایانی

نقش خانواده در سلامت روان را نمی‌توان تنها با میزان امکانات، تعداد اعضا یا حضور فیزیکی افراد در کنار یکدیگر سنجید. آنچه اهمیت دارد، کیفیت رابطه‌هایی است که در آن‌ها فرد می‌تواند نگرانی‌های خود را بیان کند، بدون تحقیر شنیده شود و در عین دریافت کمک، استقلال و مسئولیت‌پذیری خود را نیز حفظ کند.

خانواده نمی‌تواند همه مشکلات زندگی را برطرف کند و قرار هم نیست جایگزین همه منابع حمایتی یا خدمات تخصصی باشد. با این حال، می‌تواند محیطی فراهم کند که مواجهه با دشواری‌ها در آن آسان‌تر شود. گاهی این تغییر از یک گفت‌وگوی صادقانه، شنیدن بدون قضاوت یا احترام گذاشتن به تصمیم دیگری آغاز می‌شود؛ رفتارهایی ساده که در تداوم روابط روزمره معنا پیدا می‌کنند و می‌توانند به ایجاد فضایی امن‌تر برای سلامت روان اعضای خانواده کمک کنند.

## منابع

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.330>