

کاهش تعارض کار و خانواده

دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی

دانشگاه خوارزمی

مراحل مختلف رشد روانی اجتماعی

- زندگی انسان به مراحل متعددی تقسیم شده است
- هر مرحله رشدی دارای وظایف خاصی است
- در صورتی که آن وظایف رشدی به درستی انجام نشود زندگی انسان دچار مشکل می گردد
- یکی از مراحل رشدی، دوران بزرگسالی است

دوران بزرگسالی

- ▶ دوران بزرگسالی بعد از دوران نوجوانی قرار گرفته است.
- ▶ در جوامع پیشرفته یا پیچیده می توانیم سنین پس از دانشگاه را به عنوان بزرگسالی در نظر بگیریم
- ▶ سن 18 تا 25 را اوایل بزرگسالی می دانند

دوران بزرگسالی: کار/خانواده

- دو وظیفه اساسی در دوران بزرگسالی وجود دارد:
- خانواده
- کار
- مهم تر از همه، برقراری تعادل بین این دو.

وظایف دوران بزرگسالی

- ▶ دوران بزرگسالی قرار است:
- ▶ فرد شاغل شود
- ▶ و
- ▶ تشکیل خانواده بدهد: ازدواج

تعارض کار و خانواده

- یافتن شغل و پرداختن به وظایف شغلی
- ارتباط و آشنایی برای ازدواج
- با توجه به محدودیت های یک انسان، این دو در مقابل هم قرار می گیرند

تقاضاهای کار و اشتغال

- تحصیلات و کسب آمادگی شغلی
- یافتن کار مناسب
- تلاش برای نگهداشتن شغل
- پیشرفت شغلی/پیشرفت مالی
- ساعات کار زیاد
- خستگی های ناشی از اشتغال
- رفت و آمد و الزامات شغلی

- ساعت های طولانی کار
- ماموریت های کاری
- کار در منزل
- تعارض نقش ها به خصوص برای خانم ها: نقش خانه داری با نقش اشتغال، نقش مادری با نقش سرپرست دقیق

تقاضاهای خانواده

- کدام خانواده؟
- خانواده اولیه: والدین، خواهر، برادر، فرزندان آنها؟
- خانواده اصلی: همسر، فرزندان؟
- خانواده هسته ای؟
- خانواده گسترده؟
- مقدمات ازدواج: آشنایی، معاشرت، انتخاب همسر
- مشکلات ازدواجی

پرسونا

- نقش هایی که به چهره می زنیم:
- نقش همسر
- نقش پدر/مادر
- نقش فرزندی
- نقش کارمند/کارگر
- نقش سرپرست/رئیس، مرئوس

تعارض کار و خانواده

- زمان محدودیت دارد
- وقتی برای خود
- وقتی برای خانواده
- وقتی برای کار

اوج تعارض کار و خانواده: نگهداری فرزندان

- دوره های انتقالی:
- ازدواج
- تولد فرزند اول
- تولد فرزندان بعدی
- بیماری اعضای خانواده اصلی و اولیه
- فوت اعضای خانواده اصلی و اولیه
- سایر مشکلات و بحران های خانواده اصلی و اولیه

راهکارهای کاهش تعارض

- مهارت مدیریت زمان
- مهارت حل مسئله
- مهارت همدلی

مهارت مدیریت زمان

- اولویت بندی
- هدف گذاری
- تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت
- برنامه ریزی
- تعیین فهرستی از کارهایی که باید انجام شود
- تعیین «وقت تلف کن ها»
- آگاهی از نحوه صرف زمان

مهارت حل مسئله

- مراحل گام به گام و متوالی جهت دست یابی به راه حل برای مشکل فعلی را حل مسئله می گویند.
- تفکر **گام به گام** و **متوالی** برای دستیابی به راه حل.

مراحل حل مسئله

1. ؟؟؟؟
2. تعریف مسئله
3. تعیین گزینه ها، راه حل ها
4. ارزیابی راه حل ها و حذف راه های نامناسب
5. تهیه فهرستی از راه حل های مناسب و انتخاب یک راه حل
6. تدوین برنامه اجرایی و اجرا
7. ارزیابی

مرحله اول حل مسئله

پذیرش آن چه رخ داده

مهارت های ارتباطی و همدلی

- ارتباطات انسانی همیشه اثر استرس ها و بحران ها را کاهش می دهند
- مهارت های ارتباطی به حفظ روابط کمک می کنند
- مهم است که **مهارت های ارتباطی** را بشناسید و تمرین کنید.
- مهم ترین آنها **همدلی** است

همدلی

➤ همدلی یعنی ترا:

➤ درک می کنم

➤ میفهمم

➤ متوجهم

➤ فهمیدم

چطور همدلی کنیم

1. به حرف طرف مقابل گوش کن
 2. خودت را به جای طرف بگذار
 3. حال که متوجه شدی طرف چه حالی دارد، **به او نشان بده** که فهمیدی
- چطوری؟
 - سرت را تکان بده، بگو:ها... متوجه شدم...
 - خلاصه ای از جمله اش را بگو یا
 - عین همان مطالبی که گفته را تکرار کن
 - ولی با احساس و عاطفه

اولویت با کار یا خانواده؟

➡ اولویت با **خانواده اصلی**: همسر، فرزند

منطق اولیه خانواده اصلی؟

- ▶ تمام پیشرفت کاری، حرفه ای، درآمد و ... همه وقتی معنا پیدا می کند که انسان در قالب خانواده باشد.
- ▶ خانواده یعنی **خانواده اصلی**.
- ▶ وقتی خانواده نباشد، شغل و درآمد و ... معنایی ندارد.

تشکر از صبر و حوصله همه شما عزیزان

