

A Study on Components of Mentalization in the Communication Pattern of Iranian Dissatisfied Married People: Content Analysis

Authors

Samira Gohari¹, Seyed Kazem Rasoolzadeh Tabatabaei^{2*}, Saeed Ghanbari³

1.Ph.D., Department of Psychology, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran. samira.gohari7@yahoo.com

2.Associate Professor, Department of Psychology, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

3.Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University. ghanbari_sbu@yahoo.com

Abstract

Receive Date:
30/04/2021

Accept Date:
08/09/2021



Introduction: Nowadays, the integration of family and professional roles has led many spouses to have problems establishing and maintaining a friendly and loving relationship with each other. The aim of the current research was to study the components of metallization in the communication pattern of Iranian dissatisfied married couples.

Method: The present study is included in the framework of qualitative studies of the content analysis type. Data were collected from unsatisfied married students of Tarbiat Modares University, whose level of dissatisfaction was determined by the Enrich Marital Satisfaction Questionnaire and was collected using open and in-depth (semi-structured) interviews. Sampling was done in a purposeful way until the data saturation stage (15 participants).

Result: From the participants' experiences, 2 main themes of curiosity and emotion regulation and 15 subcategories of spouse's mind exploration, different perspectives despite shared experience, devaluation of spouse's mind, reaction to definite presuppositions in mind, Involvement of mental assumptions when listening to the spouse, forcing the spouse to perform the desired reaction, projecting fears, activating the fear system, lack of understanding of emotions, aggression, stubbornness, emotional contagion, rumination, catastrophizing And ignorance was extracted.

Discussion and Conclusion: According to the experiences of the participants, it is possible to suggest training and treatment of metallization according to the main theme of curiosity and emotion regulation to reduce the rate of marital conflict.

Keywords

Mentoring, Communication Patterns, Dissatisfied Iranian Married, Analysis Content

Corresponding Author's E-mail

rasool1340@yahoo.com

وارسی مولفه‌های ذهنی‌سازی در الگوی ارتباطی متاهلین ناراضی ایرانی: تحلیل محتوا

نویسندگان

سمیرا گوهری^۱، سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی^{۲*}، سعید قنبری^۳

۱. دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

samira.gohari7@yahoo.com

۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

ghanbari_sbu@yahoo.com

چکیده

مقدمه: در عصر حاضر درهم آمیختن نقش‌های خانوادگی و شغلی منجر شده است که بسیاری از همسران در برقراری و حفظ رابطه دوستانه و محبت‌آمیز با یک‌دیگر دچار مشکل شده باشند. هدف از پژوهش حاضر، وارسی مولفه‌های ذهنی‌سازی در الگوی ارتباطی متاهلین ناراضی ایرانی بود.

روش: مطالعه حاضر در چارچوب مطالعات کیفی از نوع تحلیل محتوا قرار می‌گیرد. داده‌ها از دانشجویان متاهل ناراضی دانشگاه تربیت مدرس که سطح نارضایتی آنها توسط پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ تعیین شده بود و با استفاده از مصاحبه باز و عمیق (نیمه‌ساختاریافته) جمع‌آوری گردید. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و تا مرحله اشباع دادها (۱۵ مشارکت‌کننده) صورت گرفت.

نتایج: از تجارب مشارکت‌کنندگان ۲ درونمایه اصلی کنجکاوی و تنظیم هیجان و ۱۳ زیر طبقه اکتشاف ذهن همسر، دیدگاه‌های متفاوت با وجود تجربه مشترک، بی‌ارزش کردن ذهن همسر، واکنش به پیش‌فرض‌های قطعی شده در ذهن، دخیل کردن پیش‌فرض‌های ذهنی به هنگام گوش دادن به همسر، فعال شدن نظام ترس، فراق‌کنی احساسات، عدم درک هیجان‌ات، پرخاشگری، لجاجتی، سرایت هیجانی، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی و استخراج گردید.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به تجارب شرکت‌کنندگان، می‌توان آموزش و درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی با توجه به درونمایه اصلی کنجکاوی و تنظیم هیجان را برای کاهش میزان تعارضات زناشویی پیشنهاد داد.

تاریخ دریافت:
۱۴۰۰/۰۲/۱۰

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۰/۰۶/۱۷



کلیدواژه‌ها

ذهنی‌سازی، الگوهای ارتباطی، متاهلین ناراضی ایرانی، تحلیل محتوا.

پست الکترونیکی
نویسنده مسئول

rasool1340@yahoo.com

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از لحاظ گستردگی، جهان شمول‌ترین نهاد اجتماعی است. این امر نشان می‌دهد که تشکیل خانواده از اساسی‌ترین و طبیعی‌ترین نیازهای انسان محسوب می‌شود [۱]. اولین گام برای ارضای این نیاز اساسی و طبیعی ازدواج است. با وجود خوشایند بودن پیوند ازدواج، رضایت زوجین به آسانی به دست نمی‌آید و در نتیجه قوی‌ترین پیوند انسانی یعنی ازدواج، در مستحکم‌ترین قرارگاه آن، یعنی سامانه خانواده، در معرض خطر جدی قرار خواهد گرفت [۲]. به عبارت دیگر اگر رضایت‌ناشویی^۱ به عنوان عامل اساسی استحکام خانواده به طور کامل به وجود نیاید، می‌تواند اثرات زیان بار جسمی و روانی ایجاد کند و مسیر خانواده را به بیراهه بکشاند. بنابراین یکی از جنبه‌های مهم رابطه‌ناشویی، رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند [۳]. رضایت زناشویی به معنای انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار فرد از زندگی زناشویی از یک بعد و ارزیابی‌های هر یک از زوجین از رابطه و سازگاری آنها در همه موقعیت‌های زندگی که به طور کلی دو نفر در آن تفاهم دارند از بعد دیگر می‌باشد [۴]. در واقع، ارتباط موثر زوجین علاوه بر این که با کاهش طلاق ارتباط دارد، میزان رضایت‌ناشویی را پیش‌بینی کرده و از کاهش تدریجی آن در گذشت زمان ممانعت می‌کند [۵]. پژوهش‌های زیادی نیز نشان می‌دهند که ویژگی‌های شخصیتی زوجین در احساس رضایت افراد، نقشی اساسی ایفا می‌کند [۶،۷]. اما واقعیت آن است که هر یک از همسران، تجارب و انتظاراتی را به رابطه‌ی کنونی می‌آورند که بازمانده تجارب شخص با والد یا مراقب اصلی است [۸]. تعدادی از مطالعات تلاش کرده‌اند به این سوال پاسخ دهند که چگونه تجارب اولیه با والد یا مراقب اصلی، روابط بزرگسالی را تحت تاثیر قرار می‌دهد [۹]. نظریه دل‌بستگی معتقد است تجربه‌هایی که نوزاد با مراقبش دارد در الگوهای روابط فرد با دیگران درونی‌سازی می‌شود و این الگوی عملی درونی شده، تعیین‌کننده چگونگی مفهوم فرد از خود و دیگری است؛ مفهومی که بعدها در روابط با دیگران تعمیم می‌یابد [۱۰]. به عبارتی هر فردی، یک الگوی فعال درونی از خود و دیگری دارد که شامل اطلاعاتی درباره‌ی دوست‌داشتنی بودن خود و پاسخگو و در دسترس بودن دیگری است [۱۱]. کیفیت دل‌بستگی به والدین و الگوی فعال درونی، مبنایی برای برقراری ارتباط با دیگران است [۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵] و این طرحواره در چگونگی روابط رمانتیک در بزرگسالی نیز مؤثر

می‌افتد [۱۶]. فونانگی در مدل تحولی خود به تفصیل مفاهیم دل‌بستگی و ذهنی‌سازی را شرح داده و این دو مفهوم را به لحاظ نظری در نزدیک‌ترین جایگاه ممکن قرار داده است، به گونه‌ای که ذهنی‌سازی در بطن روابط بین-فردی در دوران کودکی، به خصوص روابط دل‌بستگی محور اولیه شکل می‌گیرد. بیتمن و فونانگی با استفاده از نظریه ذهنی‌سازی، درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی را ابداع کردند. این درمان نوع خاصی از روان‌درمانی پوششی است که توانست اختلال شخصیت مرزی را با وجود همه پیچیدگی‌هایش تبیین کند و مبتنی بر دو مفهوم اصلی دل‌بستگی بالبی و ذهنی‌سازی است. به عبارتی ذهنی‌سازی یک کارکرد بازتابی^۲ تلقی می‌شود، درصدد آگاهی از چرایی رفتار خود و دیگران است و ارزش تکاملی دارد [۱۷]. ذهنی‌سازی ظرفیتی منحصربه‌فرد، پنداشتی و نیمه‌هشیار در انسان است- همان چیزی که تحت عنوان انسانیت تعریف می‌شود و عامل متمایز کننده انسان از سایر پستانداران است. در واقع، ذهنی‌سازی توانایی درک حالات ذهنی (باورها، آرزوها، احساسات، افکار و نیازها) خود و دیگری است، که چه در داخل و چه در خارج از آگاهی ما روی آن چه که انجام می‌دهیم اثرگذار است. به عبارتی ذهنی‌سازی دیدن خودمان از بیرون و دیگران از درون است [۱۸]. ذهنی‌سازی دستاوردی تحولی است، که اکتساب کامل این ظرفیت به شدت تحت تاثیر محیط اولیه‌ای است که فرد در آن رشد می‌کند [۱۹]. در واقع، تحول ذهنی-سازی در چارچوب تعاملات کودک و مراقب اولیه اتفاق می‌افتد و توانایی والدین برای مشاهده لحظه به لحظه تغییراتی که در دنیای ذهنی کودک به وجود می‌آید، و انتقال این درک به کودک از طریق حرکات، اعمال و کلمات کمک می‌کند تا کودک به حالت‌های ذهنی خودش معنا بدهد. به عبارتی، والدین در نقش متخصصان ذهنی‌سازی هستند که وظیفه آنها ارتباط برقرار کردن با این حالت‌های ذهنی و انتقال این حالات به کودکان است. بنابراین، کودکی که به شیوه مناسب‌تری توسط والدین فهمیده می‌شود، بهتر می‌تواند والدین‌اش را درک کند، و در نتیجه این تعاملات، ظرفیت ذهنی‌سازی در کودک افزایش می‌یابد و کودکی که این صلاحیت را به دست آورده‌است، به متخصص ذهنی-سازی تبدیل می‌شود که دانش و مهارت ذهنی‌سازی خود را به نسل بعدی و روابط بعدی منتقل می‌کند [۲۰]. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد، ذهنی‌سازی که در روابط اولیه شکل گرفته و تحول یافته است باعث شکل‌گیری مجموعه‌ای از فرض‌ها و انتظارات برای پیش‌بینی کردن روابط

¹ Marital Satisfaction

از اختلال در فرآیند ذهنی‌سازی زوجین است. باید توجه داشت که بسیاری از زوجینی که در تعامل با یک‌دیگر دچار مشکل هستند ریشه این مشکلات را در دیگری ردیابی می‌کنند و نسبت به مسولیت و سهم خود در این مسائل وقوف ندارند؛ اما پیشینه نظری و پژوهشی موجود، جهت‌گیری تبیینی احتمالی این مشکلات را به سوی اختلال در فرآیند ذهنی‌سازی سوق می‌دهد. بنابراین مسأله اصلی پژوهش حاضر بررسی الگوهای شاخص ارتباطی متاهلین ناراضی ایرانی بر مبنای نظریه ذهنی‌سازی است؟

روش

این پژوهش از نوع کیفی بود. تحلیل محتوای کیفی شامل فرآیندی است که برای استخراج دسته‌ها یا مضامین از داده‌های خام، براساس استنتاج و تفسیر معتبر به کار می‌رود. نکته مهم هر تحلیل محتوای کیفی، سیستم طبقه‌بندی آن است. هرواحد تحلیل بایستی کدگذاری شود؛ به شکلی که به یک طبقه یا بیشتر اختصاص می‌یابد؛ طبقه‌ها نیز کمابیش تعریف عملیاتی از متغیرها باشند. در تحلیل محتوای کیفی متناسب با ویژگی‌ها و هدف مطالعه از رویکردهای مختلفی استفاده می‌شود. در تحلیل محتوای جهت‌دار، کدگذاری اولیه با یک نظریه یا یافته‌هایی از یک تحقیق مرتبط آغاز می‌شود. اختلاف این روش با سایر روش‌ها بر اساس نقش نظریه در آن است. هدف تحلیل محتوای جهت‌دار معتبر ساختن و گسترش دادن مفهومی چهارچوب نظریه قبلی و یا خود نظریه است. تحلیل محتوا با رویکرد جهت‌دار نسبت به دیگر روش‌های تحلیل محتوا از فرآیند ساختارمندتر و منظمی برخوردار است [۲۵].

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان متاهل دانشگاه تربیت مدرس در سال ۱۳۹۹ بودند. نمونه پژوهش حاضر با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. بنابراین، نمونه‌گیری با اعلام فراخوان از بین افراد متاهل که در دانشگاه تربیت مدرس دانشجو بودند آغاز شد و افراد جمعیت نمونه با توجه به پرسشنامه رضایت‌ناشویی انریچ نسخه ۲۳ سوالی غربال شدند و نمره ۷۸ و کمتر از آن به عنوان نمونه مورد مطالعه در نظر گرفته شد. نمونه‌گیری تا زمانی ادامه یافت که به اشباع داده‌ها دست یافتیم. نمونه شامل ۱۵ نفر (۱۰ خانم و ۵ آقا) بود. دامنه‌ی سنی افراد انتخاب شده از ۲۵ تا ۳۶ سال و میانگین سنی آنها ۳۰/۲ بود. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: (۱) افراد متاهلی که براساس پرسشنامه رضایت‌ناشویی انریچ (فرم ۱۰ سوالی) سطحی از نارضایتی را در رابطه تجربه کرده

دل‌بستگی محور بعدی زندگی می‌شود [۲۱] و ازدواج در واقع زمینه تشکیل و تجربه پیوندهای عاطفی و پیوستن‌ها و گسستن‌های مستمری است که در چارچوب دل‌بستگی تبیین می‌شود و ارتباط بین دو نفر که باهم ازدواج می‌کنند و در مرکز گروه خانواده قرار می‌گیرند، در حقیقت شامل درهم‌آمیزی دو شخصیت در یک شخصیت پیوسته زناشویی است که با رابطه والد و فرزند قابل مقایسه است [۲۲]. بنابراین ازدواج فرصتی را مهیا می‌کند تا ظرفیت ذهنی‌سازی در روابط میان زن و شوهر تبلور بیرونی پیدا کند. بنابراین انتظار می‌رود که اگر والد در چارچوب یک ارتباط ایمن با هریک از زوجین توانسته باشد هیجان‌های آنها را به طور دقیق بازتاب و پاسخ دهد منجر به شکل‌گیری هیجان‌ات سازمان‌یافته و تعدیل هیجان‌های منفی در آنها می‌شود، و هریک از زوجین در تعاملات بعدی، می‌تواند رفتارهای خود و دیگران را در قالب حالت‌های ذهنی درک کند، و همچنین خود و دیگری را به عنوان افرادی که مالک دنیای ذهنی جداگانه هستند، در نظر بگیرد [۲۳]. به عبارتی ذهنی‌سازی در آنها منجر به ظرفیت بازنمایی عاطفی، تنظیم هیجان، و کنترل توجه می‌شود که ناشی از احساس فاعلیتی است که در طول ذهنی‌سازی شکل‌گرفته و منجر به بهبود بخشیدن به روابط بین‌فردی و کاهش تاثیر منفی سوء تفاهم‌ها در تعاملات بعدی می‌شود [۱۸].

از سوی دیگر می‌توان عنوان کرد که بافت فرهنگی در شکل‌گیری ظرفیت ذهنی‌سازی و پدیدآیی بازنمایی‌های ذهنی نقش‌آفرین است بنابراین، مؤلفه‌هایی که در روابط بین زوجین حاضر هستند، همچون ارزش‌های فرهنگی در تحول روانی شخص از جایگاه والایی برخوردارند. پژوهش‌های مرتبط با ذهنی‌سازی، توجه چندانی به نقش فرهنگ نداشته‌اند. شواهد نشان می‌دهند که عوامل فرهنگی بر تحول دل‌بستگی که ظرفیت ذهنی‌سازی در بستر آن شکل می‌گیرد، تأثیرگذار است. اگر از نظر بافت فرهنگی هیجان‌های منفی قابل پذیرش نباشند و سرکوب شوند نوزاد ممکن است سبک دل‌بستگی اجتنابی را شکل دهد تا این خواست بافت فرهنگی را برآورده کند. در چنین فرهنگی سبک دل‌بستگی اجتنابی به‌نچار محسوب می‌شود [۲۴]. بنابراین، الگوهای غالب در روابط زوجین می‌توانند متأثر از نیازها و نظم حاکم بر هر جامعه باشند و زوجین در ارتباط با هم‌رسان از باورهای فرهنگ بومی و الگوهای رفتاری غالب پیروی کنند. اگرچه با بررسی پیشینه پژوهش به اهمیت و نقش پررنگ ذهنی‌سازی در روابط زوجین پی برده می‌شود؛ اما هیچ‌یک از پژوهش‌ها به بررسی این موضوع با توجه به نقش فرهنگ نپرداخته‌اند.

به طور کلی آنچه در این پژوهش اهمیت دارد واریسی این احتمال است که مشکلات ارتباطی بین زن و شوهر بازتابی

چقدر در رابطه با شریک زندگی خود احساس امنیت و اعتماد می‌کنید؟ در طول سال‌ها در مورد شریک زندگی خود چه آموخته‌اید؟ صمیمیت، محبت و توجه به یکدیگر را چگونه ابراز می‌کنید؟ در مواقع استرس چقدر برای آرامش عاطفی به شریک زندگی خود متکی هستید؟ با چه چالش‌هایی روبرو بوده‌اید که احساس می‌کنید به عنوان یک زوج به خوبی از عهده آنها برآمده‌اید؟ شما و شریکتان چقدر در ترمیم یا عذرخواهی بعد از اختلاف نظر یا تعارض پیشقدم هستید؟ هر کدام از شما چقدر مسئولیت نقش خود در اختلافات و درگیری‌ها را بر عهده می‌گیرید؟ هر کدام از شما چقدر مسئولیت نقش خود در اختلافات و درگیری‌ها را بر عهده می‌گیرید؟ به نظر شما چه عواملی استرس‌زا هستند که اکنون رابطه شما را به عنوان یک زوج تحت تاثیر قرار داده است؟ چقدر از رویاها و آرزوهای یکدیگر و همچنین نگرانی‌ها و ترس‌ها آگاه هستید و از آنها حمایت می‌کنید؟ برخی از زمینه‌های زندگی شما که به طور خاص از آنها راضی هستید و نمی‌خواهید تغییر کنید را بیان کنید؟ اگر با هم کار کنیم و همه چیز به خوبی پیش برود، شما چگونه می‌خواهید رابطه در ۶ ماه نگاه کنید؟ دوست دارید چه چیزی را برای خودتان تغییر دهید؟ ابتدا مصاحبه بر روی تعداد محدودی (۲ نفر) از افراد متاهل به صورت آزمایشی اجرا شد و نتایج با ناظران و متخصصان در حیطه ذهنی سازی پژوهش مربوطه در میان گذاشته شد. اجرای آزمایشی مصاحبه به پژوهشگر کمک نمود تا علاوه بر، آشنایی با نحوه روند مصاحبه، نقص‌ها، مشکلات و و مرتفع سازد موانع احتمالی را بررسی کند. فرایند جمع‌آوری داده‌ها از طریق مصاحبه از افراد گروه نمونه که ملاک‌های پژوهش حاضر را داشتند، آغاز شد. پژوهشگر به وسیله مراجعه حضوری یا تماس تلفنی با این افراد، خود را معرفی نمود و توضیحات مختصری را در زمینه پژوهش و نحوه انجام آن ارائه نمود. همچنین، ضرورت ضبط جلسات مصاحبه نیز با افراد در میان گذاشته شد و به شرکت‌کننده‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها و محتوای مصاحبه محرمانه و محفوظ خواهد ماند و هر زمان که تمایلی برای ادامه همکاری در هر مرحله از کار را نداشته باشند می‌توانند انصراف دهند. پس از جلب رضایت شرکت‌کننده‌ها در مورد زمان و مکان مصاحبه انجام شد. مصاحبه در فضای امن و آرام (مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس) انجام شد محور سؤال‌های مصاحبه الگوهای ارتباطی، تعارضات زناشویی، نحوه پاسخگویی به نیازهای عاطفی و چارچوب‌های ارزشی بود و به تدریج با توجه به محتوای موضوعاتی که شرکت‌کننده‌ها بیان می‌نمودند، سؤال‌های بعدی به صورت جزئی‌تر پرسیده شد. در تمام طول این فرایند پژوهشگر سعی می‌کرد فعالانه گوش دهد، همدلی

بودند. ۲) افراد متاهلی که حداقل دوسال از زمان ازدواج آنها گذشته باشد (۳) متاهلی‌نی که در حال حاضر با هم زندگی می‌کنند. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل: ۱) فقدان ذهنیت روانشناختی و ۲) اطلاعاتی که افراد متاهل با پژوهشگر به اشتراک می‌گذاشت با محتوای پژوهش حاضر همخوان نبود و شرکت‌کننده از بیان اطلاعات همخوان با پژوهش طفره می‌رفت، بود. لازم به ذکر است که ملاک‌های ورود بر مبنای ارزیابی پژوهشگر در جلسه ارزیابی و بر مبنای مصاحبه تعیین شد و ملاک‌های خروج نیز در حین مصاحبه با شرکت‌کننده مشخص می‌شد. یافته‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کننده‌ها در جدول زیر خلاصه شده است.

جدول ۱. ویژگی شرکت‌کننده‌ها

تحصیلات	کارشناسی ارشد	۷ نفر
	دکتری	۸ نفر
جنسیت	خانم	۱۰ نفر
	آقا	۵ نفر

ابزار پژوهش

در پژوهش‌های کیفی، روش‌های مختلفی برای جمع‌آوری داده‌ها وجود دارد که یکی از مرسوم‌ترین روش‌ها مصاحبه است. هدف مصاحبه (نیمه ساختاریافته) درک تجارب زیسته افراد و درک معنایی است که افراد از این تجارب دارند. به عبارتی هدف پژوهشگر درک معنای تجارب است و مصاحبه در این زمینه خیلی راهگشا است [۲۶] از این رو در این پژوهش از روش مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد.

روش اجرا

همانطور که ذکر شد روش اصلی جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته بود. به عبارتی مصاحبه بر مبنای سوالات از پیش تعیین شده‌ی پژوهشگر انجام می‌شد ولی همزمان اجازه انعطاف و تحلیل و تمرکز بیشتر بر روی اطلاعات مصاحبه شونده را نیز فراهم می‌کرد، نمونه‌های از این سوالات به قرار زیر است: چقدر احساس «دیده شدن» یا درک شدن توسط همسرتان دارید؟ چقدر تصور می‌کنید که شریک زندگی شما احساس «دیده شدن» یا درک شدن توسط شما می‌کند؟

حاضر، جهت تعیین روایی کدها و اطلاعات از آن استفاده شد. برای اولین بار دنیزل این شیوه را معرفی کرد [۲۸] در پژوهش حاضر جهت تأیید کدها و اطلاعات به دست آمده از مصاحبه با شرکت‌کننده، پژوهشگر زمان کافی را برای جمع‌آوری داده‌ها صرف نمود و در داده‌ها به اندازه کافی غرق شد و داده‌ها را به صورت دقیق کدگذاری نمود و سپس کدها، طبقات و زیرطبقات را با تیم ناظر پژوهش و متخصصان ذهنی‌سازی و شرکت‌کننده‌ها چک نمود.

یافته‌ها

همانطور که قبلاً اشاره شد جهت آشنا شدن با داده‌ها، پس از اتمام فرایند هر مصاحبه بلافاصله در همان روز فایل صوتی مصاحبه دقیق گوش داده شد و تمام محتوای فایل کلمه به کلمه پیاده‌سازی و مکتوب شد. پس از مکتوب نمودن مصاحبه، جهت فهم کلی مصاحبه و غرق شدن پژوهشگر در داده‌ها، متن پیاده شده و چندین بارها توسط تیم پژوهشی خوانده شد و پس از آشنا شدن با داده‌ها، کدگذاری شروع شد و ۵۶۲ کد اولیه استخراج شد؛ ولی با تقلیل و حذف برخی کدها، ۵۰۰ کد باقی ماند. کدها تجزیه و تحلیل شدند و کدهای مشابه جهت تشکیل زیرطبقات باهم ترکیب و تلفیق شدند که ابتدا ۲۱ زیرطبقه به دست آمد. سپس، تیم پژوهشی ۲۱ زیرطبقه را مورد بازبینی قرار دادند، زیرطبقاتی که با هم همپوشانی داشتند حذف شدند و در نهایت ۱۳ زیرطبقه باقی ماند و در نهایت دو درونمایه اصلی، دو طبقه و ۱۳ زیرطبقه استخراج شدند که در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

داشته باشد، بر رفتارهای غیرکلامی و جلوه‌های بدنی تمرکز کند، کمتر صحبت کند و فقط جاهای که نیاز بود سؤال-هایی برای پیگیری بیشتر بپرسد. در پایان فرایند مصاحبه پژوهشگر از شرکت‌کننده می‌پرسید "مورد دیگری به نظرتان نمی‌رسد؟" یا "چیز دیگری هست که نگفته باشید؟" و شرکت‌کننده را تشویق می‌نمود تا در صورت وجود هر تجربه یا مطلب اضافی آن را بیان کند و در پایان از شرکت‌کننده‌ها جهت شرکت در فرایند مصاحبه تشکر و قدردانی می‌کرد. طول زمان مصاحبه‌ها معمولاً بین ۳ الی ۴ ساعت بود. پس از اتمام فرایند هر مصاحبه بلافاصله در همان روز فایل صوتی مصاحبه دقیقاً گوش داده شد و تمام محتوای فایل کلمه به کلمه پیاده‌سازی و مکتوب شد. پس از مکتوب نمودن مصاحبه‌ها، جهت فهم کلی مصاحبه و غرق شدن پژوهشگر در داده‌ها، متن پیاده شده، چندین بار توسط پژوهشگر خوانده شد.

جهت ارزشیابی مشروعیت، قابلیت اطمینان و وثوق یافته-های پژوهش حاضر از چهار معیار ارزیابی پژوهش کیفی که عبارت است از قابلیت اعتبار، قابلیت اطمینان، قابلیت تأییدپذیری و قابلیت انتقال استفاده شد [۲۷]. در پژوهش حاضر، پژوهشگر جهت قابلیت اعتبار، درگیری طولانی مدت با داده‌ها و صرف زمان کافی برای جمع‌آوری داده‌ها، بازنگری کدها، طبقات و زیرطبقات را با اعضای تیم پژوهش (اساتید راهنما و مشاور) در میان گذاشت. جهت قابلیت اطمینان، پژوهشگر سعی کرد تمام مراحل پژوهش از نحوه جمع‌آوری داده‌ها، کدگذاری و شکل‌گیری طبقات و زیرطبقات و روایت‌ها را به صورت کامل و جامع توضیح دهد تا مخاطب بتواند روند پژوهش را به صورت کامل ارزیابی نماید و فرصتی برای پیگیری تمام مراحل توسط او فراهم شود. برای قابلیت تأییدپذیری، پژوهشگر از بازنگری ناظرین پژوهش (اساتید راهنما و مشاور) و هفت نفر از متخصصین ذهنی‌سازی (شامل اساتید صاحب نظر و دانشجویان مقطع دکتری که در برگزاری کارگاه‌هایی در این زمینه یا ارائه پایان نامه در این حیطه مشغول به کار بودند) استفاده کرد و ضریب توافق ارزیاب‌ها (کاپا) محاسبه شد و ۰/۷۳ به دست آمد که نشان از توافق بالای بین ارزیاب‌ها بود. پژوهشگر برای قابلیت انتقال سعی نمود از افراد متاهل با سنین مختلف در این پژوهش استفاده کند. همچنین با استفاده از تفاوت در سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی بر افزایش احتمال انتقال‌پذیری یافته‌ها بیافزاید. علاوه بر این تلاش کرد توصیف کامل و غنی را از مراحل کار ارائه دهد تا برای سایر افراد در محیط‌های دیگر قابل تکرار باشد.

روش سه‌سویه‌سازی: روش سه‌سویه‌سازی از روش‌های تعیین روایی در پژوهش‌های کیفی است که در پژوهش

کنجکاوی

"حسم این بود که چه طور حاضره بدون من بره سفر و بهش خوش بگذره و من حاضر نیستم بدون اون برم سفر و بهم خوش بگذره" (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

"به نظرم همسرم خیلی آدم شکاکیه چون اگه من جای اون توی همین موقعیت بودم حتما اعتماد می‌کردم" (شرکت‌کننده شماره ۸).

"اصلا بحث کردن و دعوا کردن در مورد این مساله مسخره است" (شرکت‌کننده شماره ۲).

"من چون خودم به همسرم شک ندارم اونم نباید به من شک کنه" (شرکت‌کننده شماره ۲).

ذهن خود

این طبقه اصلی شامل مولفه‌هایی کنجکاوی می‌باشد که مربوط به ویژگی‌های ذهنی خود شرکت‌کنندگان است که در تعارضات زناشویی آنها نقش داشته‌است.

۱) واکنش به قطعیت ذهن خود

مولفه استخراج شده به این نکته اشاره دارد که زوجین با پیش‌فرض‌های قطعی شده در ذهن خود بدون تامل در آنچه در ذهن همسر می‌گذرد واکنش نشان می‌دهند.
"منم در قبال حرف نزدنش چیزی نگفتم و البته اینم بگم از شب قبلش ی خرده دلخوری وجود داشت و فکر کردم بخاطر اون ناراحته" (شرکت‌کننده شماره ۴).

"فکر می‌کردم باید همسرم زمان ناراحتی حرف بزنه و اگه منم حرف نزنم بهش یاد میدم که حرف بزنه و با این و حرف نزدنم تا حدودی تنبیهش می‌کردم" (شرکت‌کننده شماره ۵).

"مثلا گاهی اوقات شده که همسرم اومده پیش من و ناراحت بوده و من فکر کردم از دست من ناراحته و منم ازش فاصله گرفتم" (شرکت‌کننده شماره ۴).

۲) دخیل کردن پیش‌فرض‌های ذهنی

این مولفه اشاره به دخیل کردن بیش از اندازه پیش‌فرض‌های ذهنی زمانی که در حال گوش دادن و درک کردن دنیای ذهنی همسرم هستند، اشاره دارد.
"بحث‌های ما هیچ وقت نتیجه نداده، چون همسرم هیچ وقت هیچ چیزی رو قبول نمی‌کنه و منم بحث نمی‌کنم" (شرکت‌کننده شماره ۸).

"همسرم همش تو ذهنش خیانته و همیشه فاز منفی میده" (شرکت‌کننده شماره ۸).

یکی از درونمایه‌های اصلی به دست آمده از مصاحبه‌ها، عدم کنجکاوی و پرسشگری بود که شرکت‌کننده‌ها در مورد ذهنیت و حالات ذهنی همسران خود متصور می‌شدند، - مشارکت‌کنندگان تجارب خود را در این خصوص به این گونه اظهار داشتند:

ذهن دیگری

شامل طبقه اصلی از مولفه‌های ذهنی شرکت‌کننده‌ها است که در ارتباط و تعاملات زوجین بروز پیدا می‌کند و منجر به تعارضات زناشویی می‌شود.

۱) اکتشاف ذهن همسر

این مولفه براساس قطعیت و عدم تردیدی که زوجین در مورد چرایی رفتار همسرانشان دارند به دست آمد، از جمله اظهارات مشارکت‌کنندگان که به این مولفه دلالت دارد شامل:
"نمی‌فهمیدش فقط به همسرم گفتم این مسخره بازیا چیه" (شرکت‌کننده شماره ۳).

"به غیر از این نمی‌تونستم به چیز دیگه‌ای فکر کنم" (شرکت‌کننده شماره ۵).

"ولی من خب خیلی به حرفای همسرم گوش نمی‌دادم زمانی که داشت توضیح می‌داد" (شرکت‌کننده شماره ۱۰).

۲) ارزش‌گذاری ذهن همسر

شرکت‌کننده‌ها به دلیل عدم درک آنچه در ذهن همسر می‌گذرد، ذهن همسرشان را بی‌ارزش و غیر قابل کنجکاوی می‌دانند.
"حرف تو مبنی بر همیشه خوب بودن خیلی حرف مزخرفیه" (شرکت‌کننده شماره ۲).

"این فکر می‌کردم که یه مرد وظیفه اشه که بفهمه وقتی نمی‌فهمه یعنی بچه‌است" (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

۳) دیدگاه‌های متفاوت باوجود تجربه مشترک

مولفه استخراج شده به عدم تلاش و بی‌تمایلی مشارکت‌کنندگان برای به اشتراک گذاشتن تجارب درون روانی که ممکن است به شکل متفاوتی توسط همسر آنها درک شده باشد اشاره دارد. مشارکت‌کنندگان این یافته را به این گونه بیان نمودند:

"همسرم می‌گفت این شغل منه و تو باید درک کنی و منم می‌گفتم تو باید درک کنی" (شرکت‌کننده شماره ۱۱).

"حس‌هایی که داشتم و همش تو ذهنم می‌اومد یکی‌اش عدم اعتماد بود یکی‌اش این که خیلی دوستم نداره و نکنه می‌خواد منو ول کنه شد شد نشدم نشد" (شرکت‌کننده شماره ۱۲).

۴) فاجعه‌سازی

وقتی اتفاقی رخ می‌دهد، این که در لحظات ابتدایی شرکت‌کننده‌ها، تصمیم می‌گیرند آن را ناعادلانه، فاجعه آمیز و غیرقابل حل و بزرگتر از آنچه در واقعیت هست جلوه دهند. "داشت با اون حرف زد حس می‌کردم داره بهم خیانت می‌کنه" (شرکت‌کننده شکاره ۱).

"اون لباس به نظر خودمم مشکلی نداشت و اون لباس من قبلا پوشیده بوده بودم و مشکلی نداشت که یه دفعه واکنش نشون داد و من فکر کردم کل شخصیتمو زیر سوال میبره" (شرکت‌کننده شماره ۷).

۵) فرافکنی احساسات

در این مولفه شرکت‌کنندگان احساسات درونی خود مانند ترس، پرخاشگری و لجبازی و... را بدون آگاهی از وجود این احساسات در خود به همسر نسبت می‌دهند. "دیگه همسرم اینقدر این موضوع را تکرار می‌کنه که ناخودآگاه باعث لجبازی من میشه" (شرکت‌کننده شماره ۱).

"اون شب که برگشتیم من چیز خاصی نگفتم فقط به همسرم مدام یادآوری کردم که کارای که مادرت انجام میدی خوب نیست ولی اون نمیدونم چرا اینقدر عصبانی میشه" (شرکت‌کننده شماره ۵).

دیگری

مولفه‌های تنظیم هیجانی که در ارتباط با همسر و در بستر تعاملات به وجود می‌آید و زمینه تعارضات زناشویی را فراهم می‌کند.

۱) فعال شدن نظام ترس

در شرکت‌کنندگان به معنای بروز افکاراتی مانند دیده نشدن، کم توجهی و یا دوست داشتنی نبودن و... از سوی همسر است که منجر به فعال شدن نظام ترس و بروز هیجان‌های مختلف به تبع آن می‌شود.

"از این ترسیدم که یه نفر دیگه رو به من ترجیح داده" (شرکت‌کننده شماره ۵).

"چیزی که تو ذهنم میاد و عصبیم می‌کنه اینه که انگار بقیه به من ترجیح داده می‌شن و من نادیده شدم" (شرکت‌کننده شماره ۹).

"به نظرم همسرم خیلی آدم شکاکیه چون اگه من بودم حتما اعتماد می‌کردم" (شرکت‌کننده شماره ۸).

تنظیم هیجان

وجود هیجان‌های مختلف و تاثیر آن بر ظرفیت ذهنی‌سازی از جمله مواردی بود که مشارکت‌کنندگان به آن اشاره داشتند.

طبقه خود

دربرگیرنده مولفه‌هایی ذهنی شخص که منجر به بهم ریختگی عواطف در فرد می‌شود.

۱) پرخاشگری

پرخاشگری در این مولفه به رفتاری اشاره دارد که به قصد آسیب رساندن (جسمانی یا زبانی) به همسر یا نابود کردن دارایی دیگری است. "میخواستم خفه‌اش کنم" (شرکت‌کننده شماره ۱).

"اون شب بعد اینکه همسرم برگشت خیلی به من نگاه نمی‌کرد و عصبانی بود بیشتر به جای اینکه گوش کنه فقط حرف می‌زد" (شرکت‌کننده شماره ۱۰).

"اون لحظه من فقط می‌خواستم خر خرشو بجوم (باخنده) و خیلی خیلی ناراحت بودم" (شرکت‌کننده شماره ۱).

۲) لجبازی

شرکت‌کنندگان در پژوهش در مشاجرات پیش‌آمده روی نظرات و عقیده‌ی خود پافشاری می‌کنند و با نظرات و عقیده‌ی دیگری مخالفت می‌کنند و راه‌کارهایی شبیه قهر کردن را پیشبرد عقاید خود به کار می‌برند.

"فکر می‌کردم داره لجبازی می‌کنه و واقعا گرمش نیست چون کاپشن اش هم خیلی گرم نبود" (شرکت‌کننده شماره ۶).

"اونجام خیلی تنها بودیم و ترسیده بودیم و راحت باهم قهر می‌کردیم و آروز مثلا حرف نمی‌زدیم" شرکت‌کننده شماره ۷).

"ناخودآگاه حرفاش باعث لجبازی من می‌شود" (شرکت‌کننده شماره ۱).

۳) نشخوار فکری

این مولفه اشاره به تمرکز اجبارگونه شرکت‌کننده‌ها، بر علائم و علل یک پریشانی و توجه به دلایل آن و نتایجش، به جای تمرکز بر راه‌های حل آن دارد.

"یه بی‌قراری عجیبی بهم دست داده بود مداوم راه می‌رفتم کلافه بودم با خودم حرف می‌زدم و خودمو سرزنش می‌کردم" (شرکت‌کننده شماره ۱۰).

اما برای بررسی روایی محتوایی به شکل کمی، نسبت روایی محتوایی محاسبه و مقدار حاصله در جدول ارائه شده است. برای تعیین نسبت روایی محتوایی از گروه متخصصان ذهنی-سازي در خواست شد تا هرطبقه را براساس طیف سه قسمتی (ضروری است، مفید است اما ضروری نیست، ضرورتی ندارد) بررسی کنند. سپس پاسخ‌ها براساس فرمول زیر محاسبه شد که در آن n تعداد متخصصانی است که به طبقه با گزینه ضروری است، پاسخ داده‌اند N تعداد کل افراد متخصص است.

$$CVR = \frac{n - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

نهایتاً نسبت روایی محتوایی به دست آمده با جدول لاشه مقایسه شد. چنانچه مقدار محاسبه شده از مقدار جدول بیشتر بود، روایی محتوا برای طبقه مدنظر تایید می‌شد؛ به عبارتی وجود طبقه برای درونمایه موردنظر، ضروری و مهم تلقی می‌شد. با توجه به اینکه پروه متخصصان متشکل از ۱۰ نفر بود، تنها طبقاتی حداقل میزان روایی را داشتند که نسبت روایی محتوایی آنها بزرگتر از ۰/۶۲ باشد.

درونمایه	طبقه	زیرطبقه	CVI	رد یا تایید
کنجکاو	ذهن خود	واکنش به پیش‌فرض‌های قطعی شده در ذهن	۰/۸۳	تایید
	ذهن دیگری	دخیل کردن پیش‌فرض‌های ذهنی به هنگام گوش دادن به همسر	۱	تایید
اکتشاف ذهن همسر				
ارزش‌گذاری ذهن همسر				
تنظیم هیجان	ذهن خود	دیدگاه‌های متفاوت با وجد تجربه مشترک	۱	تایید
		پرخاشگری	۱	تایید
		لجبازی	۰/۸۳	تایید
		نشخوارفکری		تایید
	فراقتنی احساسات	۱	تایید	
ذهن دیگری	فاجعه‌سازی	۰/۸۳	تایید	
	فعال شدن نظام ترس	۱	تایید	

"عصبانیتم بخاطر نادیده شدن بود و غمگین شدنم بخاطر این بود که چی باعث میشه اون آدمی که من اینقدر دوستش دارم منو نادیده گرفته" (شرکت‌کننده شماره ۹).
 "معمولا این جور وقتایی که عصبانیم حس می‌کنم که همسرم خیلی دوستم نداره" (شرکت‌کننده شماره ۱۴).

۲) عدم درک هیجانات

اغلب افرادمتاهل شرکت‌کننده در مصاحبه، توانایی فکر کردن به احساسات و حالت‌های ذهنی همسر خود را در طول مشاجرات و بحث‌های زناشویی از دست می‌دهند.
 "من عصبانی هستم و این که همسرم می‌گه چرا عصبانی هستی من رو عصبانی‌تر می‌کنه" (شرکت‌کننده شماره ۵).

"هرزمانیکه همسرم ناراحت و عصبانیه بهش گفتم که بیا با من حرف بزن دعوامون شده و هردو عصبانی‌تر شدیم من قصدم فقط آروم کردنه همسرمه" (شرکت‌کننده شماره ۵).

۳) سرایت هیجانی

در این مولفه، اگر یکی از زوجین هیجان خاصی مانند خشم، غم و... را تجربه کنند به تناسب تجربه آن هیجان در محیط زوج دیگر نیز همان هیجان را تجربه می‌کند.
 "ناراحت بود و این ناراحتی به منم سرایت کرد" (شرکت‌کننده شماره ۱۳)

"وقتایی که همسرم داد می‌زنه منو عصبی‌تر می‌کنه" (شرکت‌کننده شماره ۱۵).

شواهد استحکام داده‌ها

برای ارزیابی روایی محتوای مورد میزان هماهنگی طبقات زیرطبقات با درونمایه‌ها از دو روش کیفی و کمی استفاده شد. در بررسی کیفی روایی محتوا، متخصصان ذهنی‌سازی پس‌خوانند لازم را در ارتباط با طبقه‌بندی ارائه دادند و مطابق نظر لینکلن و گوبا [۲۹] از چهار معیار اعتبار، تاییدپذیری، قابلیت اعتماد و انتقال‌پذیری استفاده شد که براساس آن موارد لازم اصلاح شد. بر اطمینان از این معیارها رونوشت‌های مصاحبه و گزارش پژوهشی به صاحب‌نظران متخصص داده شد تا ببینند که آنها با یافته‌های پژوهشگر موافق‌اند یا مخالف. علاوه‌براین در قسمت‌های مختلف پژوهش، پژوهشگر با شرکت‌کننده‌ها درگیر مانده و یافته‌ها را با آنها به اشتراک گذاشت. رونوشت‌های مصاحبه و روند کدگذاری‌ها ارائه شد و اصلاحات لازم انجام گرفت. شرح جزئیات و توضیح دقیق مراحل احراز داده‌ها و نشان دادن دقیق مسیر رسیدن به یافته‌ها از داده‌ها و همچنین استفاده از آگاهی‌دهندگان تاثیرگذار، بررسی‌های خود اعضا و نتیجه‌گیری‌های اشخاص ثالث نیز انجام شد.

تایید	۰/۶۲	عدم درک هیجانات		
تایید	۱	سرایت هیجانی		

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر براساس نظریه ذهنی‌سازی، این فرض را دنبال کرد که آنچه در رابطه زن و شوهر در جریان است، بازنمایی از روابط گذشته فرد با نخستین مراقبانش است که رابطه کنونی وی با همسرش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، رابطه‌ای که زوجین برقرار می‌کنند، بازتابی است از آنچه در نخستین ارتباط‌های او در دوران کودکی تجربه شده و در روابط امروزی نمود پیدا می‌کند. بنابراین با نگرشی سطحی نمی‌توان زیربنای الگوهای ارتباطی زن و شوهر و تعارض‌های بین آن‌ها را شناخت و جهت درک این الگوها و تعارض‌ها باید به لایه‌های زیرین شخصیت زوجین پرداخت و در مسیر تغییر و اصلاح نیز نباید از این پویایی‌های بنیادین غافل بود. از آنجایی که بافت و ارزش‌های اجتماعی فضای زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، منطقی به نظر می‌رسد که الگوهای ارتباطی زوجین را در بافت اجتماعی پیگیری کنیم. به همین دلیل، در این پژوهش سعی شد که در قالب یک وارسی کیفی این الگوها شناخته شوند و در ارتباط همسران ردیابی شوند. نتیجه این بررسی رسیدن به دو درونمایه کنجاوی و تنظیم‌هیجان بود شاید نگاهی کلی به درونمایه‌های به دست آمده در این مطالعه، همسویی کامل آن را با نظریه ذهنی‌سازی برجسته می‌سازد. این همسویی و همپوشی، از یک سو روایی یافته‌های پژوهش را بر مبنای پشتوانه نظری برجسته می‌سازد. اما نکته بسیار مهم نه توقف در آن، بلکه تمرکز بر درونمایه‌ها، طبقات اصلی و زیرطبقات است که ارتباط ویژه‌ای با بافت خانواده‌های ایرانی را نمایان می‌کند و ضرورت دارد که در صورت‌بندی‌های بنیادی و کاربردی بعدی مورد توجه جدی قرار گیرند.

درون‌مایه کنجاوی

در این پژوهش درونمایه کنجاوی دربرگیرنده پرسشگری بود که آزمودنی‌ها در قبال حالات ذهنی و آنچه در ذهن همسرشان می‌گذشت، اعمال می‌کردند. در پژوهش حاضر درونمایه کنجاوی از دو طبقه اصلی ذهن خود و ذهن دیگری تشکیل شده است. طبقه اصلی ذهن خود شامل بازنمایی ویژگی‌ها و خصوصیات مرتبط با خود فرد است که او را از دیگران متمایز می‌کند و بازنمایی از تجارب فاعلی مرتبط با خود است که فرد در سال‌های ابتدایی زندگی از رابطه با دیگری درونی کرده است. طبقه اصلی ذهن خود از

دو زیرطبقه واکنش به پیش‌فرض‌های قطعی شده در ذهن و دخیل کردن پیش‌فرض‌های ذهنی به هنگام گوش دادن به همسر تشکیل شده است. یکی دیگر از طبقات اصلی که در پژوهش حاضر به دست آمد طبقه ذهن دیگری است که به بازنمایی فرد اشاره دارد که در ارتباط با دیگری فعال می‌شود. طبقه ذهن دیگری شامل سه زیرطبقه اکتشاف ذهن همسر، ارزش‌گذاری ذهن همسر و دیدگاه‌های متفاوت با وجود تجربه مشترک می‌باشد. اشاره به برخی از مفاهیم مهم در گستره نظری، درک و شناخت این درونمایه، طبقات و زیرطبقات مورد اشاره در این مطالعه را روشن تر می‌سازد. ذهنی‌سازی را نمی‌توان یک ظرفیت ایستا و ثابت دانست بلکه فرایندی است که همواره در ذهن فرد جاری (پویا) است (۲۰). تأکید بر قوه تخیل و عدم قطعیت ذاتی حالات ذهنی که ویژگی جدانشدنی از تخیل است، یکی از مفروضات اساسی دیدگاه ذهنی‌سازی را تشکیل می‌دهد. این عدم قطعیت اساس موضع پرسشگرانه است. موضع پرسشگرانه یک سبک تعاملی مبتنی بر این فرض است که ذهن ما با آگاهی از ذهن دیگری می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد، شگفت‌زده شود، تغییر کند و یا آگاه گردودر همین راستا، بیشتر اوقات مشخص کردن دقیق آنچه حتی در ذهن خود فرد نیز می‌گذرد، دشوار است. این بدان معنی است که هرگونه تلاش برای درک کردن و معنابخشی به حالات ذهنی فرد در معرض خطا و اشتباه قرار دارد. ذهنی‌سازی کنشی است که مردم عموماً بدون تأمل هشیارانه انجام می‌دهند و با وجود همه تلاشی که می‌کنند معمولاً در انجام آن تا حدی دچار خطا و اشتباه می‌شوند. معمولاً این فرایند شامل عدم تطابق جزئی (میان آنچه فرد فکر می‌کند و آنچه در حال رخ دادن است) و سپس اصلاح و تطبیق است؛ زیرا افراد از طریق دریافت بازخورد، درک خود از آنچه ممکن است در حال رخ دادن باشد را به روز کرده و یا تصحیح می‌کنند. از دیگر سو، اساسی‌ترین بُعد ذهنی‌سازی، طیف ذهنی‌سازی خودکار (ضمنی) در برابر ذهنی‌سازی کنترل شده (آشکار) است. ذهنی‌سازی کنترل شده نشان‌دهنده یک فرایند نسبتاً آهسته و زنجیروار است که غالباً کلامی بوده و نیازمند تأمل، توجه، آگاهی، قصد و تلاش است. سر دیگر این بعد ذهنی‌سازی خودکار است که شامل پردازش بسیار سریع‌تر می‌باشد، به انعکاسی بودن گرایش داشته، و نیازمند هیچ یا مقدار کمی توجه، قصد، آگاهی یا تلاش است. در تعاملات روزمره معمول، ذهنی‌سازی معمولاً خودکار است زیرا بیشتر تعاملات سراسر است و قابل فهم‌اند و نیازی به توجه زیادی ندارند. مخصوصاً در محیطی امن، وقتی مسائل بی‌دردسر در سطح بین فردی در جریانند، نیازی به ذهنی‌سازی کنترل شده یا آگاهانه‌تر نخواهد بود؛ در واقع، استفاده از ذهنی‌سازی کنترل شده در چنین موقعیتی، ممکن است در چنین

ذهنی‌سازی کنترل‌شده به فرد اجازه می‌دهد که رفتار را تبیین و پیش‌بینی نماید و در تنظیم اجتماعی نقش دارد (۳۰). به‌طور کلی کارکرد اصلی سیستم "آهسته-تأملی-خودآگاه-آشکار" به‌جای آنکه به راه‌انداختن و برانگیختن رفتار باشد، تسهیل‌کننده تعاملات اجتماعی است. آشکار کردن مفروضات ضمنی در هماهنگ کردن تعاملات اجتماعی نیازمند آگاهی مشترک مفید است، و برای تعامل اجتماعی ضروری است (۲۳). با این وجود، تعادل بین ذهنی‌سازی خودکار و کنترل‌شده برای عملکرد مؤثر، ضروری است. اضطراب و برانگیختگی، خصوصاً در یک رابطه دلبستگی-محور، باعث در دسترس قرارگرفتن ذهنی‌سازی خودکار و بازداری سیستم‌های عصبی مربوط به ذهنی‌سازی کنترل‌شده می‌شوند (۱۷). این موضوع کاربردهای بسیاری در کار بالینی دارد. هر مداخله‌ای که نیاز به تأمل دارد، برای مثال، از طریق درخواست توضیح یا شرح مبسوط یک فکر، از بیمار می‌خواهد که درگیر ذهنی‌سازی کنترل‌شده گردد. بسیاری از بیماران در موقعیت‌های با استرس کمتر می‌توانند عملکرد نسبتاً خوبی (در حوزه ذهنی‌سازی داشته باشند. با این وجود، در موقعیت‌هایی با استرس بالاتر، زمانی که ذهنی‌سازی خودکار به صورت طبیعی به کار می‌افتد، فعال کردن فرایندهای پشتیبان ذهنی‌سازی کنترل‌شده برای بیمار بسیار دشوارتر می‌شود و بنابراین درک و تأمل روی آنچه ممکن است اتفاق بی‌افتد سخت‌تر می‌شود.

زمانی که ذهنی‌سازی مختل می‌گردد، افراد اغلب به روش‌های تفکر پیش‌ذهنی‌سازی سر می‌خورند. این شیوه تفکر مشابهتی باروش‌های رفتاری کودکان کم‌سن‌وسال که هنوز ظرفیت ذهنی‌سازی کامل در آنها پرورش نیافته است، دارند. بیتمن و فوناگی (۱۸). پیامدهای این کژکاری‌ها را تحت ۳ ساحت غالب ذهنیت فاقد ذهنی‌سازی طبقه‌بندی کرده‌اند. این ساحت عبارت‌اند از ساحت برابری روانی، ساحت غایت‌نگرانه و ساحت وانمودی. در ساحت برابری روانی، افکار و احساسات "بیش از اندازه واقعی" به نظر می‌آیند تا حدی که برای فرد بسیار دشوار است که چشم‌اندازهای ممکن دیگر را در ذهن بی‌رواند. زمانی که ذهنی‌سازی دستخوش برابری روانی می‌گردد، این‌طور به نظر می‌رسد که افکار به صورت واقعی و حقیقی تجربه می‌شوند که این منجر به چیزی می‌شود که روان‌شناسان آن را در بیمارانشان "تفکر انضمامی" می‌نامند شک و دودلی برجیده شده و شخص به طور فزاینده‌ای معتقد است که دیدگاه او تنها دیدگاه ممکن است. و این مفهوم در پژوهش حاضر تحت عنوان زیرطبقات "دیدگاه‌های متفاوت با وجود تجربه مشترک و ارزش‌گذاری ذهن همسر" ارائه شده است. شرکت‌کننده‌های مصاحبه در موقعیت‌های تنش‌زای زناشویی توان درک و تجربه آنچه که ممکن است به صورت

تعاملاتی اخلاقی ایجاد کند و باعث شود آنها به طور افراطی سنگین و به‌طور معذب‌کننده‌ای پر جزئیات به نظر برسند (بیش‌ذهنی‌سازی). هم عقل سلیم و هم علم عصب‌شناسی به ما می‌گویند که افراد در محیطی امن، دست از ذهنی‌سازی کنترل‌شده می‌کشند (یا میزان ذهنی‌سازی کنترل‌شده را تقلیل می‌دهند) و کمتر مراقب مقاصد اجتماعی در بافت یک دلبستگی ایمن هستند؛ با این وجود، در صورت نیاز، شخصی با توانایی‌های ذهنی‌سازی بهنجار، قادر است در صورتی که موقعیت ایجاب کند به ذهنی‌سازی کنترل‌شده تغییر جهت دهد. بنابراین، یک ظرفیت ذهنی‌سازی خوب شامل توانایی تغییر منعطف و پاسخگویانه از ذهنی‌سازی خودکار به ذهنی‌سازی کنترل‌شده می‌باشد (۱۸).

بنابراین، مشکلات در مسیر فرآیند ذهنی‌سازی زمانی سر برمی‌آورند که فرد در خصوص ساحات روانی خود یا دیگران منحصراً روی مفروضات خودکار تکیه می‌کند که بسیار ساده-انگارانه و سطحی به نظر می‌آیند؛ یا زمانی که برحسب موقعیت، استفاده متناسب از مفروضات خودکار توسط فرد دشوار می‌شود. در همین راستا، تداخل مفروضات ذهنی در فرایند ذهنی‌سازی، موضوعی بود که در روایت شرکت‌کنندگان به دفعات تکرار شد و در قالب ۲ زیر طبقه واکنش به پیش‌فرض‌های قطعی شده در ذهن همسر و دخیل کردن پیش‌فرض‌های ذهنی به هنگام گوش دادن به همسر ارائه شد. شرکت‌کننده‌ها در پژوهش در راستای این مفروضات ذهنی در ارتباط با همسر به این‌گونه اشاره می‌کنند که "منم در قبال حرف نزدنش چیزی نگفتم و البته اینم بگم از شب قبلش ی خرده دلخوری وجود داشت و فکر کردم بخاطر اون ناراحته"، "فکر می‌کردم باید همسرم زمان ناراحتی حرف بزنه و اگه منم حرف نزنم بهش یاد میدم که حرف بزنه و با این و حرف نزدنم تا حدودی تنبیهش می‌کردم"، "مثلاً گاهی اوقات شده که همسرم اومده پیش من و ناراحت بوده و من فکر کردم از دست من ناراحته و منم ازش فاصله گرفتم"، "بحث‌های ما هیچ وقت نتیجه نداده، چون همسرم هیچ وقت هیچ چیزی رو قبول نمی‌کنه و منم بحث نمی‌کنم" و "به نظرم همسرم خیلی آدم شکاکیه چون اگه من بودم حتما اعتماد می‌کردم". بیشتر متخصصان حوزه ذهنی‌سازی بر سر این موضوع با یکدیگر توافق دارند که دو سیستم ذهنی‌سازی از سازوکارهای عصب‌شناختی متفاوت ناشی می‌شوند که هر دوی آنها برای تفکر و تفسیر حالات روانی به‌طور ویژه پرورش یافته‌اند. (۲). سیستم خودکار زودتر ایجاد می‌گردد و حالات روانی را به‌صورت سریع و مؤثر دنبال می‌کند در حالی که سیستم کنترل‌شده دیرتر ایجاد شده و با سرعت کمتری کار می‌کند و کارکردهای اجرایی (حافظه کاری و کنترل‌گرهای بازدارنده) را بسیار بیشتر به کار می‌گیرد.

ناتوانی در تخمین دقیق هیجانات سایر افراد: پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که در ذهنی‌سازی مشکل دارند اغلب پرخاش را کمتر یا بیشتر از حد واقعی تخمین می‌زنند. (۲۱) و بدین رو ممکن است از اینکه دیگران از آنها ترسیده‌اند غافلگیر شوند. معمولاً نیات منفی را به دیگران نسبت می‌دهند و در مورد انتظارشان از دیگران انعطاف‌ناپذیر هستند. از یافتن راه‌حلی که رضایت همه طرفین را دربرداشته باشد ناتوان هستند و معمولاً راه‌حل‌ها به نفع خودشان است. کاتلسون در مطالعه مروری خود گزارش داد که در میان سطوح پایین ظرفیت تأملی اختلال‌های روانی رابطه وجود دارد. برای مثال افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، افسردگی، اختلال خوردن، سایکوز، رفتارهای خشونت‌آمیز، اختلال طیف اوتیسم سطوح پایین‌تری از ظرفیت تأملی نسبت به گروه گواه داشتند. در همین راستا، یکی دیگر از درونمایه‌هایی که بر درونمایه‌های ارتباطی تأثیر داشت تنظیم‌هیجان است که به فرآیندهایی اشاره دارد که از طریق آن، افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آنها را تجربه و ابراز کنند تأثیر بگذارند. در پژوهش حاضر تنظیم هیجان از دو طبقه اصلی ذهن خود و دیگری و زیر طبقات لجبازی، فاجعه‌سازی، نشخوارفکری، پرخاشگری، فرافکنی احساسات، فعال‌شدن نظام ترس، سرایت‌هیجانی و عدم درک هیجانات تشکیل شده است.

یکی از زیرطبقات از طبقه دیگری، فعال‌شدن نظام ترس است. فعال‌شدن نظام ترس در این پژوهش به بروز افکاراتی مانند دیده‌نشدن، کم‌توجهی و یا دوست‌داشتنی نبودن از سوی همسر مربوط می‌شود که منجر به فعال‌شدن نظام ترس و بروز هیجان‌های مختلف به تبع آن خواهد شد و در توضیحات شرکت‌کنندگان به این‌گونه عنوان شده است: "از این ترسیدم که یه نفر دیگه رو به من ترجیح داده"، "چیزی که تو ذهنم میاد و عصبیم می‌کنه اینه که انکار بقیه به من ترجیح داده می‌شن و من نادیده شدم"، "عصبانیتم بخاطر نادیده شدن بود و غمگین شدم بخاطر این بود که چی باعث میشه اون آدمی که من اینقدر دوستش دارم منو نادیده گرفته" و "معمولاً این جور وقتایی که عصبانیم حس می‌کنم که همسرم خیلی دوستم نداره". در توضیح و تبیین این زیرطبقه پژوهشی می‌توان به این‌گونه اشاره کرد که، بعضی محرک‌ها و موقعیت‌های ویژه به احتمال بیشتری منجر به مشکل و ایجاد مانع در ذهنی‌سازی می‌شوند. برای مثال بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی ممکن است در تکالیف مربوط به ذهنی‌سازی در محیط آزمایشی خوب عمل کنند، اما در حین برانگیختگی هیجانی (مثلاً در یک موقعیت دشوار زناشویی)، احتمال دارد آسفتگی زیادی نشان دهند، زیرا مفروضات خودکار مرتبط با حالات درونی افراد (مانند

متفاوتی در ذهن همسر جریان باشد، را از دست می‌دهند و فقط به آنچه در ذهن خود می‌گذرد دسترسی دارند و آن را تنها واقعیت موجود ارزیابی می‌کنند و این فرآیند که تنها با دسترسی به ذهن خود امکان‌پذیر است گاهی اوقات با بی‌ارزش کردن و دست‌کم گرفتن ذهن طرف مقابل همراه می‌شود. نمونه‌ای از جملات شرکت‌کننده‌ها که در قالب زیرطبقات بالا جای گرفت‌هاست شامل: "حرف تو مبنی بر همیشه خوب بودن خیلی حرف مزخرفیه"، "این فکر می‌کردم که یه مرد وظیفه‌اشه که بفهمه وقتی نمی‌فهمه یعنی بچه است"، "همسر من گفت این شغل منه و تو باید درک کنی و منم می‌گفتم تو باید درک کنی"، "حسم این بود که چه طور حاضره بدون من بره سفر و بهش خوش بگذره و من حاضر نیستم بدون اون برم سفر و بهم خوش بگذره"، "به نظرم همسرم خیلی آدم شکاکیه چون اگه من جای اون توی همین موقعیت بودم حتما اعتماد می‌کردم"، "من چون خودم به همسرم شک ندارم اونم نباید به من شک کنه" و "اصلاً بحث کردن و دعوا کردن در مورد این مساله مسخره است". برابری روانی در یک کودک حدوداً ۲۰ ماهه که هنوز مهارت‌های کامل ذهنی‌سازی در او پرورش نیافته طبیعی است. کودکان خردسال و بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی که در این ساحت قرار دارند، حس اطمینانی در خصوص تجربه روانی خود دارند. این، چنین حالت روانی می‌تواند بسیار وحشتناک باشد، زیرا در این ساحت روانی هیجانات به شدت اغراق‌آمیز تجربه می‌شوند. واکنش‌های بعضاً اغراق‌آمیز بیماران به واسطه میزان جدیت و "واقعی بودن" تجربه احساسات و افکار خود و دیگران توجیه می‌گردد.

درونمایه تنظیم هیجان

همانطور که عنوان شد ذهنی‌سازی ظرفیتی پویا است که نسبت به استرس و هیجان‌های شدید، بسیار حساس و اثرپذیر است. از دست رفتن ظرفیت ذهنی‌سازی هنگامی اتفاق می‌افتد که هیجان‌های شدید منجر به تغییراتی مغزی شده و این تغییرات به نوبه خود به خاموش شدن و از دست رفتن مهارت‌های ذهنی‌سازی منجر می‌شود (۱۷). این مسئله اغلب در ارتباط با افرادی که به آنها دلبسته هستیم و برای ما مهم هستند مانند همسر بیشتر اتفاق می‌افتد، بدین رو حفظ ظرفیت ذهنی‌سازی در روابط نزدیک دشوار است. شکست در ظرفیت ذهنی‌سازی منجر به فروافتادن در حالت فاقد ذهنی‌سازی یا پیش‌ذهنی‌سازی می‌شود. افرادی که قادر به ذهنی‌سازی نیستند احتمالاً از مشکلات زیر رنج می‌برند (۲۳). ناتوانی در شناخت و در نتیجه ناتوانی در تنظیم هیجانات: منظور از تنظیم هیجانات آرام کردن و کنترل تکانه‌ها برای بهبود قضاوت در موقعیت‌های بین‌فردی و اجتماعی است.

مختلف فرد می‌گذارد. این امکان وجود دارد که آستانه تغییر به یک سبک ذهنی‌سازی خودکار (جنگ/گریز) در افرادی که در سال‌های اولیه زندگی در معرض تروما یا استرس قرار گرفته‌اند پایین‌تر باشد. همچنین این امکان وجود دارد یک عامل ژنتیکی در این آستانه کم دخیل باشد که موجب می‌شود فرد به ساحت ذهنی‌سازی کنترل نشده و خودکار تغییر وضعیت دهند (۱۷). همچنین شواهدی وجود دارد که فعال شدن نظام دلبستگی با غیرفعال شدن ذهنی‌سازی ارتباط دارد. تحقیقات در حوزه تصویربرداری (۳۰) نشان داده‌اند که نواحی مغزی که به طور طبیعی مرتبط با دلبستگی‌های عاشقانه و مادرانه هستند، فعالیت در نواحی مغزی مرتبط با جنبه‌های مختلف کنترل شناختی را متوقف (سرکوب) می‌کنند که این نواحی شامل نواحی مربوط به ذهنی‌سازی و قضاوت‌های اجتماعی نیز می‌شوند؛ بنابراین به نظر می‌رسد هر چیزی که نظام دلبستگی را فعال کند (افزون بر برانگیختگی ناشی از استرس) با خود یک افت کلی در ظرفیت ذهنی‌سازی به همراه می‌آورد. تجربه یک تروما نظام دلبستگی را فعال می‌کند، در مقابل تجربه ترومای دلبستگی می‌تواند منجر به فعال‌سازی مزمن سیستم دلبستگی شود. بیش‌فعالی سیستم دلبستگی در افرادی که تجربه تروما دارند ممکن است بتواند از دست رفتن ذهنی‌سازی در موقعیت‌های هیجانی را تبیین کند. زیرا در موقعیت‌های هیجانی گرایش دلبستگی جویانه آنها راه‌اندازی می‌شود. ترومای دلبستگی از این رو باعث بیش‌فعالی سیستم دلبستگی می‌گردد که، شخصی که کودک در حالت اضطراب نیاز داشته به او رجوع کند (چهره دلبستگی) دقیقاً همان کسی است که در وهله اول باعث بروز ترس در کودک شده است. لحظات شکست ذهنی‌سازی بسیار با اهمیت هستند. زیرا رابطه با دیگران در بافت یک رابطه دلبستگی و مخصوصاً رابطه زناشویی را برای فرد دشوار می‌سازند. هنگامی که ذهنی‌سازی به این شکل شکست می‌خورد، گرایش به بروز مجدد رفتارهای مربوط به ساحت فاقد ذهنی‌سازی وجود دارد که می‌توانند منجر به پیچیدگی‌های زیاد و ناآرامی‌های جان‌فرسایی در روابط گردد.

زیرطبقه پرخاشگری از طبقه اصلی ذهن خود به این مولفه رفتاری اشاره دارد که پس از دریافت احساس ناکامی به قصد آسیب رساندن (جسمانی یا زبانی) به همسر یا نابود کردن دارایی دیگری است و در توضیحات شرکت‌کنندگان تحت کدهایی مانند "می‌خواستم خفه/اش کنم"، "اون شب بعد اینکه همسرم برگشت خیلی به من نگاه نمی‌کرد و عصبانی بود بیشتر به جای اینکه گوش کنه فقط حرف می‌زد" و "اون لحظه من فقط می‌خواستم خر خرشو بجوم (باخنده) و خیلی خیلی ناراحت بودم". در توضیح این زیرطبقه و با توجه به نظریه ذهنی‌سازی می‌توان اینگونه تبیین کرد که در ساحت

دوست‌داشتنی نبودن یا ترس از دست دادن) بر آنها غلبه کرده و تأمل بر این مفروضات و تعدیل آنها را چالش برانگیز می‌کند. به عبارت دیگر، زمانی که دچار حالت برانگیختگی هیجانی می‌شوند، اغلب توانایی خود برای ذهنی‌سازی کنترل شده را از دست می‌دهند (۱۸). از این جهت کیفیت ذهنی‌سازی با توجه به میزان برانگیختگی هیجانی و بافت رابطه متغیر است. سطوح ذهنی‌سازی ممکن است در هنگام تأمل بر رابطه مادر در مقایسه با زمانی که بر رابطه با پدر تأمل می‌کنیم، متفاوت باشد. یا زمانی که به صورت آفلاین یا آنلاین بر این روابط تأمل می‌کنیم سطوح ذهنی‌سازی ممکن است تفاوت چشمگیری داشته باشد (۳۱). برانگیختگی روانشناختی فزاینده موجب می‌شود که توانایی دسترسی به ذهنی‌سازی کنترل شده به طور فزاینده‌ای کاهش یابد و ذهنی‌سازی غیرتأملی و خودکار غلبه نماید. این موضوع تا حدی یک پاسخ طبیعی جنگ و گریز در برابر استرس است که برای ارگانیزم امکان یک پاسخ چابک به خطر را فراهم می‌کند. با این حال، در موقعیت‌های استرس‌زای زندگی زناشویی، عملکردهای پیچیده‌تر، شناختی و تأملی مفیدتر خواهند بود و ناتوانی در استفاده از این مهارت‌های هشیارانه و کنترل شده‌تر می‌تواند منجر به مشکلات جدی در تعامل با افراد دیگر شود.

از جمله زیرطبقه‌ها از طبقه ذهن خود، لجبازی است که در پژوهش حاضر اشاره به این دارد که شرکت‌کنندگان در مصاحبه در مشاجرات پیش‌آمده روی نظرات و عقیده‌های خود پافشاری می‌کنند و با نظرات و عقیده‌های همسر مخالفت می‌کنند و راه‌کارهایی مانند قهر کردن را برای پیشبرد عقاید خود به کار می‌گیرند. در توضیحات شرکت‌کنندگان به این‌گونه قابل ردیابی است "فکر می‌کردم داره لجبازی می‌کنه و واقعا گرمش نیست چون کاپشن اش هم خیلی گرم نبود"، "اونجام خیلی تنها بودیم و ترسیده بودیم و راحت باهم قهر می‌کردیم و دو روز مثلا حرف نمی‌زدیم" و "ناخودآگاه حرفاش باعث لجبازی من می‌شود". در توضیح این زیرطبقه با توجه به نظریه ذهنی‌سازی می‌توان این‌گونه اذعان داشت که موقعیت‌های پراسترس و برانگیختگی هیجانی شدید در زندگی زناشویی، توجه و تمرکز بر نقطه‌نظرهای دیگری را دشوار می‌سازد. وقتی افراد هیجانی هستند، نه تنها توجه به نقطه‌نظر دیگری بسیار سخت و گاهی غیرممکن می‌شود، بلکه ممکن است در یک آن، مفروضاتی بر پایه مشاهدات سست و ناپایدار خود بسازند. افراد ممکن است مجاب شوند که نقطه‌نظر آنها تنها نقطه‌نظر موجه و معتبر است و به جز آنچه که مرتبط و تأییدکننده دیدگاه خودشان است، هر چیز دیگری که درباره دیگری می‌دانند را نادیده بگیرند؛ بنابراین میزانی که فرد در معرض تنش‌های زندگی زناشویی قرار گرفته است، اثر بنیادی بر مهارت‌های ذهنی‌سازی او در طول تجارب

خود می‌کند؛ بنابراین ذهنی‌سازی برای روابط اجتماعی مولد، حیاتی است (۲۱). نظریه‌های معاصر نیز بر تعاملات والد و کودک به عنوان عوامل فعال و دوطرفه در فرایند اجتماعی شدن تأکید دارند و توانایی فکر کردن رفتار خود و دیگری، ایجاد معنا و انتظارات از تعامل و ذهنی‌سازی را برای والد و کودک آنها در جهت مهارت اجتماعی بااهمیت می‌دانند هرچه افراد بیشتر بتوانند حالت‌های ذهنی در خود و دیگری را پیش‌بینی کنند، به احتمال بیشتری روابطی صمیمی و بارور خواهند داشت و احساس خواهند کرد با دیگران متصل و مرتبطند. درحالی‌که همزمان با ذهنی‌سازی به صورت خودمختار از آنها جدا هستند (۱۳).

زیرطبقه دیگری که در این پژوهش استخراج گردید، سرایت هیجانی است، در این مولفه، اگر یکی از زوجین هیجان خاصی مانند خشم، غم و... را تجربه کند به تناسب تجربه آن هیجان در رابطه زوج دیگر نیز همان هیجان را تجربه می‌کند. این مولفه در کدهایی مانند "ناراحت بود و این ناراحتی به منم سرایت کرد" و "وقتایی که همسرم داد می‌زنه منو عصبی تر می‌کنه" به وضوح قابل ردیابی است. در توضیح و تبیین اینکه چطور زمانیکه ظرفیت ذهنی‌سازی مختل میشود سرایت هیجانی در زوجین به وجود می‌آید زیر طبقه این که ظرفیت ذهنی‌سازی برای سلامت ما در روابط بسیار مهم است. اول اینکه، ذهنی‌سازی به طور ضمنی و صریح پایه ای از خودآگاهی و حس هویت است. مهم این است که وقتی ما ذهن‌ها را درک کنیم، یک احساس خودآگاهی داریم، که رفتار در کنترل ما است. بدین ترتیب ذهنی‌سازی برای ما مفهوم مالکیت و مسئولیت اقدامات و انتخاب‌هایمان، به جای احساس اینکه رفتار ما فقط "اتفاق می‌افتد" را فراهم می‌کند. ذهنی‌سازی کلیدی برای خود مراقبتی و خودگردانی است. مشروعیت بخشیدن به ما اجازه می‌دهد تا احساس خود را توسعه دهیم که حاوی حس یکپارچگی، پیوستگی و مسئولیت انتخاب و رفتار ما است. در عین حال، ذهنی‌سازی باعث می‌شود که ما درگیر در روابط متقابل و پایدار باشیم (۳۲).

در بررسی پیشینه پژوهشی هیچ مطالعه‌ای که شناسایی و تدوین الگوهای ارتباطی را با در نظر گرفتن نظریه ذهنی‌سازی انجام داده باشد؛ به دست نیامد. درواقع پژوهش حاضر در بازبینی و تدوین الگوهای ارتباطی غالب زوجین بر اساس مفاهیم نظریه ذهنی‌سازی جدید است. تفاوت اصلی پژوهش حاضر در این است که علاوه بر پرداختن به موقعیت‌های تعارضی ارتباط و تعارض‌های بین فردی، به تعارض‌های درون فردی نیز توجه کرده است؛ و مهم‌تر اینکه بررسی عمقی مراجعین نشان می‌دهد؛ وقایعی که در موقعیت‌های تعارضی بزرگسالی به ویژه در روابط زناشویی بروز می‌کند؛ ریشه در

غایت‌نگرانه، شخص تنها زمانی بر حالات روانی صحنه می‌گذارد و آنها را باور می‌کند که پیامدهای آنها به صورت فیزیکی قابل مشاهده باشند؛ بنابراین در این ساخت شخص می‌تواند وجود و اهمیت بالقوه حالات روانی را تشخیص دهد، اما این شناخت محدود به موقعیت‌های بسیار ملموس (و غیر انتزاعی) است. برای مثال، مهربانی و محبت تنها زمانی که همراه با تماس فیزیکی مثل یک لمس یا نوازش باشد، راستین (حقیقی) در نظر گرفته می‌شود. فردی که شکست در ذهنی‌سازی را تجربه می‌کند و دچار حالت غایت‌نگرانه می‌گردد احتمال دارد این حالت را با برون‌ریزی یا انجام رفتارها و کارهای ناشایست یا پرهیجان بروز دهد تا بدین وسیله در دیگری که ادعایشان در خصوص حالات ذهنیشان در خصوص فرد (مثلاً نگران فرد بودن) برایش باورپذیر نیست، پیامدهایی ایجاد کند. ساخت غایت‌نگرانه در افرادی به چشم می‌خورد که در بعد ذهنی‌سازی درونی - بیرونی در آستانه بعد بیرونی قرار دارند. - آنها نسبت به درک اینکه مردم (و خودشان) چگونه رفتار می‌کنند و در مورد اینکه نیت احتمالی آنها بر اساس آنچه به صورت فیزیکی انجام می‌دهند چه می‌تواند باشد، سوگیری شدیدی دارند.

یکی از زیرطبقه‌های دیگر که در این پژوهش به آن اشاره شده است، زیرطبقه عدم درک هیجان‌ات از طبقه ذهن دیگری است، که اشاره به این دارد که اغلب افراد متاهل شرکت‌کننده در مصاحبه، توانایی فکر کردن به احساسات و حالت‌های ذهنی همسر خود را در طول مشاجرات و بحث‌های زناشویی از دست می‌دهند. اظهارات شرکت‌کنندگان مانند "من عصبانی هستم و این که همسرم میگه چرا عصبانی هستی من رو عصبانی تر می‌کنه"، "هرزمانی که همسرم ناراحت و عصبانیه بهش گفتم که بیا با من حرف بزن دعوا من شده و هردو عصبانی تر شدیم من قصدم فقط آروم کردنه همسرمه". در راستای این زیرطبقه می‌توان این‌گونه شرح داد که ذهنی‌سازی به معنای فهم شرایط ذهنی دیگری و به همان اندازه فهم شرایط ذهنی خود است که همین امر مفهوم ذهنی‌سازی را از همدلی جدا می‌کند و از سوی دیگر دامنه ذهنی‌سازی وسعت بیشتری از مفهوم فراشناخت به معنای شناخت برای شناخت را دربرمی‌گیرد (۲۱). می‌توان گفت: ذهنی‌سازی راه‌های شناختی، عاطفی (هیجانی) شناخت خود و دیگری را منسجم می‌کند فرآیند معنا دهی به حالت‌های درونی در هر دو حوزه‌ی درون فردی و برون فردی حیاتی است. در حوزه‌ی درون فردی ذهنی‌سازی ابزاری برای کشف و بیان تجربه‌های شخصی است و منجر به ایجاد و رشد توانایی‌های ضروری برای تنظیم هیجان‌ات خود و تنظیم روابط با دیگری می‌شود. در حوزه بین فردی، ذهنی‌سازی شخص را قادر به ارتباط با خویشتن و دیگران و تفسیر دیگران برای

محدودیت‌های پژوهش

منظور از محدودیت‌های پژوهش اشاره به انتخاب‌هایی است که در طراحی پژوهش و با اشراف تیم پژوهشی صورت گرفته است. این انتخاب‌ها اگرچه در جهت دستیابی به سودمندی-ها صورت گرفته‌اند، در تعمیم نتایج محدودیت‌هایی را رقم زده‌اند. در پژوهش حاضر باید چندین محدودیت را در نظر گرفت:

- در این پژوهش مناسب‌ترین روش برای دستیابی به الگوهای ارتباطی، مصاحبه عمیق بالینی بود، که گرچه در سطح تشخیص فردی شیوه‌ای بسیار مناسب است، به جهت منحصر به فرد بودن روایت‌ها، فرایند تفسیر را به خصوص در زمانی که تجمیع داده‌ها مد نظر است، با دشواری مواجه می‌سازد.

- با اتکاء به مفروضه‌هایی که در روی آورد تحلیلی مطرح است؛ این پژوهش از شرکت‌کنندگانی استفاده کرده است که گرچه در جمعیت بهنجار قرار دارند، در ارتباط با همسر خود مشکلات ریز و درشتی دارند. بدیهی است که نگاه ایستا به این مسأله ضعفی جدی را به میان می‌آورد؛ در صورتی که بر مبنای نگاه پویا، تفاوت بین بهنجاری و نابهنجاری صرفاً تفاوتی کمی است.

پیشنهادات

تعداد کم مشارکت‌کنندگان، شاید یکی از محدودیت‌های این مطالعه و به‌طور کلی از محدودیت‌های مطالعات کیفی می‌باشد که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از تعداد افراد بیشتر و با ویژگی‌های جمعیت شناختی متنوع‌تری استفاده شود علاوه‌براین میزان دقت واحدهای پژوهش و وضعیت روانی آنان بر نحوه پاسخگویی به سوالات در مصاحبه موثر بوده‌است که سعی شد با ایجاد شرایط زمانی یکسان و محیطی مناسب، این محدودیت به‌طور نسبی کنترل گردد و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی این متغیرها به شدت کنترل شود.

ملاحظات اخلاقی

برای رعایت ملاحظات اخلاقی پیش از شروع مصاحبه، پژوهشگر طی تماس تلفنی با هر کدام از شرکت‌کننده‌ها ضمن معرفی خود و توضیح در رابطه با روند پژوهش تلاش نمود تا اعتماد افرادی که مایل به شرکت در پژوهش بودند را جلب نماید. هدف از ضبط مصاحبه‌ها و نحوه استفاده از محتوای آن‌ها به صورت واضح شرح داده شد. زمان و مکان مصاحبه با توافق شرکت‌کننده‌ها مشخص شد. هنگام گرفتن مصاحبه نیز پژوهشگر مجدداً التزام خود را به رعایت کلیه اصول اخلاقی در پژوهش نظیر رازداری، محرمانه و محفوظ بودن اطلاعات شرکت‌کننده‌ها و در صورت عدم تمایل

کودکی فرد دارد. در این پژوهش تأکید اصلی بر دو مفهوم کنجکاوی و تنظیم‌هیجان است؛ این موارد در هیچکدام از الگوهای ارتباطی که در تحقیقات قبلی ذکر شد؛ مورد بررسی قرار نگرفته است. به واقع در پژوهش حاضر نکته بسیار مهم آن است ظرفیت ذهنی‌سازی یکی از مهم‌ترین سازه‌های روان‌پویشی در شکل‌گیری شخصیت است؛ که ردپای آن را در روابط بزرگسالی فرد می‌توان دید. از دیدگاه نظریه ذهنی-سازی، فرد در بزرگسالی در هر موقعیت ارتباطی که قرار بگیرد الگوهای قالبی روابطی را که در گذشته درونی کرده؛ به‌طور ناهشیار تکرار می‌کند. از طرفی دو مولفه غالب ارتباطی که در پژوهش حاضر به دست آمد؛ بر اساس شرایط تربیتی و اجتماعی کلی حاکم بر جامعه ایران قابل تبیین هستند. به‌طور کلی تجارب میدانی و بالینی حاکی از آن است که شیوه‌های والدگری و به تبع آن سبک‌های ارتباطی زوجین متأثر از ساختارهای کلی اجتماعی و تربیتی جامعه است. افراد موقعی که به ارتباط این مولفه‌های کارکردتاملی و الگوی ارتباطی کنونی با وقایع کودکی پی برده و به بینش می‌رسند به نگرانی‌های والدینشان اشاره می‌کنند، که این گزارش‌ها نشان می‌دهد که فضای مسلط بر جامعه تأثیر عمیقی بر شیوه‌های والدگری می‌گذارد. طبیعی است در جامعه‌های که اعضای آن برای کوچکترین خطاها توسط دیگران تحقیر و تمسخر شده و تهدید به از دست دادن جایگاه یا مزایا و منافع خود می‌شوند و مراجع خرد و کلان قدرت از افراد انتظارات بالایی دارند؛ این نگرانی‌ها را در شیوه‌های والدگری خود لحاظ خواهند کرد. در جامعه‌های که از خودگذشتگی و ایثارگری افراطی و ترجیح دادن دیگری بر خود از سوی اشخاصی که خود را داعیه‌دار هدایت جامعه می‌دانند؛ به عنوان یک ارزش مطرح می‌شود و ساختارهای اداری و اجتماعی به شیوه‌ای است که غالباً تلاش‌های افراد در جهت رسیدن به اهدافشان به نتیجه نمی‌رسد و فضای کلی حاکم به گونه‌ای است که احساس ناامنی فراگیر می‌شود؛ افراد جامعه این ساختارها را در تمامی شئون زندگی، از جمله در روابط با فرزندان و شیوه‌های تربیتی لحاظ خواهند کرد. بنابراین می‌بینیم کودکان از همان ابتدا در خانه مهارت لازم و صحیح مطرح کردن خواسته‌ها و اعتراض خود را در مقابل والدین ندارند و همین کودکان بعدها در موقعیت‌های دیگر مثل مدرسه و دانشگاه و محیط‌های شغلی و اجتماعی توانایی بیان خواسته‌ها و حل موفق تعارضات خود را ندارند. این ساختارها فرایندی را ایجاد می‌کند که ساختارهای ناکارآمد اجتماعی و تربیتی به شیوه‌های نامطلوب والدگری و تربیت افرادی با الگوهای ارتباطی ناکارآمد می‌انجامد. این الگوهای نامطلوب منجر به کنشوری ضعیفی می‌شود که حاصل آن ناراضمندی در همه زمینه‌ها خواهد بود.

of Personality and Social Psychology. 1987; 52(3): 511-524.

9. Simpson J, A Rholes W S Nelligam, G. S. G.S. Attachment theory and close relationships. Newyork: cuilford press. 1988;32(21):32-40

10. Pines, M. A. Falling in love (why we choose the loves we choose). New York and hove: Routledge. 2005;4(7):1-90.

11. Naaman S, Pappas J, Makinen J, Zuccarini D, Johnson – Douglas S. Treating attachment Injured couples with emotionally focused therapy : A case study approach. Psychiatry.2005;(68): 55 – 75.

12. Bowlby J. Attachment and loss. Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books.1969;32(2): 1-300.

13. Collins N L, Read S J. Adult Attachment, Working Models, and relationship quality in dating Couples. Journal of Personality and Social Psychology. 1990;58(12): 644 – 66.

14. Johnson S M, Makinen J A , Millikin, J W. Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. Journal of Marital and Family Therapy.2001; 27(32): 145 – 155.

1. Pratt T A. Relations between adult attachmen representations, affect regulation and affect expression in marital relationships. Gradua Program in Psychology. Unpublished Doctoral Dissertation, The university of Western Ontario.2002;1(7): 1-400.

16. Lopez F, Gormley B. Stability and change in adult attachment style over the firstyear college transition :Relations to self - confidence, coping, and distress patterns. Journal of Counseling Psychology. 2002; 49(56): 355 – 364.

17. Bateman A, Fonagy P. Psychotherapy for borderline personality disorder: mentalization-based treatment. Oxford, UK: Oxford University Press.2004;1(3): 1-60.

18. Bateman A, Fonagy P. Mentalization- Based Treatment for Personality Disorders A Practical Guide Oxford, UK: Oxford University Press.2016;1(3): 1-700

19. Hughes C, Jaffee S R , Happe F, Taylor A, Caspi A, Moffitt, T E. Origins of individual differences in theory of mind: From nature to nurture? Child Development. 2005; 76(6): 356– 370.

شرکت‌کننده‌ها اجازه برای خروج از پژوهش در هر مرحله را یادآور شد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند، کمال تشکر را داریم. این پژوهش برگرفته از رساله دکتری می‌باشد.

منابع

1. Parseh M , Naderi F, Mehrbasi Zadeh, M. The effectiveness of the cognitive-behavioral therapy family on conflict and satisfaction in couples visited the psychological centers. Journal of Clinical Psychology Achievements. 2016;5 (1) 1: 125-148. [In Persian].

2. Oprisan E, Cristea D. A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. Procedia-Socia and Behavioral Sciences.2012;7 (3) : 468-472.

3. Grechhoff N, Jhonson L, halson V. Predicting relationship status and satisfaction after six months among dating couples. Journal of Marriage and the Family. 2008;58(10): 21-23.

۴. عباسی لیلی، آزاد فلاح پرویز، فتحی آشتیانی علی، فراهانی حجت‌الله. ارتباط بین روابط ابعاد موضوعی و رضایت‌زناشویی. دو فصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت. ۱۴۰۰؛۱۹(۱):۹۲-۸۱.

۵. زارع درخشان، احترام، روشن چسلی، رسول. رابطه بین رضایت جنسی، خودکارآمدی جنسی و شادکامی بر رضایت زناشویی: نقش میانجی ناگویی هیجانی. دو فصلنامه روان‌شناسی بالینی- و شخصیت. ۱۳۹۹؛۱۸(۱):۱۶-۱.

5. Perlman D. Further reflections on the present state of loneliness research. In M. Hoja & R. Ctandall(eds.). Loneliness: Theory, Research and Applications. San Rafael, Ca:Select Press.1987;34(3):77-89 .

6. Luo S, Klohnen E. Assertive mating and marital quality in newlyweds: A couple-centered approach. Journal of Personality and Social Psychology. 201645;(88)304-326.

7. Gattis K S, Berns S, Simpson L E, Christensen A. Birds of A Feather or Strange Birds? Ties among personality dimensions, similarity and marital quality. Journal of Family Psychology. 2004;9(18): 564-574.

8. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal

20. Fonagy P, Target M. Attachment and reflective function: Their role in selforganization. *Development and Psychopathology*. 1997 9(65): 679–700.
21. Brent B. Mentalization-Based Psychodynamic Psychotherapy for Psychosis *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION*.2009; 65(8): 803—814.
22. Sharff J S, Sharff D, Object relation and psychodynamic approaches to couple and family therapy. Newyork : Brunner. 2003;1(2): 1-256.
23. Allen J G , Fonagy P, Bateman A W. *Mentalizing in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Press.2008;3(23): 1-348.
24. Cassidy J R, Shaver P. *Handbook of Attachment Theory, Research, Applications*, the Guilford Press New York, London.2016;3(15): 1-423.
۲۵. عادل مهربان، م. مروری بر تحلیل محتوای کیفی و کاربرد آن در پژوهش، اصفهان، دانشگاه علوم پزشکی. ۱۳۹۴؛ ۱(۶): ۳۷-۲۶.
۲۶. رامبد، م. مصاحبه: معمول ترین روش جمع آوری داده ها در تحقیق کیفی. *مجله علوم پزشکی صدرا*، ۱۳۹۷؛ ۶(۴): ۳۱۶-۳۰۳.
27. Barusch A, Gringeri C, George, M Rigor in qualitative social work research: A review of strategies used in published articles. *Social Work Research*. 2011; 35 (1): 11-9.
28. Hammersley M, Atkinson P. *Ethnography: Principles in Practice*, 2nd ed, London.1998;3(7):55-89.
29. Lincoln Y S, Guba E G. But is that rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. In D. D. Williams (Ed.), *Naturalistic evaluation: New directions for program evaluation*(pp.1986;4(5) :73-84.
30. Allen J G, Fonagy P, Bateman A W. *Mentalizing in clinical practice*. Washington, DC: American Psychiatric Press. 2008;12(24): 21-40.
31. Luyten P, Mayes L , Fonagy P, Van Houdenhove, B.. The interpersonal regulation of stress. Unpublished manuscript.2009;3(7):80-95.
32. Asen E ,Fonagy P. Mentalization-based Therapeutic Interventions for Families. *Journal of Family Therapy*.2011; 34(5): 347–370 .