

الگوی تحول «مایی» در زوج‌های موفق بر مبنای نظریه زمینه‌ای^۱

بیبا رحمتی^۲، کیومرث فرحبخش^۳، عبدالله معتمدی^۴، احمد برجعلی^۵

(صفحات ۲۵۲-۲۸۹)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۰۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۳/۱۰

چکیده

هدف: هدف از انجام پژوهش حاضر ارایه مدلی جهت تبیین تحول مایی در زوج‌ها بود. **روش:** به منظور نیل به این هدف با توجه به ویژگی‌های خاص سازه مایی، رویکرد پژوهش کیفی و روش نظریه زمینه‌ای بکار گرفته شد. جمعیت مورد مطالعه شامل کلیه زوج‌های ساکن شهر تهران بود که بنا به اظهار خودشان زندگی زناشویی موفق داشتند. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری هدفمند بود و تعداد شرکت‌کنندگان در این پژوهش بعد از رسیدن به نقطه اشباع نظری، ۷ نفر از زوج‌ها موفق بود که با استفاده از مصاحبه نیمه ساختار یافته مورد مصاحبه قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل اطلاعات بر اساس سه روش کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری گزینشی انجام شد. یافته‌ها: نتایج حاصل از مصاحبه با زوج‌های موفق نشان داد که سازه مایی شامل دو دسته راهبردهای تعاملی درون زوجی و برون زوجی است. عوامل سوق دهنده مایی نیز شامل سه دسته سوق دهنده‌های شناختی، حمایتی و انگیزشی هستند. پیامد مایی نیز در قالب دو مولفه محوری حفظ فردیت در هویت زوجی و منیت‌زدایی در هویت زوجی اتفاق می‌افتد. نتیجه‌گیری: سه دسته عوامل شناختی، انگیزشی و حمایتی وجود دارند که زوج‌ها را به سمت ما شدن حرکت می‌دهند. همچنین زوج‌ها در فرایند ما شدن از دو دسته راهبردهای

۱. این مقاله مستخرج از رساله دکترای مشاوره می‌باشد.

۲. دانشجوی دکترای مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

Bitah.rahmati2931@yahoo.com

۳. (نویسنده مسئول)، دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

kiiumars@yahoo.com

۴. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

۵. استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

درون زوجی و برون زوجی استفاده می‌کنند. در صورت ترکیب و تعامل مناسب این عوامل، فرایند ما شدن در زوج‌ها محقق خواهد شد که به موجب آن منیت زدایی در هویت زوجی و حفظ فردیت در هویت زوجی را به عنوان پیامدهای ما شدن شاهد خواهیم بود.

واژه‌های کلیدی: تحول مایی، زوج‌های موفق، نظریه زمینه‌ای

مقدمه

رابطه زوجی یک رابطه منحصر به فرد، داوطلبانه و عمیق است که مستلزم برقراری تعادل بین ثبات و رشد می‌باشد. همسری به معنای ترکیب دو گذشته و دو آینده است که تفاوت در ارزش‌ها و جهان بینی را شامل شده و به خلق یک رابطه دو جانبه و ارزشمند می‌انجامد (لانگ و یانگ^۱، ۲۰۰۶، نظری، ۱۳۹۳). این اتحاد مقدس یک پدیده مقطعی نبوده و مستلزم شکل‌گیری و رشد حس یگانگی در فضای هیجانی، شناختی، رفتاری و اجتماعی همسران است، به گونه‌ای که نیازها، تمایلات و رضایت هر کدام از زوج‌ها به هدف دیگری تبدیل شده و به تدریج و با گسترش هویت زوجی مؤلفه‌های رضایتمندی به هم شبیه شوند (گیلدراسلیو، سینگراسکرت و وین^۲، ۲۰۱۷).

در ابتدای شکل‌گیری یک رابطه زوجی به نظر می‌رسد که هر کدام از زوجها تصور فردی از خود دارند که در گذر زمان و بر پایه ادراکشان از رابطه به تصور مشترک ما تبدیل می‌شود (توپکو-اورز، راندل، ودس، ریدبودنمن^۳، ۲۰۲۰). وابستگی متقابل زوجها بر مبنای حرکت آنها به سوی یک موضع مشترک و بر پایه یک تلاش هماهنگ به سوی یک هدف مشترک شکل می‌گیرد (کنستام^۴، ۲۰۱۹). خلق ما مستلزم آمیختگی دو من و الحاق دیگری به مفهوم خود است، پدید آمدن این هویت رابطه‌ای برای همسران بسیار ارزشمند بوده و آنان را در چالشهای زندگی یاری می‌نماید (منزی، پاریس، لافرات، سدی کیدس،

1. Long, Lynn L., Young, Mark E.

2. Gildersleeve, S., Singer, J. A., Skerrett, K., Wein, S.

3. Topcu-uzer, C., Randall, A. K., Vedes, A.K., Reid, D., Bodenmann, G.

4. Konstam, V.

ویگنولز^۱، ۲۰۱۵). "مایی" زمانی وجود دارد که احساس فرد از خودش شامل رابطه او با همسرش باشد، چنین جنبه‌ای از احساس خود نه تنها بیانگراشتراک و ارتباط درونی شده است بلکه مبین حضور همزمان احساس خود مختاری و تفکیک نیز هست. در حضور حس مایی افراد قادر خواهند بود بستر پدید آورنده کنش‌ها و واکنش‌های همسرانشان را تشخیص دهند و اثر عملکرد خود بر احساسات و افکار شریکشان را درک کرده و پذیرا باشند. نتایج پژوهش‌ها در حوزه زوج و خانواده حاکی از آن است که این ساختاردهی و تجربه گری متفاوت، هسته بنیادین سازگاری و رضایت زناشویی است (رید، دالتون، لادروت، دوایل، نگوین^۲، ۲۰۰۶).

مایی ساختاری پیچیده و تعیین کننده دارد، حس ما شدن به چگونگی تطبیق همسران در یک رابطه کارآمد و سازگاری آنان به عنوان یک واحد در برابر تمامی عناصر بیرونی اثرگذار بر رضایت و عملکرد زناشویی، باز می‌گردد. توانمندی در خلق یک هویت رابطه‌ای منجر به شکل‌گیری مرزهای ارتباطی شده و با افزایش حساسیت همسران در برابر چالش‌های بیرونی زوج را جهت سرمایه‌گذاری بهینه تر بر حفظ انسجام رابطه یاری می‌دهد (رید، دوایل، دالتون، احمد^۳، ۲۰۰۸). همچنین زوجها در حضور حس مایی از ایده فعالیت به نفع خود فاصله گرفته و سود و زیان را به گونه دیگری تعبیر می‌کنند و شرایطی را که در آن دیگری بیش از فرد از آن سود میبرد را شکست تلقی نمی‌کنند، این ویژگی در زوج‌هایی که به صورت یک واحد مشترک قوی عمل می‌کنند با نوعی از خود گذشتگی همراه شده و به سرمایه‌گذاری بر رابطه می‌انجامد (کنستام، ۲۰۱۹).

واژه "مایی" در ادبیات زوج درمانی برای اولین بار توسط بوهلمن و همکاران (۱۹۹۲) با بهره‌گیری از نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۹۷) و تقویم خانوادگی ستیر (۱۹۶۴) و با این استدلال که نوعی بازگویی زوج‌ها از نحوه آشناییشان میتواند موفقیت رابطه را پیش

1. Manzia, C., Parisea, M., Lafratea, R., Sdikidesb, C., Vignolesc, V.
2. Reid, D. W., Dalton, E. J., Laderoute, K., Doell, F. K., & Nguyen, T.
3. Reid, D. W., Doell, F. K., Dalton, E. J., & Ahmad, S

بینی کند، به کار برده شد (توپکو-اورز، راندل، ودس، ریدبودنمن، ۲۰۲۰). سازه مایی که بر اساس غنای اطلاعات در مطالعات پدیدارشناسی خلق شده و اعتبار آن از طریق خود گزارش دهی زوجها در اشتراک زناشویی و سایر تحقیقات کمی و کیفی مستند گشته است، در ادامه بیشتر نمایانگر حس یکپارچگی و هویت یابی به عنوان یک زوج است (گاتمن و لونسن^۱، ۱۹۹۹). پرواضح است که واژه‌ها فرآورده‌های افکار و احساسات ما هستند و مکالمات زوج‌ها و استعاره‌های آنها مؤید تصویر ذهنی و نقشه روان‌شناختی آنها در کشف الگوهای برجسته معانی و هیجانات در جهان شخصی آنهاست. بر این اساس مفهوم «مایی» با توجه به گفتگوهای همسران از خود، رابطه و آنچه انجام می‌دهند یا قصد انجام آن را دارند، قابل استخراج و بررسی است (رید و همکاران، ۲۰۰۶؛ احمد، رید، ۲۰۱۶).

در ادامه مسیر تحقیقی در حوزه «مایی» اسکرت و سینگر، ۲۰۱۴ بیان کردند که همانگونه که بیان خود، جهت تجربه فرد از فردیت خویش لازم است، بیان قصه‌هایی از زوج نیز جهت هویت دهی به رابطه و «ما» حیاتی است. این دو محقق باور دارند که این روایت‌ها، موجب شکل‌گیری هویت، ارزشها و رسوم زوجی و منبعی برای ساخت معنا و مقصود برای زوجها است. «مایی» پدید آمده در ساختار زوج، راهنمایی برای تعاملات جاری و وسیله‌ای برای رشد و تعالی آینده ارتباط بوده و تسهیلگر اعتبار دهی به عشق و تعهد در زمانهای تعارض، و قالبی برای انتقال میراث زوج است. در این راستا و همسوبا نتایج سایر مطالعات بالینی، این دو پژوهشگر در سال ۲۰۱۷، هفت مؤلفه اصلی امنیت، همدلی، احترام، پذیرش، لذت، شوخ‌طبعی، دیدگاه و منظر مشترک را به عنوان عناصر اصلی «مایی» عنوان کردند (گیلدراسلیو و همکاران، ۲۰۱۷).

بعلاوه پژوهشها مبین از آن است که در حضور حس مایی پذیرش، صبوری، بخشش و همراهی در فراز و نشیب‌های زندگی بین همسران تقویت شده، توانایی ادراک منظر

1. Gottman, J. M., & Levenson, R. W.

دیگری در زوج بسط یافته و همسران نسبت به بستری پدید آورنده رفتار دیگری پذیرا تر خواهند بود. (رید و همکاران، ۲۰۰۶؛ رید و همکاران، ۲۰۰۸).

براین اساس به نظر می‌رسد ادراک مفهوم مایی یکی از بنیادین ترین عناصر رابطه زوجی است و الحاق رابطه به ساختار خود و پدید آیی حس مایی تهدید پیوندهای دلبستگی و پریشانی‌های زناشویی را کاهش می‌دهد. تحقیقات حاکی از آن است که همسران از این "ذهنیت" ساخته شده در حوزه‌های درون فردی، بین فردی و اجتماعی منتفع می‌شوند و افرادی با جهت گیری ما، رضایت زناشویی بیشتر و رفاه و سلامت بالاتری را تجربه کرده و همسران کارآمد تری هستند (گودوین، سوانک، ویث، استوالد^۱، ۲۰۱۳؛ رورباف، شوهام، اسکوین، جنسن، مل^۲، ۲۰۱۲؛ رید و همکاران، ۲۰۰۶).

پژوهشها همچنین حاکی از آن است که ساخت و حفظ حس و ادراک "مایی" یکی از قویترین مؤلفه‌های پیش بین ثبات زناشویی و انعطاف ارتباطی است (گاتمن، ۲۰۱۱، اسکرت و فرگوس^۳، ۲۰۱۵؛ گیلدراسلیو و همکاران،).

با توجه به آنچه عنوان شد به نظر می‌رسد مایی یکی از عوامل بنیادین حیات خانواده و شالوده ثبات و سازگاری زناشویی است و عوامل مؤثر بر آن از دیرباز حوزه پژوهش زوج درمانگران و محققان علاقمند بوده است. با نگاهی عمیق تریه پژوهشهای انجام شده در این حوزه می‌توان عوامل مؤثر بر مایی را به عوامل درون فردی، بین فردی و محیطی تقسیم کرد (رید و همکاران، ۲۰۰۶). عوامل درون فردی مؤثر بر فرایند هم آمیزی زوج‌ها می‌تواند مؤلفه‌های شخصیتی، هیجانی و شناختی افراد چون خود آگاهی، سبک‌های دلبستگی، میزان برون‌گرایی و توان تنظیم هیجانی، شوخ طبعی و مثبت اندیشی ذاتی، میزان تمایز خود، ساختار اسنادها و طرحواره‌های روان شناختی، و سطح گشودگی روانی فرد در پذیرش معانی و مفروضات جدید باشد. همچنین مهارت‌های ارتباط مؤثر،

1. Godwin, K. M., Swank, P. R., Vaeth, P., & Ostwald, S. K.

2. Rohrbach, M. J., Shoham, V., Skoyen, J. A., Jensen, M., & Mehl, M. R.

3. Skerrett, K. & Fergus, K. D.

راهبردهای حل تعارض و میزان همدلی، پذیرش و شفقت ابراز شده در رابطه را، می‌توان در دسته بندی عوامل بین فردی مؤثر بر مایی قرار داد. در کنار این عوامل مؤلفه‌هایی چون مشکلات خاص (اعتیاد، افسردگی و بحران‌های مالی)، میزان حمایت‌های اجتماعی، ساختار خانواده مبدأ (مداخله گر، حمایتگر) و کلیه عوامل محیطی اثرگذار بر هویت فرد از جمله ساختار سیاسی و اجتماعی فرهنگی شکل دهنده هویت همسران را می‌توان در زمره عوامل محیطی مؤثر بر «مایی» دانست (رید، همکاران، ۲۰۰۶؛ رید، دالتون و احمد، ۲۰۰۸؛ استنلی، رودس و ویتون^۱، ۲۰۱۰؛ اسکرت و سینگر، ۲۰۱۴؛ کندی، مارتین، لابله^۲ و بر^۳، ۲۰۱۵؛ منزلی و همکاران، ۲۰۱۵؛ احمد، رید، ۲۰۱۶؛ چیرکوب^۳، ۲۰۱۷؛ گیلد راسلیو و همکاران، ۲۰۱۷).

براین اساس و با توجه به عوامل اثرگذار بر مایی همسران، تمرکز بر تعاملات خانواده در چهار چوب هویت جمعی قابل بررسی است. ساختارهای فرهنگی و باورهای اجتماعی یک جامعه همان گونه که به سازه کلی ازدواج مفهوم دهی می‌کنند، سازه‌های خرد تری چون رضایت، شادکامی یا سازگاری زناشویی را تحت تأثیر قرار داده و به پیروی از آن بر فرایند «ما شدن» نیز اثرگذاراند. بنابراین بی شک «فرهنگ» همان گونه که در خلق هویت فردی افراد نقش بنیادین دارد در موفقیت و یا عدم موفقیت زوجها در شکل دهی هویت رابطه‌ای نیز مؤثر است. (کندی و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این، با وجود افزایش روز افزون دانش نظری و عملی در حوزه زوج و خانواده، با نگاهی عمیق تر به این پژوهشها در می‌یابیم که بدنه دانش ارائه شده در این حیطه بر مبنای مفاهیم و مفروضات برگرفته از فرهنگ غرب بوده و در نتیجه مفاهیم بنیادی نظریه‌ها و مداخلات بر مبنای پارادایم‌های فرهنگ فرد گرای غرب شکل گرفته است. مفاهیمی چون ازدواج، صمیمیت، رابطه زوجی و مایی در چنین ساختاری با هدف ارضاء نیازها و تمایلات فرد پدید می‌آیند و این

1. Stanley, S.M, Rhoades, G., Whitton, S.
2. Kenedy, C.A., Martin, M. M., Labelle, S., Weber, K.
3. Circhop, Y.R.

در حالی است که تمامی این سازه‌ها در فرهنگ جمع‌گرایی شرق مبین تعهدات، قیودات و تقدم ترجیحات جمعی است. همچنین اهمیت پذیرش و هماهنگی دو خانواده در امر ازدواج در جوامع شرقی، ساختار زناشویی را در جوامع شرقی از اتحاد دو فرد به ادغام و درهم آمیزی دو خانواده بدل کرده است. از این رو به نظر می‌رسد مفاهیم، نظریه‌ها و مداخلاتی که برگرفته از پژوهش‌های غربی در شرق اعمال می‌شود، چون ترجمه‌ای الکن، اگرچه قابل فهم است اما فاقد ظرافت‌های اجتماع هدف بوده و مفروضات فرهنگی، ارزشها و ترجیحات جوامع شرقی را در بر نمی‌گیرد (احمد و رید، ۲۰۱۶).

از این رو، با توجه به اهمیت عناصر فرهنگی در فهم و تبیین این سازه زوجی و نقش بنیادین مفهوم "مایی" در سازگاری و رضایت زناشویی، پژوهشگر با این پرسشها روبرو شد که روند تکامل مایی و ابعاد آن در زوجهای ایرانی چگونه است؟ و الگوی مشاوره زوجی برای تسهیل فرایند "ما شدن" در همسران چه ساختاری دارد؟ علی‌رغم ضرورت مشهود در اهتمام به پژوهشی عمیق در این حوزه، بررسی‌های اولیه محقق حاکی از آن بود که هیچ پژوهشی ابعاد ما شدن زوجهای ایرانی را مد نظر قرار نداده است و اکثر تحقیقات انجام شده بر سبک و عناصر ارتباطی ازدواج و تأثیر آن بر مؤلفه‌های کیفیت رابطه متمرکز است.

براین اساس واضح است که یافته‌ها، تحقیقات و مداخلات جوامع دیگر، اگرچه به عنوان ادبیات پژوهش قابل توجه و امتنان است، اما قابلیت تعمیم به خاستگاه‌های فرهنگی متفاوت را نداشته و استفاده از الگوهای مشاوره‌ای برخاسته از آنها به دلیل عدم هماهنگی با بافت فکری، باورها و ارزشهای ملل دیگر از کارایی مناسبی برخوردار نیست. از این رو با توجه به اهمیت شکل‌گیری و تکامل مایی در حفظ و ثبات زناشویی، و نقش رضایت و سازگاری همسران در بقاء خانواده و عدم وجود پژوهشی مشابه در این حوزه، تلاش محقق بر آن بود که با انجام پژوهشی بومی در حوزه مایی به درک بهترین

سازه و نحوه تکامل آن در زوج‌های ایرانی دست یابد. توفیق در پژوهش موجود و تحقیقات مشابه در حوزه مایی، ضمن فراهم ساختن زیرساختی معتبر جهت تحقیقات بنیادی آتی، به کسب دانشی بومی به منظور حفظ ارزشها و مفاهیم غنی ازدواج در فرهنگ کهن ایرانی اهتمام کرده و مسیر مشاوران حوزه زوج و خانواده را به سوی استفاده از الگوهای بومی در فضای مشاوره‌ای باز می‌نماید.

روش

در این پژوهش به منظور بررسی تجارب عمیق همسران از فرایند «مایی» با پارادایمی تفسیری از رویکرد کیفی استفاده گردید. تحقیق کیفی یک تحقیق علمی منظم است که به دنبال ایجاد توصیفی جامع و عمدتاً روایتی برای غنی‌سازی درک پژوهشگر از یک پدیده اجتماعی یا فرهنگی است (پرشننت و استالین^۱، ۲۰۱۳). در این روش محقق علاقه مند به تولید نظریه، الگو و یا چهارچوب مفهومی است؛ به خصوص زمانی که در زمینه پدیده مورد مطالعه اطلاع کافی وجود ندارد (کرسول^۲، ۲۰۰۷، دانایی فرد و صالحی، ۱۳۹۱). با توجه به اینکه جستجوهای اولیه پژوهشگر نشان‌دهنده آن بود که در زمینه تکامل مایی، الگوی تدوین شده مبتنی بر دانش بومی و بافتی وجود ندارد و همچنین با در نظر داشتن اینکه، سازه مایی در خلال گفتگوی زوج‌ها و غنای اطلاعات پدیدار شناسی تمیز داده شده و بهترین روش اندازه‌گیری آن کد گذاری گفتگوهای همسران در مورد خودشان، رابطه و اهداف ارتباطیشان است، از بین تمام روشهای کیفی از نسخه سیستماتیک نظریه داده بنیاد استفاده شد. این رویکرد یک روش شناسی عمومی برای توسعه نظریه بر اساس گردآوری داده‌ها و تجزیه و تحلیل آنها بوده و در طول فرایند تحقیق ساخته و پرداخته میشود (کرسول، ۲۰۰۷، دانایی فرد و صالحی، ۱۳۹۱). در این پژوهش و با

1. Prashant, D. R., & Astalin, K.

2. Creswell, John W

استفاده از روش تحقیق داده بنیاد، محقق مدل پارادایمی را جهت دستیابی به یک چهارچوب نظری و استخراج یک الگوی متناسب، از داده‌های پژوهش به کار بست.

جمعیت مورد مطالعه یا جمعیت هدف شامل کلیه زوج‌های ساکن شهر تهران بود که بنا به اظهار خودشان زندگی زناشویی موفق دارند. نمونه‌گیری این پژوهش با توجه به اهداف آن به صورت هدفمند و از میان زوجهای متأهل ساکن تهران انجام شد. گزینش در همسران موفق، براساس ارزیابی شرکت کنندگان از میزان موفقیتشان در ازدواج و شکل دهی رابطه زوجی، صورت گرفت. شاخص‌های حضور شرکت کنندگان در تحقیق سلامت روان شناختی، تأهل (مدت ازدواج حداقل یکسال)، زندگی در یک خانه مشترک و رسیدن به سن قانونی بود. برای دستیابی به نمونه‌ها ابتدا با مراجعه به مکان‌های عمومی شهراعم از دانشگاه‌ها، پارک‌ها و خانه‌های سلامت شهرداری از زوج‌ها خواسته شد تا در صورتی که فکرمی‌کنند زندگی زناشویی موفق دارند و نیز تمایل دارند تا در این پژوهش شرکت نمایند، فرم اطلاعات شخصی را تکمیل نمایند. سپس براساس فرم اطلاعات دموگرافیک در صورتی که افراد ملاک‌های لازم برای ورود به پژوهش را داشتند، در روز و ساعت هماهنگ شده مورد مصاحبه قرار می‌گرفتند. در روش کیفی برخلاف روش کمی حجم نمونه از ابتدای تحقیق قابل تشخیص نیست و براین اساس پژوهشگر تا زمانی که تصویر جامعی از مقوله مورد بررسی به دست نیامد به نمونه‌گیری و مصاحبه با شرکت کنندگان ادامه داد. این روند تا اشیاع نظری داده‌ها و عدم دستیابی به اطلاعات جدید استمرار داشت. حجم نمونه بعد از رسیدن به نقطه اشیاع نظری جمعا ۷ نفر بود.

انجام مصاحبه در این پژوهش از نوع مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته بود. مصاحبه‌ها با توضیح هدف انجام این پژوهش و فرایند انجام آن، با کسب مجوزهای لازم آغاز شده و براساس طراحی انجام شده و با حفظ اصول رازداری ادامه یافت. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پژوهشگر پس از اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان به

آنها اطمینان داد که اطلاعات داده شده از جانب آنها و هویت شان کاملاً محرمانه خواهد ماند. همچنین به آنها اطمینان داده شد که گفت و گوی ضبط شده پس از اتمام تحلیل‌ها، پاک خواهد شد و نیز بر آزادی افراد برای خروج از پژوهش در هر زمان که مایل باشند نیز تاکید شد. مصاحبه زوجها به صورت انفرادی انجام شد. مدت زمان هر مصاحبه بین حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت و ۳۰ دقیقه بود. هر کدام از مصاحبه‌ها با رضایت مصاحبه شونده‌گان ضبط گردید. محتویات مصاحبه‌ها، محقق را به سوی سوالات اکتشافی بعدی هدایت می‌کرد. برخی از پرسشهای مصاحبه عبارت بودند از: رابطه زناشویی خودتان را چگونه توصیف می‌کنید؟ ما شدن برای شما چه معنایی دارد؟ چه فرایندی شما را به چنین درکی از ما شدن رسانیده است؟ فکر می‌کنید چه صفاتی در شما یا همسرتان موجب پدید آمدن شرایط موجود در مایی شماست؟

پس از انجام هر مصاحبه بلافاصله مصاحبه‌ها پیاده سازی و مطابق رویکرد نظام دار اشتروس و کوربین، طی فرایندی منظم و مداوم داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گرفتند. سپس مصاحبه بعدی بر اساس اطلاعات بدست آمده به نحوی هدایت می‌شد که اطلاعات غنی تری بدست آید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از فرایند کد گذاری باز، محوری و انتخابی استفاده شد. کدگذاری باز شامل کدهای اولیه‌ای است که در واقع همان برجسب‌های معنا دار تلفیق کننده واحدهای معنا دار با ساختار کیفی می‌باشند. پس از انجام کدگذاری باز به منظور کدگذاری محوری که در حقیقت نوعی مقوله بندی با درجه انتزاع بالاتر است (اشتراوس، کوربین، ۲۰۱۲، دهقان نیری و همکاران، ۱۳۹۱)، مقوله بندی را به دو صورت یعنی ایجاد یک کد جدید یا قرارگیری کدها در ذیل یک کد دیگر انجام دادیم. مقولات استخراج شده با ارزیابی و بررسی متخصصین و با بررسی ادبیات پژوهشی بر اساس ارتباط محتوایشان در مفاهیم انتزاعی بالاتر که معادل با مفهوم در تحقیقات کمی است، کد گذاری محوری شدند. در مرحله

نهایی کدهای محوری به دست آمده در قالب الگوی پارادایمیک اشتراس و کوربین قرار گرفته و کد گذاری گزینشی حاصل گردید. لازم به ذکر است که الگوی تحول مایی بر مبنای مقوله محوری مایی طراحی و ارائه شده است. به منظور انجام فرایند کد گذاری از نرم افزار MAXQDA نسخه ۲۰۱۸ استفاده شد.

جهت اعتبار سنجی یافته‌ها و برای رسیدن به معیار قابلیت اعتماد در یافته‌های پژوهش، از فنون مرسوم کنترل اعضا، مقایسه تحلیلی و همه جانبه نگری و فن مرور یا بازخورد همتایان و ممیزی استفاده شد. براین اساس در روش کنترل اعضا پژوهشگراز دیدگاه‌های مشارکت کنندگان برای برقرار ساختن اطمینان پذیری یافته‌ها و تفاسیر استفاده می‌کند. این فن را مهم ترین فن برای ایجاد اطمینان پذیری می‌دانند. این رویکرد که در بیشتر مطالعات کیفی برجسته و مشهود است، مستلزم ارائه مجدد داده‌ها، تحلیل‌ها، تفاسیر، و نتیجه‌گیری‌ها به مشارکت کنندگان است به طوری که آنان بتوانند در مورد صحت و اطمینان پذیری شرح ارائه شده اظهار نظر کنند (کرسول، ۲۰۰۷، دانایی فرد و صالحی، ۱۳۹۱). از این رو گروهی کانونی از مشارکت کنندگان گرد آورده شده و از آنها خواسته شد در مورد صحت شرح پژوهشگراظهار نظر و تعامل کنند. نوشته‌های خام به مشارکت کنندگان داده نشد اما تحلیل‌های اولیه شامل توصیفات یا مضمون‌ها در اختیار آنها قرار گرفت. هدف احصاء و دیدگاه‌های آنان در مورد این تحلیل‌های مکتوب و کشف موارد مغفول مانده آن بود.

سپس به منظور مقایسه تحلیلی، ساخت بندی نظریه با داده‌های خام مقایسه و ارزیابی شده و جهت همه جانبه نگری از ماخذ، روش‌ها، محققان، نظریه‌های چندگانه و متفاوت برای فراهم کردن شواهد تقویت کننده استفاده شد. نوعا این فرایند مستلزم کسب شواهد تقویت کننده از منابع متفاوت برای روشن ساختن یک مضمون یا نگاه است (کرسول، ۲۰۰۷، دانایی فرد و صالحی، ۱۳۹۱).

فن مرور یا بازخورد همتایان نوعی کنترل بیرونی بر فرایند پژوهش است که بسیار شبیه پایایی بین ارزیابان در پژوهش کیفی است. لینکلن و گوبا (۱۹۸۵) نقش همتای ارزیاب را همانند نقش "منتقد مدافع" می‌دانند، فردی که با پژوهشگر صادق است، سوال‌های چالش برانگیزی در مورد روش‌ها، معانی، و تفاسیر می‌پرسد و با گوش سپردن همدلانه به احساسات پژوهشگر فرصت تخیلی هیجانی او را فراهم می‌آورد. هم فرد ارزیاب و هم پژوهشگر یادداشتهای مکتوبی از جلساتشان که جلسات بازخورد همتا نامیده می‌شود، بر می‌گیرند (کرسول، ۲۰۰۷، دانایی فرد و صالحی، ۱۳۹۱). در نهایت جهت استفاده از فن ممیزی سه متخصص حوزه نظریه داده بنیاد و مشاوره زوجی بر مراحل مختلف کد گذاری، مفهوم سازی و استخراج مقولات نظارت کردند.

یافته‌ها

بعد از پایان مصاحبه‌ها و رسیدن به نقطه اشباع نظری مشخص گردید که مشارکت کنندگان در پژوهش در رده سنی ۳۴ تا ۵۰ سال بودند. از نظر توزیع جنسیتی ۴ نفر از مصاحبه شوندگان زن و ۳ نفر مرد بوده‌اند. از نظر تحصیلات، ۱ نفر دیپلم، ۵ نفر لیسانس، ۱ نفر فوق لیسانس داشت. از نظر مدت زمان ازدواج، ۱۴٫۲۹ درصد از مشارکت کنندگان کمتر از یکسال از ازدواجشان گذشته بود، ۲۸٫۵۷ درصد، بین ۵ تا ۱۰ سال از مدت ازدواج شان سپری شده بود و ۵۷٫۱۴ درصد از مشارکت کنندگان نیز بیش از ۱۰ سال از ازدواج شان گذشته بود. از نظر مدت زمان آشنایی قبل از ازدواج هیچ یک از مشارکت کنندگان مدت آشنایی کمتر از یکسال را گزارش نکردند. ۷۱٫۳ درصد از مشارکت کنندگان بین یک تا پنج سال آشنایی قبل از ازدواج داشته‌اند و ۲۸٫۵۷ درصد نیز مدت آشنایی بیش از ۵ سال را گزارش کرده‌اند. جدول ۱-۱ به توصیف ویژگی‌های مصاحبه شوندگان پرداخته است.

جدول ۱-۱ جدول توصیف ویژگی های مصاحبه شوندگان

شماره مشارکت کننده	سن	جنسیت	تحصیلات	شغل	مدت ازدواج (سال)	مدت آشنایی قبل از ازدواج
۱	۳۹	زن	لیسانس		۱۰	بیشتر از پنج سال
۲	۵۰	زن	لیسانس		۱۹	یک تا پنج سال
۳	۳۴	زن	فوق لیسانس		۳	یک تا پنج سال
۴	۳۵	زن	لیسانس		۵	یک تا پنج سال
۵	۳۶	مرد	لیسانس		۵	یک تا پنج سال
۶	۵۰	مرد	لیسانس		۱۷	یک تا پنج سال
۷	۴۲	مرد	دیپلم		۱۲	بیشتر از پنج سال

همچنین در کد گذاری ابتدایی مصاحبه‌ها پژوهشگران به ۱۶۸ کد اولیه دست یافتند که پس از بررسی‌های مکرر و با اعمال نظر متخصصان و حذف کدهای تکراری و تعدیل برخی کدها در نهایت ۱۴۷ کد اولیه باقی ماند. پس از دسته بندی کردن کدهای اولیه‌ای که با یکدیگر ارتباط معنایی داشتند در قالب مفاهیم انتزاعی تر، ۱۸ کد محوری شناسایی و استخراج گردید و در نهایت کدهای محوری، در یک فرایند کدگذاری نهایی به ۵ کدگزینشی منتج گردیدند. این پنج کدگزینشی عبارتند از راهبردهای

تعاملی مایی، سوق دهنده‌های انگیزشی، سوق دهنده‌های حمایتی، سوق دهنده‌های شناختی و پیامدها.

جدول ۱-۲. کدهای گزینشی و محوری استخراج شده از تجربه زیسته زوج‌های موفق

کد محوری	کد گزینشی
توان صلح آفرینی در رابطه	راهبردهای تعاملی
حفظ پویایی در رابطه	درون رابطه زوجی
سهم گذاری در رابطه	
شراکت جویی‌های مایی	
عاملیت در رابطه	
متوازن سازی تعاملات	
ارتباط سازی زوج با خانواده مبدا طرفین	راهبردهای تعاملی
هماهنگ سازی زوج با آیین‌ها و سنت‌ها	برون رابطه زوجی
استحکام بخشی رابطه در برابر مخاطرات	
ارزش‌های شکل دهنده رابطه مایی	سوق دهنده‌های انگیزشی مایی
اطمینان بخش‌های بین شخصی	
اطمینان بخش‌های درون شخصی	
برون زوجی	سوق دهنده‌های حمایتی مایی
درون زوجی	
شناخت اولیه (شناخت پیشا ازدواج)	سوق دهنده‌های شناختی مایی
شناخت ثانویه (شناخت پسا ازدواج)	
منیت زدایی در هویت زوجی	پیامدها
حفظ فردیت در هویت زوجی	

سوق دهنده‌های انگیزشی مایی

شرکت کنندگان در این تحقیق به ویژگی‌ها و عواملی اشاره داشتند که انگیزه آنها را جهت شکل دهی و تحکیم مایی تقویت می‌کرده است. این ویژگی‌ها عبارت بودند از ارزش‌های شکل دهنده مایی، اطمینان بخش‌های بین شخصی و اطمینان بخش‌های درون شخصی. بسیاری از افراد به ارزش‌هایی اشاره می‌کردند که حضور آنها می‌تواند منجر به افزایش انگیزه آنها برای ساخت یک واحد مشترک و تداوم مایی گردد. این ارزش‌ها عبارت بودند از: احترام گذاری، اصالت وجودی، خود گشودگی صادقانه، اولویت گذاری بر عشق، روحیه قدردانی، شفافیت و خلوص ارتباطی و مسولیت پذیری. به عنوان نمونه خانم ۳۹ ساله‌ای از مشارکت کنندگان چنین بیان می‌کند که: “به نظر من توی یک رابطه برای ما شدن چند تا چیز مهم وجود دارد. یکی اینکه افراد به هم احترام بگذارند. یکی دیگه اینکه صداقت داشته باشند. یکی از ویژگی‌هایی که مثلاً من در همسرم خیلی دوست داشتم این هست که از همان ابتدا خیلی صادقانه همه چیز را به من گفت، مسایل و مشکلاتی را که داشت و شاید خیلی‌ها پنهان کنند از همان ابتدا خیلی صادقانه با من مطرح کرد و این صداقت خیلی به دل من نشست”.

یا مشارکت کننده دیگری در خلال صحبت‌های خود به نکته‌ای اشاره می‌کند که نشان از اهمیت اصالت وجودی به عنوان یک عامل انگیزشی در ما شدن دارد: “چیزی که باعث شد خیلی به ایشون علاقه مند بشوم و دلم بخواهد که با این آدم یک زندگی رو بسازم این بود که دختری بود که حرف و عملش خیلی بهم نزدیک بود، برخلاف خیلی‌ها که فقط شعار میدهند و انگار قلبی هستند این دختر خیلی خودش بود. حرف و عملش یکی بود و آدم احساس می‌کرد که این آدم ادای کسی رو در نیماهد و معیارها خودش را داره و من خیلی این موضوع برام مهم بود”.

یکی دیگر از عوامل انگیزشی عبارت بود از اطمینان بخش‌های بین شخصی که در واقع به مواردی اشاره دارد که در رابطه بین زوجها منجر به ایجاد حس اطمینان برای ما

شدن می‌شود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان به این اشاره داشتند که اطمینان از اینکه ارتباط آنها ارتباطی هدفمند است منجر به افزایش تمایل و تقویت حس مایی در آنها شده است. همچنین مشارکت‌کنندگان به عوامل دیگری نظیر اطمینان به مراقبت شدن از سوی همسر، اطمینان به توانمندی‌های یکدیگر، اعتماد متقابل به یکدیگر، اهمیت دادن به علایق یکدیگر، پذیرش مشکلات دیگری و اطمینان به اولویت داشتن در دنیای همسر به عنوان عواملی که سبب اطمینان بخشی به مآشدن در آنها شده است اشاره کردند. خانم ۳۴ ساله چنین عنوان می‌کند که «این که من می‌دیدم این پسری نیست که فقط بخواد یک دم رو داشته باشه، اینکه با این دختر دوستم حالا به جاتوم میشه، حالا به جور به هم میخوره، به من این حسومی داد که این آدم انقدر برای من ارزش قائل بوده که اگر داره دوستی میکنه به آینده فکر میکنه، و این به من خیلی حس خوبی میداد». یا یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان آقا به این اشاره دارد که چطور احساس می‌کند که از طرف همسرش مراقبت می‌شود و این موضوع باعث ایجاد اطمینان در او برای مآشدن و یکی شدن شده است: «من با همسر این اطمینان خاطر را دارم که خیلی راحت میتونم بهش بگم که ندارم اون هیچ وقت به من سرکوفت نمی‌زنه و همیشه مراقب من و شخصیت من به عنوان یک مرد هست».

اطمینان بخش‌های درون شخصی در عوض به ویژگی‌هایی اشاره دارد که در درون فرد وجود دارد و منجر به احساس اطمینان در او می‌شود که یک ارتباط دوطرفه را ساخته و تلاش کند تا مآشدن را تجربه کند. این ویژگی‌ها با توجه به تجارب زیسته مشارکت‌کنندگان عبارتند از: توان اشتراک‌یابی، میل به صلح‌آفرینی، باور به دوست‌داشتنی بودن، احساس امنیت درونی و میل به تشکیل خانواده. خانم ۳۵ ساله چنین عنوان می‌کند: «من همیشه به خودم ایمان داشتم با اون سن کمی که داشتم می‌دونستم از پس رابطه برمیام. هیچ موقع احساس نکردم که وای اگر ازدواج کنم چی میشه و چطور میشه». این جملات به وضوح حکایت از یک احساس امنیت درونی و توانمندی در ایجاد یک

ارتباط موثر و ساخت یک واحد مشترک زوجی دارد. در مثالی دیگر مشارکت کننده به این اشاره می‌کند که او در درون خود این میل به داشتن یک خانواده و تمایل به ساختن یک زندگی مشترک را داشته و همین امر سبب انگیزه او برای ازدواج و ما شدن شده است. "یک چیزی که الان اومد توی ذهن من اینه که من کلا قبل از اینکه ازدواج بکنم خیلی دوست داشتم ازدواج بکنم و خانواده تشکیل بدهم. جالبه که شوهرم هم دقیقا همین حس را داشت و اونم از اول آدم تشکیل دادن زندگی بود اونم آدم ازدواج کردن بود و به قول خودش همیشه دوست داشته که یک خانواده داشته باشه، آخه برعکس بعضی‌ها خیلی می‌ترسن. برای همین من واقعا دنبال این بودم که یکی رو پیدا کنم که باهاش زندگی مشترک خوبی داشته باشم."

سوق دهنده‌های شناختی مایی

نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که برخی از عوامل شناختی می‌توانند زمینه شکل گیری و تسهیل مایی را فراهم آورند. این عوامل شناختی به دو دسته عوامل شناختی پیش از ازدواج (شناخت اولیه) و عوامل شناختی پسا ازدواج (شناخت ثانویه) تقسیم می‌شوند. از جمله عوامل شناختی پیش از ازدواج که زوج‌ها به آنها اشاره داشتند عبارتند از: پیش تصویرسازی ارتباطی، پیش تصویرسازی همسر، الگویابی فعالانه، تجربه آموزی و داشتن پیش الگوی ذهنی اشتراک. برخی از مشارکت کنندگان این پژوهش اشاره داشتند که قبل از ازدواج تصویرسازی‌هایی از یک رابطه زوجی موفق و همسری که می‌توان با او زندگی مشترک و حس مایی را تجربه کرد داشته‌اند و با این پیش تصاویر زندگی زوجی را ساخته‌اند. برخی دیگری نیز به داشتن یک پیش الگوی ذهنی اشتراک و مشارکت‌گری در ازدواج اشاره داشتند که به نظرشان زمینه ساز ماس شدن در زندگی زوجی آنها بوده است. "من همیشه دقیقا توی ذهنم فکر میکردم که ما دوتایی کار میکنیم، یعنی هیچ وقت فکر نکردم که من میشینم توی خونه و یک کسی میاد خواستگاری من و بعد همه خرج منو میده و بعد خرج من میکنه که بریم سفر، نه اصلا

این جورى توى ذهن من نبود توى ذهنم بود که همیشه باهم کارامون رو می‌کنیم و همه چیز مشارکتی هست". همچنین آنها قبل از ازدواج به شکلی فعالانه درگیر الگویابی و تجربه اندوزی از روابط زوجی موفق بوده اند. "چیزی که همیشه تو ذهنم بوده کلاً این بوده که اگر می‌خواهی زندگی خوبی داشته باشی باید این کارو بکنی، اگر می‌خواهید زندگی درستی داشته باشی باید این کارو بکنی، می‌خوای شوهر خوبی داشته باشی باید این کارو بکنی، می‌خوای شوهرت پایبند زندگیت باشه باید این کارو بکنی یعنی چیزهای اینطوری هم در مغز من نهادینه شده در خلال زندگی پدر و مادرم. چیزی که از رابطه اونها دیدم برام یک سری ملاک شد برای زندگی مشترک. من در کل دختری بودم که از نوجوانی حواسم به رابطه‌های زن و شوهرها بود و دنبال این بودم که ببینم زوج‌های خوشبخت چکار می‌کنند".

از جمله عوامل شناختی پسا ازدواج که مشارکت کنندگان در تحقیق به آن‌ها اشاره کردند می‌توان بازتعریف سازند از تفاوت‌ها، توجه و درک حساسیت‌های یکدیگر، شناخت زیرساخت فکری و عملکردی یکدیگر، فهم متقابل گفتگوها و مرور ذهنی سوییجه‌های مثبت ارتباطی را نام برد.

این زوج‌ها پس از ازدواج به تدریج شناخت بیشتری از یکدیگر بدست می‌آورند و حساسیت‌های یکدیگر را بهتر درک می‌کنند. آنها قادرند بستری که همسرشان بر اساس آن فکریا عمل می‌کنند درک کرده و نیز به تدریج به فهم بهتری از گفتگوهای زوجی دست می‌یابند. همچنین این زوج‌ها در مرورهای ذهنی که از همسر و رابطه زوجی شان دارند بیشتر به نبه‌های مثبت ارتباطی تمرکز کرده و همگی اینها سبب می‌شود که پیوند بیشتر و نزدیک تری را تجربه کنند. "ته دلم احساس کردم این آدمه چقدر راحت تراز من زندگی می‌کنه چقدر زندگی را راحت میگیره و برخلاف من که اهل تجملات بودم خیلی ساده بود و احساس کردم چقدر با این فرد میتونم تجربه‌هایی بکنم که با خانواده خودم نکردم. هرچی بیشتر هم رو شناختیم بیشتر فهمیدیم که تو ذهن طرف مقابل چی

می‌گذره و کمتر اذیت شدیم و بیشتر بهم نزدیک شدیم.”

سوق دهنده‌های حمایتی مایی

یکی دیگر از مواردی که از خلال مصاحبه با زوج‌های موفق استخراج گردید عواملی بودند که از ما شدن حمایت می‌کردند. این عوامل به دو دسته سوق دهنده‌های حمایتی برون زوجی و درون زوجی تقسیم می‌شود. منظور از سوق دهنده‌های حمایتی برون زوجی آن دسته عواملی است که از بیرون رابطه زوجی از ما شدن آنها حمایت می‌کند. یکی از این عوامل، اعتبار بخشیدن خانواده‌ها به رابطه زوجی و به رسمیت شناختن آن از سوی خانواده است. همچنین مشارکت کنندگان به این اشاره داشتند که چگونه بهره‌گیری از حمایت‌های خانواده مبدا می‌تواند به ما شدن آنها کمک شایانی کند. بهره‌گیری از منابع تخصصی نظیر کتاب، فیلم و یا مشاوره‌های فردی و زوجی نیز می‌تواند بنا به اظهار زوج‌ها منجر به حمایت رابطه زوجی و تقویت مایی شود.

سوق دهنده‌های حمایتی درون زوجی، از سوی دیگر، به عواملی اشاره دارد که منجر به تقویت و حمایت مایی می‌شود. اولویت دادن به خواسته‌های یکدیگر، اتکا متقابل، پشتیبانی از دلمشغولیت‌های یکدیگر، پشتیبانی در مقابل دیگران، تسکین بخشی متقابل، مراقبت‌گری و فرصت‌دهی به یادگیری ارتباطی از جمله مواردی است که بسیاری از مشارکت‌کنندگان به آنها اشاره کرده‌اند. آقای ۳۶ ساله چنین عنوان می‌کند که “رابطه ما اینطوری هست که من در تمامی لحظات زندگی‌م می‌تونم روی این آدم حساب باز کنم. می‌دونم هر جا لازم باشه پشت من هست و هوای من را داره.” خانمی ۳۴ ساله نیز چنین می‌گوید: “یک سری احساس‌های بد گاهی در من بالا میاد و بعد کسی که اون موقع به من کمک می‌کنه ایشونه، کاری به راه حل ندارم صرفاً اینکه از نظر روحی آروم می‌کنه و کمک می‌کنه که از اون حال بتونم بگذرم. همین که میگه نگران نباش همه چی درست میشه، بگذار زمان بگذره، بهش فکر نکن، همین حرف‌ها کلی به من آرامش میده.” مشکل همسرا مشکل خود دیدن، همراهی و پشت گرمی در تصمیم

گیری‌ها، قوت قلب دیگری بودن، مشکل همسر را مشکل خود دیدن و بسترسازی ایمن جهت خود افشایی، از جمله دیگر مواردی است که برخی از مشارکت‌کنندگان در این تحقیق به آن اشاره کردند. خانم ۳۶ ساله مثلاً چنین عنوان کرد که «وقتی از مشکلات خودش و خانواده اش بهم گفت، من بهش گفتم هستم و منم یک زمانهایی داشتم که برام خیلی سخت بوده و حسین کنارم بود، بدون سرزنش بدون سرکوب، بدون نمیدونم هر جور حرف بدی». یا به عنوان موردی دیگر از حمایت‌های درون زوجی خانم ۵۰ ساله چنین می‌گوید: «همیشه سعی می‌کنیم نقاط ضعف هم رو پر کنیم. جاهایی که اون یه مشکلی داره یه نقطه ضعفی داره من اگر بتونم سعی می‌کنم یه جور حمایتش کنم. اونم همین طور. من زن قوی هستم اما یه جاهایی واقعا احساس ضعف می‌کنم و حسین اونجاها من رو حمایت می‌کنه. نه اینکه کار خاصی باشه گاهی می‌تونه با یه بغل ساده من رو قوی کنه.»

راهبردهای تعاملی درون رابطه زوجی

زوج‌های موفق به منظور ما شدن از برخی از راهبردهای تعاملی بین زوجی استفاده می‌کنند. این راهبردها به زوج‌ها کمک می‌کند تا حس ما شدن را تجربه نمایند. آنچه از خلال مصاحبه با مشارکت‌کنندگان این پژوهش بدست آمده است، نشان از توان صلح آفرینی در رابطه، حفظ پویایی ارتباطی، سهم‌گذاری در رابطه، شراکت جویی‌های مایی، متوازن سازی تعاملی و عاملیت در رابطه به عنوان راهبردهای تعامل مایی دارد.

۱- توان صلح آفرینی در رابطه: زوج‌های موفق در خلال مصاحبه‌ها به توانایی ایجاد صلح و آشتی در رابطه به شیوه‌های مختلف اشاره داشتند. حفظ صمیمیت ارتباطی در عین مشاجره، کوتاه آمدن به منظور کسب آرامش مشترک، میل به توافق، سبقت در مهرورزی و توان عذرخواهی برخی از مهمترین ویژگی‌هایی است که نشان از توان صلح آفرینی این افراد در بسترا ارتباطی دارد. «وقتی با هم اختلاف نظریا مشکلی داریم با هم حرف می‌زنیم و با صحبت کردن می‌تونیم حل و فصلش کنیم. ما هیچ کدام منتظر

نمی مانیم که اون یکی بیاد و مثلاً عذرخواهی کنه. اگر کدورتی پیش بیاد دو تامون برای آستی پیش قدم می شویم. یک قانون هم بین خودمان داریم که اگر هر بحث و دلخوری هم پیش آمد هیچکس نباید جاش رو جدا کنه.”

۲- سهم گذاری در رابطه: مصاحبه شوندگان همچنین اذعان داشتند که در تعاملات خود با همسرانشان چگونه بر سهم گذاری در رابطه تاکید و توجه دارند. آنها از روحیه سهم گذارانه برخوردار بوده و بر حسب نقش ها و تکالیف خود در رابطه یا بر حسب ضرورت در رابطه به سهم گذاری می پردازند. آنها با یکدیگر بر سر موضوعات مختلف از جمله فرزند پروری همکاری مسولانه داشته و به ایفای نقش های یکدیگر کمک می کنند. “ما خیلی با هم همکاری داریم. من باورم اینه که هرکس باید تو زندگی یه گوشه کار رو بگیره تا زندگی جلو بره. ما با هم همکاری می کنیم و هیچ کس خودش رو کنار نمی کشه. گاهی مثلاً یکیمون مریض بوده اون یکی بیشتر کار کرده، بیشتر وقت گذاشته و هوای هم رو داشتیم و کارها رو زمین نمونده. چه کارهای خونه چه بیرون چه بچه ها.”

۳- حفظ پویایی ارتباطی: یکی دیگر از راهبردهای تعاملی که این زوج ها اتخاذ کرده بودند حفظ پویایی ارتباطی است. بدین معنا که آنها برای زنده نگهداشتن رابطه و رشد آن تلاش هایی کرده و از ارتباط خود مراقبت می کردند. آنها به دنبال خلق تفریحات دوفره و لذت های مشترک بودند و با تجارب تازه با گشودگی برخورد می کردند. آنها به دنبال زنده نگه داشتن عشق و علاقه و نشاط آفرینی در فضای ارتباطی و رابطه جنسی بودند. “ما هنوز بعد از سالها به هم عشق و علاقه مون را نشان می دهیم. حسین هنوز برای من گل و کادو می خرد. من هنوز برای اون خودم را درست می کنم و آرایش می کنم. ما سعی می کنیم با اینکه هردو خیلی مشغله داریم ولی برای هم وقت بگذاریم و هر فرصتی پیش بیاد با هم تفریح می کنیم، سفر می ریم، فیلم می بینیم.”

۴- عاملیت در رابطه: بسیاری از مصاحبه شوندگان نیز به چیزی اشاره داشتند که ما آن را عاملیت در رابطه نامیدیم. بدین معنا که آنها در رابطه حضور فعالانه دارند و چه در

مرحله انتخاب همسر و چه در مسیر زندگی مشترک برای خود نقشی فعال قایل بودند. آنها به اثرگذار بودن خود در رابطه باور داشتند و خود را افرادی منفعل که نقشی در مسیر زندگی ندارند نمی‌دیدند. آنها در حل مشکلات و ترمیم رابطه پیش قدم بوده و بر تصمیمات درست و سازنده اصرار و پافشاری داشتند. «می‌دونید من آرش رو خودم انتخاب کردم و کسی من رو مجبور به ازدواج نکرد و کاملاً خواسته خودم بود. توی تمام زندگی هم با هم زندگی رو جلو بردیم. هر جا مشکلی بوده نشستیم نگاه کنیم بلکه دستم رو زدم به زانوم و بلند شدم و کاری که ف:ر کردم درسته رو انجام دادم. ممکنه یک جایی من سفت یا حق به جانب حرف زدم ولی جایی بوده که مطمئن بودم به نفع مون هست و پای عواقبش هم وایستادم. آدمی نبودم که پشت ایشون قایم بشم. اومدم و جلو خواسته هام رو گفتم و هر کار هم از دستم براومده برای زندگیم کردم.»

۵- شراکت جویی‌های مایی: زوج‌های شرکت کننده در این پژوهش همچنین، اهل مشارکت جویی بودند. آنها از روحیه اشتراک گذاری برخوردار بودند. اشتراک گذاری مالی، دخل و خرج مشترک، هدف گذاری مشترک، تصمیم گیری مشترک و تفریحات مشترک از جمله ویژگی‌هایی است که از خلال مصاحبه با این افراد بدست آمد. خانمی ۳۶ ساله به عنوان نمونه چنین عنوان می‌کند: «ما هممه چیزمون با هم هست، ساعت خوابیدن و بیدار شدن مون با همه، غذا خوردنمون با همه، تفریحاتمون اکثر اوقات با همه، هر تصمیمی بخوایم بگیریم با هم و با مشورت هم میگیریم. ما رویاهای مشترک هم داریم و این خیلی مارو به هم نزدیک کرده. با هم هدف گذاری می‌کنیم و کنار هم برای اون اهداف تلاش می‌کنیم و من این رو خیلی دوست دارم.» برخی از مصاحبه شونده‌گان به این اشاره داشتند که علاوه بر این موارد آنها حتی کنار یکدیگر جسارت این را دارند که دنیای درونی خود را به اشتراک بگذارند و از عمیق ترین لایه‌های دورنی خود و افکار و احساسات و تجارب خود با یکدیگر صحبت کنند. این زوج‌ها علاوه بر اینها از زبانمندی اشتراکی نیز برخوردار بودند بدین معنا که گفتمان آنها گفتمان مبتنی بر شراکت بود.

مصاحبه شونده خانمی چنین می‌گوید: ”من خوب یادمه که خودم متوجه نبودم ولی هر جا که حرف می‌زدم می‌گفتم خونه مون، ماشین مون، بچه مون و... هیچ وقت نمی‌گفتم و نمی‌گم خونه من، ماشین من و دیگران به من می‌گفتم که خیلی جالبه که تو همیشه هرچی می‌گی از فعل جمع استفاده می‌کنی و نمی‌گی من می‌گی ما”.

۶- متوازن سازی تعاملات: یکی دیگر از راهبردهای تعاملی در زوج‌ها موفق بود. در این زوج‌ها تعاملات و ارتباطات پایایی بوده و از تعادل برخوردار است به این معنی که این زوج‌ها می‌توانند بر یکدیگر تاثیر متقابل بگذارند و توان متقاعد کردن یکدیگر را به شکل برابری دارند. آنها می‌توانند با یکدیگر همراه شوند و به اصطلاح توان هم پا شدن با یکدیگر را داشته و در مسیر زندگی با هم حرکت می‌کنند. در این ارتباطات موازنه قدرت بوضوح مشهود است و قدرت طلبی و کنترل‌گری وجود ندارد. ”ما همیشه سعی می‌کنیم مشکلات و اختلافات را با حرف زدن حل کنیم با حرف زدن می‌فهمیم که هرکسی چی تو فکرش بوده اما اگر فضای گفتگورا ببندیم از موضوعات با خبر نمی‌شیم و نمی‌فهمیم تو ذهن طرف مقابلمون چیه. ما آخر هر هفته می‌شینیم و هر حرفی داریم که نشده بگیریم را مطرح می‌کنیم و راجع بهش مفصل حرف می‌زنیم. تو گفتگوها گاهی اون من را متقاعد می‌کنه و گاهی هم من ایشون را متقاعد می‌کنم. تو رابطه ما کسی به کسی زور نمی‌گه“.

راهبردهای تعاملی برون رابطه زوجی

زوج‌های موفق به منظور ما شدن از برخی از راهبردهای تعاملی برون زوجی نیز برخوردار هستند. این راهبردها به زوج‌ها کمک می‌کند تا حس ما شدن را بیشتر تجربه نمایند. این راهبردها که از خلال مصاحبه با مشارکت کنندگان این پژوهش بدست آمده است، شامل هماهنگ سازی زوج با آیینها و سنتها، ارتباط سازی زوج با خانواده مبدا طرفین و استحکام بخشی رابطه در برابر مخاطرات است.

۱- هماهنگ سازی زوج با آیینها و سنتها: بسیاری از مصاحبه شوندهگان به این اشاره داشتند که چگونه به رقم وجود آیین و سنن متفاوت، با احترام به این سنن متفاوت

و پذیرش آن درباره این سنن و مناسک گفتگو کرده و به توافق رسیده اند. به عنوان مثال آقای ۴۲ ساله‌ای چنین بیان می‌کند: "اوایل ازدواج خیلی برام عجیب بود رسم و رسومات خانواده اونها. انگار همه چیزشون فرق داشت ولی کم کم عادت کردم. مثلاً اونها هر سال عید سال تحویل باید برند خونه مادر بزرگش و همه اونجا دور هم جمع بشوند و دور سفره هفت سین بشینن. در حالیکه ما حتی رسم نداریم که سفره هفت سین هم بچینیم و خب این خیلی برای من غیر عادی بود که مثلاً ساعت ۲ شب باید لباس عید پوشیم و بریم مهمونی. در نهایت ما به این نتیجه رسیدیم که چون ایشون علاقه داره سفره هفت سین بچینیم و دورش بشینیم اما اگر زمانش مناسب بود بریم خونه مادر بزرگ و آگه نه خونه خودمون بمونیم."

۲- ارتباط سازی زوج با خانواده مبدا طرفین: مصاحبه‌ها همچنین نشان از آن داشت که زوج‌های موفق ارتباط موثری با خانواده‌های مبدا شان دارند. این زوج‌ها خانواده‌های مبدا یکدیگر را پذیرفته و برخورد محترمانه‌ای با آنها داشتند. علاوه بر این ارتباطی توأم با درک و همدلی با خانواده‌های یکدیگر داشته و با رعایت مرزهای ارتباطی خود با خانواده‌ها، به عنوان عضو جدیدی از خانواده در فعالیت‌های خانوادگی مشارکت می‌کردند. "ما با خانواده‌ها مون مشکلی نداریم نه من وقتی اونجا میرم قرمیزم نه علی. هر دو تامون به خاطر هم دیگه خانواده‌های هم رو هم پذیرفتیم. من که همیشه میگم اگر علی رو دوست دارم باید خانواده علی رو هم دوست داشته باشم نه اینکه زوری باشه ولی به خاطر اون خانواده اش را به عنوان بخشی از زندگیم پذیرفتم و مشکلی باهاشون ندارم. علی هم از وقتی که وارد خانواده ما شد هر سال محرم میاد کلی به پدرم توکارها کمک می‌کنه و بابا رو همراهی کرده. یه جوری کار می‌کنه که دیگه همه بهش میگن علی آقا بیا یکم استراحت کن و خب من خیلی این رفتارش رو دوست دارم."

۳- استحکام بخشی رابطه در برابر مخاطرات: زوج‌های موفق در خلال مصاحبه‌ها به این اشاره داشتند که چگونه از رابطه زوجی خود در برابر مخاطرات، مراقبت می‌کنند.

برخی زوج‌ها اظهار داشتند که با مدیریت فضای مجازی خود را در برابر آسیب‌های آن محافظت کرده و زمان بیشتری را صرف رابطه زوجی می‌کنند. برخی دیگر به مدیریت تعاملات خودشان با جنس مخالف اشاره داشتند. به عنوان نمونه خانمی ۳۵ ساله چنین اظهار داشت: "به نظرم آگه حواست رو جمع نکنی تو این فضاها یک دفعه چشم باز می‌کنی می‌بینی که وارد روابط نامناسب شدی. آخه تو اینترننت و از راه دور آدم‌ها خیلی راحت تر حرف می‌زنند و این خطرناکه به نظرم. ما هر دو تامون تو هر موقعیتی که باشیم حواسمون به زندگی مشترک هست. خیلی دقت می‌کنیم تو روابط مون با دیگران کاری نکنیم که زندگی مون خراب بشه یا خدای نکرده قدم اشتباهی برداریم". در بعضی موارد نیز زوج‌ها به چگونگی گذر از بحران‌های شغلی و اقتصادی و مدیریت رابطه در طی این دوران اشاره می‌کردند. "خب یک دوره‌ای یک دفعه همه چیز بهم ریخت. من ورشکسته شدم و شرایط مالی مون کلا بهم ریخت. خیلی تحت فشار بودم و مریم هم خیلی نگران بود. یادمه که اوایلش چند بار دعوای جدی کردیم ولی بعد دیدیم که اگر اینطور پیش بره زندگی از هم می‌پاشه. مریم گفت کاریه که شده دیگه و باید هر جور شده این مشکل را حل کنیم و جنگ و دعوا دیگه فایده نداره. این بود که واقعا دست به دست هم دادیم و خیلی دوران سختی را گذروندیم اما بالاخره کم کم مشکلات حل شد".

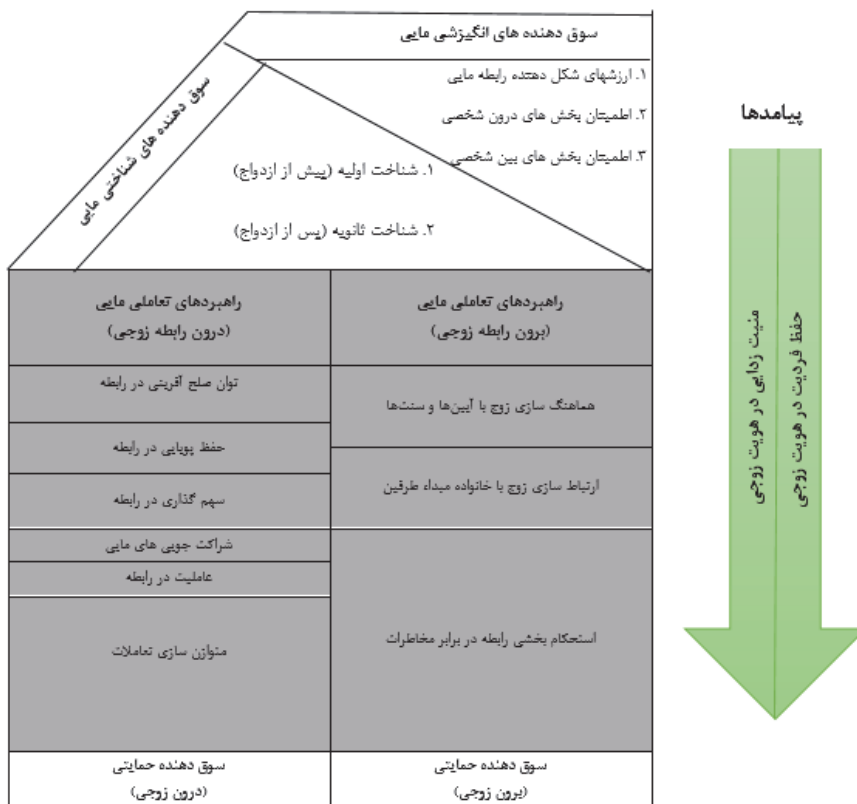
پیامدها

منیت زدایی در هویت زوجی و در عین حال حفظ فردیت در هویت زوجی به عنوان دو پیامد حرکت به سمت پدیده مایی عنوان گردید. منیت زدایی در هویت زوجی شامل تغییر جهت خود به نفع رابطه، گذشت از خواسته‌های شخصی و پذیرش هویت زوجی است. زوج‌ها به عنوان پیامد مآشیدن به چنین رشدی دست می‌یابند و می‌توانند از موضع منیت کوتاه آمده و به نفع رابطه تصمیم‌گیری نمایند. بنابراین این زوج‌ها در رابطه در تلاش برای اثبات خود و پافشاری لجوجانه بر مناع شخصی نیستند. "آدم نباید خیلی روی مواضع خودش پافشاری کنه یه جاهایی باید کوتاه بیاد اگر هر کسی بخواد حرف

خودش را بزنه زندگی مشترک جلونمیره. ما تو زندگی اینجوری هستیم گاهی من کوتاه میام گاهی ایشون. ما هیچ وقت سعی نکردیم که حرف هامون رو به هم تحمیل کنیم یا هی بخوایم خودمون را اثبات کنیم. هیچ کدوم نمی‌خوایم بگیم حق با منه چون گاهی حق با اون هست و گاهی حق با منه”.

از سوی دیگر در این زوج‌ها احساس تفرد همچنان به قوت خود باقی است و فردیت زوج‌ها در رابطه زوجی از بین نمی‌رود. ای زوج‌ها به احساس تفرد یکدیگر احترام می‌گذارند و به دیگری فضایی برای زیست شخصی می‌دهند. آنها همچنین عنوان می‌کنند که چگونه در زندگی مشترک توانسته‌اند در پرداختن به نیازهای شخصی شان موازنه برقرار کنند. آنها نسبت به تفاوت‌های فردی و جنسیتی برخوردی توأم با گشودگی و پذیرش داشته و به یکدیگر فرصت می‌دهند تا به رشد توانمندی‌های فردی و دنبال کردن علایق خود بپردازند. “یک جاهایی من و بابک خیلی با هم تفاوت داریم. ولی واقعا هیچکدوم تلاش نمی‌کنیم هم دیگه رو تغییر دهیم. من مثلا خیلی اهل گل و گیاه هستم و اون علاقه‌ای نداره اما هیچ وقت غرنمی‌زنه که مثلا چقدر پول گل و گیاه میدی. یا اون هم مثلا خیلی به موسیقی علاقه داره و من هم هیچ وقت نمی‌گم که چون من اهل موسیقی نیستم تو هم نرو دنبالش. هر کدوم از ما یه وقتی داریم که بریم دنبال چیزایی که بهش علاقه داریم و این خیلی خوبه”. همچنین در مصاحبه با برخی از زوج‌های موفق این نکته قالب توجه بود که آنها چگونه در عین ما شدن قادر هستند استقلال خود را حفظ نمایند. آنها به خط قرمزهای یکدیگر احترام گذاشته و در عین حال قادر بودند خواسته‌های خود را به شکل شفاف و بدون ترس بیان نمایند. همچنین آنها در راستای احترام به فردیت یکدیگر به دنبال مراقبت از عزت نفس یکدیگر نیز بودند. “ما خیلی راحت و بدون ترس یا رودربایستی می‌تونیم حرف هامون را بهم بزنیم. من هر چی بخوام خیلی راحت بیان می‌کنم. ایشونم هر چی می‌خواهد یا براش مهم هست خیلی راحت بیان می‌کنه. ما می‌دونیم که برای طرف مقابل مون چی خط قرمز هست و حواسمون

هست که این خط قرمزها رو رد نکنیم ولی از اون طرف هم هرکسی می‌تونه راحت خودش را زندگی کنه.”



شکل ۱. الگوی نهایی تحول مایی در زوج‌های موفق

بحث و نتیجه‌گیری

مفهوم مایی یکی از بنیادی‌ترین عناصر رابطه زوجی است که پدید آیی آن پریشانی‌های زناشویی را کاهش می‌دهد. در همین راستا به منظور درک الگوی تحول مایی در این پژوهش به سراغ تجارب زیسته زوج‌های موفق رفتیم. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که سه دسته عوامل شناختی، انگیزشی و حمایتی وجود دارند که

زوج‌ها را به سمت ما شدن حرکت می‌دهند. همچنین یافته‌ها نشان داد که زوج‌ها در فرایند مایی از دو دسته راهبردهای درون زوجی و برون زوجی استفاده می‌کنند. پیامدهای مایی نیز مطابق با یافته‌های این مطالعه، شامل کم شدن منیت در فضای ارتباطی و نیز حفظ فردیت در هویت زوجی بود.

زوج‌هایی که در این پژوهش شرکت داشتند به موضوعاتی اشاره داشتند که در قالب عوامل سوق دهنده شناختی قرار داده شدند و به معنی آن دسته از شناخت‌های قبل و بعد از ازدواج است که موجب شکل‌گیری مایی در زوج‌ها می‌شود. نتایج حاصل از این پژوهش با یافته‌های حاصل از مطالعه خجسته مهر، محمدی و عباس پور (۱۳۹۶)، همخوانی دارد. در پژوهش مذکور مشارکت کنندگان، یکی از عوامل اصلی موفقیت در ازدواج را شناخت کافی قبل از ازدواج می‌دانستند. همچنین در مطالعه فتحی، اسمعیلی، فرحبخش و دانشپور (۱۳۹۵)، نیز در ارایه یک مدل ازدواج رضایت‌مند به شناخت کافی پیش از ازدواج به عنوان یک عامل موثر اشاره شده است. یکی از مواردی که در حوزه سوق دهنده‌های شناختی قبل از ازدواج در پژوهش مشاهده گردید، وجود پیش‌تصویرها و پیش‌الگوهای مربوط به ازدواج است که در صورت تحقق تمایل فرد را برای داشتن یک رابطه مایی افزایش می‌دهد. بالدوین^۱ (۱۹۹۹)، به مفهومی تحت عنوان طرحواره‌های ارتباطی اشاره داشت. این پژوهشگر مدعی بود که نوعی آگاهی بین فردی بر اساس تجارب تکرار شونده در تعاملات با افراد نزدیک شکل می‌گیرد و افراد آن را به عنوان طرحواره‌های شناختی ارتباطی مفهوم‌سازی می‌کنند. الگویابی فعالانه و تجربه‌اندوزی از روابط زوجی نزدیکان در کنار پیش‌تصویرهای ارتباطی به نظر می‌رسد همگی به مفهوم طرحواره‌های شناختی ارتباطی بالدوین نزدیک هستند. شایان ذکر است که بالدوین معتقد بود که این طرحواره‌های شناختی بر رضایت زناشویی موثر است و این تا حدودی با یافته‌های این پژوهش که این دسته عوامل را به عنوان سوق دهنده‌های مایی تبیین

1. Baldwin, M. W

کرده است، همخوانی دارد. شناخت زیرساخت‌های فکری و عملکردی یکدیگر و شناخت حساسیت‌های دیگری از جمله ویژگی‌های سوق دهنده‌های شناختی پس از ازدواج است. در مطالعه رید و همکاران (۲۰۰۸)، به ارتباط بین درک همسران از فضای روان شناختی یکدیگر و حضور حس مایی اشاره شده است که به نظر با نتایج حاصل از این پژوهش همخوانی دارد. همچنین رید و همکاران (۲۰۰۶)، دریافتند که در حضور حس مایی همسران نسبت به دیدن بسترپدید آورنده رفتارها و واکنش‌های همسرشان آگاه‌تر و پذیرا تر هستند. کانستام، (۲۰۱۹)، نیز معتقد بود که شناخت و فهم متقابل زوجها از یکدیگر در قرایندهای ارتباطی از عناصر مهم خلق مایی است که این با یافته‌های حاصل از این پژوهش همسویی دارد.

سوق دهنده‌های حمایتی درون زوجی و برون زوجی از دیگر یافته‌های این پژوهش هستند که به مجموعه عواملی اشاره دارند که موجب تقویت و حمایت مایی می‌شود. یافته‌های این بخش با نتایج برخی از پژوهش‌ها تا حدودی همخوانی دارد. نتایج تحقیق گیلدراسلیو و همکاران (۲۰۱۷)، نشان داد که حمایت، اولویت دهی به همسر و مراقبت از یکدیگر به عنوان عوامل پدید آیی حس ما شدن، در روایت‌های مایی زوج‌ها مشاهده می‌شود. در پژوهش حاضر نیز مراقبت‌گری و اولویت دهی به خواسته‌های یکدیگر در قالب حمایت‌گری به عنوان عوامل سوق دهنده مایی شناسایی گردیدند. چیرکوب (۲۰۱۷)، نیز در گزارش دستاوردهای پژوهشی خود به رابطه شکل‌گیری هویت ارتباطی و توان تکیه بر یکدیگر اشاره کرد. در پژوهش حاضر نیز اتکا متقابل و قوت قلب هم شدن از جمله عوامل حمایت‌کننده از ما شدن در زوج‌ها، عنوان شده است. محمدی، سحاقی، نیسی و رضایی نیا (۱۳۹۶)، در تبیین مدل ازدواج خوشبخت، شریک غم و شادی یکدیگر بودن را از جمله عوامل مبین ازدواج خوشبخت بیان کردند. در پژوهش حاضر شریک غم و شادی یکدیگر بودن به عنوان یکی از ارکان سوق دهنده حمایتی مطرح گردیده است که می‌تواند رابطه مایی را مستحکم کند. همچنین

یافته‌های پژوهشی حاکی از این بود که برخی از عوامل بیرونی از جمله کمک‌های تخصصی و حمایت‌های خانوادگی می‌توانند منجر به تقویت ارتباط زوجی و حمایت از مایی بشوند. گیلد راسلیو و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهش خود به اهمیت جایگاه خانواده مبدا و شبکه اجتماعی زوج‌ها در پدیدآیی حس ما شدن اشاره کرده‌اند. چراغی، موتابی، مظاهری، پناغی، (۱۳۹۳)، نیز به نقش خانواده مبدا در رضایت زناشویی زوج‌های ایرانی اشاره کرده‌اند. فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، نیز حمایت خانواده‌ها از زوج‌ها (حمایت مالی، عاطفی، حمایت در کارهای منزل و نگهداری فرزند) را به عنوان شرایط میانجی در شکل‌گیری رضایت از زندگی مشترک مطرح کرده‌اند. همچنین استفاده از منابع حمایتی نظیر متخصصین و یا مطالعه منابع مفید را به عنوان راهبردهای موثر زوجی عنوان کردند. عوامل سوق دهنده انگیزشی، مجموعه عواملی هستند که انگیزه افراد را برای شکل دهی و تدام بخشی مایی افزایش می‌دهند. این عوامل شامل ارزش‌های شکل دهنده مایی و عوامل اطمینان بخش درونی و بیرونی است. احترام‌گذاری، اصالت وجودی، خودگشودگی صادقانه، روحیه قدردانی، مسولیت‌پذیری و الویت‌دهی به عشق از جمله این ارزش‌هاست. فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، صداقت و مسولیت‌پذیری را در قالب ویژگی‌های شخصی موثر بر رضایت زناشویی و اولویت‌دهی بر عشق را در قالب زوجی کارآمد موثر بر رضایت زناشویی مطرح کردند. سینگر و اسکرت (۲۰۱۴)، نیز احترام را به عنوان مولفه زیربنایی مایی معرفی کردند. زمانی فر، موتابی و صادقی (۱۳۹۵)، نیز دارا بودن فضایل اخلاقی و مسولیت‌پذیری را در اتحاد همسران عاملی موثر دانستند. گیلد راسلیو و همکاران (۲۰۱۷)، پذیرش کاستی‌ها و مشکلات دیگری در رابطه را به عنوان یکی از مولفه‌های زیربنایی مایی مطرح نمودند. این در حالی است که در پژوهش حاضر این موضوع به عنوان یکی از عواملی که به زوج‌ها در ساخت مایی اطمینان می‌دهد، مطرح گردیده است. یکی از عوامل اطمینان بخش درونی در این پژوهش احساس امنیت درونی است. سینگر و اسکرت (۲۰۱۴)، امنیت را به عنوان یکی از مولفه‌های زیربنایی

مایی مطرح کردند و معتقد بودند که در یک رابطه صمیمانه، توسعه دلبستگی‌های ایمن در ارتباط شکل می‌گیرد. همچنین میل به تشکیل خانواده به عنوان یک عامل اطمینان بخش درونی که انگیزه ما شدن را تقویت می‌کند در پژوهش زمانی فرو همکاران (۱۳۹۵)، در قالب ارزشمند دانستن زندگی تاهلی مطرح گردیده است و از معیارهای خلق هویت زوجی عنوان شده است. همچنین حاتمی روزنه و همکاران (۱۳۹۵)، به نقش عوامل درون فردی نظیر خودباوری در تسهیل و تداوم یک رابطه رضایتمند اشاره کردند که یافته آنان با آنچه در این پژوهش به عنوان عوامل اطمینان بخش درونی برای ساخت مایی مطرح شده است همخوانی دارد.

بخشی از یافته‌های این پژوهش شامل راهبردهای تعاملی در روابط مبتنی بر مایی است. این راهبردها به دو دسته راهبردهای درون رابطه زوجی و برون رابطه زوجی تقسیم شده‌اند. هماهنگ سازی زوج با آیین‌ها و سنت‌ها، ارتباط سازی با خانواده مبدا طرفین و استحکام بخشی رابطه در برابر مخاطرات از مشخصه‌های راهبردهای تعاملی برون رابطه زوجی هستند. رید و احمد (۲۰۰۷)، باور داشتند که ازدواج به عنوان یک سیستم روان‌شناختی دیالکتیک به سیستم روانی زوجها متصل است و از آنجایی که افراد باورها، عادات و ارزشهای ذهنی خود را بر اساس طرحواره‌های برگرفته از خانواده به رابطه می‌آورند، تاثیر فرهنگ بر رابطه و نحوه اثرگذاری آن بر مولفه‌های کیفیت زناشویی و مایی انکار ناپذیر است. این پژوهش به شکل ضمنی به اهمیت توجه به عوامل فرهنگی و خانوادگی و سنن و آیین‌ها در شکل‌گیری مایی اشاره دارد. فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، نیز به پذیرش متقابل خانواده‌ها و حفظ فاصله متناسب با خانواده به عنوان راهبردهای موثر زوج‌ها در ارتباط با خانواده اشاره دارند که با آنچه ارتباط سازی زوج با خانواده مبدا در این تحقیق است، همسویی دارد. رید و همکاران (۲۰۰۶)، نیز در بررسی عوامل موثر بر مایی به عوامل محیطی اشاره کردند که عدم مدیریت و نداشتن راهبرد برای آنها می‌تواند مایی را تحت الشعاع قرار دهد. بحران‌های شغلی و مالی و ساختار خانواده مبدا از جمله

این عوامل محیطی موثر بر مایی بودند.

توان صلح‌آفرینی، حفظ پویایی، سهم‌گذاری، عاملیت، شراکت جویی‌های مایی و متوازن‌سازی تعاملات از راهبردهای تعاملی مایی درون رابطه زوجی هستند که از خلال مصاحبه‌ها استخراج گردیدند. نتایج حاصل از مطالعه فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، در ارایه مدل ازدواج رضایت‌مند در بسیاری از موارد با این دسته راهبردها همسویی دارد. مشارکت در نقش، وظیفه محور نبودن نقش‌ها و جبران محبت همسراز جمله ویژگی‌هایی است که با سهم‌گذاری ارتباطی همسویی دارد. هرچند که سهم‌گذاری از ویژگی‌های بیشتری از جمله داشتن روحیه سهم‌گذاری، تلاش در جهت برداشتن بار زندگی و همکاری‌های مسولانه برخوردار است. صلح‌آفرینی از جمله راهبردهای تعاملی است که در زوج‌هایی که موفق به ما شدن گردیده‌اند، مشاهده می‌شود و به مجموعه اقدامات و توانمندی‌های زوج در حل و فصل تعارضات و برطرف کردن کدورت‌ها و ایجاد فضای مبتنی بر مصالحه اشاره دارد. حاتمی و ورزنه و همکاران (۱۳۹۵)، نیز در ارایه الگوی ازدواج پایدار رضایت‌مندان، احساس دلسوزی و شفقت و محبت داشتن به هم، سهل‌گیری و کوتاه آمدن، حل تعارض و مدیریت درست تنیدگی‌ها و پوزش خواستن را به عنوان مجموعه عوامل موثر اشاره کرده‌اند که در مجموع همگی به نوعی حکایت از توان صلح‌آفرینی در رابطه دارند. رید و همکاران (۲۰۰۶)، نیز مهارت‌های ارتباط مؤثر، راهبردهای حل تعارض و میزان همدلی، پذیرش و شفقت ابراز شده در رابطه را، در دسته بندی عوامل بین فردی مؤثر بر مایی قرار دادند. حفظ پویایی ارتباطی از دیگر راهبردهایی است که منجر به تازه نگه داشتن و سرزندگی رابطه زوجی می‌شود و لازمه آن تغییرپذیری، گشودگی، نشاط‌آفرینی و خلق لذت‌های مشترک در رابطه زوجی است. گیلدراسلیوو و همکاران (۲۰۱۷)، لذت و شوخی را به عنوان شاخصه‌های مایی مد نظر قرار دادند و عنوان کردند که تلاش برای افزایش و استمرار رفتارهای مثبت و لذت بخش و نیز داشتن شوخ طبعی در رابطه منجر به احساس شغف و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. حاتمی

ورزنه و همکاران (۱۳۹۵)، نیز گفت و شنود موثر، رابطه جنسی خوب و سعی در تغییر و اصلاح را به عنوان عامل مبین رابطه رضایتبخش مطرح کردند که با یافته‌های پژوهش حاضر همسویی دارد. همچنین تحقیقات بسیاری به رابطه شراکت جویی و اقدامات مشارکتی با رضایتمندی و مایی اشاره کرده اند. پژوهش گولدن گاتمن و همکاران (۱۹۹۹)، استرنگ و همکاران (۲۰۱۴)، سینگر و اسکرت (۲۰۱۴)، آلیا، سینگر و لابنکو^۱ (۲۰۱۵)، حاتمی ورزنه و همکاران (۱۳۹۵) و فتحی و همکاران (۱۳۹۵)، از جمله این مطالعات است. مواردی چون تصمیم‌گیری مشارکتی، مشورت‌گیری از یکدیگر، همراهی و مشارکت، اولویت‌دهی به معاشرت زوجی، صرف اوقاتی برای با هم بودن، تفریح مشترک، معنا و منظر مشترک و زبانمندی اشتراکی از جمله مواردی است که در این پژوهش‌ها شناسایی و مطرح گردیده اند. عاملیت در رابطه به فعال بودن زوج در رابطه و نقش اثرگذاری که برای خودشان قایل هستند اشاره دارد. حاتمی ورزنه و همکاران (۱۳۹۵)، به عواملی اشاره کردند که به نوعی با مفهوم عاملیت در رابطه همسویی دارند. این عوامل عبارت بودند از باور به تاثیرگذاری خود در رابطه با این مضمون که تغییر را باید از خود آغاز کرد، انتخاب ورزشی آگاهانه و فعالانه برای ازدواج و سخت‌کوشی و روحیه جنگنده داشتن. یکی دیگر از راهبردهای تعاملی در زوج‌های موفق متوازن سازی تعاملات بود که به این معناست که در این زوج‌ها تعاملات و ارتباطات پایپای بوده و از تعادل برخوردار است. در همین راستا، داوودی و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهش خود به موضوع توزیع قدرت اشاره داشتند و یافته‌هایشان حاکی از آن بود که هنگامی که قدرت متعادل توزیع شده باشد هر یک از زوج‌ها قادر خواهند بود که با همسر خود درباره مسایلی که برای آنها مهم است درگیر شود و هر دو احساس می‌کنند که به صورت یکسان حق بیان ایده‌ها، نیازها و احساسات خود را دارند و این منجر به افزایش رضایت زناشویی و احساس امنیت خانواده می‌شود. شهرابی،

1. Alea, N., Singer, J. A., & Labunko, B

فاتحی و اعتمادی (۱۳۹۸)، نیز در مطالعه‌ای تحت عنوان کشف نگرش‌های انتخاب همسر در دختران در آستانه ازدواج، دریافتند که یکی از نگرش‌های کارآمد در انتخاب همسر باور به تعادل سنجی است که در حقیقت به این اشاره دارد که رابطه زوجی زمانی موفقیت آمیز است که طرفین در ابعاد مختلف با یکدیگر تعادل و همسویی داشته باشند. این باور در حقیقت به نوعی با آنچه در این پژوهش متوازن سازی تعاملات می‌نامیم همسویی دارد چرا که متوازن سازی تعاملات به تعادل و پایاپای بودن ارتباط و تعاملات زوج‌ها اشاره دارد. هر چند که تعادل و همسویی مد نظر در پژوهش شهرابی و همکاران (۱۳۸۹)، فقط به موازنه قدرت و پایاپای بودن تعاملات خلاص نمی‌شود و به نوعی همسویی نگرش‌ها، ارزش‌ها و انتظارات را هم شامل می‌شود.

نتایج این پژوهش پیامدهای مایی را در دو دسته کلی طبقه بندی کرد که شامل منیت زدایی از رابطه زوجی و حفظ فردیت در رابطه زوجی است. نتایج حاکی از آن بود که زوج‌هایی که به مایی دست می‌یابند، توانایی گذشت از خواسته‌های شخصی و عبور از منیت‌ها را دارند و آنها به یک تغییر جهت از خود به سمت رابطه و به نفع رابطه دست می‌یابند. با این وجود فرد علی‌رغم عبور از منیت‌ها و حرکت به سمت مایی همچنان فردیت خود را احساس کرده و هویت فردی خود را از دست رفته نمی‌بیند بلکه با حفظ عزت نفس، می‌تواند همچنان به رشد فردی و رسیدگی به نیازهای شخصی خود بپردازد. گیلدراسلیو و همکاران (۲۰۱۷)، مایی را مستلزم تغییر موضع آگاهی، از آگاهی فردی به آگاهی رابطه‌ای می‌دانند. رید و همکاران (۲۰۰۸)، معتقدند این موضع از آگاهی و رای فهم وجود رابطه بوده و بیانگر حس رابطه به عنوان بخشی از خود است. کانستام (۲۰۱۹)، نیز معتقد است که هسته مرکزی یک رابطه نزدیک، تنش موجود در نیاز به خودمختاری در عین وابستگی است، در واقع آنچه مشخص است آن است که زوجها در یک رابطه به دنبال دستیابی به یک "من" و یک "ما" مشخص هستند، آنها در این راستا حرکتی متقابل و هدف محور را از موضع مجزا و مستقل من به سوی موضع مشترک ما طی خواهند کرد.

آنچه شایان توجه است آن است که به صورت پارادوکسیکال در حضور حس مایی، فرد می‌تواند استقلال خود را در نتیجه وابستگی متقابل تجربه کند. در واقع افزایش صمیمیت و نزدیکی که هسته حس مایی است باعث می‌شود تا همسران در تعامل با یکدیگر، شریکشان را به نفع رابطه، برای ابراز خود تشویق نمایند، این فرایند الهام بخش همسران برای "خود بودن" است. چیزی که در نهایت آن را "پارادوکس در روابط نزدیک، جایی که پذیرش وابستگی استقلال را ارتقاء می‌دهد" در نظر گرفتند (فنی^۱، ۲۰۰۷). در یک پژوهش داخلی نیز خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۷)، در یک مطالعه پدیدار شناسی به بررسی فداکاری در ازدواج‌های پایدار پرداخته بودند که نتایج حاکی از آن بود که فداکاری به عنوان یک فاکتور مهم در ازدواج پایدار در بسیاری از زوج‌ها به معنای عدم خودخواهی و گذشت از خواسته‌های شخصی است. در پژوهش حاضر نیز کوتاه آمدن از موضع من و گذشت از خواسته‌های شخصی، تحت عنوان منیت زدایی در هویت زوجی و به عنوان پیامد ما شدن مطرح گردیده است.

در پایان می‌توان چنین نتیجه گرفت که حرکت به سمت مایی و شکل‌گیری هویت زوجی، اتفاقی ناگهانی نیست بلکه فرایندی است که به تدریج همسران می‌توانند به آن دست یابند و در این مسیر وجود عوامل انگیزشی و شناختی و نیز وجود عناصر حمایتی از درون و بیرون رابطه زوجی می‌تواند به پدید آیی و رشد مایی کمک نماید. زوج‌ها با دستیابی به مجموعه‌ای از راهبردهای تعاملی در ارتباط زوجی و در ارتباط با مسایل بیرون از زوج در این فرایند نقشی فعال دارند که در نهایت منجر به برقراری تعادل میان زوجیت و فردیت می‌گردد.

محدودیت‌ها و پیشنهادات پژوهش

این مطالعه بوسیله توصیف تجربه مشارکت کنندگان هدفمندی که در بافت

1. Feeney, B. C.

فرهنگی و اجتماعی استان تهران قرار داشتند محدود شده است و همچنین به واسطه ویژگی روش شناختی مطالعات کیفی، حجم نمونه اندک و براساس رسیدن به نقطه اشباع نظری تعیین شده است، که این موارد قابلیت تعمیم نتایج را محدود می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش قابلیت تعمیم نتایج، اولاً این مطالعه در بافت‌های فرهنگی دیگر انجام گردد و ثانیاً با انجام پژوهش‌های کمی و مطالعه این مفهوم بر روی نمونه‌های بزرگتر اعتباریابی مدل بدست آمده بررسی گردد. مطالعات کمی در کنار مطالعات کیفی می‌توانند منجر به درک عمیق‌تر و دقیق‌تری از موضوعات علمی شوند. مدل نهایی حاصل شده از این پژوهش می‌تواند به عنوان یک الگوی مشاوره پیش از ازدواج و نیز به عنوان یک مدل درمانی در زوج درمانی مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد محققین آتی به ارایه الگوهای بالینی مبتنی بر مدل نظری فوق پرداخته و اثربخشی آن را به شیوه‌های کمی و آماری بررسی نمایند. الگوی مشاوره‌ای بر خواسته از این مدل می‌تواند در مراکز مشاوره به منظور مشاوره پیش از ازدواج و نیز در زوج درمانی مورد استفاده روان‌شناسان و مشاوران قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا پرسشنامه‌ای بومی براساس این الگو طراحی و اعتبار سنجی شود تا بتواند در سنجش مایی زوج‌های ایرانی مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- اشتراوس، آ.، کوربین، ج. م. (۲۰۱۲). *اصول تحقیق کیفی: شیوه‌ها و رویه‌های توسعه‌گراند تئوری*. ترجمه تابنده صادقی، ناهید دهقان نیری، علی فخر موحدی، زهرا طیبی، مریم اسماعیلی. تهران: انتشارات اندیشه رفیع. چاپ اول.
- چراغی، م.، موتابی، ف.، مظاهری، م.، پناغی، ل. (۱۳۹۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس کیفیت ارتباط همسران با دو خانواده اصلی. *راهبرد فرهنگ*، شماره سی و یکم، پائیز.
- حاتمی ورزنده، ا.، اسمعیلی، م.، فرحبخش، ک.، برجعلی، ا. (۱۳۹۵). ارایه الگوی ازدواج پایدار رضایت‌مند: یک پژوهش گراند تئوری. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱، ۶ (۲۱): ۱۴۹-۱۲۰.
- خجسته مهر، ر.، محمدی، ع.، عباس‌پور، ذ. (۱۳۹۶). نظریه زمینه‌ای فرایند شکل‌گیری نگرش به ازدواج: یک مطالعه کیفی. *مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت*، ۶ (۳): ۳۴۳-۳۵۴.

- خجسته مهر، ر.، محمدی، ر.، سودانی، م.، عباسپور ذ. (۱۳۹۷). تجربه زیسته فداکاری در ازدواج‌های پایدار(یک مطالعه پدیدارشناسی توصیفی روان‌شناسانه). *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷ (۶۵): ۱۵۰-۱۸۶
- داودی ز.، فاتحی زاده م.، احمدی ا.، جزایری ر. (۱۳۸۹). امنیت خانواده در سایه تعدیل قدرتطلبی بیمارگونه در زوج‌ها. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸ (۷۰): ۱۳۰-۱۶۰.
- زمانی فر، ل.، موتابی، ف.، صادقی، م. (۱۳۹۵). *بررسی عوامل موثر بر هویت زوجی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- شهرابی فراهانی، ل.، فاتحی زاده، م.، اعتمادی، ع. (۱۳۹۸). کشف نگرش‌های انتخاب همسر در دختران در آستانه ازدواج: تحقیق کیفی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۸ (۶۹): ۱۳۳-۱۶۲.
- فتحی، ا.، اسمعیلی، م.، فرحبخش، ک.، دانشپور، م. (۱۳۹۵). ارائه مدل ازدواج رضایتمند در فرهنگ ایرانی: مطالعه نظریه داده بنیاد. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی*، دوره دهم، شماره دوم، تابستان.
- کرسول، ج. دبیلیو. (۱۳۹۱). *پویش کیفی و طرح پژوهش: انتخاب از میان پنج رویکرد*. ترجمه حسن دانایی فرد و علی صالحی. تهران: انتشارات صفار، اشراقی، چاپ اول.
- گلدنبرگ، ه.، گلدنبرگ آ. (۱۳۹۳). "خانواده درمانی". ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رسا، چاپ هشتم
- لانگ، ل.، یانگ، م. (۱۳۹۳). "مشاوره و درمان مسائل زن و شوهری". ترجمه علی محمد نظری، تهران: انتشارات آوای نور
- محمدی، ع.، سحافی، ح.، نیسی، م.، رضایی نیا، ز. (۱۳۹۶). *ارایه یک مدل مقدماتی از ازدواج خوشبخت: یک مطالعه کیفی*. *مجله رویش روان‌شناسی*. سال ششم. شماره ۳. شماره پیاپی ۲۰.
- Ahmad, S., & Reid, D.W. (2016). Enhancing the Quality of south Asian Marriage Through Systemic-Constructive Couple Therapy(SSCT): Investigating The Role of Couple Identity in Marital Satisfaction. *Journal of and marriage family therapy*, 42(4):615-629. Yourk University.
- Alea, N., Singer, J. A., & Labunko, B. (2015). "We-ness" in relationship-defining memories and marital satisfaction. In K. Skerrett & K. Fergus (Eds.), *Couple resilience across the lifespan—Emerging perspectives* (pp. 123–137). New York, NY: Springer.
- Baldwin, M. W. (1999). Relational schemas and the processing of social information *psychological Bulletin*, 112, 461-484.
- Circhop, Y.R. (2017). From "Me" to "We": The Journey of Young Married Couples' Experience towards the Co-construction of Couple hood. *Institute of Family Therapy Malta*.
- Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 268–285.
- Gildersleeve, S., Singer, J. A., Skerrett, K., Wein, S. (2017). Coding "We-ness" in couple's relationship stories: A method for assessing mutuality in couple therapy. *Psychotherapy Research*, 27, (3), 313–325.
- Glazer, B. Straus, A. (1967). *The discovery of Grounded Theory*. Chicago: Aldine.
- Godwin, K. M., Swank, P. R., Vaeth, P., & Ostwald, S. K. (2013). The longitudinal and dyadic effects of mutuality on perceived stress for stroke survivors and their spousal caregivers. *Aging and Mental Health*, 17(4), 423–431.

- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). Dysfunctional marital conflict: Women are being unfairly blamed. *Journal of Divorce & Remarriage*, 31(3/4), 1–17. https://doi.org/10.1300/J087v31n03_01
- Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. New York, NY: W. W. Norton.
- Kenedy, C.A., Martin, M. M., Labelle, S., Weber, K. (2015). Attachment, Identity Gaps, and Communication and Relational Outcomes in Marital Couples' Public Performances. *Journal of Family Communication*, 15: 232–248.
- Konstam, V. (2019). *The Romantic Lives of Emerging Adults: Getting from I to We (Emerging Adulthood Series)*. Oxford press.
- Prashant, D. R., & Astalin, K. (2013). QUALITATIVE RESEARCH DESIGNS: A CONCEPTUAL FRAMEWORK. In *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research (Vol. 2)*.
- Manzia, C., Parisea, M., Lafratea, R., Sdikidesb, C., Vignolesc, V. (2015). Insofar as You Can Be Part of Me: The Influence of Intrusive Parenting on Young Adult Children's Couple Identity. *Self and Identity*, Vol. 14, No. 5, 570–582.
- Reid, D., & Ahmad, S. (2015). Identification with the relationship as essential to marital resilience: Theory, application, and evidence. In K. Skerrett & K. Fergus (Eds.), *Couple resilience across the lifespan: Emerging perspectives* (pp. 139–161). The Netherlands: Springer SBM.
- Reid, D. W., Dalton, E. J., Laderoute, K., Doell, F. K., & Nguyen, T. (2006). Therapeutically induced changes in couple identity: The role of we-ness and interpersonal processing in relationship satisfaction. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 132, 241–284.
- Reid, D. W., Doell, F. K., Dalton, E. J., & Ahmad, S. (2008). Systemic-constructivist couple therapy (SCCT): Description of approach, theoretical advances, and published longitudinal evidence. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45, 477–490.
- Rohrbaugh, M. J., Shoham, V., Skoyen, J. A., Jensen, M., & Mehl, M. R. (2012). We-talk, communal coping, and cessation success in a couple-focused intervention for health-compromised smokers. *Family Process*, 51(1), 107–121.
- Singer, J. A., & Skerrett, K. (2014). *Positive Couple Therapy: Using We-Stories to Enhance Resilience*. New York: Routledge.
- Skerrett, K. & Fergus, K. D. (2015). *Couple resilience: Emerging perspectives*. Springer.
- Stanley, S.M, Rhoades, G., Whitton, S. (2010). Commitment: Functions, Formation, and the Securing of Romantic Attachment. *Journal of Family Theory & Review* 2: 243–257
- Topcu-uzer, C., Randall, A.K., Vedes, A.K., Reid, D., Bodenmann, G. (2020). We-ness Questionnaire: Development and Validation. *Journal of couple and relational therapy*. DOI: 10.1080/15332691.2020.1805082