



The Study of Interactional Empathy Components of Couples in Interpersonal Relationships Using Thematic Analysis Method

Seyed Mohammad Sadegh Sohrevardi, Ph.D Student cultural management, Isfahan branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan), Iran.

Mojtaba Shahnooshi, Ph.D

Associate Professor, Department of Cultural Management, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Reza Esmaeili, Ph.D

Assistant Professor, Department of Cultural Management, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Abstract

This Study sought to identify the themes and components of interactional empathy in the interpersonal relationships of Iranian couples. Empathy between couples is important in the sense that its lack can have many negative consequences both at the micro level (relationships between couples), at the institutional level (family), and at the macro level (society). This research was based on a qualitative approach and a thematic analysis method. The research participants were 15 members of the faculty of communication and counselling working in public and Azad University, as well as media experts and family counsellors with more than ten years of work experience, which were selected by purposive sampling. The data analysis approach was the Theme network presented by Attride-Stirling (2001). Data analysis was done based on three-stage thematic coding. The findings show that interactional empathy (as a global theme) has five organizing themes "empathetic self-interaction", "empathic other-interaction", "targeted identification", "communicative framework", and "conscious acceptance". These themes, in articulated interaction with each other, form the network of interactionist empathy themes of couples in the interpersonal relationships of couples. The research results generally show that interactive empathy can strengthen couples' interpersonal relationships.

Keywords: Empathy, Interpersonal Relationships of Couples, Thematic Analysis

واکاوی مؤلفه‌های همدلی تعاملگرایانه زوجین در روابط بین‌فردی با استفاده از روش تحلیل مضمون

سید محمد صادق سهروردی

دانشجوی دکتری تخصصی مدیریت فرهنگی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان (خوراسگان)، ایران

*مجتبی شاهنوشی

دانشیار، گروه مدیریت فرهنگی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

رضا اسماعیلی

استادیار گروه مدیریت فرهنگی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف شناسایی مضامین و مؤلفه‌های همدلی تعامل‌گرایانه در روابط بین‌فردی زوجین ایرانی با استفاده از رویکرد کیفی پژوهش و روش تحلیل مضمون به انجام رسیده است. مشارکت‌کنندگان پژوهش پانزده نفر از اساتید رشته‌های ارتباطات و مشاوره شاغل در دانشگاه‌های آزاد و دولتی و همچنین کارشناسان رسانه و مشاوران خانواده در شهر اصفهان با تجربه کاری بیش از ده سال بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها مصاحبه نیمه‌ساخت‌یافته بود. به منظور تحلیل داده‌ها از رویکرد شبکه مضامین استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که همدلی تعامل‌گرایانه (به عنوان مضمون فراگیر) دارای پنج مضمون سازمان‌دهنده «خودتعاملی همدلانه»، «دگرتعاملی همدلانه»، «هم‌ذات‌پنداری هدفمند»، «چارچوب‌مندی ارتباطی» و «پذیرندگی آگاهانه» است. این مضامین در تعامل با یکدیگر شبکه مضامین همدلی تعامل‌گرایانه زوجین در روابط بین‌فردی زوجین را شکل داده‌اند. به طور کلی، نتایج پژوهش بیانگر این بود که همدلی تعامل‌گرایانه می‌تواند کیفیت روابط بین‌فردی زوجین را تقویت نماید.

واژگان کلیدی: همدلی، روابط بین‌فردی زوجین، تحلیل

مضمون

مقدمه

خیال‌پردازی می‌کند (Busby & Gardner, 2008: 232). همدلی زوجین می‌تواند سبب بهبود تعاملات زوجین، گسترش منطق گفتگو و تلاش برای درک و شناخت بیشتر آنان از یکدیگر در وهله اول و تقویت کارآمدی نهاد خانواده در وهله بعد شود. هنگامی که زوجین به صورت تعامل‌گرایانه با یکدیگر رابطه دارند، یکدیگر را درک می‌کنند، برای ارزش‌ها و تفکر همدیگر ارزش قائل هستند، می‌توانند خودشان را به جای دیگری بگذارند و توان ارتباط مؤثر و کارآمد زناشویی با یکدیگر را کسب می‌کنند. نتایج پژوهش‌های مختلف (Cramer & Jowett, 2010; Rosen et al., 2016; Plopa et al., 2019; Ulloa et al., 2017) بیانگر این است که همدلی می‌تواند کیفیت روابط بین‌فردی زوجین را بهبود بخشد، سازگاری آنان را تقویت نموده و در نهایت سلامت و کارآمدی بیشتری برای خانواده را به بار بیاورد. به طور مشخص، کارآمدی نهاد خانواده نیز می‌تواند سودمندی‌های فراوانی برای جامعه به دنبال داشته باشد. در مقابل، فقدان همدلی بین زوجین می‌تواند ناسازگاری بین آنان را افزایش داده، تنش‌های زناشویی را بیشتر نموده و در نهایت باعث ناکارآمدی نهاد خانواده شود. بنابراین به طور مشخص، تقویت همدلی بین زوجین می‌تواند در سطوح خرد سبب بهبود رضایت زناشویی، تقویت روابط بین‌فردی، شادکامی بیشتر و ...، در سطح نهادی سبب کاهش تنش‌های خانوادگی، تقویت تعاملات خانوادگی و به طور کلی کارآمدی بیشتر خانواده و در سطح کلان سبب سلامت بیشتر جامعه شود.

با وجود اهمیت نهاد خانواده در ایران، به نظر می‌رسد تنش‌ها و ناسازگاری‌های خانوادگی در ایران (که کیفیت پایین روابط بین زوجین احتمالاً یکی از دلایل اصلی آن است) در حال افزایش است. آمار طلاق و افزایش روزافزون آن در جامعه ایرانی نشانه‌ای از این مسئله است. تأملی بر روند آمارهای طلاق در کشور نشان می‌دهد که این موضوع در کشور نگرانی‌های زیادی را ایجاد کرده است به گونه‌ای که در سال ۱۳۹۶ به عنوان یکی از پنج موضوع دارای اولویت در کشور در کنار اعتیاد به مواد مخدر و روانگردان‌ها، بیکاری، مفاسد اخلاقی و حاشیه‌نشینی (سکونت‌گاه‌های غیررسمی)

روابط زوجین سازه‌ای چندبعدی است که هم ویژگی‌های عینی رابطه زناشویی مانند سطوح همراهی، ارتباط، محبت، اعتماد و تعارض را شامل می‌شود و هم جنبه‌های ذهنی رابطه زناشویی مانند میزان رضایت زناشویی یا سطح شادکامی (John et al., 2017: 269). تحقیقات نشان داده است که ارتباط باز، مداوم و روشن، یکی از ویژگی‌های اساسی خانواده‌هایی است که سالم و مستحکم هستند. خانواده‌ای که اعضای آن ارتباط صحیح با یکدیگر برقرار می‌کنند، بهتر می‌توانند مسائل خود را حل بکنند و رضایت بیشتری از ارتباط خود دارند (Heavy et al., 1996: 767). همچنین کیفیت مناسب روابط بین زوجین یک عامل بنیادی در شادی، رفاه و کارآمدی نهاد خانواده است، در حالی که کیفیت پایین روابط بین زوجین، مسائل و مشکلات متعدد اجتماعی و خانوادگی را به دنبال دارد (Tao et al., 2012: 72).

با وجود اهمیتی که روابط زوجین دارد، شواهد موجود گویای این حقیقت است که زوجین در عصر حاضر در برقراری ارتباط و داشتن زندگی زناشویی رضایت‌مند با مشکلات و ناهماهنگی‌های متعددی روبه‌رو هستند. احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه به سستی گراییده و کانون خانواده دستخوش فرآیندهای ناخوشایند شده است (Sadeghi Fasaei & Maleki pour, 2013: 2). یکی از عواملی که چنین مسئله‌ای را شکل داده است، فقدان همدلی زوجین با یکدیگر است. همدلی فرآیندی روان‌شناختی است که طی آن عواطف فرد بیشتر با موقعیت دیگران سازگار و منطبق است تا با موقعیت خود همدلی درک عاطفی موقعیت دیگران توسط فرد است (Hoffman, 2000: 30). همدلی واکنش عاطفی فرد به موقعیت عاطفی دیگران است که همراه با توانایی شناختی برای فهم درست افکار، احساسات و عواطف دیگران است (Ali et al., 2009: 761). همدلی توانایی افراد برای درک احساسات دیگران به گونه‌ای است که فرد خود را به جای دیگری بگذارد (Shuper Engelhard, 2019: 128). همدلی فرآیند ورود به دنیای تجربی شخصی دیگر و درک آن است. در روابط بین زوجین، همدلی درک و فهم این مسئله است که شریک زندگی چگونه فکر می‌کند، احساس می‌کند،

Attride-Stirling (2001) ارائه شده است بر اساس فرایندی مشخص، مضامین پایه^۲ (کدها و نکات کلیدی موجود در متن)، سازمان‌دهنده^۳ (ترکیب و تلخیص مضامین پایه) و فراگیر^۴ (اصول حاکم بر متن به عنوان یک کل) را نظام‌مند می‌کند؛ سپس این مضامین به صورت نقشه‌های شبکه تارنما، رسم و مضامین برجسته هر یک از این سطوح همراه با روابط میان آن‌ها نشان داده می‌شود. در پژوهش حاضر نیز ابتدا مضامین پایه بر مبنای نکات کلیدی مرتبط با موضوع پژوهش استخراج و از تلخیص و ترکیب مضامین پایه، مضامین سازمان‌دهنده و همچنین در ادامه از طریق ترکیب مضامین سازمان‌دهنده و همچنین کشف اصول حاکم بر داده‌های پژوهش، مضمون فراگیر مرتبط با پدیده مورد مطالعه استخراج و در نهایت شبکه مضامین مربوطه ترسیم شده است.

مشارکت‌کنندگان پژوهش، شامل اساتید رشته‌های ارتباطات و مشاوره شاغل در دانشگاه‌های آزاد و دولتی و همچنین کارشناسان رسانه و مشاوران خانواده در شهر اصفهان با تجربه کاری بیش از ۱۰ سال بوده است که با ۱۵ نفر از آن‌ها مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شده است. شیوه نمونه‌گیری پژوهش نمونه‌گیری هدفمند بوده است. در واقع در بخش کیفی پژوهش در راستای اهداف پژوهش افراد مورد مطالعه به صورت هدفمند انتخاب و با آن‌ها مصاحبه انجام شد. قابل ذکر است در فرایند گردآوری داده‌ها نیز نمونه‌گیری نظری مدنظر بوده است. برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه عمیق نیمه-ساختاریافته استفاده شده است. پروتکل مصاحبه شامل تعدادی پرسش زمینه‌ای و مجموعه‌ای از پرسش‌ها مرتبط با مباحث اصلی پژوهش بوده است.

تحلیل داده‌ها با استفاده از تکنیک رایج در پژوهش‌های کیفی یعنی کدگذاری به انجام رسیده است. شیوه کدگذاری مورد استفاده در این بخش مبتنی بر الزامات رویکرد شبکه مضامین مدنظر استرلینگ است. به این معنا که در یک فرایند شش مرحله‌ای ابتدا مفاهیم اولیه پژوهش استخراج و در ادامه از طریق تلخیص و فروگاهی این مفاهیم، مضامین پایه

تعیین شده است. اهمیت این مسئله به حدی است که در نظام تصمیم‌گیری و سیاست‌گذاری سطح کلان نیز همواره مورد توجه جدی بوده است. هم در قانون حمایت از خانواده که در سال ۱۳۹۱ تصویب شده است و هم در سیاست‌های کلی خانواده که سال ۱۳۹۵ ابلاغ شده است در این زمینه تأکیدات مهمی شده است. همان‌طور که بحث شد، کیفیت پایین روابط بین زوجین و ناسازگاری‌های بین آنان یکی از عوامل اصلی افزایش طلاق در جامعه ایرانی است. در مقابل، همدلی زوجین می‌تواند از رخ دادن این مسائل از طریق افزایش توان فهم و قدرت درک متقابل زوجین از مشکلات و مسائل یکدیگر جلوگیری نماید. بنابراین، تقویت همدلی و ارائه سیاست‌هایی در این زمینه از سوی نظام تصمیم‌گیری احتمالاً می‌تواند در کاهش ناسازگاری‌های زوجین و به تبع آن کارآمدی بیشتر خانواده نقش مثبتی داشته باشد. بیشتر مسائل و مشکلاتی که در روابط بین زوجین ایرانی وجود دارد، را می‌توان از طریق تقویت منطق گفتگو و تعامل بین آنان و توسعه همدلی حل نمود. پیش‌نیاز تحقق این مسئله شناخت همدلی به عنوان پدیده‌ای روانی-اجتماعی و مفصل‌بندی مؤلفه‌های آن است. چنین شناختی می‌تواند به نظام تصمیم‌گیری در سطوح مختلف در جهت اتخاذ سیاست‌های مناسب برای مواجهه با مسئله ناسازگاری زوجین، تنش‌های خانوادگی و طلاق کمک نماید. پژوهش حاضر در همین راستا انجام شده است و تلاش دارد تا با اتخاذ رویکردی کیفی، مؤلفه‌های همدلی تعامل‌گرایانه بین زوجین را شناسایی کرده و آن‌ها را در یک شبکه مضمونی قابل فهم ترسیم نماید. بنابراین پرسش اساسی پژوهش حاضر این است که همدلی تعامل‌گرایانه زوجین ایرانی دارای چه مؤلفه‌ها و مضامینی است و چگونه این مضامین در یک شبکه مضمونی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند؟

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش تحلیل مضمون^۱ و رویکرد تحلیل داده‌ها شبکه مضامین است. در این رویکرد که توسط

4. Global Theme

5. Web-Like Maps

1. Thematic Analysis

2. Basci Theme

3. Organizing Theme

کدگذار دیگر خواسته شد که چند مورد از مصاحبه‌ها را کدگذاری نمایند تا محققان از صحت و اعتبار کدگذاری خود اطمینان حاصل کنند. علاوه بر این دو نفر از متخصصان این حوزه (هم روش‌شناختی و هم محتوایی) به عنوان ارزیاب یا بازرس خارجی فرآیند کدگذاری، استخراج مضامین و شبکه مضامین را بررسی و نتایج نهایی آن را تأیید نمودند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ابتدا مصاحبه‌های انجام شده به صورت دقیق بررسی شده و مفاهیم اولیه (گویه‌ها) استخراج شده‌اند (۶۸ مفهوم / گویه). سپس با تلفیق و ترکیب این مفاهیم در مرحله اول ۱۳ مضمون پایه و در مرحله بعد ۵ مضمون سازمان‌دهنده و در نهایت دو مضمون فراگیر استخراج شده است. یافته‌های مربوط به بخش کیفی پژوهش شامل مفاهیم اولیه، مضامین پایه، سازمان‌دهنده و فراگیر در جدول زیر گزارش شده‌اند:

شناسایی و استخراج شدند، در ادامه با جمع‌بندی مضامین پایه، مضامین سازمان‌دهنده و در نهایت از طریق جمع‌بندی مضامین سازمان‌دهنده، مضامین فراگیر پژوهش استخراج شدند. در نهایت نیز شبکه مضامین پژوهش ترسیم و مورد تفسیر قرار گرفتند. قابل ذکر است در تحلیل داده‌های پژوهش از منطق قیاسی - استقرایی استفاده شده است. بدین معنا که با بهره‌مندی از ادبیات نظری و تجربی موجود، درکی کلی از همدلی و روابط بین‌فردی زوجین به دست آمده و مقولات اولیه استخراج شده‌اند. در مرحله بعد با استفاده از مصاحبه‌های انجام شده، کدگذاری تجربی به صورت استقرایی انجام شد و در نهایت این دو رویکرد به یکدیگر متصل شده‌اند.

برای بررسی کیفیت و اعتبار نتایج پژوهش از تکنیک‌های اعتباریابی توسط اعضا^۱، زوایه‌بندی^۲ و ارزیاب یا بازرس خارجی^۳ (Creswell & Miller, 2000) استفاده شده است. نخست صحت یافته‌های پژوهش توسط تعدادی از افراد مورد مطالعه تأیید شد. دوم، با استفاده از تکنیک زوایه‌بندی از دو

جدول (۱). فرآیند کدگذاری و مقوله‌بندی داده‌ها و استخراج مضامین

مضامین فراگیر	مضامین سازمان دهنده	مضامین پایه	مفاهیم اولیه
همدلی تعامل‌گرایانه	خود	خود	توجه به احساسات و عواطف خود/ گفتگوی همدلانه مداوم با خود/ عدم سرکوب احساسات خود/ گشودگی درونی برای دریافت احساسات دیگران/ مهم پنداشتن سلامت روانی و روحی خود
	خود تعاملی همدلانه	خود توانمندی	احساس توانمندی روانی در مواقع بحرانی/ احساس قدرت و کارآمدی در موقعیت‌های دشوار عاطفی/ توانایی مدیریت و تنظیم عواطف خود بر اساس موقعیت‌های مختلف/ داشتن مهارت بازدارندگی هیجانات/ توانایی خودمشاهده-گری
	دگر تعاملی همدلانه	دگر خواهی	تسلط بر عواطف خود در موقعیت‌های بحرانی و استرس‌زا/ آرامش درونی در صورت نیاز دیگران به کمک در مواقع بحرانی/ حفظ آرامش خود در صورت مشاهده رنج دیگران/ کنترل داشتن بر رفتارهای خود و تنظیم آن بر اساس موقعیت‌های مختلف
			توجه به احساسات و عواطف شریک زندگی/ حمایت از شریک زندگی در هر شرایطی/ ناراحتی از مصیبت‌های تجربه‌شده توسط شریک زندگی/ اهمیت دادن به شریک زندگی به اندازه خود/ تلاش برای کسب رضایت شریک زندگی/

3. External audit

1. Member Check

2. Triangulation

<p>برآورده کردن نیازهای شریک زندگی و اولویت قائل شدن برای آن/ نگاه غیرابزاری به شریک زندگی</p>	
<p>شنونده بودن برای شریک زندگی بدون قضاوت و سرزنش/ همدردی با شریک زندگی در مسائل و مشکلات/ همدردی با شریک زندگی در صورت تجربه مصیبت</p>	<p>همدردی</p>
<p>ارتباط کلامی با شریک زندگی/ ارتباط غیرکلامی با شریک زندگی/ صمیمیت داشتن در رابطه با شریک زندگی/ ترجیح گفتگوی مداوم برای حل مشکلات/ استفاده از مهارت‌های ارتباطی در تعامل با شریک زندگی/ شفقت و مهربانی داشتن در برقراری ارتباط با شریک زندگی</p>	<p>رابطه‌مندی</p>
<p>توانایی تخیل نسبت به مسائل مختلف روزمره/ درگیری ذهنی با مسائل تجربه شده در زندگی زناشویی/ خیال‌پردازی نسبت به آینده زندگی مشترک/ روایت‌سازی از رخدادهای تجربه شده در زندگی مشترک/ روایت‌سازی از تجارب شریک زندگی/ توانایی خیال‌پردازی مشترک با شریک زندگی</p>	<p>خیال پردازی</p>
<p>هم‌ذات‌پنداری ذهنی با شریک زندگی جهت درک مسائل از دیدگاه وی/ جای دادن خود به جای شریک زندگی در صورت دلخوری از وی/ جای دادن خود به جای شریک زندگی قبل از انتقاد از وی جهت فهم احساس وی از انتقاد/ تصویرسازی ذهنی از پیامدهای برخورد با شریک زندگی/ دیدن مسائل از دیدگاه شریک زندگی</p>	<p>هم‌ذات‌پنداری هدفمند</p> <p>تصویر سازی</p>
<p>آگاهی نسبت به ویژگی‌های خود و شریک زندگی/ آگاهی از تفاوت‌های ذاتی زن و مرد/ شناسایی بخش‌های مختلف شخصیت (والد، بالغ و کودک) خود و شریک زندگی و برقراری ارتباط متناسب با هر بخش/ آگاهی بر محدودیت‌ها و توانایی‌های شناختی خود و شریک زندگی/ داشتن تصویری واقعی از قابلیت‌های شریک زندگی</p>	<p>آگاهی</p>
<p>بررسی دیدگاه‌های مخالف قبل از تصمیم‌گیری/ صرف زمان کافی برای شنیدن دلایل شریک زندگی حتی در صورت احساس برحق بودن خود/ آسان بودن دیدن مسائل از نگاه شریک زندگی/ حلاجی جنبه‌های مختلف تصمیم‌گیری بر اساس بررسی دیدگاه‌های شریک زندگی/ چندمنبعی بودن دیدگاه‌های خود</p>	<p>چارچوب‌مندی ارتباطی</p> <p>دیدگاه</p>
<p>تلاش برای جلوگیری از تضعیف رابطه با گذشت زمان و مصمم بودن در تقویت آن/ تاب‌آوری و تحمل مشکلات موجود در زندگی در راستای حفظ رابطه/ شناسایی محدودیت‌ها و توانایی‌های همدیگر برای حفظ رابطه</p>	<p>تداوم</p>
<p>درک نیازهای عاطفی و غیرعاطفی شریک زندگی/ احترام متقابل/ تنظیم توقعات اقتصادی از شریک زندگی/ تنظیم توقعات جنسی از شریک زندگی/ تنظیم توقعات عاطفی از شریک زندگی/ تغییر باورها و نگرش‌ها نسبت به یکدیگر در صورت نیاز/ تلاش برای ایجاد درک مشترک از مسائل و مشکلات/ توانایی دستیابی به تفاهم رفتاری و ذهنی</p>	<p>پذیرندگی آگاهانه</p> <p>درک</p>
<p>پذیرش تفاوت‌ها/ توجه به ظرفیت‌های یکدیگر/ نگاه کردن از منظر شریک زندگی به مسائل و درک احساسات او/ پذیرش مسئولیت رفتارهای خود/ حضور و پذیرندگی در روابط زناشویی</p>	<p>پذیرش</p>

به تعامل با تصویر برساخت‌یافته از خودش می‌پردازد، با آن گفتگو می‌کند، آن را فهم و درک می‌کند و به طور کلی با خود خویشتن همدلی می‌کند. این مسئله هم می‌تواند به شناخت ظرفیت‌ها و قابلیت‌های عاطفی و روانی خود منجر شود و هم می‌تواند سبب تقویت توان و مهارت همدلی فرد با «دیگری» شود. زوجین نیز نیاز است که قبل از هر چیز بتوانند با تصویر خودشان همدلی کنند و با آن تعاملی معنادار برقرار نمایند. در این صورت، آنان بهتر می‌توانند با شریک زندگی‌شان نیز همدلی کنند، زیرا مهارت همدلی را به صورت مداوم با خودشان تمرین کرده‌اند. در این وضعیت، آنان با خود درونی خودشان تصویرسازی می‌کنند و می‌توانند جنبه‌های مختلف عاطفی، روانی و اجتماعی خودشان را فهم کنند. بر مبنای کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده، خودتعاملی همدلانه دارای سه بعد است: خودتوجهی، خودتوانمندی و خودکنترلی.

بر اساس بعد اول (خودتوجهی) زوجین نسبت به خودشان، احساسات و عواطف خود، ذهنیت، علایق، سلاقی ذهنی و ... توجه می‌کنند. در واقع، آنان قبل از هر چیز خودشان را شناخته و به دنبال فهم نظام شخصیتی خودشان هستند. برای همین منظور به صورت مداوم با خودشان گفتگو می‌کنند، تعامل می‌کنند و تلاش دارند خودشان را درک و فهم کنند. این فرآیند هم می‌تواند سبب آرامش روانی و روحی فرد شود، هم نظام شخصیتی خود را بشناسد و هم مبنای عمیق‌تر و منسجم‌تری برای شناخت و تعامل با شریک زندگی به فرد ببخشد. در واقع، شناخت خود و توجه به نیازهای عاطفی خود مقدمه‌ای است برای شناخت شریک زندگی و توجه به نیازهای عاطفی وی. فرد در این وضعیت، گشودگی ذهنی بیشتری برای فهم و درک دیگری (شریک زندگی) پیدا می‌کند. بنابراین خودتوجهی بعدی مهم از همدلی تعامل‌گرایانه است. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«زوجین باید بتوانند به احساسات و عواطف خودشان آگاهی و توجه داشته باشند. اگر آنها نتوانند نسبت به خودشان احساس همدلی و هم‌ذات‌پنداری کنند، نمی‌توانند نسبت به طرف مقابلشان نیز این احساس و

همان‌طور که در جدول فوق مشخص است، مضمون فراگیر به دست آمده، «همدلی تعامل‌گرایانه» است. همدلی در نظریات مورد بررسی دارای دو بعد شناختی و عاطفی بود، اما به نظر می‌رسد که این دو بعد ماهیتی کل‌نگرانه دارند و نمی‌توانند همه مسائل زیرمجموعه خودشان را پوشش بدهند. کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده نشان داد که برخی مضامین به دست آمده را نمی‌توان در هیچ کدام از این دو بعد به طور مشخص جای داد. برای نمونه، پذیرندگی آگاهانه هم ماهیتی شناختی دارد و هم ماهیتی عاطفی. از طرف دیگر، به نظر می‌رسد که همدلی هرچند یک پدیده ذهنی است، اما عامل مهمی در تنظیم رفتار و چارچوب‌های عمل زوجین در زندگی روزمره است. همچنین ماهیت همدلی تعامل‌گرایانه است، حتی در حالتی که فرد با خودش نیز همدلی و همدردی می‌کند. در این حالت نیز فرد، یک شخصیت برساخته از خود را در مقابل خود خویشتن قرار می‌دهد، با آن همدلی می‌کند و بر مبنای پاسخ‌های دریافت شده از آن، جهت‌گیری‌های ذهنی خود را بازتنظیم می‌کند. بنابراین همدلی لزوماً پدیده‌ای تعامل‌گرایانه است. ایجاد همدلی تعامل‌گرایانه نیازمند این است که فرد ابتدا توانایی همدلی با خودش را کسب کند، سپس بتواند با دیگری (شریک زندگی) نیز همدلی نماید، قدرت هم‌ذات‌پنداری داشته باشد، بتواند به روابط و ارتباطات خودش یک چارچوب مشخص بدهد و در نهایت قدرت و توان پذیرندگی آگاهانه داشته باشد. بر اساس کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده، همدلی تعامل‌گرایانه (به عنوان مضمون فراگیر) دارای پنج مضمون سازمان‌دهنده است: خودتعاملی همدلانه، دگرتعاملی همدلانه، هم‌ذات‌پنداری هدفمند، چارچوب‌مندی ارتباطی و پذیرندگی آگاهانه. مفصل - بندی و تعامل این مضامین با یکدیگر، شبکه مضمونی همدلی تعامل‌گرایانه را شکل می‌دهد. در ادامه هر کدام از این مضامین سازمان‌دهنده مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

۱. خودتعاملی همدلانه: اولین مضمون سازمان‌دهنده همدلی تعامل‌گرایانه، خودتعاملی همدلانه است. همان‌طور که بحث شد همدلی را نمی‌توان تنها مرتبط با فهم موقعیت عاطفی «دیگری» از سوی «خود» قلمداد نمود، بلکه بخشی از آن مرتبط با فهم موقعیت عاطفی «خود» است. فرد در این وضعیت

درک را داشته باشند».

علاوه بر توجه به خود، زوجین نیاز است که دارای مهارت خودتوانمندی هم باشند. منظور از خودتوانمندی این است که از لحاظ عاطفی و روانی به این توان و قدرت برسند که بتوانند خودشان را کنترل و مدیریت کنند. این مسئله نیازمند این است که زوجین با خود خودشان به صورت مداوم تعامل داشته باشند تا بتوانند محدودیت‌ها و ظرفیت‌های عاطفی خودشان را بشناسند. در این صورت آنان می‌توانند در موقعیت‌های بحرانی توانمند باشند و دچار فشار و استرس نشوند. آنان همچنین می‌توانند عواطف خودشان را در موقعیت‌های مختلف تنظیم و مدیریت کنند، مهارت بازدارندگی هیجانات را دارند و از توانایی خودمشاهده‌گری برخوردار هستند. بنابراین خودتوانمندی برآیند خودتوجهی و فهم همدلانه خود از سوی زوجین است و در نهایت می‌تواند خودتعاملی همدلانه آنان را تقویت نماید. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهار نظر نموده است:

«وقتی افراد انعطاف‌پذیری ذهنی بیشتری دارند و مهارت بازدارندگی هیجانات دارند و خودکنترلی و خودمشاهده‌گری دارند، همدلی بیشتری را هم می‌توانند داشته باشند».

خودکنترلی یکی دیگر از ابعاد و مضامین خودتعاملی همدلانه است. پیش‌نیاز خودکنترلی نیز شناخت و فهم نظام شخصیتی خود است. وقتی زوجین بتوانند نظام شخصیتی خودشان، عواطف، احساسات و ... را به خوبی بشناسند و فهم کنند، تسلط بیشتری بر عواطف خود در موقعیت‌های بحرانی و استرس‌زا دارند. در صورت مشاهده رنج دیگران و نیاز آنان به کمک، آرامش درونی و عاطفی خودشان را حفظ می‌کنند؛ بر رفتارهای خود در موقعیت‌های مختلف کنترل دارند و آنها را بر اساس ویژگی‌ها و ساختار این موقعیت‌ها بازتنظیم می‌کنند. این امر می‌تواند به آنان کمک کند که در رابطه با شریک زندگی بر مسائل و اتفاقاتی که برای زندگی زناشویی آنان می‌افتد نیز کنترل داشته و توان تنظیم و مدیریت مسائل مختلف را داشته باشند. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهار نظر نموده است:

«یکی از نشانه‌های همدلی این است که فرد بتواند

خودکنترلی داشته و خودمشاهده‌گیری داشته باشد و بتواند هیجانات درونی خودش را کنترل نماید، از احساسات و افکار خودش و دیگران آگاهی داشته باشد و بتواند استدلال کند که چطور کارکردهای اجرایی آن را می‌تواند عملی نماید».

۲. دگر تعاملی همدلانه: دومین مضمون سازمان‌دهنده

همدلی تعامل‌گرایانه، دگر تعاملی همدلانه است. در خودتعاملی همدلانه زوجین با خودشان ابراز همدلی می‌کردند، اما در اینجا آنان به همدلی با شریک زندگی خودشان می‌پردازند. آنان در طی این فرآیند به توجه و شناخت نظام شخصیتی و عاطفی شریک زندگی خودشان می‌پردازند و با در تعامل قرار دادن آن با نظام شخصیتی و عاطفی خودشان، به درک و فهم عواطف و احساسات، نیازها و رفتارهای شریک زندگی خودشان اقدام می‌کنند. برآیند این فرآیند، دگر تعاملی همدلانه است که طبق آن زوجین نسبت به یکدیگر همدلی دارند. بر مبنای کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده، دگر تعاملی همدلانه دارای سه بعد اصلی است: دگرخواهی، همدردی و رابطه‌مندی.

اولین بعد یا مضمون سازمان‌دهنده دگر تعاملی همدلانه، دگرخواهی است که بر مبنای آن زوجین نسبت به احساسات و عواطف شریک زندگی خودشان توجه می‌کنند؛ در هر شرایطی سعی دارند از شریک زندگی خودشان حمایت کنند؛ از مصیبت‌ها و تراژدی‌های تجربه‌شده توسط شریک زندگی خودشان ناراحت می‌شوند. در واقع، زوجین نیازهای عاطفی، روانی، جنسی و اجتماعی شریک زندگی‌شان را در اولویت قرار داده و حداقل اندازه خودشان به آنها اهمیت می‌دهند. آنان تلاش می‌کنند که از هر ابزاری برای کسب رضایت شریک زندگی خودشان استفاده کنند. به طور کلی، زوجین بر اساس این مضمون، نسبت به یکدیگر نگاهی غیرابزاری دارند و مهم برای آنان، رضایت عاطفی، روانی، جنسی و اجتماعی شریک زندگی‌شان است. بنابراین، دگرخواهی به طور خلاصه به معنای اهمیت قائل شدن برای شریک زندگی و نظام شخصیتی، عاطفی و روانی وی است. در واقع، دگرخواهی بدین معنا است که زوجین در هر شرایطی تلاش کنند شریک زندگی‌شان را درک کرده و در جهت آرامش عاطفی وی تلاش کنند. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه

چنین اظهارنظر نموده است:

«همدلی در روابط زناشویی هم بدین معناست که حالات همدیگر را بفهمیم و درک کنیم و بتوانیم در حالت هیجانی و احساسی طرف مقابل هم سهیم شویم و شریک شویم و افراد بتوانند دنیای درونی همسر خود را بفهمند و درک کنند و چیزی را که همسرشان حس کرده و تجربه کرده بتوانند حس کنند و احترام بگذارند».

علاوه بر تلاش زوجین برای درک یکدیگر و فهم مسائل از دیدگاه دیگری، آنان نیاز است که نسبت به یکدیگر نیز احساس همدردی داشته باشند. این مسئله نیازمند این است که آنان شناخت کاملی از نظام شخصیتی و عاطفی یکدیگر داشته باشند. بر طبق مضمون همدردی، زوجین نیاز است که دارای مهارت شنودگی باشند و بتوانند بدون قضاوت و سرزنش کردن، صحبت‌های شریک زندگی‌شان را گوش بدهند و فهم کنند. زوجین نیاز است که در هنگام بروز مشکلات و مسائل یا تجربه مصیبت از سوی شریک زندگی‌شان با وی احساس همدردی کرده و تلاش کنند بدون قضاوت آرامش عاطفی برای وی فراهم نمایند. بنابراین همدردی فهم همدلانه و ابراز حمایت عاطفی از شریک زندگی در هنگام تجربه رخداد‌های ناخوشایند از سوی وی است. این امر نیازمند این است که از قبل حس اعتماد بین زوجین شکل گرفته باشد و فرد احساس نکند که بیان کردن مسائل شخصی می‌تواند سبب پیامدهایی منفی در زندگی زناشویی شود. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«همدلی کردن به این معناست که من وقتی همسرم با من صحبت می‌کند من نخواسته باشم او را قضاوت کنم و نخواسته باشم او را راهنمایی کنم و نخواسته باشم او را کمک کنم و فقط حرف‌های او را بشنوم و شنونده فعال باشم و اجازه دهم که او دردها و تنش‌ها و رنجش‌هایی که او را ناراحت می‌کند کامل به من بگو و من شنونده بسیار خوبی برای طرف مقابلم باشم تا او بتواند آزادانه بدون اینکه ترس از قضاوت شدن داشته باشد و یا ترس از سرزنش شدن داشته باشد حرف‌های دلش را بزنه».

در نهایت مسئله‌ای که می‌تواند دگر تعاملی همدلانه بین زوجین را تقویت نماید، رابطه‌مندی است. بر مبنای این مضمون، زوجین باید به هر طریقی تلاش کنند که تعامل و ارتباط بین خودشان را تقویت کرده و از فرسایش آن جلوگیری نمایند. تعامل و ارتباط بنیاد رابطه بین زوجین است و در صورتی که فرسایش پیدا کند به سادگی رابطه آنان را ویران خواهد کرد. بنابراین، زوجین باید با استفاده از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی سعی کنند با شریک زندگی‌شان ارتباط کارآمد داشته باشند. زوجین برای حل تعارضات و مسائل زناشویی نیاز است که منطق گفتگو را در پیش بگیرند و تلاش کنند از طریق گفتگو مسائل را حل کنند و از تبدیل آن‌ها به تنش‌ها و ناسازگاری‌ها جلوگیری نمایند. علاوه بر این، نیاز است که در تعامل و ارتباط بین یکدیگر، صمیمیت، شفقت و مهربانی را مبنای قرار بدهند. برای ایجاد ارتباط همدلانه، میز است زوجین درک و شناخت کاملی از یکدیگر و نظام‌های عاطفی و شخصیتی یکدیگر داشته باشند. در این صورت روابط آنان با یکدیگر کارآمد شده و نسبت به یکدیگر همدلی بیشتری خواهند داشت. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«برای ارتباط مؤثر بیش از اینکه گفتار مؤثر باشد لحن کلام و زبان بدن مؤثر است. و زمانی که زوجین می‌خوانند به دل هم بنشینند بایستی حرف‌هایی بزنند که بدون نقاب باشد. زمانی که همراه با نقاب‌ها و دورویی‌ها باشد و خود واقعی‌شان نباشند بنابراین تناقض بین کلام آن‌ها و لحن و زبان بدنشان نمایان خواهد شد و همخوانی ندارد و طرف مقابل به‌ویژه خانم‌ها متوجه این تناقض می‌شوند و برای ارتباط مؤثر نیاز هست که درک متقابل و آگاهانه‌ای افراد نسبت به طرف مقابل داشته باشند».

۳. هم‌ذات‌پنداری هدفمند: سومین مضمون سازمان‌دهنده همدلی تعامل‌گرایانه، هم‌ذات‌پنداری هدفمند است. منظور از هم‌ذات‌پنداری هدفمند این است که زوجین خودشان را به جای شریک زندگی‌شان بگذارند و بر مبنای آن رفتارهای عینی خودشان را تنظیم کنند. بر مبنای کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده، هم‌ذات‌پنداری هدفمند به عنوان یک

مضمون سازمان‌دهنده دارای دو بعد یا مضمون پایه است: خیال‌پردازی و تصویرسازی ذهنی.

خیال‌پردازی به معنای تصویرسازی از دیگری در ذهن خویشتن برای فهم بهتر وی است. بر این اساس زوجین نیاز است که بتوانند اولاً نسبت به شریک زندگی خود، مسائل و رخدادهای تجربه شده در زندگی خیال‌پردازی منسجم کنند، با آن‌ها درگیری‌های ذهنی مداوم داشته باشند در نهایت بتوانند یک و نظام تخیلی از زندگی زناشویی خودشان و تجارب آن ترسیم کنند. برای این کار زوجین نیاز است که بتوانند خودشان را جای شریک زندگی‌شان قرار بدهند و مسائل را از دیدگاه وی بنگرند. مثلاً هنگامی که از وی دلخوری دارند یا قصد دارند از وی انتقاد کنند خودشان را جای وی بگذارند و ببینند واکنش وی چگونه است و این دلخوری یا انتقاد چقدر منصفانه است. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«همدلی به طور کلی به معنای خود را جای دیگری نهادن است و مرز آن عواطف و احساسات است و اگر وارد حوزه عقل و منطق شود در واقع از همدلی به همدردی رسیده است. زن و شوهر در حوزه همدلی باید همزادپنداری داشته باشند و بنا بر موضوعات مختلف، خود را به صورت ذهنی در جایگاه طرف مقابل قرار دهد و او را درک کند و سطح توقعات خود را بر این اساس شکل دهد.»

علاوه بر خیال‌پردازی، زوجین نیاز است که توان و مهارت تصویرسازی ذهنی را داشته باشند. بدین معنا که بتوانند تصویرهای دقیقی از خودشان، زندگی زناشویی و نظام ذهنی-عاطفی شریک زندگی خودشان به دست بدهند و از آن روایت‌هایی منسجم بسازند. بر این اساس زوجین در این وضعیت یک تصویرسازی ذهنی از شریک زندگی‌شان در مورد مسائل مختلف به دست می‌آورند که می‌تواند مبنای خوبی برای رفتارهای عینی در زندگی زناشویی باشد. تصویرسازی ذهنی سبب ایجاد فهم بهتر، واقعی‌تر و تعامل‌گرایانه‌تر از مسائل می‌شود. این روایت‌سازی تنها مختص وضعیت موجود نیست، بلکه زوجین نیاز است که نسبت به آینده زندگی خودشان نیز روایت‌سازی ذهنی کنند. حالت ایدئال این است

که روایت‌سازی‌های منفرد زوجین در نهایت تبدیل به یک روایت‌سازی مشترک شود. این مسئله سبب می‌شود که آنان فهم بهتری نسبت به یکدیگر داشته باشند و تعارضات و ناسازگاری‌های موقت را به نفع روایت برساخت‌کرده از آینده خودشان کنار بگذارند. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«زن و شوهر وقتی که بتوانند یکدیگر را درک کنند باید بتوانند بفهمند که همسرشان چگونه فکر می‌کند. یعنی این‌طوری بگویم که بتوانند خودشان را بگذارند جای وی. برای این کار می‌توانند تمرین کنند. مثلاً سعی کنند خودشان را جای شخصیت‌های یک سریال قرار بدهند و از جایگاه او ببینند می‌توانند فهم بکنند مسائل را. به مرور می‌توانند در مورد همسرشان هم همین کار را بکنند.»

۴. چارچوب‌مندی ارتباطی: چهارمین مضمون سازمان‌دهنده همدلی تعامل‌گرایانه، چارچوب‌مندی ارتباطی است. همان‌طور که بحث شد، ارتباط اساس و بنیاد همدلی است. اگر نظام ارتباطی زوجین منسجم و یکپارچه نباشد و بر مبنای تعامل نظام‌های شخصیتی و عاطفی آنان شکل نگرفته باشد، ارتباط نیز به مشکل می‌خورد. هنگامی که ارتباط زوجین از همدیگر گسیخته شود، نه تنها همدلی اتفاق نمی‌افتد بلکه تنش‌ها و ناسازگاری‌های متعددی در آنان ایجاد می‌شود. بنابراین نیاز است که زوجین به نظام ارتباطی خودشان با یکدیگر یک چارچوب مشخص ببخشند. بر مبنای کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده، این چارچوب‌مندی ارتباطی سه بعد اصلی دارد: آگاهی، دیدگاه و تداوم.

اولین بعد و مضمون پایه چارچوب‌مندی ارتباطی، آگاهی است. زوجین برای ایجاد یک چارچوب ارتباطی کارآمد و منسجم نیاز است قبل از هر چیز شناخت دقیقی از یکدیگر داشته باشند. آنان لازم است نسبت به ویژگی‌های روانی، عاطفی و اخلاقی خود و شریک زندگی‌شان آگاه باشند، تفاوت‌های ذاتی زن و مرد را بدانند و بر مبنای آن با یکدیگر رفتار کنند. علاوه بر این لازم است از بخش‌های مختلف شخصیت خود و شریک زندگی‌شان شناخت کافی داشته باشند تا بر اساس آن رفتارهای مناسبی در موقعیت‌های ارتباطی

اساسی دارد، تداوم است. بدین معنا که زوجین باید تلاش کنند که رابطه آنان و کیفیت مناسب آن تداوم داشته باشد و گذشت زمان و کاهش اشتیاق عاطفی به یکدیگر سبب فرسایش آن نشود. آنان باید بتوانند محدودیت‌ها و قابلیت‌های ارتباطی یکدیگر را به خوبی بشناسند و بر مبنای آن‌ها در مسیر حفظ و تداوم کیفیت مناسب رابطه خودشان تلاش کنند. علاوه بر این، آنان باید آستانه تحمل و تاب‌آوری مناسبی داشته باشند و اجازه ندهند مسائل و مشکلات روزمره زندگی‌شان به کیفیت رابطه آنان آسیب وارد نماید. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«مشکلاتی وجود دارد که زوجین با آن روبرو می‌شوند و ممکن است سبب ایجاد تنش شود. مثلاً مشکلات اقتصادی، اعتیاد، خلق‌وخوهای نامناسب و ... آن‌ها نباید اجازه بدهند این مسائل رابطه آن‌ها را تضعیف کند. رفتار و گفتار خودشان را باید کنترل کنند چون این مسائل زودگذر است.»

۵. پذیرندگی آگاهانه: پنجمین مضمون سازمان‌دهنده همدلی تعامل‌گرایانه، پذیرندگی آگاهانه است. پذیرندگی به معنای این است که زوجین بدون لحاظ کردن ویژگی‌های عاطفی و رفتاری متمایز یکدیگر، نسبت به هم احساس پذیرش داشته باشند و این تمایزات سبب دوری‌گزینی آنان نشود. پیش‌نیاز این مسئله شناخت و درک مناسب زوجین از یکدیگر و نظام‌های شناختی و شخصیتی یکدیگر است. اگر این شناخت کامل باشد، آنان محدودیت‌های عاطفی و رفتاری یکدیگر را که امری طبیعی است، مانع پذیرش یکدیگر قلمداد نمی‌کنند. به هر حال، پذیرندگی آگاهانه عاملی بنیادی برای ایجاد و تقویت همدلی تعامل‌گرایانه است که بر مبنای کدگذاری مضمونی مصاحبه‌های انجام شده دارای دو بعد است: درک و پذیرش.

برای شکل‌گیری پذیرندگی آگاهانه زوجین، درک آنان از یکدیگر از اهمیت بنیادی برخوردار است و در واقع، پیش‌نیاز پذیرش محسوب می‌گردد. زوجین نیاز است که از نیازهای عاطفی و غیرعاطفی یکدیگر درک کاملی داشته باشند؛ به یکدیگر احترام بگذارند؛ توقعات اقتصادی، جنسی و عاطفی خودشان را بر مبنای شرایط اقتصادی، جنسی و عاطفی شریک

مختلف برقرار کنند. علاوه بر این زوجین بهتر است نسبت به محدودیت‌ها و قابلیت‌های شناختی و عاطفی یکدیگر آگاه باشند و بتوانند تصویری واقعی و غیرفانتزیک از توانمندی‌های خود و شریک زندگی خودشان ترسیم کنند. در این صورت، گام اول یعنی آگاهی از مبنای عاطفی و شناختی برای ایجاد یک چارچوب ارتباطی منسجم و کارآمد شکل می‌گیرد. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«همدلی ناشی از شناخت است. وقتی همدلی حاصل می‌شود که ما به شناختی از طرف مقابل برسیم یعنی زن و شوهر به شناختی از هم برسند و در مورد تمام ابعاد احساسی و عاطفی و سایر ابعاد طرف مقابل، درک درستی داشته باشند.»

موضوع بعدی مرتبط با چارچوب‌مندی ارتباطی، دیدگاه است. زوجین باید دیدگاه‌های منسجم و واقعی نسبت به خود و شریک زندگی‌شان داشته باشند. آنان قبل از تصمیم‌گیری باید به دیدگاه شریک زندگی خود گوش بدهند و آن را بررسی کنند؛ زمان کافی برای شنیدن دلایل شریک زندگی خود در مورد مخالفت یا موافقت در مورد یک تصمیم‌گیری بگذارند؛ توان فهم و قبول دیدگاه مخالف همسر خود را داشته باشند؛ بتوانند از جنبه‌های مختلف به مسائل بنگرد و بر اساس یک حل‌جایی چندبعدی تصمیم‌گیری کند. مشخص است که بنیاد این تصمیم‌گیری نیز باید بر مبنای یک تعامل مشترک دیدگاه-های زوجین باشد. به هر حال، دیدگاه باید ماهیتی مشترک داشته باشد و جزم‌گرایانه نباشد. در غیر اینصورت رابطه زوجین یک‌طرفه شده و به مرور از یکدیگر دور می‌شوند. این مسئله در چارچوب‌مندی ارتباطی نقش بسزایی دارد. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهارنظر نموده است:

«وقتی مثلاً ما می‌خواهیم یک کاری انجام بدهیم یا یک تصمیمی بگیریم برای آینده زندگی خودشان، هم از دیدگاه خودمان و هم از دیدگاه طرف مقابل باید به این مسئله نگاه کنیم تا درک یکسانی با هم داشته باشیم و همسرمان فکر نکند نظر وی را نادیده گرفته‌ایم.»

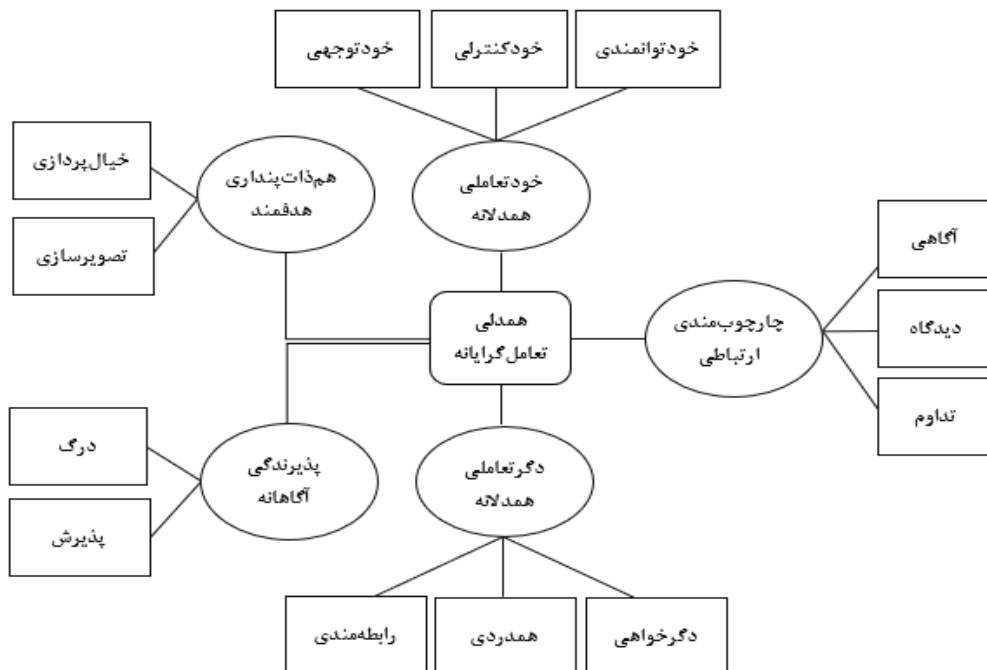
مسئله دیگری که در ایجاد یک چارچوب ارتباطی اهمیت

... بپذیرند و سعی در حذف آن‌ها به سود خودشان نکنند. علاوه بر این زوجین نیاز است که مسئولیت رفتارهای خودشان را قبول کنند، در زندگی زناشویی حضور و پذیرندگی بالایی داشته باشند؛ نگاه به مسائل از منظر شریک زندگی خودشان را بپذیرند و در صورت نیاز، آماده و پذیرای ایجاد تغییرات در خودشان باشند. هرچقدر توان پذیرش زوجین بالاتر باشد، احتمالاً همدلی آنان با یکدیگر نیز بالاتر خواهد بود. بنابراین، پذیرش به عنوان یکی از مضامین پایه پذیرندگی آگاهانه می‌تواند سبب افزایش همدلی بین زوجین گردد. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهار نظر نموده است:

«همدلی در روابط زناشویی بدین معنی است که فرد به جای پاسخ به شیوه حمله و دفاع، بتواند به صورت پذیرنده و گشوده بتواند از طریق پیام‌هایی که از همسر دریافت می‌کند حالت پذیرنده باشد در واقع حضور و پذیرندگی در روابط زناشویی خیلی مهم است و همدلی بین زوجین را می‌تواند تقویت کند.»

زندگی‌شان تنظیم نمایند؛ در صورت نیاز آمادگی تغییر باورها و نگرش‌های خودشان را برای حفظ زندگی زناشویی داشته باشند؛ تلاش کنند که به درک مشترکی از مسائل و مشکلات برسند و توانایی دستیابی به تفاهم رفتاری و ذهنی را داشته باشند. این مسائل که در مفصل‌بندی با یکدیگر، درک زوجین از یکدیگر را شکل می‌دهند، مقدمه پذیرش آنان از سوی یکدیگر است. یکی از افرادی که با وی مصاحبه انجام شده است در این زمینه چنین اظهار نظر نموده است:

«همدلی یعنی اینکه اگر فرد شرایط اقتصادی مطلوبی ندارد شریک زندگی‌اش باید خواسته‌های خودش را در حد همان شرایط مالی شریک زندگی‌اش تعدیل کند. همدلی یعنی اینکه بپذیریم همسر ما با دیگران تفاوت دارد و شرایط متفاوتی داشته و دارد و این را درک کنیم». درک به عنوان یکی از ابعاد پذیرندگی آگاهانه می‌تواند سبب شکل‌گیری توانایی «پذیرش» در میان زوجین گردد. پذیرش بدین معنا است که زوجین بتوانند تفاوت‌هایی که با یکدیگر دارند (از لحاظ ارزشی، رفتاری، اخلاقی، عاطفی و



شکل (۱). شبکه مضامین همدلی تعامل گرایانه زوجین در روابط بین فردی

بحث و نتیجه‌گیری

پیوند با یکدیگر قرار دارند؛ همان‌طور که دو بعد شناختی و عاطفی در مطالعات نظری Smith (2006) نیز در مفصل‌بندی و تعامل سیستماتیک با یکدیگر قرار دارند.

برای شکل‌گیری همدلی تعامل‌گرایانه، قبل از هر چیز نیاز است که زوجین توان خودتعاملی همدلانه را داشته باشند. بدین معنا که شناخت دقیق و منسجمی از نظام شخصیتی و عاطفی خودشان داشته باشند، به احساسات و عواطف خودشان توجه کنند و تلاش کنند توانمندی‌های عاطفی، روانی، اجتماعی و ارتباطی خودشان را مورد شناسایی کامل قرار بدهند. این فرم از خودشناسی می‌تواند عاملی محوری در دگرتعاملی همدلانه باشد. بر مبنای این مفهوم، زوجین اولاً سعی می‌کنند که نظام شخصیتی، رفتاری، عاطفی و ارتباطی شریک زندگی خودشان را بشناسند و بر ابعاد آن آگاهی داشته باشند. آنان تلاش می‌کنند مسائل و مشکلات را از دیدگاه و منظر ذهنی شریک زندگی خودشان فهم و درک کنند، برای نیازهای وی اهمیت قائل شوند، در هنگام بروز مسائل و مشکلات با وی احساس همدردی کنند، ارتباطات و تعاملات با شریک زندگی را در اولویت قرار بدهند و به طور کلی تلاش کنند خود را در جای شریک زندگی‌شان قرار بدهند. همان‌طور که ذکر شد، بدون خودتعاملی همدلانه و فهم نظام شخصیتی و عاطفی خود، این مسئله امکان‌پذیر نیست. در نهایت آنچه اهمیت دارد این است که این دو نظام شخصیتی و عاطفی و این دو فهم و درک عاطفی در کنار یکدیگر قرار گرفته و فهم مشترکی برای تقویت روابط بین‌فردی زوجین ایجاد نماید. نتایج این بخش پژوهش در راستای یافته‌های Ulloa & et al., (2017) و Abdi, & et al., (2011) است. نتایج کلی این پژوهش‌ها نشان از تأثیرگذاری همدلی از طریق درک متقابل زوجین بر کیفیت روابط بین‌فردی آنان است.

برای تقویت این فهم مشترک و تبدیل آن به همدلی تعامل-گرایانه، نیاز است که زوجین به نظام ارتباطی خودشان با یکدیگر یک چارچوب مشخص بدهند. ارتباط و تعامل بنیاد همدلی است. زوجین برای چارچوب‌بخشی به ارتباطات و تعاملات خودشان نیاز است که از نظام شخصیتی و عاطفی یکدیگر آگاهی کامل داشته باشند، نیازهای یکدیگر را بشناسند و بدانند که در هر موقعیتی چگونه باید با یکدیگر ارتباط برقرار

پژوهش حاضر به دنبال شناسایی مضامین و مؤلفه‌های همدلی تعامل‌گرایانه در روابط بین‌فردی زوجین ایرانی بود. همدلی بین زوجین از این لحاظ اهمیت دارد که فقدان آن می‌تواند پیامدهای منفی زیادی هم در سطح خرد (روابط بین زوجین) هم در سطح نهادی (خانواده) و هم در سطح کلان (جامعه) به دنبال داشته باشد. برای نمونه، تنش‌ها و ناسازگاری زوجین در سطح خرد، ناکارآمدی کارکردی خانواده در سطح نهادی و افزایش طلاق در سطح جامعه از جمله پیامدهای منفی این مسئله است. تقویت همدلی بین زوجین می‌تواند در کاهش این پیامدهای منفی تأثیرگذار باشد. پیش‌نیاز این کارآمدی این است که همدلی و ابعاد آن مورد شناسایی قرار بگیرد. هرچند مدل‌های نظری گوناگونی در این زمینه وجود دارند، اما به دلیل تفاوت‌های فرهنگی جامعه ایرانی با جوامع غربی ممکن است این مدل‌ها کارآمدی چندانی نداشته باشند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که همدلی تعامل‌گرایانه (به عنوان مضمون فراگیر) دارای ۵ بعد اصلی (مضمون سازمان‌دهنده) است: خودتعاملی همدلانه، دگرتعاملی همدلانه، هم‌ذات‌پنداری هدفمند، چارچوب‌مندی ارتباطی و پذیرندگی آگاهانه. این مضامین و ابعاد در پیوند با یکدیگر منظومه و شبکه مضمونی همدلی تعامل‌گرایانه زوجین را شکل می‌دهند. تفکیک هر کدام از این ابعاد و مضامین از یکدیگر، ماهیت کلی همدلی تعامل-گرایانه را تضعیف خواهد کرد. در واقع، این ابعاد و مضامین در بنیاد به صورت مفصل‌بندی شده در تعامل با هم قرار دارند. نتایج کلی پژوهش را می‌توان در راستای دیدگاه نظری Smith (2006) در مورد همدلی دانست؛ هرچند تقسیم‌بندی ارائه شده توسط اسمیت متفاوت از تقسیم‌بندی به دست آمده در پژوهش حاضر است. Smith (2006) همدلی را دارای دو بعد اصلی شناختی و عاطفی می‌داند که در تعامل با یکدیگر قرار می‌گیرند. ابعاد خودتعاملی همدلانه، دگرتعاملی همدلانه و هم‌ذات‌پنداری هدفمند را می‌توان در بعد همدلی عاطفی Smith (2006) جای داد و ابعاد چارچوب‌مندی ارتباطی و پذیرندگی آگاهانه را می‌توان در بعد همدلی شناختی دیدگاه اسمیت قرار داد. البته این تقسیم‌بندی تنها امری تحلیلی است و پنج بعد همدلی که در پژوهش حاضر استخراج شده‌اند در

نتایج کلی این پژوهش‌ها نشان از این دارد که درک و فهم دیگری و پذیرش وی به عنوان بخشی از همدلی می‌تواند کیفیت روابط بین زوجین را به دنبال داشته باشد. در واقع در یک نتیجه‌گیری نهایی می‌توان گفت که همدلی تعامل‌گرایانه از طریق خودتعاملی و دگرتعاملی تعاملی و شکل‌دهی به یک چارچوب ارتباطی می‌تواند کیفیت روابط بین زوجین را تقویت کند. هم‌ذات‌پنداری هدفمند و پذیرندگی آگاهانه دو استراتژی بنیادی دیگر برای تحقق همدلی تعامل‌گرایانه هستند. تقویت همدلی تعامل‌گرایانه بین زوجین می‌تواند مقدمه‌ای برای تقویت کارآمدی نهاد خانواده و حل مسائل اجتماعی و فرهنگی متعددی باشد.

مهم‌ترین محدودیت پژوهش‌های با رویکرد کیفی عدم تعمیم‌پذیری نتایج آن‌ها به جامعه بزرگ‌تر یا جوامع آماری مشابه است. پژوهش حاضر نیز دچار این محدودیت هست. در واقع نتایج این پژوهش به طور مشخص مربوط به میدان پژوهش و افراد مورد مطالعه است و قابلیت تعمیم‌پذیری به سایر میدان‌های پژوهش و افراد را ندارد.

منابع

- Abdi, M.R., Nejati, V., Zabihzadeh, A., Mohseni, M. and Mohammadi, R. (2011). Comparing the abilities of empathy and mind reading in couples applying for divorce and the normal group. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 7(25), 76-67. (In Persian)
- Alaedini, Z., Moeeni, S., & KajbaF, M.B. (2018). Effects of affective and cognitive empathy induction on couples' behavior and outcomes in conflicts. *Journal of Contemporary Psychology*, 13 (2), 130-139. (In Persian)
- Ali, F., Amorim, I. S., & Chamorro-Premuzic, T. (2009). Empathy deficits and trait emotional intelligence in psychopathy and Machiavellianism. *Personality and individual differences*, 47(7), 758-762.
- Alimohammadi, F., & Aghajani, A. (2021) Predicting quality of marital life based on couples commitment, and empathy in married students of Islamic Azad University, Qom Branch. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8 (4), 135-145. (In Persian)
- Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Journal of Qualitative research*, 1(3), 385-405.
- Busby, D. M., & Gardner, B. C. (2008). How do I analyze thee? Let me count the ways: Considering

کند. آنان از ابزارهای مختلف می‌توانند برای تقویت تعامل با یکدیگر استفاده کند، اما بنیاد این تعامل، گفتگو است. آنان نیاز است که در اتخاذ تصمیم‌گیری‌ها به دیدگاه‌های یکدیگر توجه کنند و به صورت مشترک برای مسائل مختلف تصمیم بگیرند. علاوه بر این، باید از هر ابزاری برای تداوم رابطه و تعامل بین خودشان استفاده کنند و اجازه ندهند که ناسازگاری و تنش‌های موقت، روابط آنان را فرسوده نماید. چارچوب‌بخشی به ارتباطات می‌تواند عامل بنیادی در این زمینه باشد. چنین مسئله‌ای منجر به شکل‌گیری الگوی ارتباطی زوجین سرزنده می‌شود که (Elson & Faverz (1992) بحث شده است. همان‌طور که بحث شد در این الگو رضایتمندی زوجین بالا است، توان بیان احساسات و مشکلات خودشان را دارند و آن‌ها را به صورت مشارکتی حل می‌کنند، ارتباطات و تعاملات سازنده با یکدیگر دارند و از بودن در کنار یکدیگر لذت می‌برند. این همان برآیندی است که از چارچوب‌مندی ارتباطی به عنوان بعدی از همدلی تعامل‌گرایانه به دست می‌آید.

برای تداوم رابطه و تقویت چارچوب‌مندی ارتباطی که عاملی بنیادی در همدلی زوجین است، هم‌ذات‌پنداری هدفمند و پذیرندگی آگاهانه می‌توانند دو استراتژی محوری باشند. زوجین نیاز است که از قدرت تخیل بالایی برخوردار باشند، بتوانند به راحتی خودشان را در جای شریک زندگی خودشان قرار بدهند و مسائل را از منظر ذهن وی مورد خوانش و تفسیر قرار بدهند. آنان باید هم‌زمان بتوانند یک تصویرسازی منسجم از روابط، تعاملات، نظام‌های ذهنی و عاطفی یکدیگر، مسائل، دغدغه‌ها، برنامه‌ها و ... به دست بدهند که در نهایت بتواند روایت و داستان آینده زندگی آنان را ترسیم نماید. این روایت بر ساخت‌یافته می‌تواند مبنایی باشد که اجازه ندهد ناسازگاری‌ها و تنش‌های موقت آنان را از یکدیگر دور نماید، زیرا هدف، تحقق این روایت و داستان است. در کنار این مسئله، زوجین نیاز است که از قدرت پذیرندگی بالایی برخوردار باشند؛ بتوانند یکدیگر را درک کرد و با وجود آگاهی از تفاوت‌های ارزشی، عاطفی، خلقی و رفتاری یکدیگر را مورد پذیرش قرار بدهند. نتایج این بخش پژوهش در راستای یافته‌های Ramezani, & et al., (2020), Naderi, & et al., (2015) است.

- dispositional empathy as predictors of satisfaction during the transition to marriage. *Journal of Family Studies*, 25(2), 170-183.
- Ramezani, A., Ghamari, M., Jafari, A., & Aghdam, G. F. (2020). The effectiveness of a ToM training program in promoting empathy between married couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 19(1), 1-25. (In Persian)
- Rosen, N. O., Bois, K., Mayrand, M. H., Vannier, S., & Bergeron, S. (2016). Observed and perceived disclosure and empathy are associated with better relationship adjustment and quality of life in couples coping with vulvodynia. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 1945-1956.
- Sadeghi Fasaei, S., & Malekipour, Z. (2013). Gender Analysis of Distance in Marital Relationship: Examples and Contexts Formation. *Woman in Development & Politics*, 11(1), 1-28.
- Shuper Engelhard, E. (2019). Embodying the couple relationship: kinesthetic empathy and somatic mirroring in couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(2), 126-147.
- Smith, A. (2006). Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and evolution. *Journal of The Psychological Record*, 56(1), 3-21.
- Tao, P., Coates, R., & Maycock, B. (2012). Investigating marital relationship in infertility: a systematic review of quantitative studies. *Journal of reproduction & infertility*, 13(2), 71.
- Ulloa, E. C., Hammett, J. F., Meda, N. A., & Rubalcaba, S. J. (2017). Empathy and romantic relationship quality among cohabitating couples: An actor-partner interdependence model. *Journal of The Family Journal*, 25(3), 208-214.
- empathy in couple relationships using self and partner ratings. *Journal of Family Process*, 47(2), 229-242.
- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 327-349.
- Cramer, D., & Jowett, S. (2010). Perceived empathy, accurate empathy and relationship satisfaction in heterosexual couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 327-349.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Journal of Theory into Practice*, 39(3), 124-130.
- Heavy, C. L., Larson, B. M., Zumtoble, O.C & Christensen, A. (1996). The Communication Patterns Questionnaire: The Reliability Validity of a Constructive Communication Subscale. *Journal of marriage and family*, 58: 796-800.
- Hoffman ML. (2000). Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. Cambridge, UK; New York, NY: Cambridge University Press
- John, N.A., Seme, A., Assegid Roro, M., & Tsui, A.O. (2017). Understanding the meaning of marital relationship quality among couples in peri-urban Ethiopia. *Journal of Culture, health & sexuality* 19(2), 267-278.
- Naderi, L., Molavi, H., & Nory, A. (2015). The Prediction of Marital Satisfaction of Couples in Isfahan Based on Empathy and Forgiveness. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 16 (4), 69-75. (In Persian)
- Plopa, M., Kaźmierczak, M., & Karasiewicz, K. (2019). The quality of parental relationships and