

شناسایی مؤلفه‌های ذهنی‌سازی مادران مضطرب

بهاره انجم شعاع^۱، سید علی کیمیایی^۲، پریسا سادات سید موسوی^۳، حسین کارشکی^۴

چکیده

اضطراب یکی از مواردی است که می‌تواند بر گستره وسیعی از عملکرد مادر از جمله در فرایند ذهنی‌سازی بین او و کودک اثر بگذارد و با توجه به اهمیت این ظرفیت در تعامل مادر-کودک، هدف این پژوهش شناسایی مؤلفه‌های ذهنی‌سازی در رابطه مادر مضطرب و فرزندش می‌باشد. این تحقیق از نوع کیفی و با روش تحلیل مضامین انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر، مادران مضطرب ساکن شهر تهران بودند. در این تحقیق با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، پژوهشگر با اعلام فراخوان در سه مهد کودک و چهار کلینیک روان‌شناختی در شهر تهران، نمونه‌گیری را از بین مادران مضطرب و داوطلبی که در برقراری رابطه بهنجار با فرزند خود مشکل داشتند، آغاز کرد. نمونه‌گیری تا زمان به اشباع رسیدن داده‌ها ادامه داشت. ۱۵ مادر به عنوان نمونه پژوهشی با دامنه سنی ۲۷ تا ۴۲ سال با میانگین سنی ۳۴/۵ انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بر اساس

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول) ایمیل: kimiaee@um.ac.ir

۳. استادیار، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

مصاحبه‌های چرخه امنیت و تحولی والد بود. مضامین اصلی برآمده از این پژوهش کیفی «شکست در ذهنی‌سازی»، «تجربه هیجان» و «راهبردهای دلبستگی ناایمن» بود؛ از این رو بر اساس مضامین به‌دست‌آمده، می‌توان مادران را با آموزش در این زمینه توانمند ساخت. کلیدواژه‌ها: ذهنی‌سازی، مادران، مضطرب، کودکان

Identifying the Mentalization Components of Anxious Mothers

Bahareh Anjomshoa¹, Seyed Ali Kimiaee², Parisa sadat Seyed Mousavi³, Hossein Kareshki⁴

Abstract

Anxiety is one of the things that can affect a wide range of a mother's performance, including the mentalization process between her and her child, and considering the importance of this capacity in mother-child interaction, the purpose of this research is to identify the components of mentalization in the relationship between an anxious mother and her child. This research was conducted qualitatively with thematic analysis method. The statistical population of this research was anxious mothers living in Tehran. In this research, using the purposeful sampling method, the researcher announced the call in three kindergartens and four psychological clinics in Tehran, and started sampling among anxious mothers and volunteers who had problems in establishing a normal relationship with their children. Sampling continued until data saturation was reached. 15 mothers were selected as a research sample with an age range of 27 to 42 years with an average age of 34.5. The data collection tool in this research was a semi-structured interview based on parent security and transformational cycle interviews. The main themes emerging from this qualitative research were "failure in mentalization", "experiencing emotion" and "insecure attachment strategies". Therefore, based on the themes obtained, mothers can be empowered by training in this field.

Keywords: Mentalization, mothers, anxious, children

1. PhD student of Counseling, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

2. Associate Professor, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran (Corresponding Author) Email: kimiaee@um.ac.ir

3. Assistant Professor, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

4. Associate Professor, Department of Counseling and Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

مقدمه

اضطراب حالتی فراگیر، ناخوشایند، مبهم و همراه با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار، سردرد، عرق کردن، تپش قلب، گرفتگی ماهیچه‌های سینه، ناراحتی‌های گوارشی و بی‌قراری است. اضطراب هشدار است که فرد را از خطری نزدیک آگاه می‌کند. اضطراب می‌تواند پاسخی مناسب و در راستای سازگاری فرد باشد. کمی اضطراب فرد را آماده می‌کند تا همه منابع خود را در برابر تهدیدی بالقوه به کار گیرد، در حالی که اضطراب بالا توانایی‌های ذهنی و شناختی (توجه، تمرکز و حافظه) را کاهش می‌دهد یا مختل می‌کند. وقتی اضطراب ظاهر می‌شود مفهومش این است که در درون شخص چیزی تعادل روانی را در هم می‌ریزد. مضطرب بودن تا اندازه‌ای بخشی از یک پاسخ مقابله‌ای طبیعی به مسائل روزمره زندگی است؛ با این حال، زمانی که اضطراب شدید و یا نامتناسب با موقعیت باشد، یک اختلال یا مشکل بالینی محسوب می‌شود (کوتلر، ۲۰۱۶). با توجه به نقش مهم و اساسی مادر به منظور حساسیت^۱ لازم، پاسخگو^۲ و در دسترس بودن^۳ به موقع در مواجهه با نیازمندی‌های خانواده، تنظیم هیجان در مواقع اضطراب‌زا، حل مشکل و تصمیم‌گیری، ظرفیت ذهنی‌سازی در مادر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (کراندال و همکاران، ۲۰۱۵). پیش‌نیاز تعامل در محیط‌های اجتماعی توانایی فهم درست مقاصد، هیجان‌ها و عقاید دیگران است. در حقیقت افرادی برای برقراری ارتباط مناسب می‌بایست توانمندی‌هایی در حیطه شناخت اجتماعی داشته باشند. نظریه ذهن یکی از جنبه‌های مستقل شناخت اجتماعی است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۷). ذهنی‌سازی بیشتر فعالیت روانی نیمه هشیار و تصویری است که در آن شخص می‌بایست تصور کند که دیگران چه فکر یا احساسی می‌کنند و به‌خصوص در رویارویی با موقعیت‌های هیجانی شخص نیازمند است تصویری از درک خود از تجارب داشته باشد. این فرایند تحت تأثیر شرایط پراسترس، اضطراب، محیط بیرونی و واکنش‌های ناهشیار درونی قرار می‌گیرد و گاهی توانایی ذهنی‌سازی را دشوار می‌سازد. در حقیقت ذهنی‌سازی به دیدن خود از بیرون و دیدن دیگران از درون اشاره دارد (بیتمن و فوناگی، ۲۰۱۶). از طرفی یک نظریه خاص در مورد

1. Sensitivity
2. Responsiveness
3. Availability

اینکه چگونه محیط اجتماعی می‌تواند رشد ذهنی‌سازی را شکل دهد این است که افرادی که در محیط‌های اجتماعی متخاصم بزرگ می‌شوند ممکن است نظریه‌ای از «ذهن‌های بد» ایجاد کنند که بازتاب واقعیت محیط‌هایی است که باید در آن حرکت کنند (ویلیامسون و میلز^۱، ۲۰۲۳). ذهنی‌سازی اولین بار توسط فوناگی (۱۹۸۹) به کار گرفته شده و به طور وسیع از آن زمان تاکنون در رابطه با فهم برخی از اختلالات روانی گسترش یافته است (بیتمن و فوناگی، ۲۰۱۱). بر اساس نتایج تحقیقات، ابعاد ذهنی‌سازی به شرح زیر است. مورد اول خودکار در برابر کنترل شده، دوم شناختی در مقابل عاطفی، سوم متمرکز بر خود در برابر متمرکز بر دیگری و چهارم مبتنی بر درون در مقابل مبتنی بر بیرون (لیبرمن، ۲۰۰۷). بنیادی‌ترین بعد از ذهنی‌سازی، طیف بین خودکار (ضمنی) و کنترل‌شده (صریح) است. ذهنی‌سازی کنترل‌شده نشان‌دهنده روند سریالی و نسبتاً آهسته‌ای است که به شکل کلامی، با دقت، توجه و تلاش صورت می‌گیرد. قطب مخالف این بعد، ذهنی‌سازی خودکار است که دربرگیرنده پردازش سریع‌تر و بدون هیچ توجه، آگاهی، قصد یا تلاشی صورت می‌گیرد. ذهنی‌سازی متمرکز بر خود، با کاهش علاقه و ظرفیت برای درک حالات ذهنی دیگران معرفی می‌شود و فرد به صورت انعطاف‌ناپذیری بر خودش تمرکز دارد. در حالت تمرکز بر دیگری، فرد به صورت گسترده‌تری در معرض انتقال هیجان قرار می‌گیرد و حالات ذهنی فرد دیگر با دقت درک می‌شود درحالی‌که دنیای درونی خود را نادیده می‌گیرد. همچنین امکان سوء تفاهم‌های ارتباطی در این بعد بیشتر است. ذهنی‌سازی متمرکز بر ویژگی‌های درونی، به صورت مستقیم به تمرکز بر افکار، احساسات و تجارب اشاره دارد که با فعال‌سازی شبکه میانی آهیانه‌ای همراه است. درحالی‌که ذهنی‌سازی متمرکز بر ویژگی‌های بیرونی بر ویژگی‌های فیزیکی و قابل‌رؤیت اقدامات خود و دیگری متمرکز می‌شود (فوناگی و لویتن، ۲۰۰۹). ذهنی‌سازی، خودتنظیمی و کارکرد اجتماعی را به خصوص از طریق کمک به فرد برای کنار آمدن با احساسات استرس‌آمیز، پرورش می‌دهد. علاوه بر این، ذهنی‌سازی دستاوردی فطری نیست بلکه ریشه در تعاملات اولیه با دیگران مهم زندگی دارد. کسب چنین ظرفیتی و نیز کارکرد سازگارانه آن در طول زندگی بر مهارت‌های کنترل توجه و تنظیم هیجان متکی است (فوناگی و لیوتن،

۲۰۰۹). والتر و مونکه (۲۰۱۵) معتقدند ذهنی‌سازی یک توانایی مهم برای کنش‌وری‌های اجتماعی روزمره است و آسیب به آن ممکن است به اختلالات شدیدی در تعامل‌های اجتماعی که نقش محوری در بیماری‌های روانی دارد، منجر شود. یافته‌های سامسون و همکاران (۲۰۱۲) نشان می‌دهد ارائه تکلیف تماشای فیلم‌هایی که مستلزم ذهنی‌سازی است، در افراد با اضطراب اجتماعی بالا لذت کمتر و تأخیر بیشتر در پاسخ‌های هیجانی دارد. در پژوهشی که نظام دستجردی و همکاران (۱۴۰۰) نیز انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ذهنی‌سازی بر اضطراب والدینی مادران تأثیر دارد. با توجه به مطالب گفته‌شده، از آنجا که مشکلات ذهنی‌سازی به عنوان عوامل هشداردهنده در آسیب‌شناسی خانواده، کودک و نوجوان در نظر گرفته می‌شود، اهمیت دادن به موضوع ذهنی‌سازی به عنوان توانایی در نظر گرفتن احساسات و افکار خود و دیگران است. به‌ویژه در حیطه فرزندپروری، موجب ارتقای میزان حساسیت والدین برای کمک به آن‌ها تا فراتر از رفتار کودکشان را ببینند و احساسات، حالات ذهنی و انگیزه‌های درگیر با رفتار فرزندشان را در نظر بگیرند. از آنجا که اضطراب یکی از مواردی است که می‌تواند بر گستره وسیعی از عملکرد مادر از جمله در فرایند ذهنی‌سازی بین او و کودکش اثر بگذارد و با توجه به اهمیت این ظرفیت در تعامل مادر-کودک، این پژوهش به بررسی این سؤال می‌پردازد که مؤلفه‌های ذهنی‌سازی در مادران مضطرب چیست.

روش پژوهش

این تحقیق از نوع کیفی و با روش تحلیل مضامین انجام شده است. مشارکت‌کنندگان مادران مضطرب ساکن شهر تهران بودند. در این تحقیق با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، پژوهشگر با اعلام فراخوان در سه مهدکودک و چهار کلینیک روان‌شناختی در شهر تهران، نمونه‌گیری را از بین مادران مضطرب و داوطلبی که در برقراری رابطه بهنجار با فرزند خود مشکل داشتند، آغاز کرد. نمونه‌گیری تا زمان به اشیاع رسیدن داده‌ها ادامه داشت. در نهایت تعداد ۱۵ مادر به عنوان نمونه پژوهشی با دامنه سنی ۲۷ تا ۴۲ سال با میانگین سنی ۳۴/۵ انتخاب شدند. از بین مادران داوطلب برای شرکت در پژوهش، از کسانی که در جلسه ارزیابی توسط پژوهشگر با توجه به ملاک‌های ورود و خروج شرایط حضور در پژوهش را داشتند، به عنوان نمونه پژوهش دعوت به عمل آمد. ملاک‌های ورود این پژوهش شامل ۱. کسب حداقل نمره اضطراب متوسط (۲۵-۱۶) در پرسشنامه اضطراب

بک، ۲. داشتن فرزند بین ۲ تا ۵ ساله بود. ملاک‌های خروج نیز شامل ۱. عدم همکاری در مراحل مختلف پژوهش، ۲. مادرانی که فرزندان آن‌ها دارای اختلالات تحولی از جمله اختلال اوتیسم یا عقب‌ماندگی ذهنی یا بیماری‌های پزشکی مزمنی که تهدیدکننده زندگی هستند، ۳. مادران مطلقه‌ای که با فرزندان‌شان زندگی می‌کردند، و ۴. مادرانی که به دلیل اختلالات حاد روان‌پزشکی، داروهای روان‌پزشکی مصرف می‌کردند، بود (ملاک‌های خروج با استفاده از پرونده‌های مشاوره‌ای موجود بررسی شده است).

جدول ۱.... ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان پژوهش

۲ نفر	دیپلم	
۳ نفر	کاردانی	
۴ نفر	کارشناسی	وضعیت تحصیلی
۴ نفر	کارشناسی ارشد	
۲ نفر	دکتری	
۸ نفر	شاغل	وضعیت اشتغال
۷ نفر	غیر شاغل	
۹ نفر	یک فرزند	تعداد فرزند
۶ نفر	دو فرزند	

ابزار جمع‌آوری اطلاعات پژوهش حاضر مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بر اساس مصاحبه‌های چرخه امنیت و تحولی والد بود. در این پژوهش، پس از اعلام فراخوان از سوی پژوهشگر و توضیح اهداف این پژوهش، مادران داوطلبی که آمادگی همکاری برای انجام مصاحبه را داشتند و بنا به اظهار خود در رابطه با فرزندان خود دچار مشکل بودند، پرسشنامه اضطراب بک به صورت حضوری یا به صورت آنلاین (بر اساس تصمیم‌گیری آزادانه مراجع) در اختیار آنان قرار گرفت تا پرسشنامه را کامل کنند. پس از احتساب نمره‌گذاری توسط پژوهشگر، به صورت آزادانه از میان داوطلبانی که پس از کسب حداقل نمره اضطراب بک، همچنان برای شرکت در پژوهش آمادگی لازم را داشتند، قرار جلسه به صورت تلفنی برای انجام مصاحبه حضوری ترتیب داده شد. پژوهشگر جلسات مصاحبه را در فضایی امن و آرام و با ارائه توضیحات لازم مبنی بر لزوم ضبط جلسات و اطمینان بخشی به آزمودنی برای محرمانه باقی ماندن محتوای مصاحبه‌ها، برگزار کرد. لازم به ذکر است که به آزمودنی‌ها امکان خروج آزادانه از هر مرحله از پژوهش بدون اظهار دلیل از

سوی آن‌ها داده شد. مدت زمان هر مصاحبه بین یک تا دو ساعت به طول می‌انجامید و محور سؤالات رابطه روزمره مادر-کودک، تجربه عاطفی مادر-کودک و رابطه مادر با والدین خود در دوران کودکی بود. محتوای هر مصاحبه بعد از اتمام فرایند آن، بلافاصله توسط پژوهشگر مکتوب شد و با هدف فهم بهتر و عمیق‌تر اطلاعات، متن مکتوب چندین مرتبه از سوی پژوهشگر مورد خوانش قرار گرفت. جهت تحلیل مضمون داده‌ها، الگوی تحلیل مضمون کلارک و براون (۲۰۱۶) به کار گرفته شد. مراحل این الگو بدین شرح است: ۱. آشنایی با داده‌های متن اصلی: در این مرحله پژوهشگر فایل نوشته‌شده هر مصاحبه را چندین مرتبه مورد خوانش قرار داد تا با الگوهای کلی آشنا تر شود. ۲. کدگذاری اولیه: پژوهشگر بر اساس تحلیل کل متن و سپس بندهای هر متن، برای عبارات و یا حتی کلمات مصاحبه‌شونده‌ها که با مفاهیم پژوهش حاضر مرتبط بودند، کدگذاری اولیه انجام داد. تعداد این کدهای خام ۳۸۴ کد بود. ۳. جستجوی مضامین: در این بخش پس از تجزیه و تحلیل کدها و ترکیب کدهای شبیه به هم، تعداد ۸۸ مضمون پایه دسته‌بندی شد. ۴. ترسیم شبکه مضامین: بعد از بازبینی مجدد مضامین پایه و حذف مضامینی که از نظر محتوا مشابه بودند، تعداد سه مضمون اصلی به دست آمد. ۵. تحلیل شبکه مضامین: پس از توصیف شبکه مضامین ترسیم‌شده، ارتباط بین مضامین مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ۶. تهیه گزارش: ارتباط بین مضامین فراگیر مورد توصیف و تبیین قرار گرفت و برای اطمینان از میزان اعتبار و شایستگی تحلیل پژوهشگر و تکرارپذیری پژوهش، مراحل انجام کار و روش تحلیل به طور جامع گزارش شد. در زمینه ارزیابی میزان اعتبار و موثق بودن یافته‌های به دست آمده از این تحقیق، از چهار شاخص براش و همکاران (۲۰۱۱) شامل اعتبارپذیری، قابلیت اعتماد، تأییدپذیری و انتقال‌پذیری استفاده شد. اعتبارپذیری در این تحقیق بر اساس خوانش مکرر داده‌ها، زمان کافی برای به دست آوردن اطلاعات لازم، در نظر داشتن هدف و سؤال پژوهش از سوی پژوهشگر، بررسی مجدد کدگذاری‌ها با تیم پژوهشی و پرسش از مصاحبه‌شونده‌ها برای در میان گذاشتن مفهوم‌های مورد بررسی در مصاحبه پیش رفت. در این پژوهش برای قابلیت اعتماد، تلاش شد تمامی مراحل پژوهش اعم از گردآوری اطلاعات و داده‌ها و تحلیل کدها و ساخت مضامین به وضوح و کامل توضیح داده شود تا مخاطب بتواند آن را مورد ارزیابی قرار دهد. جهت ارزیابی میزان تأییدپذیری پژوهش، از روش ضریب کاپا استفاده کرد؛ بدین منظور مراحل مختلف پژوهش و تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط تعدادی از ارزیابان و متخصصان روان‌شناسی مورد بازبینی قرار

گرفت که نتیجه آن توافق بین ارزیابان را نشان داد. انتقال‌پذیری در این پژوهش با تلاش پژوهشگر با نمونه‌گیری از مادران با سنین، میزان تحصیلات، وضعیت اشتغال، وضعیت اقتصادی مختلف و همچنین تشریح و توضیح کامل مراحل پژوهش تلاش کرد تا بر میزان انتقال‌پذیری یافته‌های این تحقیق افزوده شود. لازم به ذکر است جهت تعیین روایی این تحقیق کیفی، روش سه‌سویه‌سازی مورد استفاده قرار گرفت. پژوهشگر با ژرف‌اندیشی، دقت و صرف وقت لازم، اطلاعات از مصاحبه‌ها را کدگذاری نمود و سپس کدها، مضامین پایه و گزارش به‌دست آمده را با دیگر اعضای این تیم تحقیق کیفی، چند متخصص روان‌شناسی و مصاحبه‌شونده‌ها جهت بررسی دقیق‌تر در میان گذاشت. تحلیل مضامین با استفاده از نرم‌افزار MAXQD 20 انجام شد.

پژوهشگر سعی کرد در صورت تمایل مصاحبه‌شونده‌ها برای شرکت در تحقیق حاضر قبل از شروع مصاحبه، اعتماد شرکت‌کننده‌ها را از طریق توضیح کامل و جامع اهداف پژوهش، چگونگی انجام مصاحبه‌ها در فضای امن و آرام طبق توافق زمانی و مکانی با آن‌ها، رعایت حفظ اصول رازداری و محفوظ ماندن اطلاعات به‌دست آمده از مصاحبه هر شرکت‌کننده و همچنین امکان خروج آزادانه آن‌ها از هر مرحله از پژوهش جلب نماید. همچنین این پژوهش دارای کد اخلاق IR.UM.REC.1401.139 است.

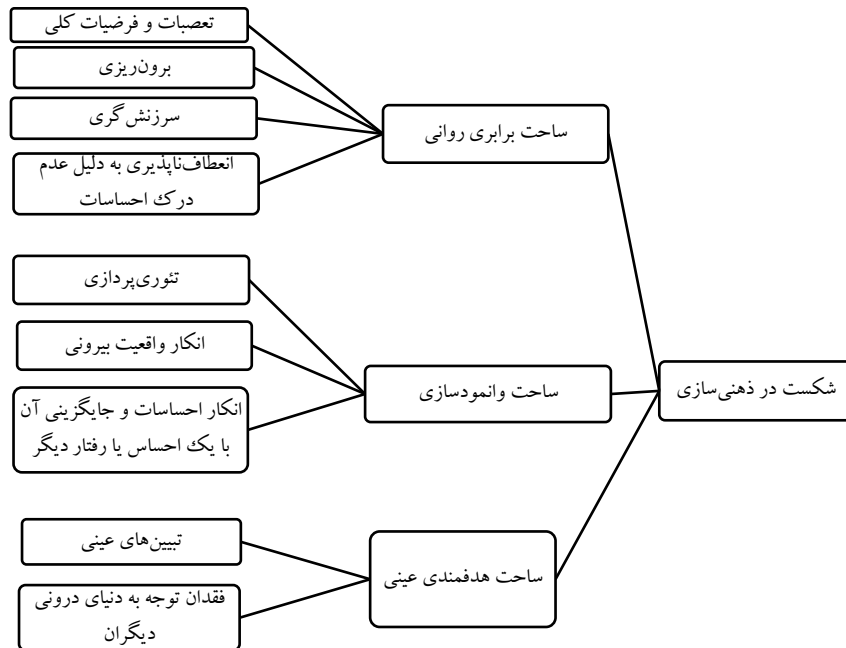
یافته‌ها

براساس یافته‌های پژوهش، سه مضمون اصلی شکست در ذهنی‌سازی، تجزیه هیجان و راهبردهای دلبستگی ناایمن به دست آمد.

۱. شکست در ذهنی‌سازی

شکست در ذهنی‌سازی یکی از مضامین اصلی به‌دست آمده از مصاحبه‌های این گروه از مادران است که زیر مضمون‌های آن عبارت‌اند از: برابری روانی، وانمودسازی و هدفمندی عینی. در چارچوب رابطه شکل گرفته میان مادر و کودک، مادر در شناسایی احساسات و ابراز آن‌ها به فرزندش کمک می‌کند. در صورتی که ظرفیت ذهنی‌سازی مادر کاهش یابد یا مادری از ظرفیت ذهنی‌سازی برخوردار نباشد، روند تنظیم هیجانی خود و کودک به هم می‌ریزد و نمی‌تواند ذهن فرزندش را در نظر بگیرد و به دنبال آن ابراز احساسات متناسب با موقعیت صورت نمی‌گیرد؛ در این حالت، مادر و کودک وارد یکی از سه

ساحت پیش‌ذهنی‌سازی (برابری روانی، وانمودسازی و هدفمندی عینی) می‌شود.



شکل ۱.... مضمون اصلی شکست در ذهنی‌سازی

ساحت برابری روانی

ساحت برابری روانی بدین صورت عمل می‌کند که در این ساحت، افکار و احساسات «بیش‌ازحد واقعی» به نظر می‌آیند تا حدی که برای فرد بسیار دشوار است که چشم‌اندازهای ممکنِ دیگر را در ذهنِ پروراند؛ به عبارت دیگر، افکار به صورت واقعی و حقیقی تجربه می‌شوند.

الف) تعلیبات و فرضیات کلی

یکی از حالت‌های وارد شدن در ساحت برابری روانی درگیر شدن با تعلیبات و فرضیات کلی است؛ در این حالت، فرد در موقعیت پیش‌آمده به جای به ذهن آوردن مناسب موقعیت، بر اساس فرضیات خود پیش می‌رود. در بریده‌زیر، مادری که خودش مدیر

مهدکودک است، به دلیل تعصبات شخصی خود نگران صحبت‌های والدین بچه‌های مدرسه است که چه نظری راجع به او دربارهٔ کتک زدن بچه‌های مهد توسط فرزندش دارند. - مطمئناً پیش خودشون می‌گن بچهٔ خودشون تنه‌درسته درست تربیت کنه حالا چطوری می‌خواد بچه‌های ما رو مدیریت کنه. از طرف دیگر در بریدهٔ زیر مادر حالت ذهنی کودک را به گونه‌ای ادراک می‌کند که انگار کودک در همین لحظه سرآشپز شده است: - به قدری منو شوک کرد و دیوانه و ناراحت کرد، پدرش رو هم همین‌طور. همسر من خلبان نیروی هوایی هست، جایگاه اجتماعی خوبی داره، ولی بچهٔ من توقع داره بره سرآشپز بشه در آینده. فاجعه است. - در مقابلش چه واکنشی نشون دادید؟ - خیلی ناراحت شدیم، اصلاً خودمون نتونستیم کنترل کنیم اونجا. بهش توضیح دادیم که سرآشپز شدن یا پرستار نگهدار بچه یک شغلی هست که جای خوبی نداره، تو سرآشپز بخوای بشی هنر هست که میتونی کنار شغل اصلی داشته باشی، خواهرشوهر من پزشک هست، شوهر خواهرشوهرم پزشک هست، براش توضیح دادم، عمه [...] که پزشک هست خیاطی هم بلده، آشپزیش هم خوبه.

ب) برون‌ریزی

برون‌ریزی یکی دیگر از حالت‌های ساحت برابری روانی است. در این حالت فرد احساساتی را که تجربه می‌کند با یک عمل برون‌ریزی می‌کند. بریدهٔ زیر گویای این موضوع است: - تا داد نکشم درست نمیشه، وقتی داد می‌کشم این میشه.

ج) سرزنشگری

در این موقعیت، یافتن مقصر و سرزنش کردن او هدف قرار می‌گیرد، مانند مثال زیر که این مادر با توجه به ذهنیت خود و واقعی جلوه دادن آن، خودش را به دلیل نشانه‌های ضعف در فرزندانش، مدام سرزنش می‌کند: - هر چیزی که احساس می‌کنم نشان از ضعف این‌ها داره برش می‌گردونم به خودم که تحقیر کردم بچه‌هام رو و اینا اینجوری ضعیف شدند.

د) انعطاف‌ناپذیری به دلیل عدم درک احساسات

تصور واقعی شخص از افکار و احساساتش دربارهٔ موضوع یا موقعیت موردنظر موجب عدم پذیرش او در در نظر گرفتن افکار و احساسات دیگری می‌شود. در بریدهٔ زیر، مادری که

به دلیل احساس نیاز خودش برای بغل کردن فرزندش، خواستار اجرای فوری نیازش بدون توجه به احساس فرزندش برای آن عمل است: - بیشتر خودم احساس کمبود محبت می‌کنم، مثلاً می‌گم ستاره بیا بوسم کن، اون هم می‌گه نمی‌خوام، دارم بازی می‌کنم. می‌گم مگه من مامانت نیستم، بیا به بوس بهم بده، بوسم کن، نه اینکه حالا نیاز خاصی به چیزی.

ساحت وانمودسازی

در ساحت وانمودسازی، فرد به جای زندگی در دنیای واقعی، در دنیای خیالی زندگی می‌کند.

الف) تئوری پردازی

یکی از زیرمضمون‌های ساحت وانمودی، در نظر نگرفتن شواهد و عدم توجه به بافت موضوع موردنظر است، مانند این مثال که مادر به دلیل نداشتن دلایل و شواهد ناکافی، تفاوت رفتاری والدینش را به مبحث ژنتیک مرتبط می‌کند: - نمیدونم احساس می‌کنم فضای ذهنی من و برادرم خیلی با هم فرق داره، خیلی فاصله داره، احساس می‌کنم ژنتیکی بیشتر این قضیه فرق می‌کنه.

ب) انکار واقعیت بیرونی

در این زیرمضمون، فرد با کمرنگ نشان دادن نقش فاعلی خود، واقعیت موضوع را انکار می‌کند؛ برای مثال، پاسخ این مادر نشان‌دهنده توجیه آوردن است و مبتنی بر واقعیت بیرونی نیست: - خیلی بیشتر تحقیرش کردم ولی اون مستقل‌تر شد.

ج) انکار احساسات و جایگزینی آن با یک احساس یا رفتار دیگر

انکار احساسات دیگری و جایگزین کردن آن با رفتار یا احساسی متفاوت است. در بریده زیر رفتار مادر نشان‌دهنده عمل کردن بر اساس ذهنیت متفاوت خویش است و احساس فرزندش را نادیده گرفته است. - من میرم بغلش می‌کنم، حواسش پرت می‌کنم یهو می‌خنده، اگر حواسش پرت کنم حوصله داشته باشم یادش میره.

ساحت هدفمندی عینی

یکی دیگر از زیرمضمون‌های شکست در ذهنی‌سازی، ساحت هدفمندی عینی است. این ساحت متمرکز بر نشانه‌های بیرونی و رفتاری است. در این ساحت نیت و قصد درونی فرد نادیده انگاشته می‌شود.

الف) تبیین‌های عینی

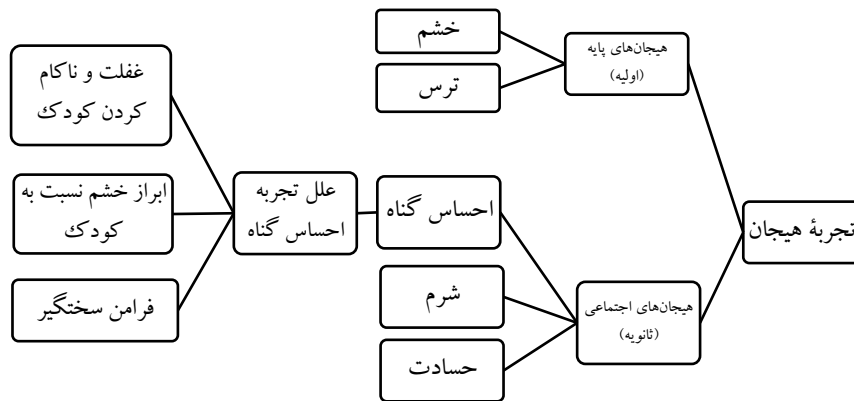
در این زیرمضمون، رفتارهای مراقبتی بعضی از مادران در چارچوب رفتارهای عینی و قابل لمس می‌گنجد و این دسته از رفتارها را به منظور رفتارهای مراقبتی صرف می‌دانند. بریده زیر گویای این زیرمضمون است. - سعی می‌کنم بهترین جاها رو براش ثبت نام کنم مثل کلاس ویولون، باله، ژیمناستیک، اسکیت تا بفهمه که چقدر برام مهمه.

ب) فقدان توجه به دنیای درونی دیگران

همانند زیرمضمون تبیین عینی، این زیرمضمون نیز بر نمودهای بیرونی رفتار تمرکز دارد و احساس درونی فرد نادیده گرفته می‌شود. مثال زیر نمونه‌ای از تمرکز صرف بر جنبه بیرونی رفتار است. در واقع به جای توجه به احساس فرزندشان، اهمیت رابطه در نمودهای بیرونی مثل هدیه دادن و پیشرفت تحصیلی است: - وقتی مانلی ناراحته با گیفت‌هایی که بهش میدم دوباره مانلی رو به حالت اولیه برمیگردونم.

۲. تجربه هیجان

تجربه هیجان مضمونی است که پاسخ این مادران را در موقعیت‌های مختلف در ارتباط با کودکان‌شان توصیف می‌کند. این مضمون خود دربرگیرنده دو زیرمضمون است که عبارت‌اند از هیجان‌های پایه (اولیه) و هیجان‌های اجتماعی (ثانویه). هیجان‌های پایه: این گروه از هیجانات به عنوان هیجانات بنیادی در همه پستانداران وجود دارند که به تکامل و بقای موجودات کمک می‌کند.



تصویر ۲.... مضمون اصلی تجربه هیجان

الف) خشم

یکی از هیجان‌های پایه‌ای که در توصیف این مادران از رابطه با فرزندشان به فراوانی قابل مشاهده است، بروز خشم و غضب است. این بروز خشم یا غضب معمولاً با احساس گناه شدید و جبران افراطی همراه است. بریده زیر بروز خشم و احساس گناه پی‌آیند آن را توصیف می‌کند. - مثل یک آدم اولیه با مانلی برخورد کردم، انقدر بد بود و داد کشیدم، واقعاً متأسف شدم، مادر این بچه هستم، ناراحت کننده بود، رشته‌ام روانشناسی تربیتی هست، اصلاً نمی‌تونستم کنترل کنم، ناراحت شدم که خدا یک بچه سالم بهم داده و من با فشاری که دارم وارد می‌کنم، ناراحتش می‌کنم».

ب) ترس

این مادران در مواجهه با تهدید خیالی یا واقعی جدایی از فرزندشان، این هیجان را تجربه می‌کردند. بریده زیر گویای ترس و دلهره ناشی از جدا شدن از فرزند خردسال خود در آینده است. - همش دلهره و ناراحتی که دارم مربوطه به جدا شدن ازشه، از الان دارم فکر می‌کنم ازدواج کنه بره، انقدر دوشش دارم و احساس محبت نسبت بهش زیاد هست که میگم به همسر فکر می‌کنم اگر یه زمانی، الان سه سالش هست، اگر یک زمانی بخواد ازدواج کنه و بره من چکار کنم، نکنه بره منو یادش بره، کمتر بینمش.

هیجان‌های اجتماعی: هیجان‌های اجتماعی از جمله هیجاناتی هستند که در انسان و گونه پستانداران تحول یافته دیده می‌شود که دربرگیرنده ارزیابی از خود و موقعیت ارتباطی

که در آن قرار داریم. این هیجانات نقاط داغی هستند که بر کیفیت رابطه والد کودک اثر می‌گذارند. هیجانات ثانویه مشاهده شده عبارت‌اند از: احساس گناه، شرم و حسادت.

الف) احساس گناه

غالب‌ترین هیجان منفی تجربه شده در این مادران احساس گناه است. در گزارش بسیاری از این مادران تجربه احساس گناه آشکارا به طور قابل استنباطی گزارش شده است. این زیرمضمون خود دربرگیرنده یک زیرمضمون دیگر، تحت عنوان علل تجربه احساس گناه است. بریده زیر احساس گناه در این مادران را به خوبی وصف کرده است. - هر چیزی که احساس می‌کنم نشان از ضعف این‌ها داره برش می‌گردونم به خودم که تحقیر کردم بچه هام رو و اینا اینجوری ضعیف شدند. در بریده زیر مادر به دلیل اینکه فکر می‌کند به جای کودک تصمیم گرفته است احساس گناه می‌کند: - بعد که مثلاً خرید میکنه احساس می‌کنم ای کاش گذاشته بودم بیشتر فک کنه شاید بعداً از اینکه چون من بهش پیشنهاد کردم شاید اونی که خودش دوست داشته تو دلشه اونی که خودش انتخاب کرده بوده یه ذره بعد خودم احساس گناه می‌کنم می‌گم کاش بیشتر بهش وقت می‌دادم یا می‌زاشتم خودش انتخاب کنه. یا در موردی دیگر مادر به دلیل عدم حضور کافی در کنار کودک به دلیل شاغل بودن احساس گناه می‌کند: بین همین که من نتونستم باهاش وقت بگذرونم اون تایم هایی که این نیاز داشته و من هنوز هم نمیتونم و اینکه من یک مادر شادی در نظرش نبودم و اینکه من نبودم همیشه، درگیر کار درس یا اینکه مثلاً یک بچه دیگه و این برای من عذاب وجدان میده

علل تجربه احساس گناه در مادران

احتمالاً سه علت عمده در تجربه احساس گناه این مادران دخیل است، غفلت و ناکام کردن کودک، ابراز خشم نسبت به کودک و فرامن سختگیر. در زیر هر یک از این زیرمضمون‌ها توصیف می‌شود:

غفلت و ناکام کردن کودک

در ۷ مصاحبه از ۱۵ مصاحبه، مادران احساس گناه زیادی را در ارتباط با ناکام کردن و احساس غفلت تجربه می‌کردند:

- احساس می‌کنم که خودم شاید یکم بهش نزدیک‌تر کنم مثلاً هم به خاطر کارم و هم بعضی وقتا خودم احساس می‌کنم خیلی زیادی تو موبایلمم، اونم میره جلو تلویزیون شاید اگه سعی کنم تلویزیونو خاموش کنم خودمم از موبایل پیام بیرون بیشتر باهاش بازی کنم.

ابراز خشم نسبت به کودک

در موارد متعددی احساس گناه این مادران ناشی از بروز خشم نسبت به کودکشان است، و همان‌طور که در بخش راهبردهای تنظیم هیجانی آمده است، یکی از راهبردهای این مادران برای کاهش احساس گناه ناشی از بروز خشمشان، جبران افراطی است. بریده زیر این زیر مضمون را به خوبی توصیف می‌کند. - هر شب که می‌خواهم به تمام کارهای روزم با پرهام فکر می‌کنم، بعضی موقع‌ها به همسرم میگم من اعصاب خودم خرد بود، با بچه دعوا کردم، خیلی عذاب وجدان می‌گیرم خیلی زیاد، شب خوابیده میرم تو خواب هزار تا ماچ و بوسه ازش می‌کنم دیگه فایده نداره، خودم خیلی عذاب وجدان می‌گیرم.

فرامن سختگیر

بر اساس نظریه فروید، فرامن بخشی از سازمان شخصیت است که دربرگیرنده وجدان است. هنگامی که فرد از رفتار تجویزی فرامن تخطی می‌کند یا از ایدئال‌ها فاصله می‌گیرد، فرامن سختگیر فرد را مورد حمله، از جمله خودانتقادی و سرزنش، قرار می‌دهد. بریده زیر این مضمون نظری را نشان می‌دهد: - میگم من انقدر بچه رو تحقیر کردم، این بچه خودش بلده که خودش رو تحقیر کنه جلوی بقیه، چرا باید خودش رو انقدر کوچیک کنه، اول اینجوری نبود همین الان که فکر کردم اولش گفتم وای چقدر جالب بچه من انقدر مهربون هست که نمیداد دل بچه رو بشکنه و بگه تو داداش من نیستی، اگر اون خواهرت هست پس من داداش هستم، ولی وقتی الان برای شما تعریف کردم، متوجه شدم که این اصلاً چیز خوبی نیست، این داره خودش رو کوچیک میکنه، این قشنگ نیست.

ب) شرم (من مامان خوبی نیستم)

در جای جای مصاحبه‌ها احساس شرم مادر دیده می‌شود؛ مادر احساس بی‌ارزشی و عدم کفایت می‌کند: «من مامان خوبی نیستم». در مواردی مادر هر کار بد فرزند را نشانه نقص و ناتوانی خود می‌بیند: «اگر فرزند من کار بدی می‌کند این برمی‌گردد به خود من (من کاری کردم که بچه من این مدلی رفتار می‌کند»، یا در جایی دیگر «حتماً در خونه‌شان

کتک کاری می‌کنند که سینا کتک می‌زند». این مضمون با فرامن سختگیر ارتباط نزدیکی دارد. در بعضی عبارات مصاحبه‌شوندگان دیده می‌شود که وقتی اطرافیان از مادر تعریف و تمجید می‌کنند، مادر این تعاریف را به دلیل ذهنیت منفی که نسبت به خود دارد نمی‌پذیرد؛ به عنوان نمونه: -اون لحظه میگم که این ظاهر قضیه اس و شما نمی‌دونید که من در باطن چه مادر بدی‌ام. یا در بریده زیر مادر بروز خشم و پرخاش کودک را به خود برمی‌گرداند: -هم اینکه بالاخره این بخشو می‌دونم که همه میگن خب باید مادر رو ببینیم که چجوری بوده مامانش اینجوری تربیتش کرده این چیزی بوده که از مامانش باید یاد می‌گرفته از این نظر هم خیالم راحت فقط گاهی اوقات مثلاً با بچه‌های فامیلا دچار یک تنش‌هایی میشه که اینم باز برمیگرده به اون عذاب وجدانم که فکر کنم اینم مشکل خودم بوده و چون بهش یهوئی توپیدم اینم یاد گرفته یهوئی توپیدن رو.

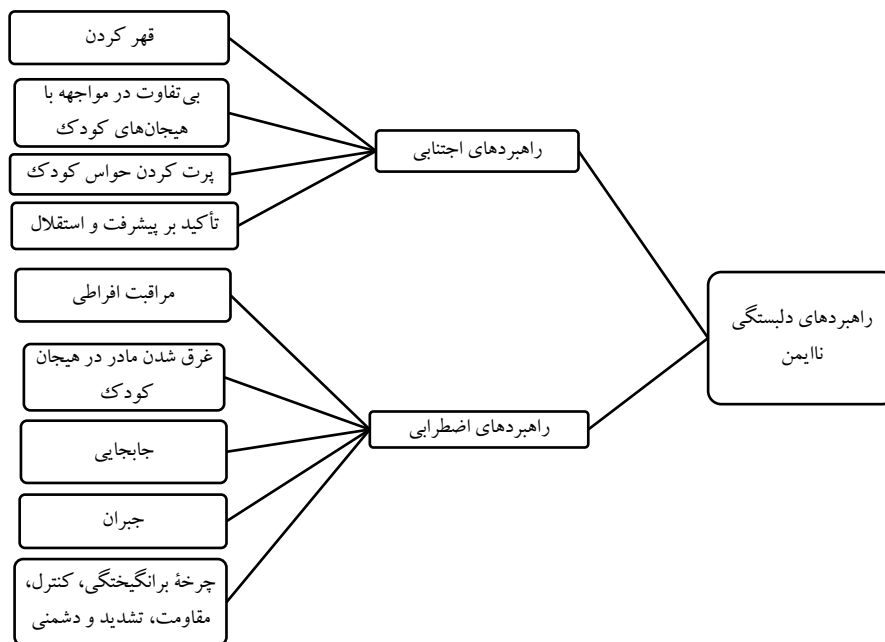
ج) حسادت

دو مادر از ۱۵ مادر تجربه شدید حسادت در رابطه با فرزند خویش گزارش نمودند. این دو مادر احساس می‌کنند که فرزندشان در قیاس با پدرشان آن‌ها را دوست ندارد. به نظر می‌رسد که این مادران به دلیل ترس از طرد شدن، نسبت به رابطه کودک با پدرش احساس حسادت دارد. بریده‌های زیر این احساس حسادت را به خوبی نشان می‌دهند: -دوست دارم اینطوری باشه. به خودم وعده و وعید میدم. یک پسر میارم و میگم پسر من به اندازه‌ای که ستاره باباش رو دوست داره من رو دوست داشته باشه، به همسر من میگم فکر نکن این یک طرفه هست، من قطعاً کاری می‌کنم که بچه بعدی ام پسر باشه و اینکه این احساس رو به تو متوجه کنم. افراد مختلف هنگام تجربه هیجان‌ها، از راهبردهای مختلفی جهت تنظیم هیجان‌هایشان استفاده می‌کنند که بیشترین راهبردهای استفاده‌شده توسط این گروه از مادران تحت عنوان راهبردهای دلبستگی ناایمن در ادامه شرح داده شده است.

۳. راهبردهای دلبستگی ناایمن

سومین مضمون استنباط‌شده از مصاحبه‌های مادران اضطرابی در توصیف روابط والد-فرزندشان، مضمون راهبردهای دلبستگی ناایمن است. بر اساس تجربه‌های هیجانی میان این مادران و فرزندانشان و نحوه تعامل با کودک در موقعیت‌های مختلف، راهبردهای دلبستگی متفاوتی گزارش شده است. این مضمون خود دربرگیرنده دو زیرمضمون است:

راهبردهای اجتنابی و راهبردهای اضطرابی.



تصویر ۴..... مضمون اصلی، راهبردهای دلبستگی ناایمن

راهبردهای اجتنابی

بر اساس گزارش‌های مصاحبه‌شوندگان، نزدیک به نیمی از آن‌ها بر اساس سبک دلبستگی خود، در موقعیت‌های مختلف از جمله موقعیت‌های دشوار همانند روبه‌رو شدن با نافرمانی و لجبازی کودک و به دنبال آن برانگیختگی هیجانی و بروز خشم و غضب در رابطه، از بعضی راهبردهای اجتنابی استفاده می‌کنند. اثرگذاری هر یک از این راهبردهای اجتنابی در رابطه والد-کودک متفاوت است. این راهبردهای اجتنابی عبارت‌اند از: بی تفاوتی بودن در مواجهه با هیجان‌های کودک، قهر کردن، پرت کردن حواس کودک، تأکید بر استقلال و پیشرفت.

الف) بی تفاوتی بودن در مواجهه با هیجان‌های کودک

به استناد گزارش مصاحبه‌شونده‌ها، بعضی مادران در مواقع بروز هیجانات کودک راهبرد

بی تفاوت بودن نسبت به احساسات و رفتارهای فرزندشان نشان می‌دهند. در بریده زیر، به یک نمونه از بی تفاوتی مادر نسبت به تذکر پی در پی به فرزندش و اصرار فرزندش به ادامه آن رفتار، اشاره شده است. - وقتی که بهش میگم ماما از اینجا بالا نرو، گوش به حرفم نمی‌کنه و میره بالا و می‌خوره زمین، اولش ناراحت میشم ولی خب سمتش نمیرم چون که بهش گفته بودم نرو و خطرناک.

ب) قهر کردن

منظور از قهر کردن پاسخ ندادن به کودک است تا جایی که کودک مستأصل شود و تلاش کند به روش‌های مختلف توجه و دوستی مادر را بازگرداند. در بریده زیر مشاهده می‌کنیم که قهر مادر با تجربه احساس گناه در کودک همراه است. - باهش قهر می‌کنم بعد اون همش میاد پیش من میگه ماما منو ببخش من دختر بدی بودم من تو رو اذیت کردم خواهش می‌کنم منو ببخش خیلی خودش ناراحت میشه بعد اینکه گوش به حرف من کنه من بهش میگم آفرین دختر خوب یذره تشویقش کنم اونم خیلی خوشحاله، میگه ماما خوشحال بودی من دختر خوبی بودم.

ج) پرت کردن حواس کودک

در این راهبرد مادر با هدف آرام کردن اوضاع با انجام کارهای مختلف، سعی می‌کند حواس فرزندش را پرت کند. گزیده زیر نشان می‌دهد که مادر با انجام رفتاری مثل بغل کردن فرزندش به جای پرداختن به هیجان کودک، سعی می‌کند حواس کودک را از موضوع تعامل پرت کند: - میرم بغلش می‌کنم، حواسش پرت می‌کنم بهو می‌خنده، اگر حواسش پرت کنم حوصله داشته باشم یادش میره.

د) تأکید بر استقلال و پیشرفت

این گروه از مادران بیشتر از آنکه به نیازهای روانی و هیجانات کودک بپردازند، بر استقلال و پیشرفت در فرزندانشان تأکید دارند. به عبارتی تأکید بر پیشرفت در فرزندانشان با هدف کسب دستاورد بیرونی از اهمیت ویژه برخوردار است. این موضوع را به‌ویژه مادرانی که از میزان استقلال و پیشرفت خود احساس رضایت ندارند، بیان می‌کردند و در واقع به دنبال جبران این موضوع در فرزندانشان هستند. گزیده زیر تأکید بر استقلال را به خوبی نشان می‌دهد: - با اطرافیانم بتونه ارتباط برقرار کنه، بتونه مستقل از من خیلی از کارها رو انجام

بده، به من وابستگی نداشته باشه در بزرگسالی، مثلاً من به عنوان یک دختر خیلی وابسته مادرم بودم، خیلی از انتخاب‌ها رو از وابستگی به مادرم انتخاب می‌کردم، ولی من دوست ندارم لیانا این رو داشته باشه، دوست دارم خودش انتخاب کنه، خودش نظر بده.

راهبردهای اضطرابی

بعضی از این مادران در موقعیت‌های دشواری که در تعاملات با فرزندانشان دارند، از راهبردهای اضطرابی استفاده می‌کنند. در پی تجربه هیجانات کودک، مادر اضطرابی نه تنها قادر به تنظیم هیجانات کودک نیستند، بلکه خود در هیجان غرق می‌شوند و از این رو مدیریت موقعیت‌های دشوار برایشان سخت‌تر می‌شود. از جمله راهبردهای به کار گرفته شده توسط این گروه از مادران عبارت است از: مراقبت افراطی، غرق شدن مادر در هیجان کودک، جابه‌جایی، جبران و چرخه برانگیختگی، کنترل، مقاومت و چالشگری و دشمنی و عداوت در رابطه.

الف) مراقبت افراطی

بعضی از عبارات مصاحبه شوندگان حاکی از ترس از دست دادن و تلاش برای راضی نگاه داشتن و مراقبت افراطی از کودک است. همواره راضی نگاه داشتن کودک راهبردی برای نزدیک نگاه داشتن کودک است. عبارت زیر این تصویر را به خوبی ترسیم می‌کنند: - بیشتر نگرانیم در مورد اینکه ازم جدا بشه، یکی این، یکی هم آینده خودش، چون دختره، ازدواج کنه، با کی ازدواج کنه، آدم خوبی باشه، تو چطور زندگی بره، من نمیزارم آب تو دل این بچه تکه بخوره، برای کنترل کردنش میسپرم دست کسی که خیلی بهش اطمینان دارم، دست هر کسی نمیدم، دست مامانم تنها کسی که خیلی بهش اطمینان دارم، مامان خودمه، مثلاً دست خواهرم و مادرشوهرم هم اطمینان ندارم، چون می‌دونم مامانم حساسیتش از خودم بیشتره، اینکه مراقبش باشه لحظه‌ای ازش جدا نمیشه، سعی می‌کنم بری آروم کردن خودم بسپرم به شخص مورد اطمینان خودم.

ب) غرق شدن مادر در هیجان کودک

در واقع مادر به دلیل غرق شدن در هیجاناتش قادر به آینه‌واری شاخص نیست و به تجربیات هیجانی فرزندش، فراتر از آنچه هست، واکنش نشان می‌دهد، به طوری که انگار برای خود او اتفاق افتاده است. لذا در این شرایط قادر به تنظیم هیجانی خود و کودک

نیست؛ به عنوان نمونه، عبارت زیر تجربه هیجانی مادر را در مورد مشکل دستشویی رفتن فرزندش بیان می‌کند. این مادر به دلیل داشتن چنین تجربه یکسانی در کودکی خود، به گونه‌ای با مسأله روبه‌رو می‌شود که انگار مجدد خودش در آن شرایط قرار گرفته است: - ترس دخترم باعث می‌شد که دستشویی نره و مشکل پیدا کنه، من خودم هم می‌ترسیدم و خیلی به هم می‌ریختم از این موضوع و با گریه‌های او منم گریه می‌کردم و یاد دوران بچگی خودم می‌افتادم که منم همین طور بودم.

ج) جابه‌جایی

یکی از دیگر از راهبردهای اضطرابی جابجایی است. به عنوان نمونه، در بریده زیر مادر خشم ناشی از ناکامی در رابطه با همسر خویش را به کودک جابجا می‌کند. عبارت زیر این زیر مضمون را توصیف می‌کند: - اگر همسر منم توجه کنه و اعصابش باشه و با من خوب باشه، چون اصولاً سرش شلوغه و دیر می‌اد، ما یک رابطه صمیمی با هم داریم، اگر فرصت نداشته باشه به من توجه کنه، من بیش از همه این خشم رو روی بچه‌هام خالی می‌کنم ولی اگر با هم خوب باشیم، وقت داشته باشه با من دردودل کنه، مودش باشه واقعاً تأثیرگذار هست تو رابطه من و بچه‌ها، اون وقت اعصابم با بچه‌ها بیشتر می‌کشه، صداشونو بیشتر می‌تونم تحمل کنم.

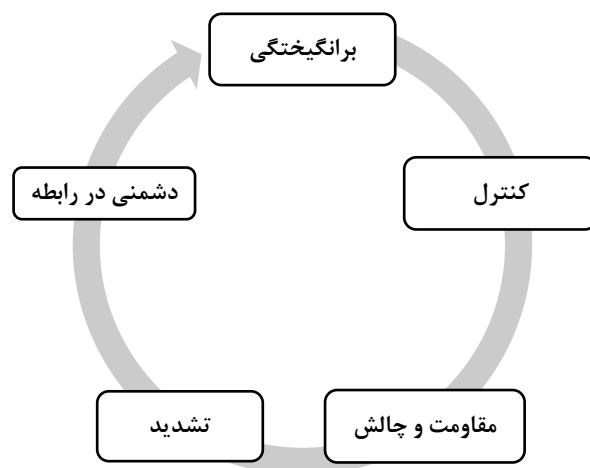
د) جبران

در پی بروز خشم مادر، وی احساس گناه زیادی تجربه نموده و برای کاهش این احساس گناه از راهبرد جبران بهره می‌برد. احساس گناه یک هیجان معطوف به اصلاح است، یعنی فرد را به اصلاح رفتار یا پیامد رفتار خود سوق می‌دهد و سبب ترمیم رابطه می‌شود. در این مادران جبران اشکال مختلفی به خود می‌گیرد. بغل کردن، بوسیدن، لمس کردن، بازی کردن و آموزش جمله سازی به شکلی که بعضاً بیش از آنکه متناسب با نیاز کودک باشد معطوف به کاهش احساس گناه خود مادر است. - همیشه احساس می‌کنم که یک احساس و یک خلأ اینجوری داره و اینکه اگر بزرگ بشه مانلی یک مشکلی پیدا کنه مقصر من هستم، سعی می‌کنم جبران کنم، بهش نزدیک بشم، به هر حال اگر بتونم با بچه ده دقیقه وقت بزارم اون رو پر می‌کنم، ولی بعضی وقت‌ها نمیتونم ده دقیقه وقت بزارم. فکر می‌کنم یک سری چیزها رو بهش یاد بدم، یا جمله سازی یاد بدم، مخصوصاً زمان‌هایی که اگر از اداره برمیگردم، بهترین زمان هست. در مواردی این جبران شکلی افراطی به خود می‌گیرد: -

خیلی شدید هست سرش، واقعاً این رو جدی میگم، هرشب که می‌خوابم به تمام کارهای روزم با پرهام فکر می‌کنم، بعضی موقع‌ها به همسرم میگم من اعصاب خودم خرد بود، با بچه دعوا کردم، خیلی عذاب وجدان میگیرم خیلی زیاد، شب خوابیده میرم تو خواب هزار تا ماچ و بوسه ازش می‌کنم دیگه فایده نداره، خودم خیلی عذاب وجدان میگیرم. - اونوقت چجوری کنترلش میکنی این حس گناهت رو؟ - انگار نمیتونم کنترلش کنم، همیشه با من هست، حالا می‌محببت بیجا می‌کنم، از یک طرف اومدم دعوا کردم، از یه طرف هم می‌محببت بی جا می‌کنم، می‌الکی بوسش می‌کنم، مثلاً می‌خوام جبران کنم کارهایی که دوست داره می‌کنم باهاش، بازی‌هایی که دوست داره می‌کنم، با اینکه کار دارم میگم بیا فلان بازی رو با هم بکنیم، فکر می‌کنم شاید اینجوری یه ذره حس عذاب وجدانم کمتر بشه.

۵) چرخه برانگیختگی، کنترل، مقاومت و چالشگری، تشدید و دشمنی در رابطه

این زیرمضمون فرایند ارتباطی در رابطه مصاحبه‌شوندگان و کودکانشان را خلاصه می‌کند. این زیرمضمون یک چرخه است: در پی برانگیختگی کودک، مادر به واسطه ناتوانی در آینه‌واری مناسب یا دشواری موقعیت، قادر به تنظیم هیجانات خود نیست، از این رو به جای راهبردهای تنظیم هیجانی کارآمد از کنترل قهری استفاده می‌کند، استفاده از راهبردهای قهری به نوبه خود منجر به مقاومت و مقابله در کودک می‌شود که سبب برانگیختگی و بدتنظیمی بیشتر مادر و در نتیجه توسل به رفتارهای قهری بیشتر می‌شود که ما این مرحله را فاز تشدید می‌نامیم. بر اثر تکرار این فرایند جو دشمنی و مقابله‌گری در رابطه مادر و کودک شکل می‌گیرد. ایجاد جو دشمنی زمینه را برای برانگیختگی آسانتر فراهم می‌کند. تصویر زیر گویای این فرایند است:



شکل ۴.... چرخه برانگیختگی، کنترل، مقاومت، تشدید و دشمنی در رابطه

بر اساس گزارش‌های این گروه از مادران، همیشه چالش بین آن‌ها با فرزندانشان به آسانی برطرف نمی‌گردد، به طوری که با ادامه پیدا کردن موضوع چالش، میزان برانگیختگی هم مادر و هم کودک بیشتر شده تا آنجا که مدیریت چالش پیش آمده سخت‌تر می‌شود و انگار مادر در کنترل اوضاع ناتوان‌تر می‌شود. لذا برای کنترل هر چه بیشتر اوضاع، استفاده مادر از راهبردهای هیجانی ناکارآمد بیشتر شده و به دنبال مدیریت شرایط است؛ از طرف دیگر، به دلیل مخالفت‌های صورت گرفته با رفتار کودک و برانگیخته شدن بیشتر او، اصرار و مقاومتش برای رسیدن به هدفش بیشتر شده و ادامه این اوضاع موجب شدت گرفتن چالش بین آن دو می‌شود تا جایی که فضای ارتباطی بین آن دو، به فضای خشونت و دشمنی تبدیل می‌گردد.

برانگیختگی هیجانی کودک و برانگیختگی مادر (آینه‌واری غیر شاخص)

همان‌طور که در ذیل زیرمضمون «غرق شدن مادر در هیجان کودک و ناتوانی در آینه‌واری شاخص» گفته شد، گاهی مادر قادر به جدا کردن تجربه خود از کودک نیست. در این زمان‌ها، تنظیم هیجانی کودک برای مادر ناممکن به نظر می‌رسد. – ترس دختر باعث می‌شد که دستشویی نره و مشکل پیدا کنه، من خودم هم می‌ترسیدم و خیلی به هم می‌ریختم از این موضوع و با گریه‌های او منم گریه می‌کردم و یاد دوران بچگی خودم می‌افتادم که منم همین‌طور بودم.

تلاش مادر برای کنترل کودک

کنترل دیگری به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجانی استفاده می‌شود. در این راهبرد مادر هیجان خود را با کنترل محیط (کودک) تنظیم می‌کند. در مثال زیر مادر با رفتار قهری تلاش می‌کند کودک خود را کنترل کند: - من زیاد حوصله ندارم، وقت هم نمی‌زارم، حوصله ندارم چهار ساعت بگم اینجوری اینجوری. یه ذره تلاش می‌کنم اگر تلاشم جواب نداد داد می‌زنم دیگه، مجبور میشه. خیلی زشته ولی این کارو می‌کنم در گزیده زیر مادر از طریق سرزنش، قصد در تنظیم هیجان خود و کنترل رفتار کودک دارد. نیاز مادر ایجاب می‌کند فرزندی کم نقص را پرورش دهد؛ از این رو هنگام تخطی از نظرات خود از طریق سرزنش و ایجاد احساس گناه، او را کنترل می‌کند. - حس می‌کنم که یک سری چیزها رو یاد میگیره، به موقع از چیزها استفاده کنه و قدردان چیزهایی که ازش استفاده کرده باشه، امروز رفته کلاس ژیمناستیک باید قدردان باشه، با اینکه اصلاً این کارو دوست ندارم ولی مجبور هستم که بهش یاد آور بشم؛ که دوست تو نه کلاس ژیمناستیک میره، نه کلاس باله میره، نه کلاس ویلون میره، هر روز توی خونس، این بچه چطور خودش رو سرگرم میکنه، تو هم مثل اون باش، حس خوبی ندارم که میگم، ولی احساس می‌کنم که بچه قدردانی نیست.

مقاومت و مقابله‌گری کودک

ادامه تلاش‌های مادر برای کنترل موجب وارد شدن کودک به حالت دفاعی و مقاومت در برابر انجام خواسته‌های مادر می‌شود. - آره وقتی بزرگ‌تر میشن و میفهمن که تو لجت می‌گیره از چه کاری، این کارو بیشتر تکرار میکنن. - علی معمولاً تو اینجور مواقع میدونم که داره تو ذهنش میگه ایا این باز دوباره شروع کرد به توصیه کردن و تذکر دادن، خسته هست از دست من ولی از طرفی داره لجبازی میکنه.

تشدید

بالا رفتن صدای هیجانات مادر و کودک و مقابله‌گری‌های کودک برای انجام رفتار و هدف خود، موجب تشدید اوضاع بدون یافتن راه حل مناسب می‌شود. - معمولاً بعد از اینکه یک چیزی می‌خواهد بهش نمیدم یا اینکه یه کاری می‌خواهد نمی‌کنم بعد دیگه باهام لج میکنه قهر میکنه دعوا گریه زاری بعد میگه مثلاً من مامان خوبی ندارم مامان من روانیه فلان بعد داد می‌زنم سرش بعدش میره یک کنجی میشینه ناراحت، بیشتر وقتا قهر میکنه میره طبقه پایین

پیش مامان جون بابا جونش که من نزنمش.

ایجاد فضای دشمنی در رابطه

رابطه والد فرزند در مرحله عداوت با بی‌اعتمادی و بسته شدن کانال‌های ارتباطی همراه است. اعتماد معرفت‌شناختی مادر و عمدتاً کودک آسیب می‌بیند و کودک مادر را در کنار خود نمی‌بیند. این امر سبب از بین رفتن تعامل و در نتیجه سوء تفاهم و نهایتاً تعارض می‌شود. بریده زیر بخشی از این مرحله را نشان می‌دهد:

- هنوز دارم میگم نیکا اینجوری شده میگه مامان دروغ نگو من اون موقع اصلاً اینو نگفتم، میگم خیلی خب حالا مثلاً من دارم میگم تو میخواستی اینو بگی، میگه نه تو همیشه دروغ میگی، اره وقتی بزرگ‌تر که میشن و میفهمن که تو لجت میگیره از چه کاری، این کارو بیشتر تکرار میکنن، بعضی وقتا میگه مامان همه حرفات دروغن همه کارات دروغن تو الان میایی منو آروم میکنی با من دوست میشی باز فردا داد میزنی.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی مؤلفه‌های ذهنی‌سازی در مادران مضطرب است. افراد مبتلا به اختلال اضطراب دارای سوگیری‌های شناختی و نگرش‌های ناکارآمدی هستند که این گونه نگرش‌ها و افکار نقش مهمی در تداوم این اختلال ایفا می‌کند. افراد مبتلا به اضطراب نیز به منظور کاهش اضطراب خود از پاسخ‌های اجتنابی شناختی استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد که بیماران مضطرب توانایی لذت بردن از زمان حال را ندارند و در گذشته یا آینده به سر می‌برند. از مضامین اصلی برآمده از این پژوهش کیفی شکست در ذهنی‌سازی، تجربه هیجان و راهبردهای دلبستگی ناایمن بود.

توانایی ذهن‌سازی اکتسابی نبوده و انسان از بدو تولد و در طی یک فرایند به این توانمندی دست پیدا می‌کند. فرایند رشد و تحول توانایی ذهن‌سازی، به رشد زبان تشبیه شده است؛ به این معنی که همه انسان‌ها با توانایی ذاتی و ژنتیکی برای صحبت کردن به دنیا می‌آیند، اما آن چیزی که بعداً فرد از محیط فرا خواهد گرفت و در تعامل با افراد خواهد آموخت دستور زبان است نه خود زبان، همانند توانایی ذهن‌سازی و ظرفیت تأملی که در تعامل با دیگران تقویت یا تضعیف می‌شود (ویلمز و همکاران، ۲۰۱۱). بروز ناکامی‌های مختلف می‌تواند تعیین‌کننده میزان شکست در فرایند ذهن‌سازی باشد؛ مطالعات نشان می‌دهد ظرفیت ذهن‌سازی ابتدا در بافت روابط دلبستگی رشد می‌کند که

در این بین ظرفیت تأملی والدینی به‌ویژه در مراحل اولیه‌ی رشد، نقش مهمی در ایجاد این ظرفیت ایفا می‌کند (انسینک و مایس، ۲۰۱۰). والتر و مونکه (۲۰۱۵) معتقدند ذهنی‌سازی یک توانایی مهم برای کنشوری‌های اجتماعی روزمره است و آسیب به آن ممکن است به اختلال‌های شدیدی در تعامل‌های اجتماعی که نقش محوری در بیماری‌های روانی دارد، منجر شود. یافته‌های سامسون و همکاران (۲۰۱۲) نشان می‌دهد، ارائه تکلیف تماشای فیلم‌هایی که مستلزم ذهنی‌سازی هستند، در افراد با اضطراب اجتماعی بالا لذت کمتر و تأخیر بیشتر در پاسخ‌های هیجانی دارد. در پژوهشی که نظام دستجردی و همکاران (۱۴۰۰) نیز انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ذهنی‌سازی بر استرس والدینی مادران تأثیر دارد. بین سبک دلبستگی و ذهنی‌سازی نیز رابطه وجود دارد، ذهنی‌سازی فرایندی است که در چارچوب روابط مادر و نوزاد توسعه می‌یابد؛ یعنی فرایندی است که در روابط دلبستگی ایمن به دست می‌آید و ممکن است در روابط دلبستگی ناایمن کمتر رشد یابد (کالاریس و باربریس، ۲۰۱۹). تحقیقات نشان می‌دهد که افراد دلبسته ناایمن، ذهنی‌سازی ضعیف یا حساسیت کمتری نسبت به حالت روانی دیگران نشان می‌دهند (ریم و همکاران، ۲۰۱۸). به این ترتیب افراد دارای مشکلاتی در ذهنی‌سازی ممکن است احساسات جسمی را به عنوان حالت عاطفی منفی تفسیر کنند. ارتقای توانایی ذهن‌سازی والدین و به تبع آن توانایی ذهن‌سازی کودک، منجر به ارتقای توانایی آنان در شناخت و تنظیم هیجانات می‌شود. از آنجایی که تنظیم هیجانات در قلب توانایی ذهن‌سازی آموزش والدین در این زمینه به آنان کمک می‌کند که ابتدا نسبت به تنظیم هیجانات خودشان تسلط پیدا کنند و در نهایت تسهیلگر تنظیم هیجانات کودکشان باشند. بر اساس دیدگاه شناختی افراد مضطرب نسبت به محرک‌های تهدیدآمیز، سوگیری توجه دارند و شاید به همین دلیل توجه آن‌ها نسبت به سایر محرک‌ها که لزوماً تهدیدآمیز نیستند کمتر از افراد بهنجار است. لذا این مسئله موجب می‌شود که ظرفیت توجه گروه مضطرب نسبت به محرک‌های اطراف کمتر شود. افراد دارای اضطراب در نظریه ذهن یا ذهنی‌سازی دچار مشکلاتی هستند، به این معنا که اضطراب بالا با نقص در درک حالت‌های ذهنی دیگران شامل احساس‌ها، باورها و نیت‌ها در موقعیت‌های بین فردی همراه می‌شود و نارسایی عمومی در فهم عواطف مثبت را در پی دارد. نقص در ذهنی‌سازی باعث می‌شود فرد دارای نشانه‌های اضطراب اجتماعی در درک دیدگاه دیگران در مورد خود دچار مشکل شود و خود را در ذهن دیگری کمتر و بدتر از چیزی که هست، بازنمایی کند. بازنمایی

ناقص از خود در ذهن دیگری به‌ویژه باور به ناتوانی در مهار اضطراب، فرد را دچار اضطراب بیشتر و به دنبال آن، کار نظم جویی هیجان را مشکل‌تر می‌کند. ناتوانی در نظم جویی کارآمد هیجان، بازنمایی فرد از خود به عنوان فردی توانمند و موردپذیرش را خدشه‌دار و سبک دلبستگی ناایمن زمینه اجتناب، بی‌قراری و اضطراب بیشتر در موقعیت‌های تعامل و ارزیابی را فراهم می‌کند. با توجه به رابطه تنگاتنگ نظام‌های دلبستگی و ذهنی‌سازی با یکدیگر (فوناگی، ۲۰۱۸)، به نظر می‌رسد در افراد دارای نشانه‌های اضطراب اجتماعی، تجربه خود از موقعیت اجتماعی یا مورد مشاهده بودن با بازنمایی اغراق‌شده از واکنش دیگران (ذهنی‌سازی معیوب)، راهبردهای مؤثر نظم جویی هیجان را با اختلال مواجه می‌کند. در موقعیت‌های تعامل اجتماعی که فرد خودبه‌خود به دنبال راهی برای پذیرش و مجاورت جویی است، هم‌زمان با راه‌اندازی نظام دلبستگی در اثر قرار گرفتن در تعامل اجتماعی، فعالیت ذهنی‌سازی نیز فعال می‌شود. دلبستگی ناایمن هم‌زمان با بازنمایی اغراق‌آمیز یا بیش ذهنی‌سازی که از حالت‌های دیگران در ذهن فرد شکل می‌گیرد، اضطراب را راه‌اندازی و توانایی نظم جویی هیجان را با اختلال مواجه می‌کند. در این موقعیت، نظام دلبستگی به‌طور طبیعی به آرامش فرد کمک می‌کند، اما در افراد دارای اضطراب تجارب دلبستگی ناکارآمد، بازنمایی تهدید و خطر را افزایش می‌دهد و این دلبستگی‌های نامؤثر، زمینه کافی برای ذهنی‌سازی معیوب از حالت‌های ذهنی دیگران را فراهم می‌کند؛ در نتیجه، ذهنی‌سازی با اختلال مواجه می‌شود و نشانه‌های اضطراب افزایش می‌یابد. افراد دلبسته ناایمن همواره به علت داشتن تصویری بی‌ثبات از مراقب در ذهن خود (ذهنی‌سازی مشکل‌دار) نمی‌توانند شیوه نظم جویی هیجان را فراگیرند (میکولینسر و شاور، ۲۰۰۷).

یکی از راه‌های اساسی برای ارتقای ظرفیت ذهنی‌سازی والدین آموزش آنان و تشویق آنان برای کنجکاوی در وضعیت روانی خود و فرزندشان است. آموزش والدین در زمینه توانایی ذهن‌سازی می‌تواند یکی از بهترین روش‌ها برای ارتقای توانمندی والدین و شکل‌گیری دلبستگی ایمن کودکان آنها باشد. اتخاذ موضع تأملی توسط مادر یا مراقب، کنجکاوی در مورد وضعیت روانی کودک را به دنبال دارد؛ در این شرایط والد تلاش می‌کند قبل از واکنش به هیجان یا عمل کودک به ریشه‌های زیرین رفتار وی بیندیشد و وضعیت روانی فرزندش را حدس بزند.

هر پژوهش دارای محدودیت‌هایی است؛ این پژوهش نیز دارای محدودیت‌هایی می‌باشد از جمله اینکه در بین مادران ساکن شهر تهران صورت گرفت و تعمیم آن به دیگر افراد باید با احتیاط صورت بگیرد. با توجه به پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی درمان ذهنی‌سازی برای از بین بردن اضطراب در مادران به کار رود.

منابع

- کریمی، ف.، فرحبخش، ک.، سلیمی بجستانی، ح.، و معتمدی، ع. (۱۳۹۷). رابطه بین ذهنی‌سازی با اضطراب و اجتناب مرتبط با دلبستگی در دختران نوجوان. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۶(۴)، ۵۳۹-۵۴۸.
- نظام دستجردی، ط.، ایزدی، ر.، و عابدی، م. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ظرفیت ذهنی‌سازی با استرس والدینی مادران کودکان دارای اختلال یادگیری در شهرستان برخوار. نخستین کنفرانس ملی آینده‌پژوهی، علوم تربیتی و روانشناسی.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (Eds.). (2011). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Calaresi, D., & Barberis, N. (2019). The relationship between reflective functioning and alexithymia. *Journal of Clinical & Developmental Psychology*, 1(2), 12-23.
- Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review*, 1-22.
- Cutler, J. L. (2016). Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry.
- Ensink, K., & Mayes, L. C. (2010). The development of mentalisation in children from a theory of mind perspective. *Psychoanalytic Inquiry*, 30(4), 301-337.
- Fonagy, P. & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21, 1355-1381.
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 21(4), 1355-1381.
- Fonagy, P., Gergely, G., & Jurist, E. L. (Eds.). (2018). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Routledge.
- Guazzelli Williamson, V., & Mills, K. L. (2023). Mentalizing strategies for navigating the social world in adolescence. *Infant and Child Development*, 32(1), e2374.
- Jansman, R., Riem, M. M. E., Broekhuizen-Dijksman, S., Veth, C., Beijer, E., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). Attachment and crying in patients with medically unexplained somatic symptoms. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 1, 1065-1072.
- Lieberman, M. D. (2007). *Social cognitive neuroscience: A review of core processes*. *Annual Review of Psychology*, 58, 259-289.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York, NY: Guilford.
- Riem, M. M., Doedée, E. N., Broekhuizen-Dijksman, S. C., & Beijer, E. (2018). Attachment and medically unexplained somatic symptoms: The role of mentalization. *Psychiatry*

research, 268, 108-113.

Samson, A. C., Lackner, H. K., Weiss, E. M., & Papousek, I. (2012). Perception of other people's mental states affects humor in social anxiety. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(1), 625-631.

Walter, H., & Mohnke, S. (2015). Mentalizing and psychopathology in schizophrenia, depression, and social anxiety.

Willems, R. M., Benn, Y., Hagoort, P., Toni, I., & Varley, R. (2011). Communicating without a Functioning Language system: Implications for the role of language in Mentalizing. *Neuropsychologia*, 49(11), 3130-3135.