خودکنترلی و انطباق در روابط نزدیک: یک تحلیل وابستگی متقابل

انطباق به نوعی تمایل اشاره دارد، زمانی که شریکی در یک رفتار مخرب بالقوه شرکت می کند تا الف)از تکانه ها در جهت پاسخ دهی مخرب ممانعت کند و ب)در عوض به شکلی سازنده پاسخ دهد. یک تحقیق مقدماتی و 3 تحقیق دیگر این فرضیه را آزمایش کردند که خودکنترلی توانایی فرد را در انطباق خود در پاسخ به رفتار مخرب بالقوه ی شریک عشقی بالا می برد. خودکنترلی تمایلی رابطه مثبتی با گرایش های انطباقی در همه این 4 بررسی داشت. به علاوه تحقیق 1 (یک تحقیق گذشته نگر) و تحقیق 2 (یک تحقیق آزمایشگاهی) نشان داد که تخلیه «لحظه ای» نیروی خودتنظیمی این احتمال را کاهش داد که فرد بخواهد خود را انطباق دهد. در نهایت، تحقیق 4 نشان داد که خودکنترلی تاثیر معناداری بر انطباق دارد حتی پس از اینکه نویسندگان تعهد به رابطه در این مدل وارد کردند. دلالت هایی برای کارکرد روابط تشریح شده است.

حفظ یک رابطه عشقی سالم و رضایت بخش کار آسانی نیست. جدایی، و نه ازدواج، در روابط دوستیابی یک هنجار است. به علاوه، التزام به عهد «با هم بودن تا مرگ» در روابط زناشویی به جایی اینکه یک قانون باشد یک استثنا است. برآوردهای اخیر از احتمال اینکه ازدواج های اول به طلاق ختم می شود 67 درصد است(Martin & Bumpass 1989). برآوردها در مورد ازدواج های دوم حدود 10 درصد افزایش می یابد(Glick,1984). عواقب منفی ناشی از برهم خوردن رابطه شدید است که اینها شامل ریسک آسیب روانی، بیماری جسمی، خودکشی، خشونت و مرگ به واسطه بیماری می شود. (Bloon, Asher&White, 1978؛ Burman& Margolin, 1992). به طور خلاصه جدایی و طلاق علی رغم عواقب بدشان به شدت رایج می باشند.

چرا برخی از روابط موفق هستند ولی برخی با شکست مواجه می شوند؟ شاید یکی از مهمترین فاکتورهایی که موجب کارکرد ارتقایافته روابط می شود توانایی شرکا در شرکت کردن در رفتار انطباقی باشد(Rusbul, Verette,Whitney,Slovik & Lipkus, 1991). شواهد زیادی بر این ادعا مهر تایید می گذارند. در یک مقاله تازه منتشر شده در مورد زناشویی که در آن از تحلیل پی در پی استفاده شده بود، Gottman, 1998) مشاهده کرد که زوج های ناراضی مایلند در رفتار مخرّب مقابله به مثل کنند (یعنی نمی توانند انطباق دهند)، در حالی که زوج های راضی مایلند در یک «جوّ توافق» با هم تعامل کنند(Fitzpatrick, 1988;Gottman, 1979;Margolin & Wampold,1981;Rausch, Barry, Hertel and Swain, 1974; Revenstorf,Vogel, Wegener, Halweg & Schlinder, 1980; Ting-Toomey, 1982). در میان زوج های پریشان، تضادها به صورت یک زنجیره ناگسستنی از منفی گرایی متقابل در می آید. Gottman (1998) نتیجه گیری می کند که «نتیجه اساسی که در همه آزمایشگاه ها صدق می کرد این بود که تعامل عاطفی منفی متقابل یک حالت جذب کننده برای زوج های ناراضی می باشد(ص 179). بیشتر تحقیقات قبل اثبات کرده است که واکنش افراد به رفتار مخرب یک شریک می تواند تاثیرات ژرفی بر کارکرد رابطه و سلامتی زوجین بکند (به طور مثال Gottman, Markman, &   
Notarius, 1977; Margolin & Wampold, 1981; Rausch et al., 1974;   
Rusbult et al., 1991) تحقیق کنونی فرایندی را بررسی می کند که به وسیله آن شرکای عشقی در مقابل این وسوسه مقاومت می کنند که در پاسخ به رفتار مخرب بالقوه یک شریک به شکلی مخرب واکنش نشان دهند. ما این تحلیل را با مشاهده اینکه همه شرکا در روایط عشقی گه گاهی به بدی رفتار می کنند شروع می کنیم. در مواجه با پستی و بلندی های زندگی روزمره، یک شریک یا دیگری به صورت اجتناب ناپذیری در رفتار مخربی شرکت می کند. به طور مثال، جنی ممکن است از جف آزرده شود زمانی که او زیر فشار کاری است یا جف ممکن است فراموش کند که از جنی در مورد یک رویداد مهمی در زندگی اش سوال بپرسد. چنین رفتاری شریکی که طرف مقابل را نرنجانده را به دردسر می اندازد: آیا باید انتقام بگیرد یا نگیرد؟ پس از رفتار مخرب بالقوه یک شریک، آیا فردی که رنجیده است باید به این تکانه عمل کند «جواب آتش را باید با آتش داد» یا اینکه باید در عوض در برابر وسوسه انتقام گیری مقاومت کرده و تصمیم یگیرد یک روش سازنده را در پیش بگیرد؟ همچنانکه در بالا گفته شد، پاسخ سازنده به رفتار مخرب می تواند جلوی این چرخه زشت مقابل مثل را بگیرد. چرا و تحت چه شرایطی برخی از افراد به صورت سازنده و نه مخرب به رفتارهای مخرب شریک پاسخ می دهند؟ در این مقاله، ما پیشنهاد می کنیم که پاسخ به این سوالات تا حدود زیادی به کنترلی بستگی دارد که در جهت ممانعت از تکانه هایِ نفع شخصی(self-interested) ضروری می باشد. ما با مروری کوتاه با ادبیات تجربی در مورد انطباق صحنه را آماده می کنیم.

انطباق-تعاریف نظری و عملیاتی

انطباق به نوعی تمایل اشاره دارد، زمانی که شریکی در یک رفتار مخرب بالقوه شرکت می کند تا الف)از تکانه ها در جهت پاسخ دهی مخرب ممانعت کند و ب)در عوض به شکلی سازنده پاسخ دهد. (Rusbult et al., 1991). در این تحقیق انطباق از نظر عملیاتی با استفاده از تیپولوژی exit-voice-loyalty-neglect (Rusbult & Zembrodt, 1983) تعریف شده است که به صورت جامعی دامنه پاسخ های احتمالی به عدم رضایت در روابط را با دو بعد دسته بندی می کند: الف)سازنده-مخرب و ب)فعال-منفعل. این دو بعد منجر به یک مفهوم سازی از چهار پاسخ احتمالی به رویدادهای ناراحت کننده می شود: الف)خروج (مخرب و فعال) ب) صدا )سازنده و فعال) ج)وفاداری (سازنده و منفعل) و د)قهر کردن (مخرب و منفعل). در طول این تحقیق، انطابق به صورت عملیاتی به عنوان نوعی تمایل ذکر شده است-زمانی که شریکی در رفتار خروج یا قهر مخرب شرکت می کند-برای الف)ممانعت از تکانه های موجود برای انتقام گیری با یک پاسخ خروج یا قهر و در عوض «شرکت در یک پاسخ صدا یا وقاداری به نفع رابطه».

تحلیل متقابل انطباق-دگرگونی انگیزه

تحقیق پیش روی شما روی این فرضیه بنا شده است که اگرچه رفتار انطباقی سلامتی زوجین را افزایش می دهد اما چنین رفتاری برای «خود» خیلی هزینه بر و زحمت آور است (Rusbult, Yovetich,& Verette, 1996; شواهدی که این فرضیه را تایید می کنند نشان داده شده است به وسیله Rusbult et al., 1991, and Yovetich & Rusbult,   
1994). از اینرو برای فهم اینکه شرکا چگونه روابط بلندمدت سازگارانه ای را درک می کنند، باید ابتدا توضیح دهیم که چگونه و چرا افراد متمایل و قادر به شرکت کردن در رفتار انطباقی می شوند که الف) در تضاد با نفع شخصی مستقیم است با این حال ب)برای رابطه مفید است. شرکت کردن در چنین رفتاری می تواند این زنجیره منفی گرایی متابل را از بین ببرد و سلامتی زوجین را افزایش دهد.

نظریه تقابل می گوید فرایند روانی که به وسیله آن افراد مایل می شوند به رفتار نفع شخصی به نفت رابطه ارجحیت دهند دارای «دگرگونی انگیزه» به نفع رابطه است (Kelley & Thibaut, 1978).

دگرگونی انگیزه متضمن یک پیشرفت روانی از تکانه های مبتنی بر نفع شخصی مستفیم و فوری به تمایلات رفتار مبتنی بر ارزش ها و ملاحظات وسیع تر می باشد. برای خلاصه مفیدی از اصول نظریه وابستگی متقابل بنگرید به Rusbult & Van Lange, 1996. تحقیقات تازه تری در مورد وابستگی متقابل (به طور مثال Rusbult, Davis, Finkel, Hannon, &   
Olsen, 2000; Rusbult et al., 1991; Yovetich & Rusbult, 1994). فرایندهای انگیزشی و شناختی دخیل در دگرگونی انگیزه را بررسی کرده و اثبات کرده اند که پاسخ به رفتار مخرب شریک که بر مبنای ترجیحات فرضی می باشد احتمالا همان الگوی مقابل به مثل منفی را بیرون می دهد که در روابط پریشان رایج است. به طور مثال، زمانی که جنی به دلیل استرس کاری از دست جف آزرده خاطر است، تکانه های ترجیحی جف ممکن است باعث شود او در یک رفتار مخرب همچون سرزنش او به خاطر خودمحور بودن شرکت کند. با این حال، بر اساس ترجیحات موثر که ناشی از انگیزه های پیش رابطه[[1]](#footnote-1) ای است، جف ممکن است ملاحظات گسترده تری مانند سلامتی رابطه بلندمدت و نگرانی او در مورد شادی و رضایت جنی در نظر داشته باشد. میزانی که شریک رنجیده احساس می کند برای پاسخ مخرب در جواب رفتار مخرب شریکش وسوسه شده است متغیر است و تابعی از شدت رفتار مخرب شریک می باشد. (Rusbult et al.,1996). با این وجود با فرض الف) تمایل شایع به ماهیت تقابل به مثل تمایلات برای همکاری (Axelrod,1981, 1984; Kelley & Stahelski, 1970) و ب)این حقیقت که رفتار مخرب معمولا عاطفه منفی ایجاد در شریک رنجیده ایجاد می کند (Rusbult, Finkel, Hannon, Kumashiro, &Childs, in press)) به نظر محتمل می آید که رفتار مخرب شریک مدام پاسخ مخرب تولید می کند. از اینرو، ما بر این باوریم که انطباق بر روی دگرگونی پیش رابطه ای انگیزه متکی می باشد. آیا پژوهش های تجربی نیز این ادعا را قبول می کنند؟

تحقیقات انجام شده در مورد تمایلات ارزش اجتماعی شواهدی درباره وجود فراید دگرگونی در تعاملات بین غریبه ها ارائه می کند(Dehue, McClintock, & Liebrand, 1993). در یک کار تخصیصی، افراد نهفتگی پاسخ کوتاه تری نسبت به همکاران (که برایشان ملاحظات وسیعتر ماننده برابری مهم است و رقیبان (که ملاحظات وسیعتری مانند برنده شده به هر قیمتی را در نظر می گیرند) نشان می دهند. به عبارت دیگر افرادی که بر مبنای نفع شخصی ساده عمل می کنند سریعتر از کسانی پاسخ می دهند که در جستجوی ملاحظات گسترده تر، بدون توجه به انگیزه خاص در یک فرایند دگرگونی عمل می کنند. از اینرو، شواهد نشان می دهد که در میان غریبه ها، پردازش شناختی در افرادی که پیامد های شریک خود را در نظر می گیرند نسبت به کسانی که پیامدهای خود را مد نظر قرا می دهند مشقت بار تر است. انگیزه های نفع شخصی به نظر نسبتا خودکار هستند در حالی که انگیزه هایی پیامدهای شریک را در نظر می گیرند به منابع شناختی نسبتا بیشتری نیاز دارند.

آیا شواهدی برای دگرگونی انگیزه در روابط نزدیک نیز وجود دارد؟ Yovetich و Rusbult (1994) در دو تحقیقی که در مورد رفتار انطباقی در روابط نزدیک داشته اند شواهدی در اینباره مطرح کردند که فرایند دگرگونی خودکار نیست. در تحقیق 1، شرکت کنندگان اتفاقی را به یاد می آوردند که در آن شریک عشقی کنونی شان به شکلی مخرب رفتار می کرد، آنها گزارش می کردند میزانی که آنها فکر می کردند مجموعه ای رفتارها را انجام می دهد و میزانی که در حقیقت همان رفتارها انجام می شد. همسو با پیش بینی های مبتنی بر دگرگونی انگیزه، پاسخهایی که شرکت کنندگان داشتند مخرب تر و از نظر سازنده بودن کمتر از آن پاسخ هایی بود که آنها داشتند. این تحقیق نشان داد که تکانه های فوری افراد مخرب تر از رفتار واقعی شان است. در تحقیق دوم، شرکت کنندگان یا زمان واکنش محدود یا زمان واکنش فراوان را تجربه می کردند تا بین یک پاسخ سازنده و یک پاسخ مخرب به رفتارهای مخرب فرضی شریک انتخاب کنند. زمانی که شرکت کنندگان مجبور شدند به سرعت واکنش دهند، تمایلات مخرب ضعیف تری در پاسخ به رفتار مخرب شریک در مقایسه با هنگامی نشان دادند که زمان کافی برای تصمیم گیری داشتند. این یافته ها روی هم رفته نشان می دهد که الف)تکانه های فوری در پاسخ به رفتار مخرب شریک به مقابله به مثل منفی گرایش دارد، ب)رفتار انطباقی بر دگرگونی انگیزه متکی است و ج)دگرگونی انگیزه خودکار نیست. اگر پاسخ فوری فرد به رفتار مخرب شریک رفتار مخرب مقابله به مثلی باشد، پس چرا افراد دست به انطباق می زنند؟

همبسته[[2]](#footnote-2)های تجربی انطباق

تحقیقات گذشته چندین قرین از رفتار انطباقی در روابط عشقی را نشان داده است. ابتدا، سطح تعهد به رابطه عشقی فرد یک پیش بین مهم از انطباق می باشد (Rusbult et al., 1991). افراد احتمال دارد که در رفتار انطباقی به میزانی شرکت کنند که قصد دارند در رابطه شان به صورت مستمر وجود داشته باشد، تمایل بلندی مدتی به رابطه شان دارند و از نظر روانی احساس دلبستگی به رابطه شان دارند. سطح تعهد به نوبه خود موجب الف)افزایش سطح رضایت، ب)کاهش کیفیت گزینه های دیگر و ج)افزایش میزان سرمایه گذاری می گردد(Rusbult, 1983). به علاوه سبک دلبستگی بر تمایل افراد نسبت به انطباق تاثیر می گذارد به گونه ای که افراد دارای دلبستگی ایمن سطح بیشتری از انطباق نسبت به افرادی نشان می دهند که دارای سبک دلبسنگی مضطرب یا اجتناب کننده هستند. Gaines et al., 1997). صحّت هم حسی[[3]](#footnote-3) رابطه مثبتی با تمایل به انطباق در اوایل ازدواج دارد، اگرچه این رابطه پس از سال اول به سطح ناچیزی تقلیل می یابد(Kilpatrick, Bissonnette, &   
Rusbult, 2000) . مفاهیم مرتبط هم حسی کلی و دیدگاه گیری شریک نیز همبستگی مثبتی با تمایلات انطباقی دارد (Arriaga & Rusbult, 1998; Rusbult et al.,1991). در نهایت زن منشی روانی با سطح بیشتری از انطباق رابطه دارد (Kilpatrick و همکاران، 2000).

به طور خلاصه، چندین متغیر با تمایل افراد به شرکت کردن در دگرگونی انگیزه پیش رابطه ای انطباق ارتباط دارند. با این وجود ما بر این باوریم که یک عامل محوری که احتمال می رود بر تمایل افراد به انطباق تاثیر بگذارد در تحقیقات قبلی نادیده گرفته شده است. به طور خاص ما بر این باوریم که خود کنترلی باید تاثیر زیادی بگذارد بر احتمال اینکه افراد به صورت سازنده به رفتار مخرب شریک پاسخ دهند. در قسمت بعد، توضیح می دهیم که چرا خود کنترلی باید پیش بین مهمی در دگرگونی انگیزه پیش رابطه ای باشد.

خود کنترلی و انطباق

ما پیشنهاد می کنیم که دو دسته از عوامل در فرایند دگرگونی انگیزه تاثیر دارند: الف) عوامل انگیزشی و ب)عوامل توانایی. دگرگونی انگیزه به وسیله علاقه فرد به فراتر رفتن از تکانه های دارای نفع شخص مستفیم و همچنین توانایی شان در فراتر رفتن از این تکانه ها گسترش می یابد. زمانی که جنی به شکلی مخرب در برابر جف رفتار می کند، جف با یک معمای انطباقی مواجه یم شود. آیا باید بر اساس تکانه های دارای نفع شخصی مستقیم خود انتقام بگیرد یا اینکه فراتر از این تکانه ها رفته و رفتار پیش رابطه ای را پیش بگیرد؟ احتمال می رود به میزانی که الف)می خواهد منطبق شود و ب)می تواند منطبق شود دست به انطباق بزند.

با توجه به اینکه عدم توجه به نفع شخص هزینه بر و دشوار است (Yovetich & Rusbult, 1994) تنظیم تکانه های فرد نیاز به درجه ای از خود کنترلی دارد. چون ترجیحات موجود تکانه های دارای نفع شخصی فرد را نمایان می کند در حالی که ترجیحات موثر به قالب ریزی مجدد هیجانی یا شناختی این تکانه ها بر مبنای ملاحظات گسترده تر نیاز دارد، افرادی که سطح بالایی از خودکنترلی دارند باید برای شرکت در دگرگونی انگیزه پیش رابطه ای مجهز تر از افرادی باشند که خودکنترلی کمتری دارند. به عبارت دیگر، در حالی که پشت سر گذاشتن ترجیحات مستقیم دارای نفع شخصی به جلوگیری از یک پاسخ طبیعی نیاز دارد، عمل کردن به این تکانه های فوری به چیزی جز تبعیت از تمایلات خودکار فرد نیاز ندارد. ممانعت از پاسخ طبیعی به خودکنترلی نیاز دارد. به میزانی که جف خودکنترلی پایینی دارد، او به طور خاص احتمال می رود که به تکانه های خودمحور و فوری برای انتقام پاسخ مثبت دهد. اما به میزانی که او از خودکنترلی بالای برخوردار است، بهتر خواهد توانست جلوی این تکانه های مخرب را گرفته و بر مبنای ترجیحات پیش رابطه ای عمل کند. به طور خلاصه، خودکنترلی در قلب فرایند دگرگونی قرار دارد. توانایی کنترل خود جوهر و اساس کنار گذاشتن نفع شخصی است.

این ادعا کنترل خود بخش محوری فرایند دگرگونی است یک مفهوم ابتکاری در نظریه وابستگی متقابل نیست. این نظریه بسیار بر بافت اجتماعی تاکید دارد و تا حد زیادی عوامل درون روانی که ممکن است دگرگونی انگیزه را به دنبال داشته باشد را نادیده می گیرد. با این وجود، حتی اولین کسانی که از نظریه وابستگی متقابل برای توضیح دگرگونی انگیزه استفاده می کردند اهمیت خودکنترلی را دریافته بودند. Kelly و Thibaut( 1978) مشاهده کردند که «توانایی ارجحیت دادن پاداش های بعدی در عوض پاداش های فوری-در روابط وابستگی متقابل مهم است(ص 205). این تحقیق چگونه در سنت وابستگی متقابل جای می گیرد؟ پژوهش ما تلاشی جهت توضیح فرایندی است که به وسیله آن دگرگونی انگیزه با تاکید بر ساخت درون روانی خود کنترلی محقق می گردد. این تلاش توسعه نظریه Rusbult و همکاران است که اهمیت عوامل انگیزشی و شناختی را در افزایش انطباق بررسی کرده اند.

1. Prorelationship یعنی به سود رابطه [↑](#footnote-ref-1)
2. correlare [↑](#footnote-ref-2)
3. Empathetic accuracy [↑](#footnote-ref-3)