

روانشناسی عشق

روابط بین فردی

دیانا دایر

ترجمه: آمنه محمدی



سرشناسه:	م. ۱۹۴۹ - دایر، دایانا
عنوان و نام پدید آور:	روانشناسی عشق و روابط بین فردی، دایانا دایر، مترجم آمنه محمدی
مشخصات نشر:	یونان ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۱۹۲ ص ۱۴/۵ × ۲۱/۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۱-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Interpersonal relationships, 2014.
عنوان دیگر:	روابط بین فردی
موضوع:	روابط بین اشخاص
موضوع:	Interpersonal relations
شناسه افزوده:	محمدی، آمنه ۱۳۵۸ مترجم
شناسه افزوده:	Mohammadi, Amene
رده بندی کنگره:	HM ۱۱۰۶
رده بندی دیویی:	۳۰۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۷۴۶۶۶۴



روانشناسی عشق - روابط بین فردی

مترجم: آمنه محمدی

دایانا دایر

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

چاپ دانا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۹-۵۱-۸

انتشارات یوبان

مشهد صندوق پستی ۳۳۳-۹۱۷۵۵

تلفن: ۰۹۱۵۵۷۱۸۲۷۷

قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

۱۵.....	مقدمه
۲۹.....	فصل اول: انواع ارتباط
۲۹.....	انگیزه‌های وابستگی
۲۹.....	مقایسه‌ی اجتماعی
۳۰.....	مشترک‌الاضطراب
۳۰.....	سبب اطلاعات
۳۱.....	عوامل شخصیت و وابستگی
۳۲.....	دوستی
۳۵.....	برقراری رابطه با خویشاوندان
۳۷.....	روابط عاشقانه
۳۸.....	خلاصه
۴۰.....	فصل دوم: انواع عشق
۴۰.....	انواع عشق و سبک دلبستگی
۴۲.....	مدل روبین از دوست داشتن و عشق ورزیدن
۴۲.....	مثلث عشق استرنبرگ
۴۷.....	نش سبک عشق‌ورزی لی
۴۹.....	انواع عشق و سبک‌های دلبستگی
۵۶.....	خلاصه

۶۶.....	فصل سوم: عوامل تعیین کننده‌ی شکل‌گیری رابطه
۶۷.....	نزدیکی
۷۰.....	استثناها
۷۳.....	تشابه
۷۵.....	تأثیرات شباهت در انواع مختلف رابطه
۷۷.....	تطابق به لحاظ جذابیت نسبی
۸۲.....	جذابیت نسبی: یک
۸۵.....	دوستی و دو جانبه
۸۷.....	قیود استثنای دوستی اصلی دوست داشتن دو جانبه
۹۳.....	خلاصه
۹۴.....	فصل چهارم: نظریات در مورد جذابیت نسبی و ردی
۹۴.....	نظریه‌ی یادگیری
۹۵.....	تأثیر شرطی شدن کلاسیک بر دوستی
۹۶.....	تأثیر شرطی شدن فعال بر روی دوستی
۹۷.....	به کارگیری نظریه‌ی تشویق تأثیر
۹۸.....	ارزیابی
۱۰۱.....	نظریه تبادل اجتماعی
۱۰۳.....	جایگزین‌ها
۱۰۶.....	ارزیابی

۱۱۰.....	نظریه‌ی عدالت
۱۱۲.....	ارزیابی
۱۱۵.....	زیست جامعه‌شناسی
۱۱۷.....	ارزیابی
۱۱۹.....	خلاصه
۱۲۳.....	نصل، خم: خط سیر رابطه
۱۲۴.....	کرکوف و یویس: ناپیمه‌ی فیلتری
۱۲۵.....	ارزیابی مدل کرکوف و دیویس
۱۲۶.....	مارستین: مدل نقش محرک زرش SVR
۱۲۷.....	ارزیابی مدل مارستین
۱۲۸.....	لوینگر: مدل نظریه مرحله‌ای
۱۳۰.....	ارزیابی نظریه‌های فیلتری و مرحله‌ای
۱۳۳.....	خلاصه
۱۳۵.....	فصل ششم: بهم خوردن رابطه
۱۱۶.....	اختلاف در رابطه
۱۳۷.....	علائم اسنادی رفتار در روابط صمیمانه
۱۴۳.....	جنبه‌ی مثبت اختلافات
۱۴۴.....	مدل داک در مورد به هم خوردن یک رابطه
۱۴۶.....	فازهای درون ذهن: تمرکز بر طرف مقابل

۱۴۷	فاز اجتماعی: روبرو شدن با عواقب عمومی
۱۴۷	فاز نوشدارو: حل و فصل کردن حساب‌ها
۱۵۶	خلاصه
۱۵۷	فصل هفتم: اجزای سازنده و تأثیرات رابطه
۱۵۷	اجزای سازنده‌ی رابطه‌ها: افشای رازهای شخصی
۱۶۲	اجزای سازنده‌ی یک رابطه: قوانین
۱۶۳	انواع ضوابط
۱۶۴	ضوابط احساسی
۱۶۴	ضوابطی برای هماهنگی و متناسب‌سازی تمایزها
۱۶۵	دسته‌بندی کردن ضوابط
۱۶۶	تفاوت‌های فرهنگی در ضوابط
۱۶۸	کارکرد ضوابط
۱۶۸	اجزای سازنده‌ی رابطه‌ها: قدرت
۱۷۲	سلامت و شادی
۱۷۳	تأثیرات وارد شده بر سلامت جسمی
۱۷۶	تأثیرات وارد شده بر سلامت ذهنی
۱۷۸	تأثیرات وارد شده بر میزان شادی
۱۸۰	تأثیرات وارد شده بر فقدان یک رابطه‌ی ذهنی
۱۸۱	تفاوت‌های جنسیتی و میزان منتفع شدن افراد در رابطه

تأثيرات منفى رابطدها ۱۸۴

خلاصه ۱۸۵

www.ketab.ir

انسان‌ها اساساً موجوداتی اجتماعی هستند. تعداد بی‌شمار رمان‌ها، فیلم‌ها، ترانه‌ها، نمایش‌ها و شعرها به ما ثابت می‌کند که نهایت شادی و یأس در روابطی مابین انسان‌ها نهفته است. رضایت از کار، بازی و زندگی خانوادگی تا حد زیادی به کیفیت دوستی‌ها و عشق‌های ما بستگی دارد. یک نظرسنجی ملی که توسط کول و همکاران^۱ (۱۹۷۹) صورت گرفته، نشان داده است که برای بیشتر افراد دانش دوستان خوب و یک زندگی شاد بسیار مهم‌تر از برخورداری از امنیت مالی است. هنگامی که کلینگر^۲ (۱۹۷۷) این سؤال را مطرح کرد که چه چیزی به زندگی شما معنی می‌بخشد؟ تقریباً همه‌ی پاسخ‌دهندگان به دوست داشته شدن و خواسته شدن، اشاره کردند.

تحقیق بر روی روابط بین فردی

زمانی که روابط بین فردی را مطالعه می‌کنیم علاقه داریم که معنی خود را در پاسخگویی به تعداد بی‌شماری از سؤالات بالا ببریم چرا ما بعضی از افراد را دوست داریم ولی بعضی را نه؟ زمانی که ما عاشق می‌شویم چه اتفاقی می‌افتد؟ چه عواملی را می‌توان در یک ازدواج موفق دخیل دانست. یک ازدواج موفق چیست؟ چند وقت به چند وقت اقوام و خویشان با یکدیگر در

1. Campbell et al

2. Clinger

تماس هستند؟ آیا یک رابطه می‌تواند تأثیری بر سلامتی ما داشته باشد؟ اگر این طور است، چگونه؟

لیست سؤالات تقریباً بی‌پایان هستند و این خود پاسخی به این سؤال است که چرا یک روش برای ارائه‌ی همه‌ی راه‌حل‌ها کافی نیست. اگر بیشتر جنبه‌های روان‌شناسی اجتماعی را در نظر بگیریم، برای بررسی روابط بین فردی بایستی روش‌های متعددی از تحقیقات را به کار بگیریم. همین طور می‌دانیم که همه‌ی آن‌ها دارای مزایا و محدودیت‌هایی هستند.

پاسخ‌های بی‌سخت آمده از تحقیقات اندکی به دست نیامده‌اند. بلکه حجم اطلاعات ما از این محدوده بر مبنای جمع‌آوری تدریجی دانستن از منابع متعدد و روش‌های متفاوت توسط بسیاری از محققین با در نظر گرفتن همین جنبه از رابطه استوار است.

اجازه بدهید نگاهی به برخی از این روش‌ها بیندازیم.

همبستگی

این روش میزان ارتباط و وابستگی بین دو متغیر را مورد بررسی قرار می‌دهد. مثلاً ما می‌توانیم میزان تشابه «نگرش» بین دو دسته و درجه‌ی رضایت از دوستی را اندازه‌گیری کنیم (بنابراین، در این نوع تحقیق، متغیرها درجه تشابه در نگرش و درجه رضایت از رابطه هستند). اگر ما دریابیم که میزان بالاتری از تشابه نگرش با میزان بالاتری از رضایت رابطه در ارتباط مستقیم است پس یک همبستگی مثبت در بین این دو متغیر وجود دارد. این روش به ما می‌گوید که هر چه قدر نگرش افراد با یکدیگر تشابه داشته باشد، رابطه‌ی آن‌ها رضایت بخش‌تر خواهد بود. روش همبستگی بخش مفیدی از

اطلاعات را برای ما فراهم می‌سازد و می‌تواند به عنوان مبنایی برای تحقیقات بعدی به کار گرفته شود.

با این حال، طرح‌های همبستگی یک نقص اساسی دارند چرا که نمی‌توانند به ما بگویند که کدام متغیر باعث دیگری می‌شود. چندین سؤال بدون پاسخ برای بررسی دلایل این همبستگی برای مابقی می‌ماند. آیا مردم دوست انتخاب می‌کنند، چون نگرش یکسانی نسبت به یکدیگر دارند؟ این بدان معناست که شباهت در نگرش باعث رضایت از دوستی می‌گردد. یا اینکه بالعکس. براد، ابتدا مجذوب کسی می‌شوند و سپس هرچقدر که او را بیشتر دوست داشته باشند، بیشتر نگرش خود را عوض می‌کنند و با دوست خود منطبق می‌سازند؟ در این مورد ما خواهیم فهمید که رضایت از دوستی باعث تشابه نگرش می‌گردد. هنوز یک احتمال دیگر وجود دارد و آن هم این است که افراد دوستان خود را از میان کسانی که انتخاب می‌کنند که پیش زمینه‌ی مشابهی با خودشان دارند، چرا که آن دوستان همان افرادی هستند که این افراد هر روز در زندگی روزمره‌ی خود با آنها ملاقات دارند و می‌توان این طور نتیجه گرفت که افرادی که پیش زمینه‌ی مشابهی دارند تعامل دارند که یکدیگر را دوست بدارند و نگرش‌های مشابهی با هم سهیم شوند. برخلاف دو احتمال اول، در این یکی هیچ گونه رابطه‌ی علت و معلول مستقیمی بین دو متغیر وجود ندارد، اما عامل سوم (پیش زمینه‌ی مشابه) بر دو عامل دیگر تأثیر گذار است.

متأسفانه، بسیاری از افراد یافته‌های مطالعات مربوط به همبستگی را به اشتباه تفسیر می‌کنند و مستقیماً سراغ نتایج علت و معلولی می‌روند.

زمانی که مطالعات تحقیقاتی را در این متن مورد بررسی قرار می‌دهید این

نکته را به خاطر داشته باشید.

روش تجربی یک ابزار تحقیقاتی است که بسیار منطبق و سازگار با روابط علت و معلولی است. مثلاً ما می‌توانیم از افراد بخواهیم که پرسش‌نامه‌ای را راجع به نگرش خود تکمیل کرده و بعد آن‌ها را به بسیاری از افراد ناآشنا بدهید و از آن‌ها بخواهید که دیدگاه خود را نسبت به نگرش این افراد امتیازبندی کنند. شخص پژوهشگر می‌تواند مقیاس شباهت و تفاوت نگرش افراد شرکت‌کننده را در مقایسه با پروفایل شخصی از «خیلی شبیه» تا «خیلی متفاوت» تنظیم نماید. در این حالت، برخلاف طرح‌های مربوط به همبستگی، ما می‌توانیم یکی از متغیرها که متغیر مستقل نامیده می‌شود، را دست‌کاری کنیم (متغیر مستقل ما در این تحقیق میزان تشابه در نگرش افراد است). در این جا می‌خواهیم دریابیم که در صورت وجود تأثیر، چه تأثیری روی متغیر وابسته (درجه‌ی دوست‌دوستی) خواهد داشت.

مزیت بزرگ روش تجربی آن است که به ما اجازه‌ی برقراری رابطه‌ی علت و معلولی می‌دهد. در این مثال، ما می‌توانیم ببینیم که آیا تشابه در نگرش باعث دوست داشتن می‌شود. با این حال، این طرح نیز محدودیت‌های زیادی دارد خصوصاً وقتی بخواهیم روابط بین فردی را در آن لحاظ کنیم. ما نمی‌توانیم به درستی چگونگی رفتار افراد را در زندگی واقعی مورد بررسی قرار دهیم. برقراری ارتباط با دیگران همانند مثلاً تجربه‌ی روزانه‌ی هر فردی که شخص جدیدی را ملاقات می‌کند این طور نیست که اول پروفایلی از آن‌ها دیده است. و بعد هوشیارانه به امتیازبندی میزان احساس خود نسبت به آن‌ها پردازد. موقعیت‌های آزمایشگاهی هرگز قادر به منعکس کردن فاکتورهای مهم در روابط صمیمانه بین افراد نیست. به دلایل عملی ما نمی‌توانیم و به دلایل

اخلاقی ما نباید عشق، حسادت و شهوت را در آزمایشگاه ایجاد کنیم. با در نظر گرفتن روابط بین فردی، تجربه‌های آزمایشگاهی تنها می‌توانند تعامل‌های بی‌احساس و بی‌طرفانه را در بین افراد غریبه و ناآشنا بررسی کنند.

با در نظر گرفتن موارد فوق، طرح‌های همبستگی، تجربی هر کدام دارای مزیت‌های بسیار متفاوتی از یکدیگر هستند و این دو روش مکمل یکدیگرند. طرح همبستگی شما به ما اجازه می‌دهد تا متغیرهای زندگی واقعی مثل عشق، یا رفتار و تعهد جنسی را لحاظ کنیم و این بدان معناست که احتمالاً این روش دارای اعتبار بوم شناختی است، یعنی می‌تواند رفتارهای موجود در موقعیت‌های زندگی واقعی را نمونه‌یابی کند. با این حال به ما اجازه نمی‌دهد که نتیجه‌گیری علل و معلول داشته باشیم. بر خلاف این روش، روش تجربی این امکان را فراهم می‌آورد تا رابطه‌ی علت و معلولی برقرار کنیم اما دامنه‌ی رفتار مرتبط با روابط در آن بسیار محدود است. بنابراین این روش دارای اعتبار بوم شناختی نیست. به همین دلیل است که ما می‌خواهیم بیش از یک روش را مورد بررسی قرار دهیم.

انتخاب شرکت کنندگان

مسأله‌ی بعدی که محققین در روابط بین فردی با آن روبه‌رو هستند انتخاب شرکت کنندگانی است که در طرح تحقیقاتی آن‌ها مشارکت درنا در یک دنیای ایده‌آل ما یک جمعیت بزرگ و جامع و کامل با سبک‌های مختلف زندگی، از تمامی سنین و با پیش زمینه‌های سیار متفاوت فرهنگی و اجتماعی اقتصادی را با جزئیات مورد بررسی قرار می‌دهیم. متأسفانه داشتن چنین نمونه‌ای مشکل و هزینه‌بر است. به علاوه وقتی یک چنین جامعه‌ی