

تحلیل عوامل مشترک تجربه‌ی روانشناختی پدیده رودربایستی: مطالعه کیفی

آسیه شریعتمداری^۱

تاریخ وصول: ۹۵/۵/۲۰

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۰/۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مطالعه‌ی تجربه‌ی زیسته‌ی افراد از پدیده‌ی رودربایستی صورت گرفت. روش تحقیق، کیفی و از نوع پدیدارگرایی بود. جمع‌آوری اطلاعات از طریق مصاحبه‌ی نیمه ساختار یافته و جامعه شامل افرادی بود که تجربه رودربایستی را داشتند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و مصاحبه‌ها تا اشباع داده‌ها ادامه یافت. تعداد آزمودنی‌ها ۲۰ نفر بود. روش تجزیه تحلیل اطلاعات، از نوع تحلیل تماتیک بود. با پرسش از تجارب آزمودنی‌ها و بازخوانی روایت‌های آنان، مضامین مهم استخراج و طبقه بندی شد. عوامل مشترک زیر به عنوان مضامین نمایانگر تجربه‌ی رودربایستی به دست آمد: مهم‌ترین مفهوم این پدیده احساس بی میلی است. احساسات دیگر شامل ناراحتی، فشار و گیرکردن است. برای غلبه بر این احساسات، جریان این افکار به راه می‌افتد: تمرکز بر برداشت طرف رابطه، افکار تردید آمیز، افکار متمرکز بر ارزش‌ها، افکار خشمگینانه و افکار متمرکز بر خود. مجموع این افکار موجب می‌شود فرد، مبادرت به رفتاری کند که ویژگی آن، حالت آماده‌باش، کلیشه‌ای، سخت و مشقت بار، منفعلانه و غیرصادقانه و غیر صمیمی بودن است. اما بلافاصله پس از انجام رفتار، احساسات پشیمانی، ناتوانی و ضعف، خشم و نفرت نسبت به خود و طرف رابطه و احساسات دیگری چون دورویی و تحت سلطه بودن و به تبع این احساسات، افکار سرزنش‌گرانه، آرزومندانه و خشمگینانه تجربه می‌شوند. در واقع با توجه به ویژگی روابط صمیمانه که بر خود افشایی و اعتماد مبتنی است، روابط مبتنی بر رودربایستی نقطه‌ی مقابل روابط صمیمانه است.

واژگان کلیدی: رودربایستی، صمیمیت، صراحت، تجربه‌ی زیسته، اعتماد، خودافشایی

۱. استادیار مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسؤل) s_shariatmadar@yahoo.com

مقدمه

هیجان‌ها، از جمله نفرت، گناه، شادی، عشق و خشم، در باور کردن یکدیگر نقشی کلیدی ایفا می‌کند. از آنجا که وانمود کردن هیجان‌ها کاری سخت است، بروز آن‌ها شرایط اعتماد به یکدیگر را فراهم می‌کنند و بنابراین صداقت را در رابطه تضمین می‌کنند. ما به افرادی که هیجان‌هاشان با شرایط همخوان نیست، اعتماد نمی‌کنیم (مرار، ۲۰۱۴). اما در فرهنگ ما ایرانیان رعایت حال دیگران از دیرباز چنان مورد تأیید بوده است که گاهی دیگران را بر خود ترجیح می‌دهیم. گرچه، مسئله اصلی پدیده‌ی رودربایستی ترجیح دادن دیگران بر خود نیست، چرا که ایثار هم در فرهنگ اسلامی ارزشمند شناخته می‌شود. مسئله مشکل ساز در رودربایستی، به تکلف افتادن و احساسات دوسوگرایانه در مورد رفتار مبتنی بر رودربایستی است. این تبعات و احساسات ناشی از آن باعث می‌شود فرد در روابط، با تظاهر رفتار کند و احساسات، هیجان‌ها و افکار درونی خود را افشا نکند.

مفهوم رودربایستی در فرهنگ غرب، مفهومی نا آشناست. حتی واژه و اصطلاحی معادل آن در زبان انگلیسی وجود ندارد. اگر در بخش ترجمه‌ی گوگل (google translate) ترجمه‌ی این واژه جستجو شود، عبارت معادلی می‌آید (to put it bluntly) که معنای آن بی‌رودربایستی یا با صراحت گفتن است! به همین دلیل در مورد این مفهوم مطالعاتی صورت نگرفته است. اصولاً آنچه مشهور است، این است که این مفهوم، ویژگی و خصوصیت روابط ایرانی‌هاست. به همین دلیل محقق دایره‌ی جستجو را، گسترده‌تر در نظر گرفت و حوزه‌ی جستجو با واژه‌ی ارتباط به اضافه‌ی واژه‌های متفاوتی (صفات و مضاف الیه) ادامه یافت. با بررسی انواع روابط، دو نوع ارتباط با ویژگی‌های مشابه با روابط مبتنی بر رودربایستی یافته شد که مورد بررسی قرار گرفت. یکی از این روابط، روابط غیر صمیمانه است. چرا که بنا بر اظهار نظر مک‌آدامز^۱ (۱۹۸۹؛ به نقل از اسمیت، ۱۹۹۲) در میان گذاشتن افکار، احساسات و زندگی درونی فرد، با دیگران، هسته‌ی تجربه‌ی صمیمیت را تشکیل می‌دهد. به همین دلیل محقق برای شناخت پدیده‌ی رودربایستی، به علت فقدان پیشینه نظری، صمیمیت و نقش آن را در روابط مورد مطالعه قرار داد.

صمیمیت واقعی با دیگران یکی از بالاترین ارزش‌های وجودی بشر است، ممکن است هیچ چیز دیگری به اندازه‌ی روابط صمیمانه، برای بهزیستی و عملکرد بهینه‌ی بشر، مهم نباشد

1. McAdams

(پریجر و رابرتس^۱، ۲۰۰۴). انگیزه‌ی صمیمیت، به نوعی آمادگی و رجحان دائمی بشر برای تجارب و تعاملات ارتباطی گرم و نزدیک با افراد دیگر مفهوم سازی شده است (اسمیت^۲، ۱۹۹۲). سازه‌ی صمیمیت مستقیماً بر کارکرد رابطه تأثیر می‌گذارد (لیمبرگ^۳، ۲۰۰۷). این مفهوم می‌تواند بر احساسات یا فرایندهای کلامی و غیر کلامی، بر رفتارها، بر نحوه‌ی کنار هم قرار گرفتن افراد، بر صفات شخصیتی یا بر نوعی از روابط دراز مدت دلالت داشته باشد. اما این پدیده‌ها چه چیز مشترکی دارند؟ می‌توان گفت همه‌ی اینها به نوعی با آشکار سازی ویژگی‌های درونی در ارتباطند (ریس و شیور^۴، ۱۹۸۸). به نظر می‌رسد عدم آشکار سازی ویژگی‌های درونی عاملی باشد که با پدیده رودربایستی مشترک است.

البته در ادبیات بالینی به سازه صمیمیت نیز کمتر پرداخته شده است. قسمت اعظم تألیفات نظری مربوط به صمیمیت، به وسیله‌ی روان‌شناسان اجتماعی به رشته‌ی تحریر در آمده است (لیمبرگ^۳، ۲۰۰۷). صمیمیت موضوعی دوپهلوسست: ۱. صمیمی شدن با هیجانان خود، چه به صورت شناخت نحوه‌ی برانگیخته شدن هیجان باشد، چه آگاهی از چگونگی اظهار کردنشان، یا شناخت تاریخچه‌ی تکوین و نقش آنها در روابط؛ و ۲. صمیمی شدن در روابط با افراد مهم زندگی به وسیله‌ی بیان و در میان گذاشتن هیجانان (مسترز^۵، ۲۰۱۳). بنابراین مقدمه‌ی روابط صمیمانه با دیگران، صمیمی شدن با هیجانان خود است.

روابط صمیمانه، در واقع منبعی از شادمانی، همراهی، راحتی، حمایت و رهایی از تنهایی را برای افراد فراهم می‌کنند (پریجر و رابرتس^۱، ۲۰۰۴). وقتی ما محرم اسرار می‌باشیم، یعنی کسی که با او می‌توانیم افکار خصوصی خود را در میان بگذاریم و او هم برای ما حمایت و محبت فراهم کند و از خود گذشته‌گی نشان دهد، ما از نظر روان شناختی رشد می‌کنیم (براون^۵، ۲۰۰۶). طبق تعریف ریس و شیور^۶ (۱۹۸۸) ارتباط صمیمانه دارای دو بعد است: ۱. خود افشایی و ۲. اعتماد و مراقبت و درک خودافشایی فرد مقابل. بنابراین برای ایجاد رابطه‌ی قابل اعتماد و مبتنی بر هوشیاری، باید صمیمیت را در رابطه پرورش داد. برای برقراری ارتباط صمیمانه، فرد باید یاد بگیرد بین روابط تقویت کننده‌ی هیجانان و روابط

1. Prager & Roberts
2. Smith
3. Limberg
4. Reis & Shaver
5. Brown
6. Reis & Shaver

سرکوب‌کننده‌ی هیجانات را تشخیص دهد. همچنین تفاوت بین رفتارهای پرورش‌دهنده‌ی صمیمیت و رفتارهای خفه‌کننده‌ی صمیمیت را بشناسد (لیندر^۱، ۲۰۱۰). در روابط مبتنی بر رودربایستی، فرد با پنهان کردن احساسات واقعی، هیجانات خود را سرکوب و صمیمیت را فدای موافقت با دیگری می‌کند.

در رابطه‌ی صمیمانه، دو طرف باید هویت‌های خویش را بدون حل شدن در یکدیگر، به اشتراک بگذارند. به همین خاطر رابطه‌ی بین صمیمیت و هویت سال‌ها مورد بحث بوده است. هویت افراد در ابتدای بزرگسالی، با عمق صمیمیت آنان ارتباط دارد (اریکسون^۲، ۱۹۶۸، به نقل از کاپلان^۳، ۱۳۸۱). مطالعات اولیه در مورد رشد هویت روی آزمودنی‌های مذکر انجام شده‌اند (مارسیا^۴، ۱۹۶۶؛ به نقل از شوارتز، زامبوانگا، مکا و ریچی^۵، ۲۰۱۲). اما مطالعات بعدی که بر هر دو جنس انجام شد، تفاوت‌هایی را نشان داد (اسکایدل^۶ و مارسیا، ۱۹۸۵، به نقل از کاپلان، ۱۳۸۱). اریکسون (۱۹۶۸) سؤالی را مطرح می‌کند: آیا رشد هویت پیش از رشد صمیمیت صورت می‌گیرد یا این دو همزمان رشد می‌کنند؟ (به نقل از شوارتز، زامبوانگا، مکا و ریچی^۷، ۲۰۱۲) از نظر اریکسون در مورد زنان، دومین نظر صحیح‌تر است. گیلیگان^۸ (۱۹۸۲) فرض کرد که هویت زنان بر اساس روابط با دیگران شکل می‌گیرد و بنابراین باید مستقیماً با رشد صمیمیت رابطه داشته باشد. بر عکس هویت مردان بر اساس عوامل درون فردی مثل هویت شخصی و شغلی پرورش می‌یابد (اریکسون، ۱۹۶۸؛ اسکایدل و مارسیا، ۱۹۸۵، به نقل از کاپلان، ۱۳۸۱). بنابراین یافته‌ها زنان، احتمالاً بیشتر از مردان در رودربایستی با دیگران گیر می‌کنند. همچنین به نظر می‌رسد مردان در زمینه‌های متفاوتی در رودربایستی گیر می‌کنند. گرچه، مجیدی قهرودی، گرانمایه پور و بخشنده (۱۳۹۲) در تحقیق خود به این نتیجه رسیده‌اند که مردان در محیط کار نسبت به زنان صمیمی‌تر هستند، اعتماد به نفس و قدرت کلامی بیشتری دارند، رک‌گو هستند و در ارتباطات رودر رو قادرند با تکرار، منظور خود را به دیگران بفهمانند. به زعم این پژوهشگران، مردان دارای

1. Linder
2. Erikson
3. Kaplan
4. Marcia
5. Schwartz., Zamboanga., Meca, & Ritchie
6. Skydel
7. Schwartz., Zamboanga., Meca, & Ritchie
8. Gilligan

رودربایستی بیشتری هستند. از نظر آنان زنان توجه بیشتری به حفظ حریم شخصی دارند و در هنگام بروز مشکل، از همکاران خود، بیشتر حمایت می‌کنند. مطابق این یافته که زنان بیشتر به حفظ حریم خصوصی گرایش دارند و با توجه به ضرورت خود افزایشی در رابطه‌ی صمیمانه، یافته‌های این پژوهش با یکدیگر و همچنین با یافته‌های قبلی ضد و نقیض به نظر می‌رسند. زیرا مردان از طرفی صمیمی‌تر هستند و از طرفی رودربایستی بیشتری دارند و زنان نیز از همکاران خود حمایت می‌کنند که این موجب صمیمیت بیشتر می‌شود، اما در عین حال تمایل به حفظ حریم خصوصی بیشتری دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد صمیمیت، با نوع هویت نیز رابطه دارد. مثلاً هم سبک هویت اطلاعاتی (که قابل مقایسه با هویت موفق است) و هم سبک هویت هنجاری (که قابل مقایسه با هویت پیش‌رس است)، با صمیمیت رابطه‌ی مثبت دارد. اما سبک هویت سردرگم-اجتنابی (قابل مقایسه با هویت سردرگم) صمیمیت را به نحو منفی پیش بینی می‌کند (بیومونت و پرت^۱، ۲۰۱۱). از این اطلاعات نیز می‌توان چنین فرض کرد کسانی که دارای هویت موفق هستند، به راحتی می‌توانند روابط صمیمانه برقرار کنند و احساسات خود را با دیگران در میان بگذارند و آن‌ها را پنهان نکنند. بنابراین این افراد احتمالاً کمتر در رودربایستی گیر می‌کنند. بر عکس افراد دارای هویت سردرگم/اجتنابی از صمیمیت گریزانند و احساسات خود را به راحتی افشا نمی‌کنند و در تله‌ی رودربایستی گیر می‌کنند. اما در مورد هویت هنجاری که اگر چه پژوهش بالا نشان می‌دهد اهل صمیمیت هستند، در عین حال ممکن است به خاطر ویژگی همنوایی با گروه، نظر واقعی خود را بیان نکنند. برای رفع این ابهامات لازم است ابتدا تحقیقات بیشتری در مورد پدیده‌ی رودربایستی انجام شود.

یکی دیگر از انواع روابط که تا حدودی از نظر توصیفی و نه تحولی^۲ (یعنی شکل‌گیری و پرورش آن)، مشابه با روابط مبتنی بر رودربایستی است، رابطه‌ی عاشقانه‌ی بن بست^۳ است. رابطه‌ی عاشقانه‌ی بن بست با نشانگان زیادی مشخص می‌شود که نشان می‌دهد رابطه خوب پیش نمی‌رود. یعنی جدای از این که هر یک از دو طرف رابطه چه می‌کند، اصلاً چیزی تغییر

1. Beaumont & Pratt

۲. رودربایستی بیشتر به عنوان مسئله‌ی فرهنگی-اجتماعی دیده می‌شود که پرورش آن بیشتر بر اساس نظریه‌های یادگیری اجتماعی قابل توجیه است، در حالی که به نظر می‌رسد رابطه‌ی عاشقانه‌ی بن بست از طریق مراحل رشد و تحول صمیمیت در کودکی قابل تبیین باشد.

3. dead-end relationship

نمی‌کند. حتی دفعات گفتگوها هم چیزی را تغییر نمی‌دهد. دو طرف این رابطه در اغلب شرایط گرایش دارند کارها را بر مبنای تعهد و نه عشق انجام دهند و با هم بودنشان، به کار و تلاش زیادی لازم دارد. در این رابطه، هر دو طرف گرایش به بی‌اعتمادی به یکدیگر دارند، موجب رنجش یکدیگر می‌شوند و به خواسته‌ها^۱ و احساسات هم احترام نمی‌گذارند (اکوالاگو، ۲۰۱۲). یکی از وجوه اشتراک این دو رابطه (رودربایستی و بن بست)، بیش از همه احساسات دوسوگرایانه‌ای است که انرژی فرد را به خود جذب و آن را هدر می‌دهد. در روابط عاشقانه‌ی بن بست ممکن است زمانی پیش بیاید که افراد از تلاشی که برای حفظ رابطه می‌کنند، یا از رفتار و نگرش طرف رابطه، دچار رنجش و عذاب شوند، اما نمی‌توانند تماش کنند. در نتیجه خود را متقاعد می‌کنند که حفظ رابطه ارزش تلاش و زمان گذاشتن دارد. این آن چیزی است که دوسوگرایی گفته می‌شود. جنبه‌های سازنده و ویرانگر ماندن در رابطه، همزمان فشار می‌آورند (براون، ۲۰۰۸).

یکی دیگر از اشتراکات این دو نوع رابطه، بی‌عدالتی موجود بین دو طرف رابطه است. در یک رابطه‌ی بن بست، عاشق، طرف عشقی خود را مورد سوء استفاده قرار می‌دهد. در رابطه مبتنی بر رودربایستی هم، افراد از قدرت آشنایی یا خویشاوندی بهره می‌گیرند تا طرف مقابل خود را در رودربایستی قرار دهند. البته رودربایستی به نوع دیگری هم می‌تواند به روابط غیر عادلانه منجر شود. مثلاً میر عرب رضی و حسینی جو (۱۳۹۵) در تحقیق خود دریافتند که رودربایستی یکی از عواملی است که موجب می‌شود اساتید رشته‌های فنی مهندسی در پایان ترم نمرات خود را تغییر دهند. این پژوهش نشان داد نظام ارزشیابی، با تساهل و تسامح برخی از استادان با بی‌معنایی و بی‌عدالتی رو به روست. یکی از دلایل این بی‌عدالتی‌ها به زمانی مربوط است که دوستان یا افراد سرشناسی از استاد بخواهند نمره‌ی دانشجو را تغییر و استاد در رودربایستی گیر و نمره‌ی دانشجو را تغییر دهد.

با توجه به این که رفتار رودربایستی از خصوصیات روابط ایرانی‌هاست و با توجه به فقدان صمیمیت در این رفتار و اینکه در مورد عوامل روان‌شناختی روابط مبتنی بر رودربایستی، مطالعه‌ای انجام نشده است تا پویایی‌ها و عوامل آن شناخته شود، محقق در پژوهش حاضر در پی آن است تا با مطالعه‌ی این رفتار، پس از شناخت توصیفی آن، بر اساس عوامل به

۱. به نظر می‌رسد که تنها این ملاک بین رودربایستی و رابطه‌ی بن بست متفاوت باشد.

دست آمده به ساخت پرسش نامه و همچنین تدوین راه‌های درمان رودربایستی را برای مطالعات بعدی فراهم کند.

روش پژوهش

روش این تحقیق کیفی و از نوع پدیدارگرایی است. پدیدارگرایی نوعی از تحقیق کیفی است که به انعکاس ادراکات تجربه‌ی آزمودنی از انواع پدیده‌ها می‌پردازد. این روش، به نوعی شناخت مبتنی بر زمان و مکان دست می‌یابد که آن را تجربه‌ی زیسته می‌نامند (امامی سیگارودی و همکاران، ۱۳۹۱). هدف این مطالعه درک معانی پدیده‌های متداولی است که مسلم پنداشته شده، اما آگاهانه مورد تجزیه و تحلیل قرار نگرفته‌اند. محقق در این نوع بررسی به دنبال معانی جدید و مغفول مانده است (پواکینگهورن^۱، ۱۹۸۳). پدیدارشناسی، تحلیل هر چیزی است که به تجربه در می‌آید. این تجربه شامل اندیشه‌ها، دردها، عواطف و خاطرات می‌شود (امامی سیگارودی و همکاران، ۱۳۹۱). برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه‌ی نیمه ساختار یافته بهره گرفته شد. به این صورت که تعدادی سؤال باز پاسخ ثابت، در مورد موضوع تحقیق تهیه و پس از پاسخ آزمودنی‌ها، برای رفع ابهامات، سؤالاتی اضافه بر سؤالات اصلی پرسیده می‌شد. سپس پاسخ‌ها ثبت و مفاهیم موجود از پاسخ‌ها استخراج و دسته‌بندی شد. جامعه آماری این تحقیق شامل تمام افرادی می‌شد که پاسخشان به سؤال "آیا تا به حال تجربه‌ی گیر کردن در رودربایستی را داشته‌اید؟" مثبت باشد. بنابراین نمونه‌گیری به شکل هدفمند بود. پس از انجام مصاحبه، افرادی که بر اساس گفته‌های خودشان به نظر می‌رسید مشکل آنان عزت و اعتماد به نفس پایین باشد، از گروه نمونه حذف شدند (در مورد این افراد به نظر می‌رسد که مشکل اصلی عزت نفس و اعتماد به نفس پایین باشد که رودربایستی نتیجه‌ی آن است. یعنی رودربایستی مشکل ثانوی است). نمونه‌گیری تا اشباع داده‌ها که از تکرار داده‌ها و عدم ظهور تجربه‌ای جدید قابل حصول بود، ادامه یافت. تعداد افراد نمونه پس از حذف موارد عزت نفس و اعتماد به نفس پایین، بیست نفر بود. برای تحلیل داده‌های گردآوری شده پس از ثبت و پیاده‌سازی پاسخ‌ها، از روش تحلیل موضوعی^۲ استفاده شد. در تحلیل مضمونی بر اساس مراحل زیر عمل شد: شناسایی و استخراج اولیه کدها از مصاحبه‌ها، شناسایی مفاهیم با اهمیت و تکرار شونده از میان کدها بر اساس نوع داده‌ها به

1. Polkinghorn
2. thematic analysis

شیوه «شناسایی شباهت‌ها و تفاوت‌ها» و «برش و مرتب‌سازی»، تعیین تعداد مفاهیم اولیه، تصفیه و پالایش مفاهیم که شامل حذف بعضی موارد، ادغام مفاهیم مشابه در یکدیگر و تفکیک برخی به بیش از یک مفهوم می‌شود، تعیین تعداد نهایی مفاهیم طبقه‌بندی مفاهیم نهایی و تعیین مضامین اصلی و در نهایت ارائه مفهومی که به بهترین وجه غالب مضامین دیگر را پوشش دهد. در روش تحلیل مضمون ابتدا کل اطلاعات جمع‌آوری و در انتها کار کدگذاری انجام می‌شود. سپس محقق با طبقه‌بندی داده‌ها به روش تحلیل موضوعی، در نهایت نوعی سنخ‌شناسی از دلایل و عوامل مشترک تجربه‌ی رودربایستی ارائه داده است.

یافته‌های پژوهش

عامل مشترکی که در همه‌ی افراد مشاهده شد، این است که بروز رفتار مبتنی بر رو در بایستی بدون میل باطنی رخ می‌دهد و عواقبی هم برای فرد ایجاد می‌کند. سؤالی که اینجا مطرح می‌شود این است که چرا فرد علی‌رغم میل باطنی خود، دست به کاری می‌زند که برایش هزینه‌های زیادی را موجب می‌شود؟ عوامل زیر در پاسخ مصاحبه‌شوندگان مشاهده شد:

۱- **تجربه‌ی افکار:** ذهن افراد در موقعیت‌هایی که از آن‌ها درخواستی می‌شود که علی‌رغم میل باطنی خود، آن را می‌پذیرند، با افکار مختلفی درگیر است. این افکار دو دسته هستند: نخست افکاری که درست در هنگام رویارویی با موقعیت، به ذهن‌خطور می‌کنند و دوم افکاری که بلافاصله پس از رفتار مبتنی بر رودربایستی بر ذهن‌چیره می‌شوند.

۱-۱- افکار پیش از رفتار مبتنی بر رودربایستی

افکار متمرکز بر برداشت و موضع طرف رابطه- در رفتار مبتنی بر رودربایستی، افکار اولیه‌ی فرد متمرکز بر طرف دیگر رابطه است. یکی از مهم‌ترین افکار تمرکز بر رضایت طرف دیگر یا پذیرفته شدن از طرف اوست. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: می‌خواهم اون فرد فکر کنه ما خیلی خوبیم و همه درخواستای اونو میتونیم انجام بدیم، شدیداً از اینکه در مورد قضاوت کنند، اذیت میشم، فکر می‌کنم که نکند پشت سرم حرف بزنند، به این فکر می‌کنم که مبادا فرد مقابل از من ناراحت شود و بیشتر می‌خواهم رضایت طرف مقابل را به دست آورم، به قضاوت طرف مقابل فکر می‌کنم، اگر اون چیزی که خودم تمایل دارم رو بگم، در ذهن دیگران به صفت بدی متهم میشم، طرف مقابل من الان تو ذهنش چی می‌گذره؟ نگن تربیت نداره. نگن چقدر بی ادبه، اگه رد نکنم، در نظر

فرد مقابل بسیار مؤدب جلوه خواهیم کرد. فکر میکنم اگر کار درستو انجام بدم، کار مسخره و ضایعیه، در مورد من چه فکری می‌کنه؟ در مورد من فکر بد نکنه، نظرش عوض نشه، خیلی دیگران و نیازهاشون برام مهمه.

افکار تردید آمیز - گاهی مضامین افکار فرد به نحوی است که تردید ایجاد می‌کند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: توی افکارم مدام صحنه را تصور میکنم و دائماً به خودم میگم الان حرفت را بزن. چه جوری بگم؟ بگم، بگم؟. این حرفش که تموم شد میگم، فقط، این باره، دفعات بعد سعی میکنم بهش بگم.

بایدها و نبایدها (جنبه‌ی ارزشی دادن به شرایط) - گاه افراد وقتی در موقعیت رودربایستی گیر می‌کنند، به افکاری روی می‌آورند که به موقعیت، جنبه‌ی اخلاقی می‌دهد. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: از یک طرف خب نمی‌بایست چیزی می‌گفتم، چون همسایه بود و چشممون تو چشم هم میفته و از طرف دیگر چون مادرم را از تنهایی در می‌آورد، خوب بود، نباید کسی از دستم ناراحت بشه، ناراحت میشه، نباید آنقدر بی انصاف بود، زشته، ناراحت میشه، دلش نشکنه، اگه نکنم، ممکنه ماه‌ها این حسو با خودم حمل کنم که ای بدجنس می‌توانستی و نکردی! وقتی یکی درخواستی ازم داره و انجام نمیدم به شدت عذاب وجدان می‌گیرم، فکر می‌کنم با قبول کردنش چیزی از من کم نمیشه، باید کمی متفاوت باشم.

افکار خشمگینانه - گاهی افراد از موقعیت پیش آمده، خشمگین می‌شوند و بر سؤالات و افکار خشمگینانه تمرکز می‌کنند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: (این افکار متمرکز بر طرف رابطه است) چرا هرشب میاد خونه ما؟ این آدم داره سوال بیجا میپرسه.

افکار متمرکز بر خود - دسته آخر افکاری است که به صورت تمرکز درون بینانه بر خود بروز می‌کند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: نمیخوام واسه کسی تو زندگیم زحمت و دردسر باشم. آیا کارامو درست انجام دادم؟ من هم ممکنه بعداً از اون تقاضایی داشته باشم، یه وقت از دستش ندم، بعضی وقتا ممکنه از این جهت که میخوایم رابطه با فردی که وجودش برامون ارزشمنده رو، از دست ندیم، بنابراین خودمونو به آب و آتیش می‌زنیم که از ما راضی باشه، کاری کنم دوستم داشته باشه. اگه رعایت نکم خودمو می‌خورم، واقعا نیاز به مهارت داره، مهارتی که من ندارم.

۱-۲- افکار پس از رفتار مبتنی بر رودربایستی

وقتی بر اساس افکار بالا رفتاری از فرد صادر می‌شود، صحنه عوض می‌شود و افکاری که پیش از رفتار سرکوب می‌شدند، عرصه‌ی جولان بیشتری می‌یابند. این دسته افکار، خود شکن است.

افکار سرزنش‌گرانه - معمولاً رفتار فرد در موقعیت رودربایستی به صورت تسلیم فرد متقابل شدن بروز می‌کند. بعد از تسلیم رودربایستی شدن و عمل بر اساس آن، تقریباً نود در صد افکار سرزنش‌گرانه هستند. به نمونه‌های زیر توجه کنید: بعد از انجام اون رفتار، بیشتر با خودم درگیر می‌شوم که چرا نمی‌توانم در این موقعیت‌ها خودم باشم و برخلاف میل خودم رفتار می‌کنم، چرا همون لحظه به فکرم نرسید که بش بگم...؟ چرا جواب دادم و چرا طرفه نرفتم؟ چرا به جواب الکی ندادم و... (در موقعیتی که سوال خصوصی پرسیده می‌شود)، فکر می‌کنم آدم ضعیفی هستم و نمی‌تونم حرفم رو درست بزنم و تحت سلطه دیگرانم، چرا نه نگفتم، چرا هی لفتش دادم (کش دادن یا دست کردن منظوره)، چرا شرایطمو توضیح ندادم و تسلیم شدم؟ تنها کسی هم که ضربه می‌خوره خودم هستم، چرا من بلد نیستم حرف مو بزنم؟

افکار آرزومندانه - افکار آرزومندانه، اگرچه مستقیماً سرزنشگر نیستند، چون مبتنی بر تصور موقعیتی هستند که از دست رفته است، موجب تضعیف فرد می‌شوند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: تازه فکر می‌کنم که می‌تونستم چی بگم که طرف مقابل هم به هدفش نرسیده باشه، من هم آمارمو نداده باشم (در موقعیتی که سوال خصوصی پرسیده می‌شود)، کاش کلمات بیشتری بلد بودم، بعدش می‌گم خوب راحت بش بگو که نمی‌دونم...

افکار خشمگینانه - این افکار معمولاً متمرکز بر طرف رابطه است. فرد از این که خودش را در نظر نگرفته است، ناراحت است، اما ناراحتیش به صورت افکار خشمگینانه بروز می‌کند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: فکر می‌کردم این بچه مزاحمه و مانع انجام کارهام میشه، دلم می‌خواد بچه‌هاشو ببینم، با همین دستام خفه شون کنم، چرا آدم‌ها اینجورن؟ چرا باید نه گفتن برای آدم‌ها اونقدر گرون تموم شه؟

۲- تجربه‌ی احساسات

مهمترین احساسی که در بافت رفتار مبتنی بر رودربایستی به وجود می‌آید، احساس بی‌میلی به انجام آن رفتار است. از این بی‌میلی و در عین حال بروز رفتار می‌توان نتیجه گرفت که احساسات دو سوگرایانه، موجب پدیدایی این پارادوکس و وضعیت متعارض است. برای بررسی عمیق احساسات دو سوگرایانه‌ی افراد در چنین بافتی، مصاحبه‌هایی با افراد مختلف به عمل آمد. ابتدا برای افراد موقعیتی فرضی (داشتن مهمان) ارائه شد. سپس از آنان خواسته شد خود را در حال شرایط رودربایستی تصور کنند و بر احساسات خود تمرکز نمایند. سپس از آنان درخواست شد در مورد احساسات خود، قبل از بروز رفتار و بعد از آن صحبت کنند.

۲- احساسات کلی

مهمترین احساسی که در بافت رفتار مبتنی بر رودربایستی به وجود می‌آید، احساس بی‌میلی به انجام آن رفتار است. برخی از اظهار نظرها در مورد احساسات، بر کل این شرایط بدون در نظر گرفتن بروز رفتاری خاص متمرکز بود. به نمونه‌ای از این نظرات توجه کنید: اون شرایط رو دوست نداشتم، خب راستش دوس ندارم با افرادی که باهاشون تو رو دروایی قرار می‌گیرم بدون برنامه ریزی رفت و آمد داشته باشم. وقتی کسانی بیان خونه مون که باهاشون رودربایستی دارم، لحظه شماری میکنم برون تا راحت شم و نفس بکشم، دلم میخواد زودتر مهمانی تموم شه، تا هرچه زودتر از حالت نگرانی واسترسم خلاص شم. البته خیلی وقتها آدم وقتی کسی رو خیلی دوست داره و نمی‌خواد اون طرف ازش ناراحت بشه یا حس بد پیدا کنه، بهش نه نمیکه و تمام سعی خودش رو میکنه که ناراحتش نکنه ولی این باعث اذیت کردن خودش میشه. من از این شرایط احساس خشم می‌کنم. در درونم عین یه پلنگ زخمی، آماده حمله هستم، گیر کردن در چنین موقعیتی برای من واقعا یه محمصه اس، یه تنگنا، انگار تو منطقه‌ی مین گذاری شده گیر کرده باشم. به غیر از این میدان فشار، خشم و ناراحتی که بر فضای موقعیت همراه با رودربایستی حاکم است، احساسات دیگری وجود دارد که بیشتر دو سوگرایی را به نمایش می‌گذارد. این احساسات در دو سناریو ایفای نقش می‌کند: ابتدا شروع صحنه و پیش از رفتار بر اساس رودربایستی و صحنه‌ی دوم تجربه‌ی احساسات پس از بروز رفتار بر اساس رودربایستی است. در بخش بعدی به این دو نوع احساس خواهیم پرداخت.

۲-۱- احساسات پیش از رفتار مبتنی بر رودربایستی

احساس ناراحتی - احساسات ناراحت کننده، در موقع تجربه‌ی شرایط رودربایستی نیروی زیادی دارند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: اون شرایطو دوست نداشتم، حس خوبی بهش نداشتم، احساس رنجش، ناراحتی و نگرانی، رعایت کنم راحتترم (اجتناب از احساس ناراحتی).

احساس فشار - دسته دیگر احساسات از نظر نیرومندی، حتی بیش از دسته‌ی قبلی است. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: احساس میکنم معذبم، در این موقعیت اینقدر تنش در خودم احساس میکنم، مثل فردی که به شدت سردش است و سعی می‌کند خودش را جمع کند، خواه ناخواه کمی استرس درونی، به شدت عصبی شدم، خود شخص خیلی عذاب می‌کشه، وقتی رودربایستی ندارم، احساس راحتی و بی‌تکلفی می‌کنم.

احساس در تله گیر کردن - این دسته فرد را با بن بست مواجه و او را فلج می‌کنند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: یه جور گیر کردن تو تله، من اصلاً حوصله اون بچه رو نداشتم و واقعاً به زور تحملش می‌کردم، احساس گیر کردن، برای همین دوست دارم به جای تأمل سریع جواب بدم، تعارض و دوگانگی بین گفتن و نگفتن، احساس اجبار، یه جایی گیر کرده و درست کار نمیکنه.

۲-۲- احساسات پس از رفتار مبتنی بر رودربایستی

وقتی برای رهایی از احساسات بالا رفتاری از فرد صادر می‌شود، صحنه عوض می‌شود و احساساتی که پیش از رفتار سرکوب می‌شدند، عرصه‌ی جولان می‌یابند.

پشیمانی - فرد گویا پس از اقدام به رفتار مبتنی بر رودربایستی، شرایط احساسی خود را فراموش می‌کند و از رفتارش پشیمان می‌شود. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: احساس پشیمانی، پشیمون میشم و حرصم میگيره.

احساس ناتوانی - فرد پس از عمل بر اساس تمایل طرف مقابل، به میل خود توجه می‌کند. در حالی که دیگر موقعیت گذشته است. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: احساس ناتوانی، بعد از انجام اون رفتار بیشتر با خودم درگیر می‌شوم که چرا نمی‌توانم در این موقعیت‌ها خودم باشم و برخلاف میل خودم رفتار می‌کنم، احساس ضعف.

خشم و نفرت به خود و طرف رابطه - در این مورد نیز توجه به خواست و میل خود فرد و از دست رفتن فرصت احساساتی را بر می‌انگیزد. پاسخ‌هایی که با این مضمون

داده شده اند، عبارتند از: احساس تنفر از خودم، عصبانیت نسبت به خودم و طرف مقابل، احساس خشم که این بارم نگفتم، احساس خشم شدید نسبت به طرف مقابل داشتم، بعد اون رفتار، حس بدی نسبت به خودم داشتم، احساس خشم، آزرده‌گی و نفرت دارم، احساس بد و حتی تنفرو در خودم حس میکنم اما ظاهراً آرامم. حس درونی خشم و ناراحتی .

احساسات دیگر- در این طبقه مضامین متفاوت دیگری قرار داده شده است. این مضامین عبارتند از: دوست نداشتم اون کارا رو بکنم. احساس می‌کردم آدم دورویی هستم، احساس تحت سلطه دیگران بودن، کاهش اعتماد به نفس، تا چند ساعت بعد اون قضیه ناراحتم. احساس خوشحالی داشتم که نگفتم.

۳- رفتارها

افراد موقعیت تنش را دوست ندارند. گرایش نوع انسان، به اجتناب از تنش است. به ویژه، احساسات دوسوگرایانه و بلا تکلیفی، انرژی فرد را هدر می‌دهد. چون تا بخواهد بر اساس احساسی تصمیم بگیرد، احساس مقابل فشار می‌آورد. در نتیجه افراد در چنین شرایطی گرایش به اجتناب از یک سوی افکار و احساسات دارند. از آنجا که در فرهنگ ما بر مدارا با مردم، احترام به دیگران، رعایت حال آنان و مردم‌داری تأکید می‌شود و ما از کودکی تشویق می‌شویم، خود را در برابر دیگران پنهان کنیم، در محصه رودربایستی هم، معمولاً افراد زاویه‌ی دید طرف رابطه را انتخاب و بر اساس آن رفتار می‌کنند. بنابراین در رفتار مبتنی بر رودربایستی، نوعی گریز از خود بودن و رفتارهای ریاکارانه و مزورانه وجود دارد.

رفتار کلیشه‌ای- از آنجا که رفتار مبتنی بر رودربایستی، مستلزم عدم ارتباط واقعی با درون خود است، رفتارها شکل قالبی به خود می‌گیرد. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: در موقع احساس رودربایستی حرکاتم خشک‌تر و کلیشه‌ای‌تر است.

آماده باش- در این شرایط فشار و استرس باعث می‌شود، فرد خود را در شرایط خطر احساس کند و گوش به زنگ باشد. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: کمتر صحبت می‌کنم و هوشیاری‌ام خیلی بیشتر است، گوش به زنگ‌تر هستم، اگر من مهمانی داشته باشم که با او رودربایستی داشته باشم، می‌خوام همه چیز مرتب و منظم باشه، در گفتارم سعی می‌کنم جملات بهتری به کار ببرم مثلاً خوش اومدید، از خودتون پذیرایی کنید و... در رفتارم مثلاً میوه براشون پوست بگیرم، چندبار براشون میوه تعارف کنم و...

انجام تکالیف سخت - رفتار فرد در این شرایط چون بر اساس میل شخصی نیست، فاقد خودانگیختگی است. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: آگه رودربایستی نباشه از خود مهمون‌ها می‌پرسم دوست دارین چی بپزم یا کجا بریم، اما وقتی رودربایستی دارم کمی تجملات بیشتر می‌شه! من وقتی رودربایستی دارم به خاطر اینکه مبادا یکی از مهمونا غدامو دوست نداشته باشه چند جور غذا می‌پزم. یک سری بایدهایی را قائل می‌شوند که دست و پا گیر می‌شود و ارتباطات و تعاملات را سخت می‌کند. متأسفانه، کار رو با اجبار انجام میدم، باید کاری رو انجام بدم که دوست ندارم، رفتارم اینه که اون کارو انجام می‌دم و بعد کارهای مهم خودم مثل درس خوندن می‌مونه.

رفتار منفعل - فرد برای فرار از افکار و احساسات ناراحت‌کننده، خود را به شرایط می‌سپارد و رفتاری غیر ارادی انجام می‌دهد. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: تن صدام پایین تر است، گاهی با وجود هوشیاری، عملکردم پایین می‌اد، دست به عصا و با احتیاط رفتار می‌کنم، شخصی سوال خصوصی ازم پرسیده و من روم نشده بگم "به تو مربوط نیست"، پاسخ دادم. گاهی می‌بینم که نظرم هم درست بوده، فقط به خاطر ترس از قضاوت نظر ندادم، اما مثل همه‌ی موقعیت‌ها سنگ شدم و نتونستم حرفمو بزنم. آدم در این شرایط حرف خودش رو نمی‌گه و بر طبق نظر طرف مقابل رفتار می‌کنه.

رفتار غیر صادقانه و غیر صمیمی - ویژگی اصلی رفتار مبتنی بر رودربایستی، پنهان کاری و فریب است. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: گرچه حتماً لبخند دارم ولی کاملاً ظاهری است. در روابط اجتماعی باعث ایجاد رفتارهای غیرواقعی و به نوعی نمایشی میشه، اما اگر رودربایستی نداشته باشم مهمونی رو خیلی راحت تر می‌گیرم و با مهمان‌ها هم خیلی صمیمانه‌تر برخورد می‌کنم، همش سعی می‌کردم لبخند بزنم، البته رفتارم خیلی واکنش معکوس بود. رفتارم در ظاهر عادی بود، از کلمات محبت‌آمیز استفاده می‌کردم و به روی خودم نمی‌آوردم. در این موارد بیشتر تو تعارف گیر می‌کنم و خیلی وقت‌ها رفتاری انجام می‌دهم که اصلاً دوست ندارم انجام بدم. زیاد حرف می‌زنم، چون تو ظاهر نمی‌تونم نشون بدم، اما نتونستم همون موقع بگم نه و چون درون خود گفتم ناراحت میشن، بعد دو روز گفتم کار دیگه‌ای پیدا کردم (دروغ گفتم).

رفتار سودجویانه فرد مقابل - گاه تعلل فرد در پاسخ مناسب، شرایط را برای ابتکار عمل طرف مقابل فراهم می‌کند. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده اند، عبارتند از: اطرافیان هم اینو میدونن و همیشه ازین شرایط سوء استفاده میشه.

رفتار خصمانه یا سرکوب آن - رفتار منفعلانه‌ی فرد و خشم او از این رفتار، گاهی به تخریب رابطه می‌انجامد. پاسخ‌هایی که با این مضمون داده شده‌اند، عبارتند از: ازشون کناره گرفتم، ولی پشت سرشون حرف زدم، دیگه الان اون فرد با من کار داره یا صدام میکنه اصلا جوابشو نمیدم فقط بلاکش کردم و بعد از اون حتی دیگه میبینمش سلام هم نمیدم، حرفی را می‌خوای بزنی ولی نمی‌تونی، همیشه و بغض می‌کنی.

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر تجربه‌ی زیسته افراد در هنگام گیرکردن در رودربایستی به‌صورت پدیدارشناسانه بررسی شد. عامل محوری تجربه‌ی افراد در هنگام گیرکردن در رودربایستی، احساس عدم تمایل به بودن در چنین موقعیت و کاری است که در نهایت در آن موقعیت انجام می‌شود. بنابراین تجربه‌ی دوسوگرایی دومین تجربه‌ی محوری این شرایط است. اما در تجربه‌ی این دوسوگرایی، ابتدا عدم تمایل سرکوب و افکار موافق انجام کار، طبق میل طرف رابطه، میدان داده می‌شود. بنابراین مکانیسم دفاعی دلیل‌تراشی، به‌عنوان دفاع در برابر اضطراب ناشی از سرکوبی احساس عدم تمایل و احساسات منفی دیگر، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این احساسات عبارت‌اند از: ناراحتی، فشار و گیرکردن است. دفاع‌های دلیل‌تراشی به‌صورت یافتن جنبه‌های مثبتی برای رفتار مبتنی بر رودربایستی مثل رعایت ادب و احترام، رعایت حال فرد دیگری که بر رفتار مبتنی بر رودربایستی تأکید دارد (اطرافیان مثل بزرگترها) و تلاش جهت به دست آوردن تأیید و جلب توجه تجربه می‌شود. بنابراین وقتی افراد در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، احساساتی دارند که بیشتر آن‌ها به‌صورت فشار و گیرکردن در چیزی تجربه می‌شوند. برای غلبه بر این احساسات، جریان افکار به راه می‌افتد. این افکار عبارت‌اند از: تمرکز بر برداشت طرف رابطه، افکار تردیدآمیز، افکار متمرکز بر ارزش‌ها، افکار خشمگینانه و افکار متمرکز بر خود. مجموع این افکار موجب می‌شود فرد، مبادرت به رفتاری در جهت میل و خواست طرف رابطه و بی‌میلی خویش کند. ویژگی‌های این رفتارها کلیشه‌ای بودن، آماده‌باش، سخت و مشقت‌بار، منفعلانه و غیر صادقانه و صمیمی بودن آن

است. اما بلافاصله پس از انجام رفتار، احساسات و افکار دیگری جرأت ظهور پیدا می‌کنند. این احساسات عبارتند از پشیمانی، ناتوانی و ضعف، خشم و نفرت نسبت به خود و طرف رابطه و احساسات دیگری چون دورویی و تحت سلطه بودن است. در راستای این احساسات افکار سرزنش‌گرانه، آرزومندانه و خشمگینانه به وجود می‌آید. در واقع با توجه به ویژگی روابط صمیمانه که بر خود افشایی و اعتماد مبتنی است (ریس و شیور، ۱۹۸۸)، روابط مبتنی بر رودربایستی نقطه‌ی مقابل روابط صمیمانه است. در این روابط احساسات و افکار واقعی در رابطه به اشتراک گذاشته نمی‌شود و به جای آن فرد ظاهری را وانمود می‌کند که واقعی و صادقانه نیست. بنابراین در بافت این رابطه حمایت و محبت رد و بدل نمی‌شود و رشدی در آن وجود ندارد (براون، ۲۰۰۶). از طرفی به دلیل عدم ابراز هیجانات واقعی، شرایط اعتماد در رابطه فراهم نمی‌شود؛ به دلیل اینکه ما به افرادی که هیجان‌اتشان با شرایط همخوان نیست، اعتماد نمی‌کنیم (مرار، ۲۰۱۴). طرف رابطه در این شرایط نشانه‌های بی‌میلی را دریافت می‌کند، اما همزمان تسلیم شدن فرد مقابل را در برابر خواسته‌ی خود می‌بیند. چون در این رابطه، تجربه‌ی صداقت به وجود نمی‌آید، اعتماد هم ایجاد نمی‌شود. کفاشی و آزاده (۱۳۸۸) نیز در تحقیق عوامل اجتماعی مؤثر بر میزان اعتماد اجتماعی در بین اعضای هیئت‌علمی با هدف دستیابی به یک الگوی نظری تحلیلی چنین استنباط کرد که از میان عوامل اعتماد سه نوع اصلی وجود دارد. نوع سوم اعتماد که اعتماد به نظام‌های اجتماعی نام می‌گیرد، با شش معرف مشخص می‌شود. یکی از این عوامل معرف اعتماد، صراحت است. این محققان صراحت را شرکت دادن دیگران در اطلاعات، عقاید، افکار و احساسات تعریف می‌کنند که فرد از طریق آن افکار، احساسات، ترس و تردیدهای درونی خود را نسبت به دیگران بیان می‌کند. این محققان برای سنجش صراحت از شاخص‌هایی چون رودربایستی نداشتن و رک‌گویی، یعنی به صراحت گفتن چیزی به دیگران استفاده کرده‌اند.

روابط مبتنی بر رودربایستی و ارضای یک‌طرفه‌ی نیاز طرف مقابل در رابطه، احتمالاً شرایط را برای رابطه‌ای نامساوی و مبتنی بر سلطه‌جویی فراهم می‌کند. رابطه‌ای که طرف سلطه‌گر در مرحله‌ی رشدی خود محورانه‌ی صمیمیت قرار دارد و فقط در پی آن است که نیازهایش را از طریق طرف مقابل ارضا کند (براون، ۲۰۰۶). فرد در این مرحله‌ی رشدی صمیمیت، گیرنده‌ی صرف است و اشتراکی در رد و بدل کردن عواطف وجود ندارد. در

روابط عاشقانه‌ی بن‌بست نیز چنین حالتی وجود دارد. فرد عاشق با خودشیفتگی، طرف رابطه‌ی خود را استعمار می‌کند. فرد استثمارشده در این رابطه، خود را متقاعد می‌کند که حفظ رابطه ارزش تلاش و زمان گذاشتن دارد. این آن چیزی است که دوسوگرایی گفته می‌شود. فرد همزمان جنبه‌های سازنده و ویرانگر ماندن در رابطه را می‌بیند، او گیر می‌افتد و فلج می‌شود، اما نمی‌تواند از رابطه خلاص شود (اکوالاگو، ۲۰۱۲). گاهی ماندن در این روابط به دلیل تمایل به حفظ وضع موجود و ثبات است. گاهی همین مسئله نیاز به صمیمیت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (بنت، ۲۰۰۰).

منابع

- امامی سیگارودی، عبدالحسین؛ دهقان نیری، ناهید؛ رهنورد، زهرا؛ نوری سعید، علی. (۱۳۹۱). روش‌شناسی تحقیق کیفی: پدیدارشناسی. *مجله‌ی پرستاری و مامایی جامع‌نگر*. ۲۲ (۶۸) ۵۶-۶۳.
- کاپلان (۲۰۰۰). *روان‌شناسی رشد، سفر پرماجرایی رشد کودک*. (ترجمه‌ی مهرداد فیروزبخت، ۱۳۸۱). تهران: انتشارات رسا.
- کفاشی، مجید؛ آزاده، نادر. (۱۳۸۸). عوامل اجتماعی مؤثر بر میزان اعتماد اجتماعی در بین اعضای هیئت علمی. *پژوهش‌نامه‌ی علوم اجتماعی*. ۳ (۱) ۹۱-۱۱۶.
- مجیدی قهرودی، نسیم؛ گرانمایه پور، علی و بخشنده، سمیرا. (۱۳۹۲). بررسی نقش تفاوت مهارت‌های ارتباطی زنان و مردان و تأثیر آن بر رضایت شغلی کارکنان. *مجله‌ی علمی پژوهشی مطالعات رسانه‌ای*. ۸ (۲۱) ۹۱-۱۰۲.
- میر عرب، رضا؛ حسینی جو، سید عباس. (۱۳۹۵). عوامل مؤثر بر نمره‌گذاری پایانی ارزشیابی‌های آموزشی در آموزش عالی. *مجله‌ی علمی پژوهشی آموزش مهندسی ایران* ۱۸ (۶۹) ۱۰۳-۱۱۴.

Beaumont, S. L., & Pratt, M. M. (2011). Identity processing styles and psychosocial balance during early and middle adulthood: The role of identity in intimacy and generativity. *Journal of Adult Development, 18*(4), 172-183.

Bennett, J. B. (2000). *Time and intimacy: A new science of personal relationships*. Routledge.

- Brown, N. W. (2006). *Coping with Infuriating, Mean, Critical People: The Destructive Narcissistic Pattern: The Destructive Narcissistic Pattern*. ABC-CLIO.
- Brown, N. W. (2008). *Dead-end Lovers: How to Avoid Them and Find True Intimacy*. Greenwood Publishing Group.
- Ekwulugo, T. (2012). *Star signs and one minute toward a dead end relationship*. Bloomington: AuthorHouse.
- Limberg, N. J. (2007). *Intimacy: Measuring Contextual Intimacy in a Male College Sample*. ProQuest.
- Levesque, R. J. (Ed.). (2011). *Encyclopedia of adolescence*. Springer Science & Business Media.
- Linder, D. (2010). *Intimacy: The Essence of True Love*. DoctorZed Publishing.
- Marar, Z. (2014). *Intimacy*. Routledge.
- Masters, R. A. (2013). *Emotional Intimacy: A Comprehensive Guide for Connecting with the Power of Your Emotions*. Sounds True.
- Polkinghorn, D. (1983). *Methodology for the human science: System of inquiry*. Albany: State University of New York Press.
- Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. *Handbook of closeness and intimacy*, 43-60.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of personal relationships*, 24(3), 367-389.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2012). Identity around the world: An overview. *New directions for child and adolescent development*, 2012(138), 1-18.
- Smith, Charles P. (1992). *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis*. Cambridge University Press.