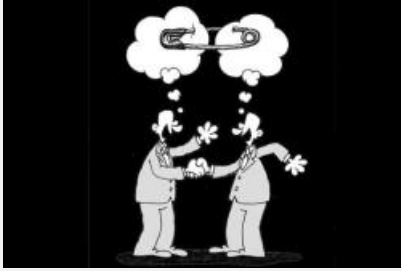


دوستی و عوامل شکل‌گیری آن

از مجموعه نظرهایی که درباره دوستی در عالم روان‌شناسی مطرح شده است، می‌توان به چهار نظریه اصلی اشاره کرد.



از مجموعه نظرهایی که درباره دوستی در عالم روان‌شناسی مطرح شده است، می‌توان به چهار نظریه اصلی اشاره کرد.

نظریه تقویت: معتقدان به این نظریه می‌گویند ما جذب افرادی می‌شویم که سود و امتیازی به ما می‌رسانند. باین و کلر از پیشتازان این نظریه می‌گفتند این که پی ببریم دیگران با ما موافقت باعث تقویت روحی و اعتماد به نفس ما می‌شود، لذا اگر در افراد این باور ایجاد شود که غریبه‌ای نگرش‌هایی شبیه نگرش‌های خود آنها دارد، کشش بیشتری به آن شخص پیدا می‌کنند تا این که بر این باور باشند نگرش‌هایشان شبیه نیست. این شباهت خود باعث تقلیل احساس تنهایی و وابستگی می‌شود.

نظریه مبادله اجتماعی و انصاف: اساسی که این نظریه بر پایه آن بنا شده این است که سود باید بر هزینه بچربد تا فرد از رابطه‌اش راضی باشد. براساس این نگاه رضایت ما در يك رابطه بستگی دارد به این که بازده تا چه حد از سطح مقایسه ما فراتر رود. راسبالت از متفکران این نظریه مسلم گفته است که اندازه سرمایه‌گذاری‌های ما در يك رابطه (زمان، پول و انرژی عاطفی) عامل تعیین‌کننده در تعهدمان به آن رابطه است؛ هر چه سرمایه‌گذاری بیشتری کرده باشیم تعهد بیشتری هم خواهیم داشت. اما نظریه انصاف هم رساندن بیشترین سود و متحمل شدن کمترین هزینه را مفروض می‌گیرد. اما فرض دومی که وارد می‌کند این است که در هر رابطه دوستانه‌ای نسبت سود و هزینه ما باید با نسبت سود و هزینه طرف مقابلمان برابری کند. در این حالت رابطه‌ای منصفانه شکل می‌گیرد که موجب رضایت از رابطه با دوستان می‌شود. رابطه‌های بد دقیقا از آنجا ناشی می‌شود که ما - یا طرف مقابل - گمان می‌کنیم بازده حاصل شده برای يك طرف بیشتر شده است.

نظریه انسجام شناختی: فرض بنیادین این نظریه این است که مردم در زندگی‌شان نیاز به تعادل و انسجام دارند. این نظریه را با يك مثال بهتر می‌توان توضیح داد که حاصل پژوهش نیوکام از دانشجویان جدید دانشگاه میشیگان بوده است؛ او از دانشجویان دعوت کرد تا در خانه‌ای مشترک زندگی کنند. نگرش‌ها و علایق آنان نسبت به سایر دانشجویان خانه مکررا طی سال ارزیابی شد. نیوکام با این تحقیق دریافت دانشجویان به احتمال بیشتر با همخانه‌هایی دوستی برقرار می‌کنند که نگرش‌ها و عقایدشان با نگرش خودشان مشابه است و از همان افرادی خوششان می‌آید که آنها نیز از آنان خوششان می‌آید.

نظریه‌های تحولی: نظریه تحولی در پی فهم و توضیح تحولات و تغییراتی است که در طول زمان در رابطه‌ها رخ می‌دهد و با استفاده از این تحولات شکل و چپستی دوستی را توضیح می‌دهد. لوینگر از نظریه‌پردازان تحولی در تئوری خود به نام ای‌بی‌سی‌دی‌ای (ABCD theory) تبیین می‌کند که رابطه در مرحله آشنایی آغاز می‌شود که در آن دو فرد از هم آگاهی می‌یابند و تاثیر مثبت بر یکدیگر می‌گذارند. در مرحله دوم با عنوان مرحله شکل‌گیری، رابطه از طریق فرآیند خودآشکارسازی متقابلی که گسترش و عمق پیدا می‌کند، نزدیک‌تر می‌شود. در این مرحله شباهت‌ها کشف و مقایسه دو طرف با هم انجام می‌گیرد. در مرحله بعدی تداوم، باعث تعهد به رابطه می‌شود. رابطه‌ها ممکن است در همین مرحله باقی بماند. اما رویدادهای بیرونی (مثل نقل مکان یکی از اشخاص) یا رویدادهای درونی (مثلا سوءاستفاده از اعتماد) ممکن است موجب تیره شدن رابطه شود. در این مرحله اگر برای اصلاح اقدامی صورت نگیرد یا کوشش‌ها برای اصلاح ناموفق باشد؛ رابطه خاتمه می‌یابد.

عوامل شکل‌گیری دوستی

روان‌شناسان در طول پژوهش‌هایی که درباره عوامل و چگونگی شکل‌گیری دوستی کرده‌اند به چهار عامل اصلی و کلی رسیده‌اند که می‌توان از آنها به عنوان زمینه‌هایی که باعث به‌وجود آمدن دوستی و دوست شدن افراد می‌شود، اشاره کرد.

عوامل محیطی: از شرایط بدیهی دوستی این است که دو فرد با یکدیگر در تماس و مجاورت قرار گیرند؛ اما این مجاورت و تماس زمانی رخ می‌دهد که دو نفر در طول روز، هفته یا ماه با هم سر و کار داشته باشند. افراد به احتمال زیاد بیشتر با کسانی دوست می‌شوند که محل زندگی یا کارشان نزدیک هم است. در پژوهشی که فستینگر، اختر و بک از مجموعه مسکونی دانشجویی انجام دادند هم به این نتیجه رسیدند که دانشجویان بیشتر با کسانی که در اتاق کناری‌شان زندگی می‌کنند، دوست می‌شوند.

عوامل فردی: اما مجاورت و تماس بیشتر نوعی زمینه برای آشنایی و دوستی بالقوه است، با این وجود واقعیت این است که ما به طور بالفعل با هر کسی که در تماس باشیم دوستی نمی‌کنیم. اینجاست که عوامل فردی اهمیت پیدا می‌کند و تبدیل به ملاک و معیاری برای شکل دادن به یک رابطه می‌شود. ویژگی‌هایی هست که وجود آنها احتمال دوستی با فرد دیگری را برای ما بیشتر می‌کند؛ جذابیت جسمی، مهارت‌های اجتماعی، حساسیت و واکنش متقابل و شباهت، از این دست ویژگی‌ها هستند. ما قطعاً نمی‌توانیم با کسی که از نظر ما کثیف است و ظاهری نیکو ندارد، رفتار اجتماعی‌اش غلط و مهارت‌های ارتباطی کافی ندارد و همچنین بی‌ادب و بی‌ملاحظه است، دوستی کنیم. همچنین دوستی ما متداوم نمی‌شود مگر این که طرف مقابل به آنچه می‌گوییم حساسیت نشان دهد، به علایق و نفرت‌های ما واکنش نشان دهد، آداب گفت‌وگو را بلد باشد و ما را بشنود. محقق شدن این امور فرد را برای ما خواستنی می‌کند، چرا که می‌دانیم دوستی با او به ما احساس خوبی می‌بخشد.

عوامل موقعیتی: افراد اغلب معتقدند از آنهایی که پیش‌بینی می‌کنند بعداً با آنها تعاملاتی داشته باشند بیشتر خوششان می‌آید. همچنین هر چه ما در شرایط مختلف کسی را بیشتر ببینیم بیشتر به او خو گرفته و جذبش می‌شویم. به نظر می‌رسد مهم‌ترین عامل موقعیتی موثر در شکل‌گیری دوستی‌ها، امکان دسترسی باشد.

عوامل دوقطبی: تعامل دو نفر با هم در شکل‌گیری دوستی و ماهیت آن بسیار موثر است. در واقع یکی از فرآیندهای دوقطبی مهم در این امر، متقابل بودن علاقه دو نفر به یکدیگر است. در آزمایشی، بکمن و سیکرد به اعضای گروهی القا کردند که برخی از دیگر اعضای گروه از آنها خوششان می‌آید، شرکت‌کنندگان بیشترین علاقه را به همین افراد نشان دادند. عامل دیگر دوقطبی خودآشکارسازی است. اگر دوطرف با صمیمیت خود را آشکار سازند، آن هم به طور تدریجی و متقابل، دوستی به شکل محکم‌تر و عمیق‌تری شکل گرفته و تداوم می‌یابد.

عوامل محیطی، فردی، موقعیتی و دوقطبی باید جمع باشد تا دوستی ایجاد شود. عوامل محیطی تماس را ممکن می‌سازد و ما رابطه را با شخصی که با او مرتبط شدیم ادامه می‌دهیم اگر برایمان جذاب باشد، مهارت‌های اجتماعی داشته باشد، دارای حساسیت متقابل باشد و از جهات مختلف به ما شباهت داشته باشد. در نهایت هم دوستی بسیار وابسته به این است که شخص دیگر از ما خوشش بیاید و پایه‌پای ما دست به خودآشکارسازی صمیمانه و تدریجی بزند.