



چه عواملی در شکل‌گیری دوستی نقش دارد؟

از نظر روان‌شناختی ما جذب افرادی می‌شویم که سود و امتیازی به ما می‌رسانند و باعث تقویت روحی و اعتماد به نفس ما می‌شوند، لذا اگر در افراد این باور ایجاد شود که غریبه‌ای نگرش‌هایی شبیه نگرش‌های خود آنها دارد، کشش بیشتری به آن شخص پیدا می‌کند تا این که بر این باور باشند نگرش‌هایشان شبیه نیست.

از نظر روان‌شناختی ما جذب افرادی می‌شویم که سود و امتیازی به ما می‌رسانند و باعث تقویت روحی و اعتماد به نفس ما می‌شوند، لذا اگر در افراد این باور ایجاد شود که غریبه‌ای نگرش‌هایی شبیه نگرش‌های خود آنها دارد، کشش بیشتری به آن شخص پیدا می‌کند تا این که بر این باور باشند نگرش‌هایشان شبیه نیست.

به گزارش سلامت نیوز دکتر مینا پورفرخ، روان‌شناس در برنامه «پشت پلک صبح» گروه سلامت و تفریحات رادیو سلامت با بیان این مطلب گفت: راسبالت از متفکران نظریه مبادله اجتماعی گفته است که اندازه سرمایه‌گذاری‌های ما در یک 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 و 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 دقیقاً از آنجا ناشی می‌شود که ما - یا طرف مقابل - گمان می‌کنیم بازده حاصل شده برای یک طرف بیشتر شده است.

وی ادامه داد: اما در نظریه انسجام‌شناختی، فرض این است که مردم در زندگی‌شان نیاز به تعادل و انسجام دارند. طبق این نظریه افراد با کسانی دوستی برقرار می‌کنند که نگرش‌ها و عقایدشان با نگرش‌خودشان مشابه است و از همان افرادی خوششان می‌آید که آنها نیز از آنان خوششان می‌آید. نظریه‌های 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.

این روان‌شناس در ادامه افزود: لوینگر از نظریه پردازان تحولی در تئوری خود به نام ای بی سی دی ای (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 خودآشکار سازی متقابلی که گسترش و عمق پیدا می‌کند، نزدیک تر 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 (مثلاً سوء استفاده 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.

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.

وی با اشاره به عوامل شکل‌گیری دوستی بیان کرد: روان‌شناسان در طول پژوهش‌هایی که درباره عوامل و چگونگی شکل‌گیری دوستی انجام داده‌اند به چهار عامل اصلی و کلی رسیده‌اند که می‌توان از آنها به عنوان زمینه‌هایی که باعث به وجود آمدن دوستی و دوست شدن افراد می‌شود، اشاره کرد.

پورفرخ با اشاره به عوامل محیطی و موقعیتی گفت: عوامل محیطی: از شرایط بدهی 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.

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.

وي در ادامه با بيان اينكه اما مجاورت و تماس بيشتر نوعی زمينه برای آشنایی و دوستی بالقوه است، با اين وجود واقعيت اين است كه ما به طور بالفعل با هر کسی كه در تماس باشيم دوستی نمی كنيم، افزود: اينجاست كه عوامل فردی اهميت پيدا می كند و تبديل به ملاك و معيارى برای شكل دادن به يك رابطه می شود. ویژگی هایی هست كه وجود آنها احتمال دوستی با فرد دیگری را برای ما بيشتر می كند؛ جذابيت جسمی، مهارت های اجتماعی، حساسيت و واكنش متقابل و شباهت، از اين دست ویژگی ها هستند.

در واقع یکی از فرآيندهای مهم در دوستیابی، متقابل بودن علاقه دو نفر به يكدیگر است. اگر دوطرف با صميميت خود را آشكار سازند، آن هم به طور تدريجی و متقابل، دوستی به شكل محكم تر و عميق تری شكل گرفته و تداوم می يابد.

ما قطعاً نمی توانيم با کسی كه از نظر ما ظاهری نيكو ندارد، رفتار اجتماعی اش غلط و مهارت های ارتباطی کافی ندارد و همچنين بی ادب و بی ملاحظه است، دوستی كنيم. همچنين دوستی ما متداوم نمی شود مگر اين كه طرف مقابل به آنچه می گوييم حساسيت نشان دهد، به علايق و نفرت های ما واكنش نشان دهد، آداب گفت وگو را بلد باشد و ما را بشنود. محقق شدن اين امور فرد را برای ما خواستنی می كند، چرا كه می دانيم دوستی با او به ما احساس خوبی می بخشد.

پورفرخ يكي ديگر از عوامل شكل گيری دوستی را دوقطبی دانست و اظهار كرد: تعامل دو نفر با هم در شكل گيری دوستی و ماهيت آن بسيار موثر است. در واقع یکی از فرآيندهای دو قطبی مهم در اين امر، متقابل بودن علاقه دو نفر به يكدیگر است. اگر دوطرف با صميميت خود را آشكار سازند، آن هم به طور تدريجی و متقابل، دوستی به شكل محكم تر و عميق تری شكل گرفته و تداوم می يابد.

اين روان شناس در پايان با بيان اينكه عوامل محيطی، فردی، موقعیتی و دوقطبی بايد جمع باشد تا دوستی ايجاد شود، خاطرنشان كرد: عوامل محيطی تماس را ممكن می سازد و ما رابطه را با شخصی كه با او مرتبط شدیم ادامه می دهيم اگر برايمان جذاب باشد، مهارت های اجتماعی داشته باشد، دارای حساسيت متقابل باشد و از جهات مختلف به ما شباهت داشته باشد. در نهايت هم دوستی بسيار وابسته به اين است كه شخص ديگر از ما خوشش بيايد و پا به پای ما دست به خود آشكارسازی صميمانه و تدريجی بزند.