प्रा. मळगे ए. एस.
भोगावती महाविद्यालय कुरूकली
9665629697.

B.A. II

उपयोजित मानसशास्त्र

Unit - 3

लोकांना भेटणे, मित्र बनविणे
(Meeting People, Making Friends)

प्रास्ताविक :-

दैनंदिन जीवनात अनेक व्यक्तींशी आपला संबंध येत असतो. आपण एकमेकांना भेटल्यानंतर, हस्तांदोलन, स्मितहास्य आणि विचारपूस करत असतो. प्रत्येक व्यक्तीत मग साम्य-भेद असतात. प्रत्येकाचे व्यक्तीमत्व हे वेगवेगळे असते. काही लोकांच्या बरोबर संबंध हे वरवरचे असतात तर काहीशी संबंध घनिष्ठ होतात. त्यातून मित्रसंबंध निर्माण होतात.

आपल्या आवडी निवडीनुसार मित्रत्वाचे नाते निर्माण होते जर आवडी निवडीमध्ये भिन्नता असेल तर संबंध वरवरचे निर्माण होतात. म्हणूनच लोकांमध्ये मिसळणे, लोकांना भेटणे आणि मैत्री यविषयी अभ्यास करणे गरजेचे आहे.

3.1 लोकांना भेटणे (Meeting people)

प्रत्येक व्यक्तीला सामाजिक संबंधाची गरज असते. कारण आपण समाजात राहतो. एकमेकांच्या गरजांची पूर्तता करण्यासाठी, विचार-विनिमय, भाव-भावना, संप्रेषण परस्पर सहकार्य, यासाठी इतरांची गरज असते. म्हणूनच इतर लोकांना भेटणे व लोकांमध्ये मिसळणे महत्वाचे ठरते.

लोकांमध्ये मिसळण्याची ही क्रिया नैसर्गिक आहे. मानवाला मनुष्य बनवण्याचे कार्य समाज करीत असतो. व्यक्तीच्या जडण-घडणीत कुटुंब आणि समाज या दोन्ही चा संबंध महत्वाचा असतो. हे दोन्ही घटक व्यक्तीच्या गरजा भागवत असतात. आपण आपला ताण कमी करण्यासाठी व गरजा भागवण्यासाठी ठराविक व्यक्तींशी नातेसंबंध तयार करत असतो. त्यातून गप्पा गोष्टी, जेवण, काम, करण्यासाठी सहकार्य करण्यासाठी एकमेकांत व्यक्ती मिसळतात. आणि त्यातून एक नाते निर्माण होते ते म्हणजे मैत्रीचे.

मैत्रीचे नाते हे अतुट नाते असते. मैत्री घडून येण्यासाठी खास काही वैशिष्ट्यांची आवश्यकता असते आपली काळजी घेणारे, आपणास स्विकारणारे, आपल्यावर विश्वास ठेवणारे आणि विशेषतः आपल्याला आपल्या गुणदोषासहट स्विकारणारे मित्र किंवा मैत्रिणी किंवा

आपला नवरा किंवा बायको आपल्या आयुष्यात आपल्याजवळ असणे गरजेचे असते. आपल्या सुख-दुःखात, अडचणीच्या वेळी संकटाच्या काळात मानसिक आधार देणारी व्यक्ती आपल्याजवळ असावी. अगदी हक्काची ज्याच्याजवळ आपण मन मोकळे करून बोलता यावे एक यासाठी एक दोन मित्र/मैत्रिणी असणे बरे वाटते. मैत्रीमुळे एक प्रकारचे आत्मीक समाधान मिळते ज्यांचे मित्र नसतात त्यांना मनातून एकटेपणा वाटत असतो.

मैत्री जमणे हे नैसर्गिक असते. समान अभिरुची, अभिवृत्ती, रुची, सामर्थ्य समानता असेल तर मैत्री अधिक दृढ होते. मैत्री होताना किंवा व्यक्तीगत संबंध सुधारताना आपणास तीन स्तर पाहावयास मिळतात.

(एकतर्फी ओळख) → (वरवरचे संबंध) → (अत्यंत जवळीकता)

१. एकतर्फी ओळख (Unilateral Awarness)

मैत्रीची सुरुवात एकतर्फी ओळखीतून होते. दोन व्यक्ती एकमेकांशी जवळ येतात. त्यांची परस्परांशी ओळख होते एकमेकांचा संबंध अधिक दृढ होतो. एकमेकांबद्दल आदर प्रेम, सहानुभूती, वाढत जाते. ते कमी वेळात एकमेकांचे मुल्यमापन करत असतात. त्यांना एकमेकांच्या अस्तित्वाचा अंदाज येतो. हे काम कळत-नकळत दोन्ही व्यक्तीकडून घडत असते. आपल्या जवळच्या व्यक्तीबद्दल आकर्षण निर्माण होईल की नाही हे दोन गोष्टीवर अवलंबुन असते. एक म्हणजे (समोरील व्यक्ती) स्वतः बद्दल कोणती प्रतिमा प्रक्षेपित करते दुसरे म्हणजे आपल्या मनात त्या व्यक्तीबद्दल कोणते चित्र तयार होते. काही वेळा व्यक्तीबद्दल अंदाज खरा ठरतो तर काही वेळा चुकीचा ठरु शकतो. काही लोकांशी आपण गुजबी संबंध ठेवतो. येता जाता ओळख दाखवतो. स्मितहास्य, हाय, हॅलो, असे संबंध ठेवतो. एवढेच प्राथमिक संबंध आपण त्यांच्याशी ठेवू शकतो.

२. वरवरचे संबंध :-

मैत्रीतला हा दुसरा टप्पा. या टप्प्यामध्ये दोन व्यक्ती एकमेकांच्या अधिक जवळ येण्याचा प्रयत्न करतात. एकमेकांच्या गाठीभेटी होतात. शाब्दीक, वैचारिक देवाण-घेवाण होते. संपर्क वाढतो, सुसंवाद घडून येतो. एकमेकांच्या व्यक्तीमत्वाविषयी माहिती होते. अभिरुची, अभिवृत्ती एकमेकां ... होतात

वर्गमित्र, नोकरी करणारे कर्मचारी, नविन राहावयास आलेले शेजारी यांच्यामध्ये घनिष्ठ संबंध निर्माण होण्यापूर्वी प्रत्येक गोष्टीचा अंदाज घेण्याचा प्रयत्न करतात. तरीदेखील यादरम्यान संबंध वरवरचे असतात. त्यात खरी मैत्री नसते. भावनिक ओलावा नसतो. काही व्यक्ती दररोज भेटतात पण त्यांचे संबंध हे वरवरचे असतात.

३) अत्यंतिक जवळीक :-

मैत्रीचा हा तिसरा टप्पा यामध्ये जवळचे संबंध निर्माण झालेले असतात. भावनिक हल्या एकमेकांना समाधानाचा अनुभव मिळतो. घनिष्ठ मैत्री किंवा जवळच्या मित्र हा टप्पा अचानक येत नाही सुरवातीला मोकळेपणाने बोलण्याची कौशल्य नसतात. कोणीही फारसे मोकळेपणाने बोलत नाही. पण जस-जसा संपर्क वाढेल तसे जवळीकतेचे नाते वाढत जाते तसा मोकळेपणा वाढत जातो. सुरवातीला व्यक्तीगत माहिती लपवतात किंवा सांगत नाहीत. पण नंतर-नंतर भावनिकता वाढत गेल्यास दोघांनाही समाधान मिळते घनिष्ठ मैत्रीत एकमेकांविषयी प्रेम निर्माण होते अशी मैत्री काही मित्र-मैत्रीण, प्रियकर-प्रियसी व काही पती-पत्नीत पहावयास मिळते.

अ] पहिली छाप: (First Impression)

प्रथमदर्शनी पडणारी छाप ही संकल्पना पूर्वीपासून सामाजिक मानसशास्त्रज्ञांनी अभ्यासली. ॲशच्या अभ्यासाने यावरील संशोधनाला प्रथम सुरवात झाली. स्व-सादरीकरण या संकल्पनेशी पहिली छाप ही संकल्पना निगडीत आहे. आपण लोकप्रिय व्हावे, यासाठी आपण नेहमीच इतरांना प्रभावित करण्याचा प्रयत्न करतो. इतरांवर छाप पाडण्याचा प्रयत्न करतो. आपले इतरांबद्दल मत अनुकूल व्हावे, आपण लोकप्रिय व्हावे. सतत प्रसिद्धीच्या झोतामध्ये असावे यासाठी आपले प्रयत्न चालू असतात. आपण आकर्षक

दिसण्यासाठी फॅशनेबल कपडे, आकर्षक केशरचना, सौंदर्यप्रसाधने दागिने महागड्या वस्तू व प्रतिष्ठा मिळवून देणाऱ्या इतर वस्तू वापरतो यातून इतरांना प्रभावित करण्याचा प्रयत्न करतो. यासाठी लोक वेगवेगळ्या तंत्रांचा सुद्धा वापर करतात. किंवा सामाजिक प्रसंगात प्रसिद्धीच्या झोतात येतात.

पहिली छाप ही सर्वात महत्वाची असते. कारण ती दीर्घकाळ टिकून राहते. या कारणामुळेच बऱ्याच व्यक्ती नोकरीची पहिली मुलाखत आणि खास प्रसंगी झालेली इतरांची भेट यासाठी खास तयारी करतात.

व्याख्या :-

१. "एखाद्या व्यक्तीला पाहिल्याक्षणी अगदी थोड्या माहितीवर आधारित तिच्याविषयी सविस्तर चित्र किंवा मत आपल्या मनात तयार होते त्यालाच 'पहिली छाप' असे म्हणतात."

२. "एखाद्याबाबत इतरांनी अनुकूल विचार करण्यासाठी प्रभावीपणे व जाणीवपूर्वक प्रयत्न करण्याची प्रवृत्ती म्हणजे छाप व्यवस्थापन होय."

३. "एखाद्याने इतरांवर अनुकूल छाप पाडण्यासाठी निर्माण केलेले तंत्र म्हणजे छाप होय."

आपली इतरांवर किंवा इतरांची आपल्यावर जी पहिली छाप पडते. ती अतिशय प्रभावी असते. त्यामध्ये व्यक्तीचे बाह्यरूप किंवा दृश्यरूपाचा वाटा मोठा असतो. व्यक्तीची उंची वजन, लिंग, चेहऱ्यावरील वैशिष्ट्ये आणि कपडे या सर्वांचा आपल्या वेदनेवर आणि भावनांवर प्रभाव पडतो. व्यक्तीचे रूप जितके आकर्षक तितकी त्याची पहिली छाप अधिक चांगली बनते. व्यक्तीच्या शारीरिक आकर्षणावर आपण जास्त प्रभावित होतो. आकर्षक बाह्यरूप असणाऱ्या व्यक्ती हुशार, मनमिळावू, समाजाभिमुख, चतुरस्त्र, यशस्वी, सुखी, समाधानी समजल्या जातात. भविष्यकाळात त्यांना चांगल्या नोकरीची संधी मिळते. अशांना बढती मिळू शकते. वास्तवात त्यांना मानसिक स्वास्थ्य समाधान मिळते. काही वेळा आकर्षक व्यक्ती समलिंगी जोडीदारांकडून नाकारल्या जाण्याची शक्यता असते. याचे कारण म्हणजे आकर्षकतेबद्दलचा द्वेष होय.

ब) पहिल्या छापेवर प्रभाव टाकणारे घटक :-

आपण सुंदर आकर्षक दिसावे आणि इतरांवर आपली अनुकूल छाप पडावी ही तीव्र इच्छा प्रत्येकामध्ये असते. या तीव्र इच्छेमुळेच आकर्षक कपडे, केशरचना, सौंदर्यप्रसाधने, महागड्या वस्तू आणि अन्य वस्तू वापरण्याचा प्रयत्न होतो. ल्युगिन, पाल्मर यांच्या मते, व्यक्ती सुंदर दिसण्यासाठी अनेक युक्त्या वापरतात. कपडे, सौंदर्यप्रसाधने, गॉगल्स, चष्मा या सर्वांमुळे व्यक्तीने बाह्यरूप आकर्षक दिसण्यास मदत होते. खुशामत किंवा स्तुती करणे ही घटनासुध्दा छापेसाठी महत्वाची आहे.

शारीरिक रूपासारखेच एखाद्या व्यक्तीला प्रसिद्धी किती मिळाली कीर्ती किती मिळाली आहे यावरही छाप अवलंबून असते. एखाद्या व्यक्तीबद्दल खूप चांगली माहिती कळली तर त्या व्यक्तीबद्दल खूप चांगले मत आधीच तयार होते. शारीरिक रूपासारखेच एखाद्या व्यक्तीला प्रसिद्धी कीर्ती किती मिळाली यावरही पहिली छाप अवलंबून असते. एखाद्या व्यक्तीची दुष्कीर्ती जर समाजात पसरली असेल तर ती व्यक्ती पहाण्याच्या आधीच तिच्याबद्दल वाईट मत बनते. ज्या व्यक्तीकडे प्रचंड विश्वास असतो अशांची इतरांवर चांगली छाप पडते. अशा व्यक्ती नेता किंवा व वरिष्ठ अधिकारी, व्यावसायिक असतात. याउलट बोलण्याचे कौशल्य व आत्मविश्वास यांचा अभाव असणाऱ्या व्यक्तीबाबत समाजात प्रतिकूल मत असते. काहीवेळा एक म्हण म्हणतात, ती अशी " बोलणाऱ्याचा एरंड्या विकतात पण न बोलणाऱ्याचे गहू पण विकत नाहीत."

बोलताना आपण काय बोलावे किती बोलावे यावर सुध्दा आपला प्रभाव पडत असतो. किंवा आपली प्रतिमा तयार होत असते.

काही वेळा शारीरिक हालचालींवरून आपल्याला बरीच माहिती कळते. हातवारे, शारीरिक ठेवण, चेहऱ्यावरील अविष्कार, नजर, नाक, डोळे, यावरून बरीच माहिती मिळत असते अशा अशाब्दिक वर्तन कौशल्यांनाच देहबोली असे म्हणतात. देहबोली म्हणजेच अशाब्दिक वर्तन कौशल्य ज्यांच्याकडे अधिक असतात त्या व्यक्तींची इतरांवर चांगली छाप पडत असते उदा. खाली वाकून चालणाऱ्या व्यक्तींपेक्षा ताठ मानेने चालणाऱ्या व्यक्ती अधिक आवडतात, डोळ्यात डोळे घालून बोलणाऱ्या व्यक्ती अधिक विश्वासार्ह वाटतात.

यावरुळट आतिकडच्या काळात अधिकार पैसा, प्रसिध्दी, प्रतिष्ठा, पुरस्कार, गाड्या, बंदुका, क्रेडिट कार्ड अशा कितीतरी घटकांद्वारे अनेक व्यक्ती इतरांवर छाप पाडत असतात.

काही वेळा छापेचे व्यवस्थापन केले जाते त्यात स्व-संवर्धन तंत्रे वापरली जातात

३. मर्जी संपादन करणे -

"एखाद्याने दुसऱ्याला आवडेल असे वर्तन करणे म्हणजे मर्जी संपादन करणे होय."

२. स्व - बढती -

इतरांकडून आदर मिळवण्याची प्रवृत्ती असते. आपल्यातील बलस्थानांचा वापर करून आपण विशिष्ट कामासाठी सक्षम आहोत हे दाखवून देतात.

३. दृष्टांत किंवा दाखला देणे.

व्याल व्यक्ती स्वतःला प्रामाणिक म्हणून सादर करतात. स्वताची प्रतिमा चांगली आहे हे दर्शवितात. सामाजिक मान्यता मिळवतात.

४. धमकी:

यामुळे मनी नेहमी एखाद्याविषयी भावना निर्माण होते. काही व्यक्ती काहीतरी मिळवण्यासाठी या तंत्राचा वापर करतात.

५. नम्र विनंती -

इतरांचे मत आपल्याकडे वळवण्यासाठी स्वःताला कमकुवत व परावलंबी असल्यासारखे दर्शवितात. व्यक्ती स्वःताला असहाय्य बनवते

चांगली छाप पाडण्यासाठी प्रत्येकजण वरीलपैकी वरील मार्गांचा वापर दैनंदिन जीवनात करत असतो.

क] चुकीची छाप (Mistaken Impression)

'चुकीची छाप म्हणजे चुकीचा प्रभाव होय." बऱ्याच वेळा इतर व्यक्तीबद्दलच्या अपुऱ्या माहितीमुळे लोकांचे चुकीचे मूल्यमापन केले जाते. कारण संकेत व अप्रत्यक्ष सूचनांच्या प्रभावामुळे चुकीची छाप दिसून येते. स्वतःबद्दल विचार सार्वत्रिक अभास किंवा सार्वत्रिक नियम होणे, पैसा, व प्रतिष्ठा याविषयी एकांगी विचार आणि वस्तुस्थितीचा विपर्यास इ. गोष्टींमुळे चुकीची छाप दिसून येते.

आपण कांही वेळा असेही म्हणतो की, मी मुळा ओळखण्यात चूक केली म्हणजेच आपले त्याच्याबाबतचे मूल्यमापन चुकते. उदा. कांही व्यक्ती खरोखर श्रीमंत नसतात परंतु श्रीमंत असल्यासारखे मिरवतात, त्यामुळे ही माणसे श्रीमंत आहेत असा भास तयार होतो.

चुकीची संकल्पना बऱ्याच वेळा माणसांच्या खालील प्रकारांवरून दिसून येते.

१. तेजोवलय परिणाम -

'कांही चांगल्या गुणवैशिष्ट्यांवरून त्या व्यक्तीमधील सर्वच गुण वैशिष्ट्ये चांगली असतील असे अनुमान काढणे म्हणजेच तेजोवलय परिणाम होय.'

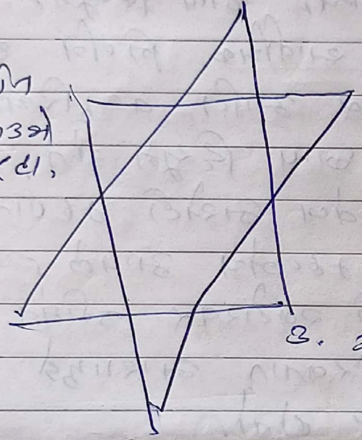
२. सैतान परिणाम -

काहीच वाईट गुणवैशिष्ट्यांवरून त्या व्यक्तीमधील सर्वच गुण वैशिष्ट्ये ~~चांगली~~ अ वाईट असतील असे अनुमान काढणे म्हणजे सैतान परिणाम होय.'

3.2 मैत्री किंवा मित्र मिळवणे :- Friendship/keeping Friends)

मित्र या संकल्पनेचे शब्दात वर्णन करणे बरेच कठीण आहे. मित्र गरजेच्या वेळी मदतीला येतो. गोंधळलेल्या अवस्थेत असताना सल्ला देतो अपयशाच्या वेळी आपल्या दुःखात सहभागी होतो उत्कर्षाच्या वेळी आपल्यासाठी प्रार्थना करतो

महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांमध्ये मैत्री उच्च प्रकारची असेल तर ते आशावादी असतात, आणि जीवनातील अनेक प्रसंग सहजतेने हाताळतात चांगली मैत्री कशी निर्माण होऊ शकते याबाबत आंतर-सांस्कृतिक अभ्यास करण्यात आला यासाठी इंग्लंड, इटली, जपान व हाँगकाँग येथील विद्यार्थी निवडण्यात आले. या विविध देशांतील विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या प्रतिक्रियांवरून संशोधकांनी मैत्रीसाठी सहा नियम तयार केले. आहेत ते पुढील प्रमाणे



आपणास ज्या व्यक्तीबाबत आकर्षण वाटते त्या व्यक्तीलाही आपल्याबाबत आकर्षण वाटते यातून आपली ओळख होते ही ओळख जशी वाढते तसतसे तिचे रूपांतर मैत्रीत होत जाते. किशोरावस्था सोडली तर इतर अवस्थेत मैत्रीसाठी वेळ दिला जात नाही. प्रौढ वयापासून विवाह, नोकरी, व्यवसाय, आणि कौटुंबिक जीवन यामध्ये जास्त वेळ खर्च होतो

मित्रत्व किंवा मित्र म्हणजे व्यक्तीचे कल्याण किंवा हित आणि भावनिक आधार देणारा महत्त्वपूर्ण संबंधाला मानणारा असा स्नेहभाव होय. मैत्रीमध्ये वय हा घटक महत्त्वाचा नाही. किशोरावस्थेत मित्र जास्त असतात लग्नानंतर किंवा प्रौढपणी मोजकेच मित्र असतात.

मैत्री म्हणजे दोन व्यक्तींमधील प्रेमाचे व जिव्हाळ्याचे नाते आहे. दोन व्यक्ती एकमेकांना किती काळ ओळखतात यावर फुलणारी मैत्री अवलंबून असते. मैत्रीमध्ये दोन व्यक्तींचे परस्परातील नाते कसे आहे यावर ती जास्त अवलंबून असते. दिवसभराच्या धावपळीत व देवाण-घेवाणीत आपल्याला एकमेकांच्या सहवासाची जी गरज भासते ती मैत्रीमुळे भरून निघते.

अलिकडील युग हे यांत्रिक युग म्हणून संबोधले जाते माणसामाणसांमध्ये यांत्रिक स्वरूपाचे वरवरचे संबंध निर्माण झाले आहेत. प्रत्येक दोन व्यक्तींमध्ये मैत्री आहे पण त्यामध्ये प्रेम भावनिकता या घटकांची उणीव भासते. भावनिक बंधन मैत्रीमध्ये महत्वाचे असते. ते अलिकडच्या काळात पहावयास मिळत नाही.

अ] मित्र एकत्र येतात तेव्हा (When Friends Get Together)

ज्या वेळी मित्र-मैत्रिणी एकत्र येतात त्या वेळी, त्यांच्यात सगळ्यात महत्वाची एक गोष्ट घडते. ती म्हणजे परस्परांशी मनमोकळेपणाने, दिलखुलासपणे केलेले संभाषण किंवा हितगुज होय. Psychology Today सर्वेक्षणात स्त्री आणि पुरुष दोघांनी असेल सांगितले की, मैत्रीमध्ये एक महत्वाची घटना म्हणजे घडून येणारे विविध प्रसंग कामाच्या वेळी घडलेल्या घटना मनमोकळेपणाने एकमेकांसमोर व्यक्त करणे होय. दैनंदिन जीवनात नेहमीपेक्षा थोडा वेगळा प्रसंग घडला तर तो प्रसंग कधी एकदा आपल्या मित्राला/मैत्रिणीला सांगेन असे होते शिवाय आपल्या मित्र-मैत्रिणीला त्रास होत असेल, त्यांच्या काही अडचणी निर्माण झाल्या असतील तर त्यांनाही त्या गोष्टी आपल्यापाशी व्यक्त कराव्यात असे वाटते. मित्रत्वाच्या नात्यामध्ये एकमेकांना एकमेकांनी जाणून घेणे घडलेल्या प्रसंगाविषयी प्रतिक्रियांची देवाण-घेवाण करणे. या गोष्टी एकमेकांना अत्यंत उपयुक्त ठरतात. मित्राला किंवा मैत्रिणीला एकमेकांना अत्यंत उपयुक्त ठरतात मित्राला किंवा मैत्रिणीला तिच्या अडचणींच्या काळात उपयोगी पडणे कोणत्याही कामात आपण विश्वासपूर्वक मित्राला बोलवत असतो. उदा:- बँकेत खाते उघडायचे असेल, साक्षीदार म्हणून, महत्वाच्या कागदपत्रावर स्वाक्षरी हवी असल्यास. आपण मित्राला बोलावतो एकमेकांवरील विश्वास आणि मदतीची देवाण-घेवाण या गोष्टी मैत्रीच्या नात्यात सर्वात महत्वाच्या असतात. एकमेकांना मानसिक आधार देण्यासाठी, भावनिक आधार देण्यासाठी, अडचणींच्या काळात आर्थिक व्यवहारपूर्वक मदत करण्यासाठी प्रत्येकाला मैत्रीची गरज असते.

ब] एकमेकांकडे मन मोकळे करणे!- (Self-Disclosure)

दोन व्यक्तींमध्ये मैत्री जसजशी घनिष्ठ होत जाते त्यानुसार त्यांच्यातील परस्परांविषयीची जवळीक वाढत जाते. आपल्या सुख-दुःखाबद्दल व आयुष्यातील उलक

घटनांबद्दल ते एकमेकांकडे मन मोकळे करतात. अतिशय नाजूक संवेदनशील गोष्टी व गुपिते सांगून मन मोकळे करण्याचे एकमेव ठिकाण म्हणजे आपले जिवलग मित्र होत. परस्परांविषयांच्या दृढ विश्वासामुळे मित्र एकमेकांकडे मन मोकळे करतात. अपरिचित लोकांशी जसजशी ओळख वाढत जाईल तसतसे ओळखीचे रूपांतर मैत्रीत होते. मैत्री जशी वाढत जाईल, तसे मित्र एकमेकांना एकमेकांविषयी अधिक माहिती सांगतात. मैत्रीतील जवळिकता जितकी अधिक तितकी माहिती अधिक सांगण्याची प्रवृत्ती वाढते. उदा. महाविद्यालयात विविध भागातून विद्यार्थी येतात. रूम पार्टनर बनतात. नंतर मित्र होतात, गप्पा-गोष्टी घडतात, नंतर बोलणे सुरू होते. नंतर खाजगी आयुष्याविषयी बोलणे सुरू होते. एकमेकांशी गप्पा मारल्यामुळे मैत्रीचे संबंध अधिक दृढ होतात.

सर्वसाधारण पणे पुरुषांच्यापेक्षा स्त्रिया अधिक मनमोकळे करतात.

क] मैत्रीमधील लिंगभेद :- (Gender Differences in friendship)

विरुद्धलिंगी व्यक्तींशी मैत्री ही आजच्या काळात एक सामान्य गोष्ट झाली आहे. एखाद्या पुरुषाचे अनेक स्त्रियांशी तसेच स्त्रीचे अनेक पुरुषांशी मैत्रीचे संबंध असणे गैर नाही. समलिंगी व विरुद्ध लिंगी मैत्रीविषयी शास्त्रज्ञांनी व इतर मानसशास्त्रज्ञांनी सर्वेक्षण केले आहे. विशेषतः तरुणांमधील मैत्रीसंबंधाबाबत हे सर्वेक्षण केले आहे.

पूर्वीच्या काळी पुरुषांना मित्र असत. स्त्रियांना फक्त मैत्रिणी असत. पुरुषाला मैत्रीण व स्त्रीला मित्र ही संकल्पना समाजाला मान्य नव्हती. पण अलीकडे हे चित्र बदलले आहे. आता विरुद्ध लिंगी मैत्री बऱ्यापैकी प्रचलित होत चालली आहे. समलिंगी मैत्रीमध्ये पुरुष किंवा स्त्रियांच्या मध्ये. मित्रांची संख्या जास्त आहे पण तेवढ्याच प्रमाणात विरुद्ध लिंगी मित्रांची संख्या अद्याप नाही. तरुण मित्रांच्या सर्वेक्षणात असे दिसून आले आहे की मुलांना दोन विरुद्ध लिंगी मित्र असतात मुलांना सरासरी एक मैत्रीण असते. मुलींना ५ मित्र असतात तर मुलांना ४ मैत्रिणी असतात.

पुरुषांच्या मैत्रीत आणि स्त्रियांच्या मैत्रीत मित्रत्वाचा अर्थ वेगळा असतो. स्त्रियांमध्ये जवळीकता हीच घटना मैत्रीमध्ये केंद्रस्थानी असते. पुरुषांपेक्षा स्त्रिया शारीरिक आणि भावनिक अभिव्यक्ती अधिक स्पष्टपणे करतात.

स्त्रिया स्वतःच्या जीवनातील सुख-दुःख, काळजी, व्यक्तिगत गुपिते, आनंद आणि समाधान इतरांबरोबर वाटून घ्यायला लवकर तयार होतात. त्याच वेळी मैत्रीच्या संदर्भात दडपण, ताण, हेवेदावे, मत्सर, अस्वीकार अशा भावनांचा अनुभव पुरुषांपेक्षा स्त्रियांच्या वाट्याला अधिक येतो. पुरुषांच्या मैत्रीत पैसा, संपत्ती, अधिकार इ. गोष्टी आड येतात. स्त्रियांच्या मानाने पुरुष मैत्रीबाबत भावनिकदृष्ट्या एकमेकांत कमी गुंतलेले असतात. एखाद्या वैयक्तिक अडचणीच्या प्रसंगी पुरुषाला मित्रापेक्षा मैत्रिणीकडे काही गोष्टी अधिक बोलाव्यात असे वाटते. स्त्रिया मात्र त्यांच्या व्यक्तिगत प्रश्नांची चर्चा त्यांच्या मैत्रिणीकडे अधिक करतात. लग्न झालेल्या स्त्रिया आपल्या मैत्रिणीकडे जास्त बोलतात. कामासाठी उपयोगी पडणारे मित्र हे वृत्ती मित्र असतात. तर भावनिक आधार देणारे मित्र हे उद्देशीय मित्र असतात. काही वेळा स्त्री आणि पुरुष अशा विरुद्ध लिंगी मैत्रीत मैत्रीचे रुपांतर प्रेमात होण्याची शक्यता अधिक असते. Psychology Today यांनी केलेल्या सर्वेक्षणात स्त्री पुरुषांच्या मैत्रीचे रुपांतर लैंगिक संबंधात होते. अशा प्रतिक्रिया निम्म्या लोकांनी नोंदवल्या. अशा मैत्रीमध्ये शारीरिक संबंध हा महत्वाचा घटक एकमेकांना मैत्रीसाठी आकर्षित करतो. विरुद्ध लिंगी मित्र-मैत्रिणींनी एकमेकांच्या वैवाहिक जोडीदाराचा आदर केला तरच हा प्रश्न निर्माण होणार नाही. व विरुद्ध लिंगी मैत्री निखळ, निकोप राहू शकते.

ड) मैत्री टिकून राहणे:

"जुन्या मित्रासारखा कोणी मित्र नसतो" असे खात्रीशीर वाटते. त्याच्याकडून मैत्रीसाठी नकार येणार नाही याची खात्री असते. कारण दोघांमधील चांगल्या गोष्टी आणि दोघांमधील कमतरता एकमेकांना अधिक परिचित असतात. म्हणून बहुतेक व्यक्ती जुन्या मित्रांना अधिक स्वीकारतात. जुन्या मित्राच्या सहवासात राहण्यामुळे आपल्या वागण्यावर

कोणतेच बंधन येत नाही. ग्रामीण भाषेत त्याला आपण लंगोटीयार म्हणतो. अशा मित्रावरोबर अनेक गोष्टी, प्रसंग एकत्रितपणे अनुभवलेले असतात. Psychology Today ने केलेल्या सर्वेक्षणात असे आढळले की जसे वय वाढत जात असेल तसे मैत्रीचे महत्व वाढते. मैत्री टिकून राहणे हे दोन व्यक्ती एकमेकांना किती वेळा भेटतात यावर अवलंबुन नसते, तर दोघांमधील मैत्री कोणत्या स्वरूपाची आहे यावर अधिक अवलंबुन असते. काही वेळा गाठीभेटी नसतात पण ते जिवलग मित्र असतात. अशा मित्रांना फोन किंवा पत्राद्वारे मैत्री टिकून असते. तसेच मित्राने विश्वास-घात केल्यास मैत्री तुटू शकते. उदा. पैसे उसने पैसे न देणे, आर्थिक, वैवाहिक, नोकरी लागणे, रोग, यामुळे मैत्री तुटू शकते.

3.3 मित्र बनविणे केव्हा कठीण जाते ? When It's Hard to make Friend

काही व्यक्ती आत्मकेंद्री (self centered) स्वभावाच्या असतात. त्यांचे व्यक्तीमत्व हे अंतर्मुखी प्रकारचे असते. अशा व्यक्ती समाजात फारशा मिसळत नाहीत. त्या अबोल शांत एकलकोंड्या व चिंतनशील असतात. अशा व्यक्ती इतरांशी तुसडेपणाने वागतात. तसेच त्यांना फारसे मित्र नसतात. काही वेळा लाजाळूपणा किंवा बुजरेपणा किंवा एकाकीपणा या प्रकारचा स्वभाव असणाऱ्या व्यक्तींना मित्र म्हणून इतर व्यक्ती स्विकारत नाहीत. म्हणून मित्र मिळवणे व मैत्री या संदर्भात लाजाळूपणा व एकटेपणा याविषयी माहिती घेणे आवश्यक ठरते.

अ] बुजरेपणा / लाजाळूपणा :- shyness

बहुतांशी व्यक्तीमध्ये बुजरेपणा हा गुण दिसून येतो काही लोक जनसमुदायात मिसळण्यास नाखुश असतात. इतरांशी बोलताना वैचारिक देवाणघेवाण करताना त्यांना फारच तणाव जाणवतो कारण नजरेस नजर लावून बोलणे हे त्यांना सहज शक्य होत नाही. अशी बुजरी माणसे सर्व वयोगटात असतात. अगदी शाळकरी मुलांपासून ते वयस्कांपर्यंत सर्व वयाची काही माणसे इतरांमध्ये मिसळतात. बुजतात लाजतात. तरीदेखील इतर वयोगटापेक्षा तरुणांमध्ये बुजण्याचे प्रमाण अधिक असते. बुजणाऱ्या व्यक्तींमध्ये स्त्रिया व पुरुष याचे प्रमाण जवळजवळ सारखेच आहे. स्त्रिया लाजाळू असल्याने त्या बुजऱ्या असतील का असे वाटल्यास

शक्यता असते पण प्रत्यक्षात तसे नसते. बुजरेपणावर 'झिंबार्डो, पिल्कोनिस आणि नॉरवुड' यांच्या मते ४०% अमेरिकन तरुण बुजरे असतात म्हणजे काही प्रसंगीच ते तरुण बुजरेपणा दर्शवितात ज्या लोकांना लहानपणापासून लोकांमध्ये मिसळण्याचे प्रशिक्षण मिळत नाही नंतरच्या काळात त्या बुजरेपणा दर्शवितात. लोकांमध्ये मिसळण्यासाठी त्यांच्याकडे पुरेसा आत्मविश्वास पहावयास मिळत नाही. इतरांशी संपर्क प्रस्थापित करताना बऱ्याच अडचणी येतात. अशा व्यक्तींच्याकडे आंतरवैयक्तिक आकर्षण व सामाजिक कौशल्य कमी असतात. लोकांना भेटणे. कार्यक्रमात जाणे हे लोक टाळतात त्यांचे एक स्वतःचे जग असते त्यातच त्या रममाण असतात ते स्वतःभोवती एक व्यक्तिगत कुडकुडा तयार करतात. त्या कुडकुड्यामध्ये राहाणे अधिक पसंत करतात. हा कुडकुडा किंवा कोश हेच त्यांचे विश्व असते.

बुजरेपणा कमी करण्यासाठी अनेक उपाय आहेत

१. लोक काय म्हणतील याविषयी विचार सोडून द्या.
२. लोकांचा विचार कमी केल्यामुळे कार्यक्रमात तुमचा सहभाग वाढेल
३. तुमची नेमकी कोणती कौशल्य कमी पडतात ते शोधा.
४. तुमची सामाजिक कौशल्य विकसित करा. उदा. संभाषण, विचार. इ.
५. एखाद्या प्रसंगातून बाहेर पडा.
६. मानसशास्त्रज्ञाकडून योग्य सल्ला घ्या.

ब) एकाकीपणा :-

ज्या व्यक्तींना कोणीही जवळचा मित्र नसतो ज्या व्यक्तींना इतरांशी मैत्रीचे संबंध प्रस्थापित करताना अडचणी येतात. अशा व्यक्ती एकटे पडतात. म्हणूनच त्यांना एकटेपणा किंवा एकाकीपणा अनुभवास येतो. 'जेव्हा व्यक्तीच्या आयुष्यात तिला इतर व्यक्तीबरोबर किंवा इतर कोणाशीही समाधानकारक संबंध (नाती) प्रस्थापित करता येत नाहीत तेव्हा अनुभवास येणारी एक ऋण भावना म्हणजे एकाकीपणा होय.'

एकटेपणा ही व्यक्तीगत अवस्था असून त्यात इतरांशी समाधानकारक संबंधाचा अभाव दिसून येतो. पण एकटेपणा आणि एकांतवास या वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. एकांतवास याचा अर्थ सभोवताली माणसे नसणे होय! एकटेपणा ही मनाची अवस्था आहे अनेक लोक आपल्या जवळ आहेत पण आपण एकाकी आहोत असे वाटते.

शारान ब्रेहम यांनी एकटेपणाचे दोन प्रकार सांगितले आहेत.

A] सामाजिक एकटेपणा :-

म्हणजे ज्या लोकांच्या इतर व्यक्तींशी ओळख फारच कमी असतात. व ज्यांचे एकमेकांकडे फारसे जाणे-येणे नसते त्यांना सामाजिक एकटेपणा अनुभवास येतो. अशा व्यक्तींचे आपल्या जोडिदाराबरोबर चांगले संबंध असू शकतात पण इतरांबरोबर त्यांचे जवळचे संबंध नसतात, याला सामाजिक एकाकीपणा असे म्हटले जाते.

B] भावनिक एकटेपणा :-

ज्या व्यक्तींचे आपल्या वैवाहिक जोडिदारांशी जिव्हाळ्याचे व जवळीकतेचे नाते नसते अशा व्यक्तींना भावनिक एकटेपणाचा अनुभव येतो. जोडिदाराशी घनिष्ठ व प्रेमाचे संबंध नसल्याने भावनिक एकाकीपणा जाणवतो तसेच जोडिदाराबरोबरच्या संबंधात दुरावा झाल्यामुळे लैंगिक संबंध सुद्धा बिघडतात.

एकटेपणा ही समस्या बहुधा सर्व व्यक्तींमध्ये आणि वरचेवर आढळते या संदर्भात 'Psychology Today' या नियतकालिकाने अमेरिकन मैत्री या विषयासंबंधी सर्वेक्षण केले आहे. त्यात असे दिसून आले आहे की २ ते ३% लोकांना एकटेपणाची भावना अनुभवास येते विवाहित स्त्रियांना पुरुषांपेक्षा जास्त एकटेपणा अनुभवास पहावयास मिळते याउलट विभक्त किंवा घटस्फोटित लोकांमध्ये, स्त्रियांपेक्षा पुरुषांना एकटेपणा अधिक वाटतो वयोगट 18 ते 25 यामध्ये जास्त एकटेपणा जाणवतो, नंतर नंतर तो कमी जाणवतो त्यानंतर 80 व्या वर्षात एकटेपणाची भावना अधिक जाणवते.

एकटेपणा ही एक नकोशी वाटणारी व ऋणात्मक मनःस्थिती आहे. या मानसिक स्थितीचा सामना कसा करावा. ज्या व्यक्ती एकटेपणाची मनःस्थिती ग्रस्त करीत आहेत त्यांनी स्वतःमधील दोष देणे सोडून दिले पाहिजे, इतरांशी संपर्क ठेवण्याचे कौशल्य वाढवले पाहिजे मित्रांना भेटणे यामुळे एकटेपणा कमी होतो

प्रश्न-१. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

१. मैत्री दृढ होण्याच्या प्रक्रियेत ..... स्तर किंवा टप्पे दिसून येतात
अ] तीन ब) चार क) पाच ड) सहा.

२. मैत्रीचा तिसरा टप्पा म्हणजे ..... होय.
अ] एकतर्फी ओळख ब) वरवरचे संबंध क) अत्यंतिक जवळीक ड) एकत्र सहवास

३. एखाद्या व्यक्तीला पाहिल्या क्षणी अगदी थोड्या माहितीवर आधारित त्याच्याविषयीचे मत आपल्या मनात तयार होते याला ... असे म्हणतात
अ] पहिली छाप ब) प्रतिकूल मत क) चुकीची छाप ड) छाप व्यवस्थापन

४. चुकीची छाप म्हणजेच चुकीचा ..... होय
अ] प्रभाव ब) विचार क) निर्णय ड) भावना

५. एकमेकांवरील विश्वास आणि मदतीची देवाणघेवाण या गोष्टी .....
नात्यात सर्वात महत्त्वाच्या असतात.
अ] मैत्रीच्या ब] शेजाऱ्याच्या क] कौटुंबिक ड] सामाजिक

6. बुजरेपणा (लाजाळूपणा) हा ..... संबंधित आहे.
अ] सामाजिकतेशी ब] एकाकीपणाशी
क) शारिरीकतेशी ड] परिस्थितीशी

7. परस्परांमध्ये ..... जितकी अधिक तेवढे प्रेमसंबंध अधिक दृढ होतात
अ] अनुरूपता ब] सहिष्णुता क] जवळीकता ड] समजुतदारपणा

8. स्त्रियांमध्ये ..... हीच भावना मैत्रीमध्ये केंद्रस्थानी असते.
अ) जवळीकता ब] श्रीमंती क) कौंटुबिक प्रेरणा ड] आकर्षकता

9. शारॉन ब्रेहम यांनी एकटेपणाचे ..... प्रकार सांगितले आहेत.
अ) दोन ब] तीन क] चार ड] पाच.

१०) ..... ही एक नकोशी वाटणारी भावनात्मक मनःस्थिती आहे.

अ] एकटेपणा ब) लाजाळूपणा क) धीटपणा ड) प्रामाणिकपणा

११) काही चांगल्या गुणवैशिष्ट्यावरून एखाद्या व्यक्तीची सर्वच गुणवैशिष्ट्ये चांगली असतील असे अनुमान काढणे म्हणजेच ..... होय.

अ] तेजोवलय परिणाम ब) सैतानी परिणाम
क] दैवी परिणाम ड] भविष्यकालीन परिणाम.

प्रश्न-२ टिपा लिहा

अ] पहिली छाप ब) चुकीची छाप क) मित्र मिळवणे ड) एकमेकांकडे मन मोकळे करणे
इ) मैत्रीमधील लिंगभेद फ) मैत्री टिकून राहणे म) लाजाळूपणा त) एकाकीपणा

प्रश्न-३ दीर्घोत्तरी प्रश्न.

1) मैत्रीचे तीन स्तर स्पष्ट करा.
2) पहिली छाप म्हणजे काय? पहिल्या छापेवर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा.
3) चुकीची छाप व तिचे परिणाम स्पष्ट करा.
4) मैत्रीचे स्वरूप स्पष्ट करून मित्र केव्हा एकत्र येतात ते सांगा.
5) एकमेकांकडे मन मोकळे करण्याचे मानसशास्त्रीय फायदे सांगा.
6) समलिंगी व विषमलिंगी मैत्रीचे स्वरूप स्पष्ट करा.
7) एकटेपणा म्हणजे काय? एकटेपणाची कारणे व त्यावरील उपाय स्पष्ट करा.

—— o ——