



ความเกี่ยวสัมพันธ์ และความรัก

บทที่ 2

ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ การถูกใจกันและความรัก

- 2.1 ปฏิกริยาของการอยู่ตามลำพัง
- 2.2 เหตุผลของการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของมนุษย์
- 2.3 การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวล
- 2.4 การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับระดับความหิว
- 2.5 การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน
- 2.6 การถูกใจกัน
- 2.7 ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์มีความชอบพอถูกใจกัน
 - 2.7.1 ความคล้ายคลึงกัน
 - 2.7.2 ช่วยเสริมความต้องการของเราให้สมบูรณ์
 - 2.7.3 รูปร่างหน้าตา
 - 2.7.4 ความฉลาดเฉลียว
 - 2.7.5 ความน่าคบและลักษณะที่น่ารักอื่น ๆ
 - 2.7.6 ชอบพอซึ่งกันและกัน
 - 2.7.7 ความที่อยู่ใกล้กัน
- 2.8 ทฤษฎีความชอบพอกัน
 - 2.8.1 ทฤษฎีเสริมแรง
 - 2.8.2 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม
 - 2.8.3 ทฤษฎีความเสมอภาค
- 2.9 ความรักและการแต่งงาน
- 2.10 ความเข้าใจเกี่ยวกับความรัก
- 2.11 ขั้นตอนพัฒนาการของความรัก
- 2.12 สรุป

ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการถูกใจกัน และความรัก

“คนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย” มักเป็นคำพูดที่ได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ ดูเหมือนว่ามนุษย์เราน้อยคนนักที่ชอบอยู่คนเดียว ทำอะไรลำพังและไม่เกี่ยวข้อง กับมนุษย์คนอื่นเลย โดยปกติมนุษย์เราต้องการเพื่อน เพื่อนในที่นี้มีความหมายตั้งแต่เพื่อนพูดคุยธรรมดาไม่มีอะไรพิเศษ ไปจนถึงเพื่อนคู่คิด เพื่อนใจ ส่วนผู้ที่แต่งงานด้วยกันถ้าพิจารณาดูให้ดี ๆ ก็คือการหาเพื่อนชีวิตนั่นเอง แสดงว่าธรรมชาติของมนุษย์มักจะชอบสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะไม่ชอบถ้าถูกทิ้งไว้ตามลำพัง แม้แต่คนที่ไม่ใคร่ชอบสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ยังต้องมีเพื่อน แต่มนุษย์เรานั้นความต้องการมีเพื่อนจะมีมากน้อยต่างกัน บางคนหายใจเข้าออกมีแต่เพื่อน บางคนเพื่อนเป็นเพียงส่วนประกอบเล็กน้อยเท่านั้น และถ้าจะพิจารณาให้ดีลองสำรวจเพื่อนของเราดู จะพบว่า มีบุคคลบางคนเราให้ความสนิทสนมมาก บางคนเราให้ความสนิทสนมน้อย และบางคนเราก็ไม่อยากจะสนิทสนมด้วยเลยก็มี ลักษณะต่าง ๆ กันในการคบเพื่อนมนุษย์นี้แหละเป็นหัวใจของเรื่องที่เราจะพูดกันในบทนี้

2.1 ปฏิกริยาของการอยู่ตามลำพัง

การเกี่ยวข้องกับผู้อื่นจำเป็นแค่ไหนสำหรับมนุษย์ ? เราจะมีชีวิตอยู่คนเดียวโดยไม่ต้องสังสรรค์กับผู้อื่นได้หรือไม่ ? คำตอบของคำถามเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาสังคมแซตเตอร์ (Schachter) สนใจ เขาต้องการรู้ว่ามนุษย์มีความต้องการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นมากน้อยเพียงไร เขาจึงทดลองใจทำการทดลองโดยจ้างนักศึกษา 5 คน ให้อยู่คนเดียวในห้องที่ไม่มีหน้าต่างมีแต่ตะเกียง แก้วน้ำ โต๊ะและห้องน้ำ นักศึกษาจะถูกจับแยกให้อยู่ตามลำพังในห้องดังกล่าว ที่ไม่มีทางติดต่อกับโลกภายนอกเลย ไม่มีทั้งวิทยุ โทรทัศน์หรือหนังสือพิมพ์ อาหารจะถูกนำมาวางไว้หน้าห้องเมื่อถึงเวลา โดยที่ไม่มีโอกาสพบปะพูดคุยกับผู้ใดเลย ผลปรากฏว่านักศึกษาบางคนทนได้เพียง 20 นาที บางคน 2 วัน และมีอยู่คนเดียวเท่านั้นที่อยู่ได้ถึง 8 วัน แต่ทุกคนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกอึดอัดมากขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไปและคิดว่าไม่สามารถทนได้นานกว่านี้

จากการทดลองดังกล่าวก็แสดงว่า โดยทั่ว ๆ ไปมนุษย์มีความต้องการที่จะเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และถ้าขาดการติดต่อไปเราจะรู้สึกไม่สบายใจ หงุดหงิดใจได้

การศึกษาของนักจิตวิทยาท่านอื่นก็มักพบข้อสรุปคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ ถ้ามนุษย์ถูกแยกให้อยู่โดยลำพังนาน ๆ จะมีปฏิกิริยาออกมาเป็นขั้นตอนคือ ในช่วงแรกจะมีความรู้สึกกดดัน มีความวิตกกังวลสูง และถ้าผ่านขั้นนี้ไปก็จะถึงขั้นที่ร่างกายจะต้องปรับให้เข้ากับสภาวะสิ่งแวดล้อมนั้น ต่อมาก็จะถึงขั้นเบื่อหน่ายอย่างรุนแรงจนแทบทนไม่ได้ จากการให้คำสารภาพของผู้ที่เคยถูกขังเดี่ยว ในสมัยสงครามเป็นระยะเวลา 526 วัน กล่าวเมื่อถูกปล่อยตัวว่า เขาแทบพูดกับมนุษย์คนอื่นไม่ได้เพราะรู้สึกอับอายไปหมด นอกจากนี้ ซูเอ็ดเฟล (Suedfeld) กล่าวว่า บุคคลที่ถูกขังอยู่คนเดียวมานาน ๆ จะสร้างภาพหลอน ความฝันที่ดูเป็นจริงเป็นจังเกิดขึ้น และถ้าเขาจะต้องอยู่ในสภาพนั้นตลอดไป เขาจะต้องปรับตัวไปที่ละเล็กละน้อยกับความเจ็บเหงาเปล่าเปลี่ยวนั้น

อย่างไรก็ตาม มนุษย์ทุกคนแม้จะมีความต้องการสังสรรค์กับผู้อื่น แต่เราก็มีความแตกต่างกันในความต้องการนั้น บางคนมีชีวิตโดยปราศจากเพื่อนไม่ได้ บางคนต้องการเป็นครั้งคราว บางคนก็ชอบอยู่คนเดียวมากกว่าร่วมกับผู้อื่น แต่โดยทั่ว ๆ ไปสังคมมักมองผู้ที่ชอบอยู่คนเดียวในทางลบมากกว่าบุคคลที่ชอบเข้ากลุ่ม การศึกษาที่กระทำโดย พามีลี และ วอร์เนอร์ (Pamelee และ Werner, 1978) ได้ให้กลุ่มผู้เรียนลองตัดสินบุคลิกภาพของบุคคลตามลักษณะการอยู่อาศัยของเขา ปรากฏว่า ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าผู้ที่อยู่เป็นกลุ่มมีเพื่อนมากจะถูกมองว่ามีบุคลิกภาพน่าคบค้าสมาคมมากกว่าผู้ที่ชอบอยู่บ้านคนเดียว ซึ่งถูกมองว่าหนีสังคมไป

กล่าวโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว มนุษย์มีความแตกต่างกันในเรื่องความต้องการคบเพื่อน บางคนต้องการมาก บางคนต้องการน้อย แต่ไม่มีใครที่จะไม่ต้องการเลย บางครั้งถ้าอยู่กับความอึดอัดกระต๊ากครีกรโครมตลอดเวลา เราอาจต้องการเวลาสำหรับอยู่คนเดียวสักพัก หรือในทางตรงข้ามการอยู่คนเดียวมานาน ๆ อาจทำให้เราต้องการเพื่อน เมื่อไรที่ความต้องการของเราเองไม่ได้รับการตอบสนอง เราจะรู้สึกถึงความเหงา ในช่วงต่อไปเราจะพูดถึงสาเหตุที่ทำให้เราอยู่คนเดียวไม่ได้ สาเหตุที่ทำให้เราต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.2 เหตุผลของการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ของมนุษย์

มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่กล่าวถึงสาเหตุของการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ของมนุษย์ เช่น ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social - exchange theory), ทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement theory) รวมทั้งทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social - comparison theory) เป็นต้น จะขอกล่าวถึงแต่ละทฤษฎีดังต่อไปนี้

ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมกล่าวว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะเป็นทางเดียวที่ทำให้ความต้องการของบุคคลไปถึงจุดหมาย ตัวอย่างเช่น ในการเล่นเทนนิสนั้น นาย ก. จะต้องมามีเพื่อนมาเล่นจึงจะเล่นได้ ความต้องการอยากเล่นของเขาจึงทำให้เขาต้องเข้าร่วมกลุ่มเพื่อที่จะได้บุคคลที่จะมาเล่นด้วย

ทฤษฎีการเสริมแรงกล่าวว่า บุคคลอื่นเป็นตัวแทนของ “รางวัล” ให้กับเรา คำว่ารางวัลในที่นี้มิได้หมายถึงการได้เงินหรือสิ่งของ แต่หมายถึงการให้ความสบายใจ ความพอใจ ความถูกใจให้เกิดแก่ตัวเรา ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเป็นบุคคลที่มีความต้องการให้คนอื่นมาชื่นชมในตัวเรา ให้คนอื่นเห็นคุณค่าของเรา เราก็จำเป็นต้องอยู่ร่วมกลุ่มกับคนอื่น เพราะถ้าเราอยู่โดดเดี่ยว คงไม่มีใครมาชื่นชมตัวเราได้ การเข้าร่วมกลุ่มในที่นี้จึงเป็นรางวัลของตัวเราในการที่จะมีโอกาสให้คนอื่นมาชื่นชมเราได้ง่ายเข้า ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมนั้น ดู ๆ ไปก็คล้ายกับทฤษฎีเสริมแรง จะต่างกันตรงจุดมุ่งหมายปลายทางเท่านั้น กล่าวคือทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมจะมุ่งที่จุดมุ่งหมายปลายทางมากกว่า ทฤษฎีการเสริมแรง ในการเสริมแรงนั้น บางทีการได้มีแค่เพื่อนคุยก็เป็นรางวัลในตัวเองแล้ว เพราะทำให้เรารู้สึกสบายใจ เพลิดเพลินใจ

ส่วนทฤษฎีสุดท้ายคือ **ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม** ทฤษฎีนี้นำเสนอโดยนักจิตวิทยาสังคม ชื่อ เฟสติงเจอร์ (Festinger, 1954) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า มนุษย์เรามักจะตัดสินเกี่ยวกับตนเอง โดยนำตัวเข้าไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น โดยเฉพาะในกรณีที่เราไม่มีมาตรฐานในการตัดสินความถูกต้อง ชั่วดี เราจะใช้ผู้อื่นเป็นมาตรฐานให้ตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น ทักษะติดต่อแพชชั่นใหม่ล่าสุด ไปจนถึงเรื่องใหญ่ ๆ เช่น ความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น มนุษย์เรามักจะเอาผู้อื่นเปรียบเทียบกับตัวเรา แล้วสรุปออกมาเป็นคำประเมินผลถึงความสามารถและทักษะ

รวมทั้งความฉลาดของเรา สมมุติว่าในการทำกิจกรรมชิ้นหนึ่ง คนอายุขนาดเราใคร ๆ เขาก็ทำได้ แต่ถ้าเราเกิดทำไม่ได้ เราจะรู้สึกด้อยเกี่ยวกับตัวของเราเองขึ้นมาทันที และการเปรียบเทียบความสามารถนี้ มนุษย์ก็มักเลือกที่จะเปรียบเทียบตัวเองกับผู้มีความสามารถใกล้เคียงกัน เช่น หากเราเล่นเทนนิส เราจะไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับดาราเทนนิส หรือเด็กเริ่มหัดใหม่ เราจะเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ รุ่นราวคราวเดียวกัน หรือที่หัดมาไล่เรียงกันกับเรา นอกจากนี้เราก็มักจะเลือกคนเพศเดียวกันมากกว่าเปรียบเทียบกับคนต่างเพศ เช่น ถ้าจะให้เลือกเปรียบเทียบการเล่นเกมส์ของเรา เราก็มักจะเลือกเปรียบเทียบกับผู้เล่นเพศเดียวกันมากกว่าต่างเพศกับเรา

2.3 การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวล

จากการทดลองในช่วงต้นคงพอจะทราบแล้วว่า ความอ้างว้าง โดดเดี่ยวทำให้เกิดสภาวะวิตกกังวลสูง นักจิตวิทยาสังคม ชื่อ แซชเชเตอร์ (Schachter, 1959) จึงลองตั้งเป็นสมมุติฐานไว้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของมนุษย์ แซชเชเตอร์ เชื่อว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สภาวะความวิตกกังวลสูงจะมีความต้องการเกี่ยวสัมพันธ์กับผู้อื่นสูง ในขณะที่ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำนั้น ความอยากเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นจะต่ำไปด้วย

เขาได้ทำการทดลองโดยใช้นักศึกษา 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งเป็นกลุ่มที่เขาตั้งใจจะให้เกิดสภาวะความวิตกกังวลสูง (high - anxiety) ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่เขากำหนดให้เกิดสภาวะความวิตกกังวลต่ำ (low - anxiety)

แซชเชเตอร์ บอกนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มว่า พวกเขาจะต้องถูกกระตุกด้วยไฟฟ้า และตัวแซชเชเตอร์ จะดูแลของการถูกกระตุกนั้น ในกลุ่มที่หนึ่งเขาได้บอกว่า กระแสไฟฟ้าที่นักศึกษาจะได้รับการกระตุกนั้น “จะเจ็บปวดมาก แต่จะไม่ทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิต” ในขณะที่เขาบอกกลุ่มที่สองว่า การกระตุกด้วยไฟฟ้านี้จะไม่รุนแรงเลย จะทำให้เกิดการคัน ๆ นิด ๆ เท่านั้น แซชเชเตอร์เชื่อว่า การพูดดังกล่าวของเขาจะทำให้กลุ่มแรกมีสภาวะความวิตกกังวลสูง ในขณะที่กลุ่มหลังจะมีความวิตกกังวลต่ำ เขาต้องการดูว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงนั้นจะแสวงหาเพื่อนคุยมากกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำหรือไม่ เขาจึงบอกให้นักศึกษาทราบว่าการทดลองจะเสียเวลาเข้าไป 10 นาที และนักศึกษาทุกคนจะถูกถามว่าเขาอยากคุยคนเดียว หรืออยากนั่งคุยกับเพื่อน ๆ ที่จะถูกกระแสไฟฟ้าด้วยกันอีกห้องหนึ่ง

หลังจากที่นักศึกษาได้แจ้งความจำนงว่าจะคอยกับใครแล้ว แซชเตอร์ จึงเลิกการทดลอง และบอกความจริงแก่นักศึกษาถึงเรื่องที่เขาอยากศึกษา ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่มีใครที่ถูกกระแสไฟฟ้า กระตุกสักคนเดียว

ผลการเลือกคอยของเด็กก็ปรากฏว่า ในสถานการณ์ที่หนึ่งคือ สถานการณ์ที่มีความวิตกกังวลสูงนั้น เด็ก 20 คนจาก 32 คน ต้องการคอยรับ “ชะตากรรม” ร่วมกับพวกเพื่อน ๆ ในขณะที่เด็กเพียง 10 คนจาก 30 คนของกลุ่มหลัง ที่เป็นกลุ่มความวิตกกังวลต่ำต้องการคอยกับเพื่อน ๆ แซชเตอร์ จึงสรุปผลการทดลองของเขาว่า ความวิตกกังวลสูงนั้นนำไปสู่การอยากเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับผู้อื่น

ทำไมคนที่อยู่ในสภาวะวิตกกังวลสูง จึงอยากที่จะเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับบุคคลอื่นสูง? แซชเตอร์ อธิบายว่า อาจเป็นเพราะ

1) ต้องการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น (Social comparison) คนเรามักจะใช้ผู้อื่นเป็นกระจกสะท้อนว่า เราควรมีปฏิกริยาออกไปในรูปใด นักศึกษาที่ถูกทดลองแต่ละคนอาจไม่มั่นใจว่าเขาควรมีพฤติกรรมต่อการทดลองอย่างไร ดังนั้น การรอคอยร่วมกับผู้อื่น จึงช่วยให้เขาสังเกตเปรียบเทียบความรู้สึกการแสดงออกของตัวเองว่า สมควรจะออกมาในรูปใด

2) ผู้อื่นช่วยหันเหความวิตกกังวลของเขาออกไป (Distraction) การรอคอยร่วมกับผู้อื่น อาจช่วยให้เขาลืมความวิตกกังวลลงไปได้บ้าง การมีบุคคลอื่น ๆ ในที่นี้คล้ายจะทำให้เขาเบนความสนใจออกไปเสียจากความกลัวชั่วขณะ เขาจึงอยากคอยร่วมกับผู้อื่น

แซชเตอร์ กล่าวว่า ถ้าคำอธิบายในข้อหนึ่งถูกละก็ บุคคลมักจะเลือกคอยอยู่กับคนที่มีชะตากรรมร่วมกัน แต่ถ้ามคำอธิบายในข้อสองถูก เขาจะคอยกับใครก็คงได้ทั้งนั้น

เพื่อพิสูจน์ข้อสมมุติฐานนี้ แซชเตอร์ ได้ทำการทดลองอีกครั้ง คราวนี้เขาให้มีแต่สถานการณ์ที่มีความวิตกกังวลสูง แต่ได้แยกเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งเป็นกลุ่มที่ให้คอยคนเดียวหรือคอยกับเพื่อนเพศเดียวกัน และมีความ “ทุกข์” ร่วมกัน (ในที่นี้คือเพื่อนร่วมการทดลองเดียวกัน) อีกกลุ่มให้คอยคนเดียวหรือให้คอยกับเพื่อนเพศเดียวกันที่ไม่ได้ร่วมการทดลอง ผลปรากฏว่าเด็กที่ผู้ที่สามารถคอยกับเพื่อนที่มีทุกข์ร่วมกัน เลือกคอยร่วมกับเพื่อน ส่วนเด็กที่จะต้องคอยกับเพื่อนที่ไม่ได้อยู่ในการทดลอง เลือกที่จะคอยคนเดียวมากกว่า

แซ็ชเตอร์ จึงสรุปออกมาได้อย่างแน่ชัดว่า ผู้ที่มีความทุกข์หรือวิตกกังวลสูงนั้น ไม่ได้อยากเกี่ยวสัมพันธ์กับทุกคนไป แต่จะเลือกสัมพันธ์กับผู้ที่มีความทุกข์หรือวิตกกังวลคล้ายคลึงกันเท่านั้น และความทุกข์ของเพื่อนที่คอยด้วยกันนั้นไม่ควรจะมีมากมายจนเกินไป เพราะจะทำให้เรายิ่งใจฝ่อกลัวและวิตกกังวลเพิ่มขึ้นไปอีก (Rabbie, 1963) ดังนั้น ผู้ที่เราเลือกสัมพันธ์ในขณะที่มีความวิตกกังวลนั้น ควรจะมีความวิตกกังวลระดับใกล้เคียงกับเรา ไม่ใช่สูงหรือต่ำกว่าเราไปมาก ๆ

นอกจากนี้ ลำดับการเกิดก็ดูจะมีผลต่อการเลือกเกี่ยวสัมพันธ์กันของมนุษย์ด้วย แซ็ชเตอร์พบว่าเด็ก ๆ ที่เป็นลูกคนโตหรือลูกคนเดียว มีปฏิกิริยาตอบโต้ต่างไปจากลูกคนอื่น ๆ เมื่อลูกคนโตอยู่ในสภาวะของความวิตกกังวลสูง เขามักจะแสดงความต้องการที่จะไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าลูกคนรอง ๆ

ยังมีการวิจัยอื่น ๆ ที่สนับสนุนว่าลูกคนโตมีความวิตกกังวลสูง เช่น มักไปหาจิตแพทย์มากกว่าลูกคนรอง (Weiner และ Stieper, 1959) ตื่นเต้นตกใจในปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหวมากกว่าลูกคนอื่น ๆ (Hoyt และ Raven, 1973)

โดยสรุป มีข้อมูลทางวิจัยมากพอที่จะทำให้เราเข้าใจได้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับของบุคคล โดยเฉพาะกับบุคคลที่ร่วมชะตากรรมเดียวกันจะสนใจเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันมากกว่าผู้อื่น ส่วนเรื่องที่ว่าความเกี่ยวสัมพันธ์จะทำให้ลดความวิตกกังวลลงหรือไม่ นั้นยังเป็นข้อถกเถียงกันอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม ความต้องการเกี่ยวสัมพันธ์กันเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลสูงก็เป็นข้อมูลที่น่าสนใจ

2.4 การเกี่ยวข้องกับระดับความหิว

นอกจากเรื่องลำดับที่การเกิดกับความวิตกกังวลแล้ว แซ็ชเตอร์ยังได้สนใจในเรื่องของความหิวและการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน เขาได้ทำการทดลองโดยให้นักศึกษาอยู่ในสภาวะของความหิวในระดับต่าง ๆ กันคือ หิวมาก หิวปานกลางและหิวน้อย และให้นักศึกษาเหล่านั้นแจ้งความจำนงที่จะทำแบบทดสอบชนิดใดชนิดหนึ่งใน 4 ชนิด (แบบทดสอบเกี่ยวกับการเห็นและได้ยิน) แซ็ชเตอร์ได้บอกนักศึกษาก่อนว่า ถ้าเขาเลือกแบบทดสอบบางชนิดเขาจะต้องคอย 10 นาที

ตามลำพัง แต่ข้อสอบบางชนิดคอย 10 นาทีร่วมกับผู้ถูกทดสอบอื่น ๆ เมื่อนักศึกษาแจ้งความ
จำนงว่าจะทำแบบทดสอบชนิดใดแล้ว แชนเซอร์ก็ยุติการทดลองคือเขาไม่ได้มีการทดสอบการ
เห็นหรือได้ยินดังที่บอกผู้ถูกทดลอง เพราะเป้าหมายของเขามีเพียงอยากจะทราบว่าผู้ที่หิวมาก
หิวน้อยหรือหิวปานกลางจะอยากรอกอยตามลำพัง หรือรอกอยร่วมกับผู้อื่น ผลการทดลอง
ปรากฏว่าร้อยละ 67 ของผู้ถูกทดลองที่มีความหิวระดับสูง แจ้งความประสงค์อยากคอยร่วม
กับผู้อื่น ส่วนผู้ที่หิวปานกลางมีเพียงร้อยละ 35 และผู้ที่หิวระดับต่ำก็มีเพียงร้อยละ 30 ที่อยาก
คอยร่วมกับผู้อื่น แชนเซอร์จึงสรุปออกมาว่า บุคคลที่มีความหิวระดับสูงต้องการที่จะเกี่ยวข้อง
สัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าบุคคลที่มีความหิวระดับต่ำ

2.5 การเกี่ยวข้องสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันของบุคคล

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเรื่องการอยากเกี่ยวข้องกับผู้อื่นในห้องทดลองใน
สภาพการณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อหันกลับมามองดูสภาพจริง ๆ ในชีวิตประจำวันดูบ้าง เราจะเห็นว่า
คนบางคนชอบอยู่ตัวคนเดียวในขณะที่บางคนก็ชอบอยู่เป็นหมู่เป็นกลุ่ม ขอให้เรามองดูสภาพ
จริงว่าเราเลือกคบคนอย่างไร คนประเภทไหนที่เราคบไว้เป็นเพื่อนบ้าง

ในอดีต นักจิตวิทยาสังคมจะให้ความสนใจต่อปัญหาเหล่านี้น้อยไปบ้าง แต่มาในสมัย
ปัจจุบันเรามีการศึกษาเรื่องเหล่านี้อย่างกว้างขวาง ผลการศึกษาพอสรุปออกมาได้คร่าว ๆ ว่า

ประมาณ 60% ของนักศึกษา มักชอบเดินกับเพื่อนอย่างน้อย 1 คน

ผู้หญิงชอบอยู่เป็นกลุ่มมากกว่าผู้ชาย

เมื่อสำรวจการใช้เวลาของนักศึกษาในวันหนึ่ง ๆ มักพบว่า

25% ของเวลาใน 1 วัน เราใช้อยู่ตามลำพัง (ไม่นับช่วงหลับ)

12% อยู่กับเพื่อนต่างเพศ

15% อยู่กับเพื่อนเพศเดียวกัน (1 คน)

17% กับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน

30% อยู่กับกลุ่มเพื่อนชาย-หญิง

หญิงชายมีการคบเพื่อนไม่ต่างกันเท่าใดนัก จะต่างกันอยู่บ้างก็ตรงเรื่องการคบเพื่อน
เพศเดียวกันนั้น ปรากฏว่า 20% ของเพศชายจะอยู่ในกลุ่มเพื่อนชายมากกว่าที่เพศหญิงรวมกัน
14% เพศชายมักชอบรวมกลุ่มกันเอง มีกิจกรรมทางกีฬาร่วมกัน เป็นต้น

* จากโต (Deaux, 1978)

ในกลุ่มของผู้ทำงานที่ไม่ใช่นักเรียน เพศหญิงจะมีความสนิทสนมและมีเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่าเพศชาย ผู้วิจัยสรุปว่า อาจเป็นเพราะผู้ชายทำงานนอกบ้าน ส่วนผู้หญิงมักเป็นแม่บ้าน จึงมีเวลาสร้างความสัมพันธ์ได้มากกว่าเพศชาย

สิ่งที่น่าสังเกตจากการศึกษาเหล่านี้ก็คือ มีคนเป็นจำนวนมากใช้เวลาในวันหนึ่ง ๆ อยู่ตามลำพัง และมีหลายเปอร์เซ็นต์ที่เลือกมีเพื่อนเพศเดียว และสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันมากกว่าเพื่อนต่างเพศกัน แสดงว่าการมีเพื่อนเพศเดียวกันก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งของชีวิตทางสังคมของมนุษย์

2.6 การถูกใจกัน

เมื่อพูดถึงการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันแล้ว ก็ต้องพูดถึงไปถึงการถูกใจกัน หรือการชอบกันของมนุษย์ คนเราทุกคนเมื่อรู้จักใคร เราก็มักจะมีความรู้สึกในทางประทับใจ คือชอบหรือไม่ชอบออกมาให้ปรากฏ ถ้าชอบพอกันเราก็อยากพบปะพูดคุยกับเขาผู้นั้นบ่อย ๆ กล่าวง่าย ๆ คือเราอยากเป็นมิตรกับเขานั่นเอง ในขณะที่เดียวกันถ้าเผชิญเรารู้สึกไม่ถูกชะตา เราก็อยากหลีกเลี่ยงไปเสีย ไม่อยากคบค้าสมาคมด้วยต่อไป ในช่วงนี้เราจะมาพูดถึงตัวกำหนดการถูกใจกันของมนุษย์

2.7 ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์มีความชอบพอกัน ถูกใจกัน

มีการวิจัยมากมายในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะตัวกำหนดที่ทำให้บุคคลคนหนึ่งชอบบุคคลอีกคนหนึ่ง จะขอสรุปเป็นสาเหตุดังต่อไปนี้คือ

2.7.1 มีความคล้ายคลึงกันทางความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติและลักษณะบางอย่างทางบุคลิกภาพ

ตามปกติแล้วบุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันมากก็จะมีโอกาสชอบพอกันมากขึ้น เราจะสังเกตเห็นได้ว่าคนที่เป็นคู่รักกัน หรือผู้ที่แต่งงานเป็นสามีภรรยา กัน มักมีความคล้ายคลึงกันหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความคิดเห็น ความสนใจ ความชอบในสิ่งหนึ่งสิ่งใด ความเชื่อ และค่านิยม มากกว่าผู้ที่ไม่ใช่คู่รักหรือสามีภรรยา กัน อย่างไรก็ตาม มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า ความ

คล้ายคลึงกันควรจะเป็นตัวแปรที่เกิดก่อนหรือเกิดหลังความรักใคร่ชอบพอกัน กล่าวคือ บุคคล 2 คนมีความคล้ายคลึงกันก่อน แล้วจึงมีสถานภาพเป็นสามีภรรยา หรือการเป็นสามีภรรยา มาก่อนแล้วจึงทำให้บุคคลทั้งคู่มีความเห็นต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน แต่จากการวิจัยหลาย ๆ เรื่อง ดูเหมือนว่าจะมีแนวโน้มเชื่อว่า ความคล้ายคลึงกันดูจะเป็นสาเหตุทำให้บุคคล 2 คนถูกใจกันมากกว่าจะเป็นผลของการแต่งงานกัน

นอกจากนี้ เมื่อดูสภาพจากความเป็นจริงแล้ว เรามักจะพบว่าบุคคลที่เป็นเพื่อนคบค้าสมาคมกัน มักจะเป็นบุคคลที่มาจากสภาพภูมิหลัง และพื้นเพต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านเชื้อชาติ วัฒนธรรม ทักษะคติและความเชื่อ ดูเหมือนเราจะคบกันได้สนิทสนมกว่าคนที่มาจากภูมิหลังต่างกัน เช่น คนชาติเดียวกันก็จะคบกันมากกว่าไปคบกับคนชาติอื่น หรือคนอายุ ใกล้เคียงกันนับถือศาสนาเดียวกันจะเป็นเพื่อนกัน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าตัวแปรในเรื่องความคล้ายคลึงกันนี้เป็นปัจจัยสำคัญทำให้บุคคลชอบพอกันได้เร็วขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความคล้ายคลึงกันในด้านต่าง ๆ จะเป็นสาเหตุทำให้คนเราชอบพอกันก็จริงอยู่ แต่ด้านต่าง ๆ หรือมิติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเชื้อชาติ อายุ ศาสนาหรือความคิด ทักษะคติ ก็หาได้มีน้ำหนักเท่าเทียมกันไม่ จากการวิจัยทำให้เราได้ทราบความจริงว่าความคล้ายคลึงกันทางด้านทักษะคติดูจะมีความสำคัญมากกว่าความคล้ายคลึงกันทางด้านสัญชาติ ด้วยเหตุนี้ เราจะชอบคนที่มีความคิดความเชื่อคล้ายกับเรา ถึงแม้เขาจะเป็นคนต่างชาติต่างสีผิวมากกว่าคนชาติเดียวกันที่เชื่อไปคนละแนวทางกับเรา (Rokeach, 1968) อย่างไรก็ตาม ผลของการศึกษาเหล่านี้ก็ยังไม่เป็นที่ยอมรับกันนัก เพราะเป็นเรื่องของการสมมุติฐานการณ และไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ

แคนเดล (Kandel, 1978) ได้ออกแบบสอบถามให้เด็กวัยรุ่น 1,800 คนกรอก โดยให้มีการเปรียบเทียบระหว่างทัศนคติและค่านิยมของตัวเองและเพื่อนสนิทของเขา ผลปรากฏว่ามีความคล้ายคลึงกันอย่างเด่นชัด ระหว่างทัศนคติและค่านิยมของเด็กและเพื่อนสนิท โดยเฉพาะในเรื่องของอายุ เพศ สีผิว ชั้นเรียนและเรื่องทัศนคติในการใช้ยาเสพติดต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม คนที่มีอะไรต่างจากเราไปมาก ๆ ก็ไม่ใช่ว่าจะถูกรังเกียจ โดยเฉพาะถ้าเขาต่างไปในทางดีกว่าเรา เช่น ดีกว่าทางสถานภาพทางสังคมคือ ถ้าเรา “ต่ำ” กว่าเขา และเขาจะ “สูง” กว่าเรา เรามักชอบคบค้าสมาคมด้วย เราจะไม่ชอบคบคนที่อยู่ระดับ “ต่ำ” คล้าย ๆ เรา เพราะอาจยังทำให้เรามีปมด้อยหรือมีความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมากขึ้น

แต่โดยทั่ว ๆ ไปหากเรารู้สึกไม่ถูกชะตากับใครที่เราเพิ่งรู้จัก ถ้าเรามีโอกาสพูดคุยกับเขา อาจทำให้เราเปลี่ยนใจมาชอบเขาได้

ทำไมความคล้ายคลึงกันจึงนำไปสู่ความรู้สึกชอบกัน ? ไฮเดอร์ นักจิตวิทยาสังคมได้สนใจในคำถามนี้ และคิดค้นทฤษฎีเพื่อไปอธิบายการที่บุคคลมีความสัมพันธ์ต่อกัน อันเนื่องมาจากความคล้ายคลึงกันทางด้านความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ ทฤษฎีของ ไฮเดอร์มีชื่อว่า **ทฤษฎีแห่งความสมดุลย์ (Heider's Balance Theory)**

ข้อสมมุติฐานของตัวทฤษฎีอันนี้อยู่ที่ว่า มนุษย์เราจะชอบความสอดคล้องกันมากกว่าความไม่สอดคล้อง การสอดคล้องนี้หมายความว่าถึงเรื่องความนึกคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และความเข้าใจ เราชอบให้ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อมมีความสอดคล้องกัน

เพื่อให้เกิดความกระจ่างในทฤษฎี ไฮเดอร์ได้สมมุติเป็นรูปความสัมพันธ์ของบุคคล 2 คน และอีก 1 ความคิด (หรือสิ่งของหรือบุคคลก็ได้)

สมมุติว่า ก แทนตัวบุคคล และ ข แทนบุคคลอีกคนหนึ่ง

ส่วน ค อาจเป็นวัตถุ หรือบุคคลหรือความคิดก็ได้

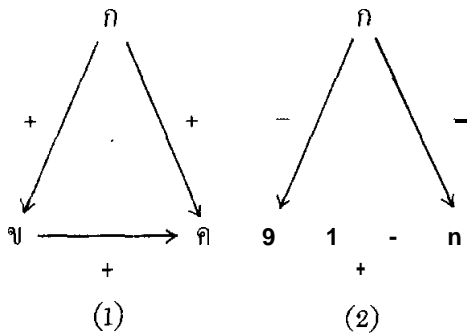
จุดมุ่งหมายของไฮเดอร์ก็คือ ต้องการค้นหาว่าความสัมพันธ์ของ ก.ข. และ ค. มีการจัดวางระบบอย่างไรในความคิดของ ก.

ไฮเดอร์ มีความเชื่อว่าความสัมพันธ์ของมนุษย์จะถูกจัดเรียงออกมาในสองรูปแบบคือ ในรูปความสัมพันธ์ที่สมดุลย์ทางบวก และในรูปความสัมพันธ์ที่ไม่สมดุลย์ทางลบ

ความรู้สึกชอบไม่ชอบระหว่างบุคคล ก, ข และ ค จะเป็นสาเหตุทำให้ความสัมพันธ์
 สมดุลย์หรือไม่ สมมุติว่าในกรณีนี้เราให้ ก.เป็นชายหนุ่ม ข.เป็นหญิงสาว และ ค.เป็นลัทธิ
 สังคมนิยม ส่วนเครื่องหมายบวก (+) แทนความรู้สึกในทางชอบ และเครื่องหมายลบ (-)
 แทนความรู้สึกในด้านไม่ดี/ไม่ชอบ ส่วนลูกศร (\rightarrow) เป็นความรู้สึกจากคนหนึ่งไปสู่อีกคน
 หนึ่งหรืออีกสิ่งหนึ่ง

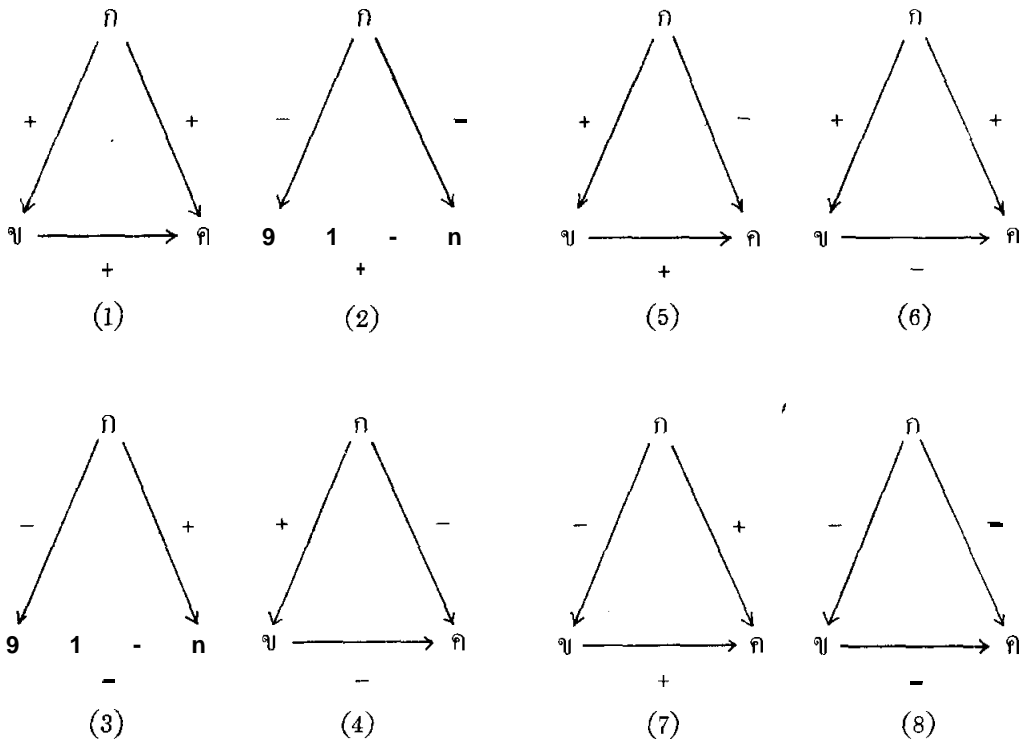
สถานการณ์ที่สมดุลย์

Balanced States



สถานการณ์ที่ไม่สมดุลย์

Unbalanced States



จากรูปโครงสร้างของความสัมพันธ์ เราจะเห็นได้ว่ามีโครงสร้างทั้งหมด 8 ลักษณะ โดยมี 4 ลักษณะที่สมดุลง และอีก 4 ลักษณะที่ไม่สมดุลง จะขอกล่าวถึงลักษณะที่สมดุลง ทั้ง 4 ลักษณะก่อน

- ลักษณะที่ 1 แสดงให้เห็นว่าชายหนุ่มชอบหญิงสาว และทั้งคู่ก็ชอบลัทธิสังคมนิยม ลักษณะที่ 1 เป็นลักษณะของความสมดุลงที่ไม่มีอะไรขัดแย้งกันเลย
- ลักษณะที่ 2 แสดงให้เห็นว่าชายหนุ่มไม่ชอบหญิงสาว และไม่ชอบลัทธิสังคมนิยมที่หญิงสาวชอบด้วย
ลักษณะนี้ก็สมดุลงอีกเช่นกัน ในแง่ที่ว่า เมื่อชายหนุ่มและหญิงสาวไม่ชอบกัน และหญิงสาวชอบสิ่งที่ชายหนุ่มไม่ชอบ
- ลักษณะที่ 3 แสดงว่าชายหนุ่มไม่ชอบหญิงสาว แต่ชายหนุ่มกลับไปชอบลัทธิสังคมนิยมที่หญิงสาวไม่ชอบ
ลักษณะนี้ก็สมดุลงอีกเช่นกัน คือบุคคลที่เราไม่ชอบ ก็ไม่ชอบในสิ่งที่เราชอบ
- ลักษณะที่ 4 แสดงว่าชายหนุ่มชอบหญิงสาว แต่ทั้งคู่ไม่ชอบลัทธิสังคมนิยม
ลักษณะนี้ก็แสดงความสมดุลงคือ คน 2 คนชอบกัน และต่างก็ไม่ชอบสิ่งอะไรเหมือน ๆ กัน

ทั้ง 4 ลักษณะนี้แสดงความสมดุลงในความรู้สึกของทั้ง ก. และ ข. กล่าวคือ บุคคลทั้งคู่ชอบพอกัน แต่มีความเห็นขัดแย้งกันในเรื่องแนวความคิด

- ลักษณะที่ 5 แสดงให้เห็นว่าชายหนุ่มชอบหญิงสาว แต่หญิงสาวกลับไปชอบลัทธิสังคมนิยมที่ชายหนุ่มไม่ชอบ
ลักษณะนี้ไม่สมดุลงเพราะคนที่เราชอบไปชอบในสิ่งที่เราไม่ชอบ
- ลักษณะที่ 6 ได้แก่ชายหนุ่มชอบหญิงสาว แต่หญิงสาวกลับไม่ชอบลัทธิสังคมนิยมที่ชายหนุ่มชอบ
ลักษณะนี้ก็ไม่สมดุลงเพราะคนที่เราชอบไม่ได้ชอบในสิ่งที่เราชอบ

ลักษณะที่ 7 แผนภูมิแสดงว่าชายหนุ่มไม่ชอบหญิงสาว แต่ในขณะที่เดียวกันทั้งคู่ก็ชอบลัทธิสังคมนิยม

ลักษณะนี้ไม่สมมูลย์เพราะเราไม่ถูกกับคนที่ชอบอะไรเหมือนเรา

ลักษณะที่ 8 แสดงว่าชายหนุ่มไม่ชอบหญิงสาว และขณะที่เดียวกันทั้งคู่ต่างก็ไม่ชอบลัทธิสังคมนิยมเหมือนกัน

นี่ก็จัดเป็นลักษณะที่ไม่สมมูลย์ เพราะเราไปไม่ชอบคนที่ไม่ชอบอะไรเหมือนกับเรา

ในเรื่องของสภาวะการไม่สมมูลย์นี้ ไฮเดอร์กล่าวว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะนำไปสู่ความตึงเครียดที่ทำให้มนุษย์จำต้องหาทางทำให้เกิดความสมมูลย์ด้วยวิธีต่าง ๆ

ทฤษฎีความสมมูลย์ของไฮเดอร์นี้ แม้จะเป็นทฤษฎีง่าย ๆ ที่น่าสนใจ แต่ก็มีข้อจำกัดอยู่บ้าง กล่าวคือ ทฤษฎีนี้ได้คำนึงถึงสาเหตุการชอบไม่ชอบ และความมากน้อยของการชอบไม่ชอบ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ของมนุษย์โดยทั่ว ๆ ไปมีความสลับซับซ้อนมากกว่าการใช้รูปสามเหลี่ยมที่แสดงค่าความสัมพันธ์เพียง 3 รูปแบบ

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีสมมูลย์นี้ก็ใช้อธิบายปรากฏการณ์หลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในเรื่องของการชอบพอกันที่มาจากสาเหตุของความคล้ายคลึงกันได้ดี

2.7.2 ช่วยเสริมสร้างความต้องการของเราให้สมบูรณ์

ในหัวข้อนี้กล่าวว่า คนเราจะชอบพอกันได้ถ้าทั้ง 2 คน มีความแตกต่างกันมาก ๆ การที่คนหนึ่ง “มี” ในสิ่งที่อีกคนหนึ่งไม่มี ก่อให้เกิดความรู้สึกดึงดูดต่อกัน ทฤษฎีเสริมสร้างความต้องการซึ่งกันและกัน (Complementary theory) นี้ มีความเชื่อว่ามนุษย์จะเลือกสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่จะทำให้ความต้องการของเราได้รับการตอบสนอง พุดง่าย ๆ ก็คือเขาจะ “เติม” ในสิ่งที่เรา “ขาด” ได้ ทำให้เกิดการถูกใจกัน ตัวอย่างเช่น คนที่ชอบให้ผู้อื่นมาปกป้องคุ้มครองตนเอง มักจะถูกดึงดูดไปสู่คนที่ชอบควบคุมปกป้องคนอื่น หรือผู้หญิงที่อ่อนแอบบบาง ต้องการผู้ชายที่เข้มแข็งเป็นชายชาตรี เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ความคิดนี้มีผู้ที่สนับสนุนและคัดค้าน แต่การวิจัยที่สรุปผลออกมา นั้น อยู่ในแนวที่ว่า การชอบพอกฎใจที่เกิดจากการเสริมสร้างความต้องการให้สมบูรณ์นี้ยังไม่ได้มี ผลครอบคลุมไปในวงกว้างนัก อาจใช้อธิบายได้เพียงบางสถานการณ์เท่านั้น

2.7.3 มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม/หล่อเหลา

“อันนารีมีรูปเป็นทรัพย์” คำกล่าวนี้ยังเป็นความจริงอยู่ในปัจจุบัน ผู้หญิงหรือผู้ชายที่รูปร่างหน้าตาดีมักได้เปรียบผู้อื่นในวงสังคม จะเห็นว่าทั้งหญิงและชายพยายามตกแต่งตนเองให้เป็นที่น่าพิศมัยของผู้อื่น โดยเฉพาะเพศตรงข้ามอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะมีความเชื่อว่า ความสวยงามเป็นสิ่งที่สังคมนิยม และมักจะนึกว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูด ตามไปด้วย ด็อน เบอ์ซอลด์ และ วอลสเตอร์ (Dion, Berscheil และ Walster, 1972) ได้ทำการทดลองโดยหารูปเด็กหน้าตาน่ารัก และรูปเด็กหน้าตาธรรมดามาให้นักศึกษาดูพร้อมกับเล่าเรื่องที่เด็กทั้งคู่ทำผิดกฎเกณฑ์บางอย่างให้นักศึกษาฟัง ผลปรากฏว่า เด็กหน้าตาสวยได้รับการให้อภัยและถูกมองว่าไม่ได้ตั้งใจทำความผิด ส่วนเด็กไม่สวยจะถูกมองว่าเด็กมีบุคลิกภาพไม่ดีและปรับตัวไม่ได้ และในเรื่องนี้ แม้แต่เด็ก ๆ ด้วยกันเอง ด็อนพบว่าเด็กสวยงามน่ารักจะเป็นที่ชื่นชมจากเพื่อน ๆ เด็กด้วยกันเอง มากกว่าเด็กหน้าตาไม่สวย เมื่อหันมาดูในโลกของผู้ใหญ่ ผู้ที่หน้าตาดีมักมีโอกาสที่ดีตามมาด้วย เช่น โอกาสการหางาน บุคคลหน้าตาดีมักหางานง่าย เวลาถูกสัมภาษณ์ก็มักจะถูกมองว่ามีประสิทธิภาพ (Cash, Begley McCown และ Weise, 1975) แสดงว่ามนุษย์เรามักจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินเพื่อนมนุษย์ด้วยกันที่หน้าตาก่อนสิ่งอื่นใด

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราชอบความสวย/หล่อของผู้อื่นนั้น ก็อาจเป็นเพราะสิ่งนั้นมีผลสะท้อนมาถึงเราในทางอ้อมด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าชายหนุ่มคนหนึ่งเดินเคียงข้างไปกับหญิงสาวสวย ชายหนุ่มนั้นจะรู้สึกภูมิใจและจะถูกมองว่ามีบุคลิกดีตามไปด้วย แต่ถ้าเขาเดินไปกับผู้หญิงที่ไม่สวยเขาก็จะถูกมองในด้านลบเช่นเดียวกัน (Sigall และ Landy, 1973) แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าผู้หญิงไปเดินคู่กับผู้ชายหล่อหรือไม่หล่อ เธอจะไม่ถูกตัดสินว่ามีบุคลิกดีหรือไม่ตามหน้าตาของผู้ชายที่เดินด้วย ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า หน้าตาของผู้หญิงมีส่วนทำให้คู่ของเธอถูกมองอย่างไร แต่หน้าตาของผู้ชายจะไม่มีผลต่อการถูกมองของคู่ของเขา

นอกจากนี้ หากหญิงสาวสวยไปแต่งงานกับชายหนุ่มที่หน้าตาไม่หล่อ ชายหนุ่มจะถูกตัดสินว่ามีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีความสำเร็จทางอาชีพการงานอย่างสูง แต่ในทางกลับกันหากหญิงสาวไม่สวยไปแต่งงานกับชายหนุ่มหล่อ เธอจะไม่ถูกมองในด้านดีหรือได้เปรียบเหมือนกรณีแรกเลย เธอจะถูกตัดสินตามหน้าตาของเธอเท่านั้น นี่ก็แสดงว่าหน้าตาของผู้หญิงนั้นจะเกี่ยวข้องกับการตัดสินของคนทั่วไป มากกว่าหน้าตาของผู้ชาย (Bar - Tai และ Saxe, 1976)

ท้ายที่สุด มีผู้เสนอข้อสมมุติฐานเรื่องการจับคู่ ซึ่งกล่าวว่ามนุษย์มักจะเลือกคนที่มีความหน้าตาใกล้เคียงกับเราเป็นสำคัญ ถ้าเราหน้าตาปานกลางก็มักจะเลือกคนที่หน้าตาปานกลางเป็นคู่รักหรือเพื่อนสนิท เพราะฉะนั้น เราอาจชอบผู้หญิงที่สวยเหมือนนางงามจักรวาล แต่เวลาแต่งงานเรามักเลือกคนหน้าตา “ธรรมดา” มาเป็นคู่ ดู ๆ ก็คล้ายกับเราจะผสมผสานข้อมูลของหน้าตาของผู้หญิงนั้น กับการที่เราคิดว่าเขาจะยอมรับเราแค่ไหนเข้าด้วยกัน ทำให้เราตัดสินใจเลือกคู่ที่หน้าตาสวย/หล่อในระดับเดียวกันกับเรา (Shanteau และ Nagy, 1979)

2.7.4 มีความสามารถ ฉลาดเฉลียว

เรามักชอบคนที่ฉลาดเฉลียว สามารถมากกว่าคนที่ฉลาดน้อย นักจิตวิทยาพบว่า ถ้าให้เราดูแค่หน้าตาผู้หญิงอย่างเดียว เราอาจจะเลือกเอาคนสวย แต่พอให้ข้อมูลเรื่องความฉลาดแล้ว ความฉลาดกลับเป็นข้อมูลที่สำคัญในการเลือกของเรา มากกว่าความสวยหล่อเสียอีก นอกจากนี้คำว่า “สามารถ ฉลาด” ยังเป็นตัวล่อลวงไปสู่คุณลักษณะที่ดีอื่น ๆ อีกหลายประการของบุคคล เช่น ถ้าเราเอ่ยว่า นาย ก.ฉลาด อาจทำให้เรามองว่า นาย ก.เป็นคนทันสมัย เป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่น เช่นนี้เป็นต้น ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่ก็ได้

แต่อย่างไรก็ตาม กฎทุกอย่างมีข้อยกเว้น จากผลวิจัยพบว่า แม้ว่าโดยทั่ว ๆ ไปเราจะชอบคนที่ฉลาดมีความสามารถก็ตาม แต่ถ้าใครฉลาดเกินควรไปก็ดูจะไม่เป็นที่นิยมนัก เรามักชอบคนฉลาดที่ทำอะไรบกพร่องไปบ้าง มากกว่าคนฉลาดที่ไม่ทำอะไรผิดเลย แอรอนสัน, วิลเลอร์แมน และ ฟลอยด์ (Aronson, Willerman และ Floyd, 1966) ให้เด็กดูภาพยนตร์เกี่ยวกับชายหนุ่มหน้าตาทำทางฉลาดคนหนึ่ง กำลังรอคอยการสัมภาษณ์จากบริษัท ในกรณีแรกชายหนุ่มทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง ยืน เดินหรือพูด แต่ในกรณีที่สอง ชายหนุ่มแสดง

ความผิดพลาดให้ปรากฏเล็กน้อย คือทำกาแพทกนิตหน้อย ผลที่ปรากฏว่า เมื่อลองถามความ
พึงพอใจแล้ว ผู้ชมชอบหนุ่มคนที่สองมากกว่าคนแรก คล้ายกับเราจะชอบว่าการทำอะไรผิด
พลาดยังแสดงความเป็นมนุษย์ธรรมดาของเขาอยู่ ส่วนคนแรกนั้นดูจะดีบริสุทธิ์เกินไปก็ได้

แม้ว่าเราจะชอบคนฉลาดที่ทำอะไร ๆ บ้างเป็นครั้งคราว แต่เราก็ไม่ชอบคนโง่ที่ทำอะไร
โง่เดียวกัน เช่น ถ้าภาพยนตร์แสดงให้เห็นเป็นผู้หญิงที่ไม่ฉลาดนัก และยังทำอะไร ๆ เช่น กาแพทก
อีก เราจะยิ่งไม่ชอบมากขึ้นไปอีก

ดังนั้น จะเห็นว่าในเรื่องความสามารถนี้เราก็มีตัวแปรของเพศ และความฉลาดมากน้อย
เข้ามาประกอบความถูกใจหรือไม่ของเราอีกด้วย

2.7.5 เป็นคนน่ารักและมีลักษณะน่ารักอื่นๆ

ดูจะเป็นเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ชอบคบคนที่น่ารัก มีหลายอย่างในบุคลิกที่น่าคบ
ทั้งนี้ รวมถึงอุปนิสัยอื่น ๆ ที่ดีของเขา ซึ่งควรจะมีมากกว่าอุปนิสัยไม่ดี การที่เราชอบคบคน
อุปนิสัยดีนั้น เรามักจะคำนึงถึงผลทางอ้อมของการเป็นคนดีของเขาด้วย กล่าวคือเราคบคนที่
ใจดี โอบอ้อมอารี เผื่อแผ่แก่เพื่อนมนุษย์ ทั้งนี้ เพราะเราเห็นว่านิสัยเช่นนี้ของเขาจะเผื่อแผ่
มาถึงเราด้วย เราอาจได้รับผลจากการเป็นคนโอบอ้อมอารีของเขาด้วย ในขณะที่เดียวกันเราก็เสี่ยง
ไม่คบคนบางประเภท เช่น ขี้โมย เห็นแก่ตัว เพราะถ้าคบไปแล้วเขาอาจมาแสดงนิสัยเช่นนั้น
กับเราก็เป็นได้ ซึ่งเราไม่ต้องการให้ถูกเอาเปรียบ เป็นต้น

2.7.6 ชอบพอซังกันและกัน

โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เรามักจะชอบคนที่ชอบเรา ถ้า ก.ชอบ ข.จะปรากฏว่า
ข.จะชอบ ก.ตอบเช่นกัน ข้อมูลจากการวิจัยพบว่า ถ้าเราบอกเด็กกลุ่มที่ 1 ว่า เด็กกลุ่มที่ 2
ชอบเขา เมื่อเวลาให้เลือกเพื่อนจะปรากฏว่าเด็กในกลุ่มที่ 1 จะเลือกเพื่อนจากกลุ่มที่ 2 มาก
กว่ากลุ่มอื่น

ในทางตรงข้าม ถ้าใครไม่ชอบเรา เราก็จะไม่ชอบเขาตอบเช่นกัน หรือถ้ามีใครมาเกลียด
ศัตรูของเราอย่างที่เราเกลียด เรามักจะเป็นเพื่อนได้กับบุคคลผู้นั้น (เพราะทั้งคู่เกลียดสิ่งเดียว
กัน) กล่าวโดยสรุป การชอบพอของเรามักจะอยู่ในลักษณะสมดุลย์ คือ รักคนที่เขารักเรา และ
เกลียดคนที่เขาเกลียดเรา

2.7.7 ความที่อยู่ใกล้กัน

คนเรามักชอบคนที่อยู่ใกล้กัน มากกว่าที่อยู่ห่างไกลกัน ถ้าคน 2 คน บ้านอยู่ใกล้ เคียงกัน โอกาสที่เขาจะชอบพอกันจะมีมากกว่าคนที่อยู่ห่างไกลกัน หรือคนที่ชอบพอกันแต่อยู่ห่างไกลกันก็มีโอกาส“เป็นอื่น” ได้ง่าย ๆ เฟสติงเจอร์, แซชเชเตอร์ และแบค (Festinger, Schachter และ Back, 1956) พบว่าคนที่อยู่ห้องติดกันหรือชั้นเดียวกันนั้น โอกาสสนิทสนม จะมีมากกว่าคนอยู่ชั้นต่างกันหรือบ้านคนละหลังกัน หรือแม้แต่นักศึกษาที่รหัสอยู่ใกล้กันหรือ ชื่อตัวอักษรติดกันมักจะมีความเป็นเพื่อนกันมากกว่านักศึกษาที่ชื่ออยู่ห่างกัน การที่เราชอบคนที่อยู่ใกล้เรานั้นอาจจะอธิบายได้ว่า เป็นเพราะเราค้นเคยกับสิ่งนั้นนานเข้า มีการวิจัยมากมายที่สนับสนุนอิทธิพลของความชอบในสิ่งที่เราเห็นซ้ำ ๆ ซาก ๆ ไม่ว่าจะเป็นดารา โฆษก เครื่องสำอางค์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เราเห็นโฆษณาอยู่เป็นประจำทุกเมื่อเชื่อวัน เรามักจะมีความคุ้นเคยกับผลิตภัณฑ์นั้น หรือบุคคลนั้น ๆ

นอกจากนี้ การพูดคุยด้วยบ่อย ๆ ก็ทำให้เราชอบบุคคลนั้นเพิ่มขึ้นอีก แม้กระทั่งคนที่เราแรก ๆ ไม่ถูกชะตา แต่จากการต้องอยู่ใกล้กัน ต้องเจอกันบ่อย ๆ ต้องมีการปะทะสัมพันธ์กัน เราก็เรียนรู้ที่จะชอบบุคคลนั้นขึ้นมาอีกมาก

2.8 ทฤษฎีความชอบพอกัน

นอกจากได้เข้าใจถึงสาเหตุที่อาจทำให้คนเราชอบพอกันแล้ว ก็มีทฤษฎีถึง 3 ทฤษฎีที่ใช้อธิบายถึงสาเหตุการชอบพอกัน

2.8.1 ทฤษฎีแรกได้แก่ทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory)

ทฤษฎีการเสริมแรงนี้ ใช้หลักการเรียนรู้เข้ามาอธิบายพฤติกรรม โดยทฤษฎีมีความเชื่อว่า ถ้าเราคุยกับผู้ใด และการพูดของผู้นั้นเป็นที่น่าสนใจเราจะรู้สึกสบายใจเวลาฟังเขาคุย อยากฟังอีกบ่อย ๆ เพราะการได้ฟังเขาพูดเป็นรางวัลและเปรียบเทียบเหมือนการเสริมแรงเราอย่างหนึ่ง ในทำนองเดียวกัน หากเราคุยกับผู้ใดแล้วไม่เป็นที่สบอารมณ์ เขาอาจจะพูดจากดูถูกเหยียดหยามเรา การอยู่ใกล้ได้ฟังเขาพูดก็คล้ายกับเป็นการลงโทษตัวเราเอง เราจึงพยายามหลีกเลี่ยงไม่คุยกับเขาเสีย นักจิตวิทยาผู้เชื่อในเรื่องนี้คือ บาร์น และ คลอ (Byrne และ Clore, 1970)

ที่กล่าวว่า การชอบพอกันนั้นเป็นเรื่องของการเรียนรู้ ของทุกสิ่งในโลกที่เข้ามาสัมพันธ์กับเรา อาจแยกออกเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทที่ให้รางวัลเรา และประเภทที่ลงโทษเรา ถ้าสิ่งเราใด ที่ให้รางวัลเรา เราจะมีความรู้สึกชอบในสิ่งเรานั้น ๆ ในขณะที่สิ่งเราที่ลงโทษเรา ๆ เราจะรู้สึกไม่ชอบ หลีกเลียง และการที่เราจะคบกับใครหรืออยู่ใกล้วัตถุสิ่งของใดก็จะขึ้นอยู่กับความรู้สึกชอบไม่ชอบของเราเป็นหลัก ตัวอย่างเช่น ใครแสดงความมีน้ำใจต่อเรา ย่อมจะก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกทางด้านบวกต่อผู้นั้น และเราก็ชอบเขาในที่สุด เมื่อเราชอบแล้วเราก็ตัดสินใจว่าเขาดี น่าคบ และอะไรที่เกี่ยวข้องในสถานการณ์นั้น ๆ ก็จะถูกเชื่อมโยงด้วยความรู้สึกทางด้านบวกของเราด้วยจนหมดสิ้น

2.8.2 ทฤษฎีที่สอง เป็นทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social-exchange Theory)

ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมนี้ ก็คล้ายทฤษฎีการเสริมแรง แต่จะมุ่งไปถึงการแลกเปลี่ยนทางสังคมของบุคคลทั้ง 2 มากกว่าทฤษฎีเสริมแรง เพราะหัวใจการชอบพอกของมนุษย์นั้นจะต้องประกอบด้วย 2 ฝ่ายคือ ฝ่ายที่เสนอและฝ่ายสนอง ถ้าขาดฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียแล้วก็จะมีการชอบ/ไม่ชอบเกิดขึ้นไม่ได้

ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าในความสัมพันธ์ทุกชนิดระหว่างคน 2 คนนั้น เปรียบเสมือนการมีผลได้ผลเสีย ในการคบกันนั้นบุคคลจะต้องชั่งน้ำหนักระหว่างผลได้/เสีย และถ้ามีผลได้ออกมามากกว่าผลเสีย ความรู้สึกชอบพอกของเรากับบุคคลผู้นั้นก็จะมากตามขึ้นไปด้วย ไทบอลท์ และ เคลลี (Thaibaut และ Kelley, 1959) ผู้เสนอทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมนี้ยังได้กล่าวต่อไปอีกว่า การที่เราจะคบกับใครนั้น เรามักเปรียบเทียบผลได้เสียในการคบกับเกณฑ์เปรียบเทียบ (Comparison level) ของตัวเรา ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในอดีต และความสัมพันธ์ใหม่นี้ ถ้ามีผลดีมากกว่าเกณฑ์เปรียบเทียบที่ตัวเราเองตั้งขึ้นเราจึงจะรู้สึกพอใจ และก่อนที่เราจะตกลงใจไปมีความสัมพันธ์กับผู้ใด เราก็มักจะดูทางเลือกและเปรียบเทียบว่าผลดีจากการสร้างสัมพันธ์มีมากน้อยแค่ไหน เพียงใด ตัวอย่างเช่น การที่เราจะคบสนิทกับ นาย ก.หรือ นาย ข.นั้น เราจะมีการคิดบวกลบ คุณหาร เปรียบเทียบว่าความสัมพันธ์จะออกมาในรูปได้/เสียเพียงไร และถ้าคบกับนาย ก.ดูจะเป็น “รางวัล” กับเรามากกว่านาย ข. เราก็จะสนิทกับ ก.มากกว่า ข.

2.8.3 ทฤษฎีที่สาม กือทฤษฎีความเสมอภาค (Equity Theory)

ทฤษฎีนี้คล้ายทฤษฎีที่สอง แต่ไปลึกกว่านั้น โดยมีความเชื่อว่าการมีความสัมพันธ์นั้นมนุษย์นอกจากจะคำนึงถึงผลได้เสียสำหรับตัวเองแล้ว เรายังคำนึงถึงผลที่จะเกิดกับบุคคลคู่สัมพันธ์อีกด้วย กล่าวง่าย ๆ ว่าสิ่งที่เราได้จากความสัมพันธ์ควรจะใกล้เคียงกับสิ่งที่คู่สัมพันธ์ของเราได้ไปด้วย กล่าวอีกทีก็ว่าไม่ควรจะมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดได้เปรียบ/เสียเปรียบจากการมีความสัมพันธ์กัน ความสัมพันธ์ตามทฤษฎีนี้ควรเป็นไปในรูปของความสมดุลย์กันทั้ง 2 ฝ่าย หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดรู้สึกว่ามี การได้เปรียบเสียเปรียบเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ ก็จะต้องพยายามแก้ไขทุกวิถีทางเพื่อให้เกิดความสมดุลย์กันในความสัมพันธ์นั้น ๆ

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีทั้งสามต่างก็เสนอข้อคิดของขบวนการชอบพอกันระหว่างบุคคล กล่าวคือ ทฤษฎีเสริมแรงก็ช่วยให้เราได้รับรู้ถึงตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการชอบกกันของเราต่อผู้อื่น ถ้าเราอยากจะทำให้มีเหตุอะไรที่ทำให้เราชอบนาย ก. เราก็ดูคำอธิบายจากทฤษฎีเสริมแรงได้ ต่อมาทฤษฎีแลกเปลี่ยนทางสังคมก็ช่วยให้คำอธิบายเรื่องของการมีความสัมพันธ์ของบุคคลทั้ง 2 คน เนื่องจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้นก็คล้ายกับการแลกเปลี่ยนกันชนิดหนึ่ง เราคำนึงถึงผลได้/เสีย กับการคบกกันกับผู้อื่นมากขึ้น ส่วนทฤษฎีสุดท้ายคือทฤษฎีความเสมอภาคได้ให้คำอธิบายที่ลึกซึ้งมากขึ้น เป็นการดึงเอาคู่สัมพันธ์ของเรามาเกี่ยวข้องกับการคิดถึงความสมดุลย์กันในการคบกกันของเรามากขึ้น จัดว่าทฤษฎีทั้งสามได้ช่วยให้เรามีความเข้าใจที่กว้างและลึกซึ้งกับการชอบพอกันมากขึ้น

2.9 ความรักและการแต่งงาน

เพียงไม่กี่ปีมานี้เอง ที่นักจิตวิทยาสังคมได้หันมาสนใจเรื่องความรักและทำวิจัยค้นคว้าทางด้านนี้ขึ้น ในสมัยก่อนเรามองดูเรื่องของการรักว่าเป็นเรื่องส่วนตัว ถ้าจะเกี่ยวข้องกับศาสตร์ก็คงเป็นประเภทกวีนิพนธ์หรือวรรณคดี ที่มีเรื่องราวรัก ๆ ใคร่ ๆ มาผสม และไม่นับเป็นการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์ เพราะเป็นเรื่องทางอารมณ์ประกอบกับทำการศึกษาวิจัยลำบากมาก เรื่องของการรักจึงถูกทอดทิ้งไม่ได้มีการศึกษามากหลายศตวรรษทีเดียว และเพิ่งจะมารื้อฟื้นศึกษากันเร็ว ๆ นี้เอง

2.10 ความเข้าใจเกี่ยวกับความรัก

วอลสเตอร์ และ วอลสเตอร์ (Walster และ Walster, 1978) กล่าวถึงความรักว่า มี 2 รูปแบบคือ รักประเภทโรแมนติก (Romantic love) และรักประเภทเป็นเพื่อนที่เข้าใจกันลึกซึ้ง (Companionate love)

รักประเภทโรแมนติกมีความหมายถึง ความรักที่บุคคล 2 คนอยากที่จะอยู่ด้วยกัน เป็นของกันและกัน ต่างฝ่ายต่างก็สนองตอบอีกฝ่ายหนึ่งสมบูรณ์ เป็นลำดับขั้นที่ร่างกายมีการกระตุ้นและตอบสนองอย่างสูงสุด

ส่วนรักประเภทเป็นเพื่อนที่เข้าใจกันลึกซึ้ง หมายความว่ามีความรู้สึกถูกใจที่เรามีต่อบุคคลผู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราอย่างสูง ความรักประเภทนี้มักเป็นความรักที่ยาวนานไม่หิวเหาว อาจจัดได้ว่าเป็นขั้นพัฒนาที่ต่อจากความรักแบบโรแมนติกก็ได้

แม้เรื่องของความรักจะมีการพูดถึงได้ง่ายก็จริง แต่ในเรื่องการหาเครื่องมือวัดความรักนั้นทำได้โดยยาก แต่ถึงกระนั้นก็ตาม นักจิตวิทยาชื่อ ซิค รูบิน (Zick Rubin, 1970) ก็ได้พยายามทำเครื่องมือในการวัดความรักนี้ ในการสร้างมาตราส่วนของความรักนี้ รูบินได้รวบรวมเอาลักษณะ 3 ประการของความรักแบบโรแมนติกไว้ด้วยกันดังนี้คือ (1) การตั้งคุดใจกัน (2) ความห่วงใยกัน (3) ความสนิทกัน ตัวอย่างของมาตราส่วนความรักของรูบิน

1. ถ้าฉันไม่สามารถ อยู่กับ.....ได้ฉันจะรู้สึกเป็นทุกข์ใจมาก
2. ฉันจะยกโทษให้.....ทุกอย่าง
3. ฉันสามารถเปิดใจแก่.....ในแทบจะทุกเรื่อง

รูบิน ได้ให้นักศึกษา 158 คู่ ที่เป็นคนรักกัน กรอกมาตราส่วนนี้ของเขา ผลปรากฏว่าคะแนนความรักที่ผู้ชายและผู้หญิงมีต่อกันแทบจะไม่แตกต่างกันนัก แต่ผู้หญิงส่วนใหญ่จะชอบคนรักของตนมากกว่าที่จะถูกชอบตอบ ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าผู้หญิงได้ให้คะแนนผู้ชายในเรื่องลักษณะผู้นำ, ความฉลาดสูงกว่าที่ผู้ชายจะให้ผู้หญิง ซึ่งถ้าดูไปแล้วการให้คะแนนก็มักจะยึดเอาลักษณะชายจริงหญิงแท้เข้าประกอบด้วยมากที่สุด นอกจากนี้ ยังปรากฏว่าผู้หญิงให้คะแนนเพื่อนสนิทเพศเดียวกันสูงกว่าที่ผู้ชายให้คะแนนเพื่อนสนิทเพศชาย ซึ่งก็แสดงว่าผู้หญิงมักมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งต่อเพศเดียวกันมากกว่าที่ผู้ชายมีต่อเพศชายด้วยกัน

จากผลการศึกษาของ รูบิน ได้แสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างกันระหว่างความชอบกับความ รัก จะเห็นได้จากคะแนนความรักของชายหญิงว่าจะสูงกว่าคะแนนความชอบ (+ .48 และ + .28) และยิ่งทั้งคู่มีคะแนนความรักต่อกันสูงมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่เขาบอกว่าจะแต่งงานกัน ก็สูงขึ้นตามนั้น

2.11 ขั้นตอนพัฒนาการของความรักรัก

ในช่วงก่อนเราได้กล่าวถึงความรักแบบโรแมนติก และความรักแบบเพื่อนที่เข้าใจกันลึกซึ้ง ในช่วงนี้เราจะได้กล่าวถึงขั้นต่าง ๆ ที่ความรักได้พัฒนาไปดังต่อไปนี้

นักจิตวิทยาสังคมชื่อ เลอวิงเกอร์ (Levinger, 1978) ได้จัดอันดับขั้นความสัมพันธ์ออกเป็นขั้นต่าง ๆ ที่อาจจะทำให้เราเห็นการพัฒนาของความรักแบบเพื่อนที่เข้าใจกันลึกซึ้งได้ เขาเริ่มจากบุคคล 2 คนที่ไม่มีความเกี่ยวเนื่องกันเลย อาจเป็นคนที่เราเดินพบปะตามถนนหนทาง ความสัมพันธ์จะออกมาในรูปศูนย์ และความสัมพันธ์ในรูปแบบนี้เองที่เรามีกับเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกคนอื่น ๆ คือทั้งเราและเขาต่างก็แทบไม่เคยเห็นหน้ารู้จักกันเลย

ขั้นที่ 1 เป็นขั้นที่เรียกว่าเราเริ่มรับรู้ (Awareness) ถึงบุคคลอื่น อาจเป็นการมีทัศนคติต่อเขาทางใดทางหนึ่ง เขาอาจเป็นบุคคลที่คนทั่วไปรู้จัก และเราก็เป็นส่วนหนึ่งของบุคคลเหล่านั้น ในขั้นนี้ก็ยังไม่มีมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่ดี แต่เราก็รู้ ๆ ว่าเขาเป็นใคร มีความรู้สึกบางประการเกี่ยวกับเขา แต่ยังไม่รู้จักกันเป็นการรู้จักอาจจะข้างเดียว โดยที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้รู้เรื่องกับเราด้วย

จากขั้นที่ 2 ลงมาเป็นการที่เราเริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลผู้นี้ในลักษณะต่าง ๆ กัน ในขั้นที่สองนี้ เราเริ่มมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะของผิวเผิน (Surface) ระดับเริ่มต้นที่สุดของการทำความรู้จักกันระหว่างบุคคล 2 คน เราอาจจะรู้จักเพียงแค่ชื่อเขาและสถานที่ทำงานเท่านั้น แต่ไม่รู้จักอะไรที่ลึกซึ้งลงไปกว่านี้ และเป็นความจริงที่การรู้จักนี้เป็นการรู้จักของมนุษย์เราส่วนใหญ่ เช่น เราไปทำฟัน เราก็รู้จักเพียงแต่ชื่อหมอฟัน และอาชีพของเขาเท่านั้น หรือยามเฝ้าประตู เราก็รู้จักเพียงชื่อหรือเห็นแค่เข้ายื่นเท่านั้น

ในขั้นที่ 3 เป็นขั้นที่เราเริ่มสนองตอบซึ่งกันและกัน (Mutual) เป็นขั้นที่เรารู้จักและมีการติดต่อสัมพันธ์กัน ในขั้นนี้เรามีการแลกเปลี่ยนข้อมูลของทั้งเราและเขา และต่อมาเราก็เริ่มมีการเปิดเผยประสบการณ์ของเราให้เขาได้ทราบบางอย่าง และประสบการณ์ของเขาให้เราได้รับทราบด้วย ในขั้นนี้เราแยกเป็นชั้นย่อย ๆ 4 ชั้น และแต่ละชั้นความสัมพันธ์ก็ลึกเข้าไปทุกขณะ ขอให้เราลองนึกสภาพถึงการปกปิดหัวหอม ชั้นความสัมพันธ์ของเราแต่ละชั้นเปรียบเสมือนชั้นของหัวหอมที่ลึกเข้าไปทุกที จนถึงขั้นสุดท้ายของชั้นย่อยที่ 4 เราจะพบว่าในขั้นนี้ความสัมพันธ์ของเราและเขาแทบจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนเดียวกัน และโดยทั่วไปแล้ว เราไม่มีความสัมพันธ์ระดับลึก ๆ เช่นนี้กับบุคคลหลายคนนักในชีวิต ความลึกซึ้งในรูปแบบนี้เราอาจมีกับบุคคลเพียงแค่ 4 - 5 คนในชีวิตเท่านั้น และ 4 - 5 คนเหล่านั้นอาจเรียกได้ว่าเป็นความรักแบบเพื่อนที่เข้าใจกันอย่างลึกซึ้งก็ได้

เท่าที่เลอวิงเกอร์เสนอขึ้นพัฒนาการนี้ ถ้าเราพิจารณาดูจริง ๆ จะรู้สึกว่าเป็นการนำเสนอที่กว้างมาก เราเพียงแต่รู้ขั้นตอนของความสัมพันธ์ แต่เราก็ไม่สามารถรู้ถึงพฤติกรรมที่มีในแต่ละชั้นความสัมพันธ์ได้ ดังนั้น ในปี 1979 เลอวิงเกอร์ จึงได้ร่วมกับแรนด์ (Levinger และ Rands) ทำการศึกษาใหม่ คราวนี้เขาขอให้ผู้ตอบคำถามได้บ่งกลุ่มของพฤติกรรมในแต่ละ 4 ขั้นตอน โดยแบ่งออกเป็น 4 ระดับคือ 1) ระดับรู้จักกันธรรมดาไม่ลึกซึ้ง 2) เพื่อนที่ดี 3) เพื่อนที่สนิทมาก ๆ 4) คู่สมรส เขาพบว่ายิ่งคนเรามีความสนิทสนมกันมากเข้า เราก็ยิ่งมีพฤติกรรมประเภทอนาทร ฟิงพาช่วยเหลือกันมากขึ้น (Interdependent behavior) หมายความว่าเรายิ่งสนิทสนมกับใคร เราก็ยิ่งจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้น

2.12 สรุป

1. ธรรมชาติของมนุษย์ มักชอบสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มนุษย์ไม่ชอบอยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ถ้ามนุษย์ถูกแยกให้อยู่ตามลำพังนาน ๆ ขาดการติดต่อกับโลกภายนอกจะมีผลทำให้สุขภาพจิตไม่ดี และมีความวิตกกังวลสูง

2. ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคมกล่าวสนับสนุนการเข้าร่วมกลุ่มของมนุษย์ว่าจะเป็นการไปสู่จุดหมายปลายทางของความต้องการของเขา ทฤษฎีการเสริมแรงกล่าวว่า การได้พบปะสังสรรค์กับผู้อื่นเป็นผลรางวัลให้กับมนุษย์ การได้คุยกับคนถูกใจหรือการที่ใครเขามาชื่นชมเรา จัดว่าเขาได้ให้รางวัลกับเราทั้งสิ้น ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมกล่าวว่าเราคบผู้อื่นเพราะเราต้องการใช้ผู้อื่นมาเป็นมาตรฐานให้ตัวเอง และจึงสรุปประเมินความสามารถของเรา

3. ความวิตกกังวลมีผลต่อการอยากเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลสูง มักจะอยากอยู่ร่วมกับผู้อื่นมากกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ แต่การเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ของผู้ที่วิตกกังวลสูงนั้น มักจะเลือกเฉพาะผู้ที่มีความวิตกกังวลในเรื่องเดียวกันเท่านั้น

4. ลำดับการเกิดก็มีผลต่อความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ ลูกคนโตมักมีความวิตกกังวลสูง ทำให้อยากสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าลูกคนรอง ๆ

5. ระดับความหิวก็มีผลต่อการเกี่ยวข้องสัมพันธ์ ผู้ที่มีความหิวระดับสูงต้องการเกี่ยวข้องสัมพันธ์มากกว่าผู้ที่มีความหิวระดับต่ำ

6. การคบเพื่อนเพศเดียวกันดูจะมีมาก และเป็นส่วนสำคัญของชีวิตทางสังคมของมนุษย์มิใช่น้อย

7. มีปัจจัยหลายข้อที่ทำให้มนุษย์มีความชอบพอกัน เช่น ความคล้ายคลึงกันทางทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม ทฤษฎีความสมดุลง่าย ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า ในการคบกันนั้น มนุษย์ชอบความเหมือนกันทางความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก ถ้าสิ่งเหล่านี้สอดคล้องกัน แสดงว่าความสัมพันธ์ของเราสมดุลง่าย นอกจากนั้นเรายังชอบผู้ที่ช่วยเสริมสร้างความต้องการของเราให้สมบูรณ์ ตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสวยงาม/หล่อ ความสามารถ/ฉลาด ความน่าคบ และน่ารักอื่น ๆ และความที่อยู่ใกล้กัน ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดความชอบพอกัน

8. ทฤษฎีที่ใช้อธิบายความชอบพอกันมี 3 ทฤษฎี ได้แก่ทฤษฎีเสริมแรง ทฤษฎีแลกเปลี่ยนทางสังคม ทฤษฎีความเสมอภาค ทั้งสามทฤษฎีได้เสนอแนวคิดถึงขบวนการชอบพอกันของบุคคล ทำให้เรามีความเข้าใจถึงแบบแผนการชอบพอกันของมนุษย์มากขึ้น

9. นักจิตวิทยาสังคม ได้แยกความรักออกเป็น 2 ประเภท คือ ความรักแบบโรแมนติก และความรักแบบเพื่อนที่เข้าใจกันลึกซึ้ง ความรักแบบหลังเป็นการพัฒนาขึ้นไปจากรักแบบโรแมนติก

10. ความรักสามารถแบ่งออกเป็นชั้นต่าง ๆ ของพัฒนาการ เริ่มจากชั้นที่ยังไม่รู้จักกันเลย ชั้นเริ่มการรับรู้ ชั้นที่มีการปะทะสังสรรค์กัน ไปจนถึงชั้นการตอบสนองซึ่งกันและกัน แต่ละชั้นที่ผ่านไปก็มีความลึกซึ้งเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

11. สำหรับพฤติกรรมการแสดงออกในแต่ละขั้นตอน ก็เช่นเดียวกัน ยิ่งเราสนิทสนมกับผู้ใดก็จะมีกาพึ่งพาช่วยเหลือกันและกันมากขึ้นทุกที