**Prosociální chování.**

**Afiliace, samota, osamění.**

**Interpersonální vztahy.**

*(Hewstone, Stroebe. Sociální psychologie. Praha : Portál 2006*

*Výrost, Slaměník. Sociální psychologie. Praha : Grada 2008)*

*Co je* ***prosociální chování****?*

* činy vykonané ve prospěch druhého bez očekávání odměny
* lépe: chování, jehož cílem je zlepšit situaci druhého jedince (ne organizace), kdy pomáhající není povinen pomoc poskytnout na základě profese

**Altruismus**

* jednání motivováno vcítěním do druhého a touhou pomoci mu

*Kdy je to prosociální chování – když si sami všimneme, nebo i když nás někdo přímo požádá?*

**Prosociální chování**

* Formy – darování, porozumění, ochrana…
* Efekt známosti – rychlost a rozsah pomoci

*Proč pomáháme druhým? Kdy a komu pomáháme?Je to chování vrozené nebo naučené?*

**Prosociální chování – vysvětlení**:

1. **Biologický přístup (evoluční psychologie)**
* Reprodukční úspěch
* Reciproční pomáhání
	+ Jenda pomůže Tondovi, když to bude znamenat, že ostatní včetně Tondy budou chránit Jendu
* podmínky: vysoká důvěra, stabilita členství ve skupině, stabilita skupiny v čase
1. **Individualistický přístup (tendence pomáhat)**
* NÁLADA
	+ Pomáhání je podporováno dobrou náladou
	+ Ochota plynoucí z dobré nálady nemá dlouhé trvání
	+ Motiv špatné nálady a pocitů viny
* PROSOCIÁLNÍ OSOBNOST
	+ Uplatňuje se při dlouhodobém pomáhání (dárcovství krve, dobrovolnická činnost,…)
	+ Rysy: sociální odpovědnost, empatie, vnitřní místo kontroly, přesvědčení o spravedlivém světě
	+ Empatie – paradoxně obsahuje i egoistický aspekt
1. **Interpersonální přístup**
* TEORIE SOCIÁLNÍ SMĚNY
	+ o pomoci rozhoduje mj. posouzení příčiny, která způsobila nepříjemnou situaci
* SOCIÁLNÍ NORMA
	+ společenský předpis žádoucího chování → zvnitřnění → morální princip jedince
	+ sociální souhlas, sebeocenění X sebeobviňování, snížené sebehodnocení
	+ reciprocita, sociální odpovědnost

**Kdy pomáháme?**

* Experiment s časovým tlakem (Darley, Bateson 1973) – pocit, že nemám čas, snížil ochotu pomoci, i když nešlo o závažné důsledky zmeškání
* efekt přihlížejících, rozptýlená odpovědnost, sociální tlak (Latané, Darley)
	+ Pokud první přihlížející jedná aktivně, rozhodnou se podobně i ostatní; nezasáhne-li první, ostatní budou méně motivovaní
	+ Sociální tlak jako inhibitor pomoci – když se bojím, že nejsem dost kompetentní; a jako facilitator pomoci – když se cítím kompetentní a před lidmi přebírám aktivitu, autoritu, moc
* nejednoznačnost situace

**Důsledky přijetí pomoci**

* *Liší se pohled těch, kdo pomáhají, a kdo pomoc přijímají?*
* *Kdo definuje úspěch / selhání pomoci?*
* Vztah vzájemné výměny X vztah závislosti
* Když přijímám pomoc, jsem slabý a pasivní nebo kompetentní a schopný?
* 4 složky pomoci, které ovlivňují důsledky přijetí
	+ Vlastnosti a záměry poskytovatele (př. manipulace)
	+ Vlastnosti příjemce (př. sebeúcta, pocity vděčnosti)
	+ Posouzení poskytovatele a sebeposouzení (považuji jej za blahosklonného/že mnou pohrdá/že mě respektuje? Považuji se za neschopného, zbytečného, když jsem odkázán na pomoc?)
	+ Vlastnosti pomoci (př. rozsah, náplň, příležitost ji opětovat)

**Sociální opora**

* poskytování pomoci ve vztahu, když se jedinec vyrovnává s náročnou životní situací
* vnímaná dostupnost soc. opory X skutečná pomoc
* souvislost s duševním zdravím, celkovým pocitem spokojenosti, prevencí onemocnění spojených se stresem, depresí

**Afiliace**

* Potřeba sociálního kontaktu
* Uspokojuje se v sociálních interakcích
* Potřeba navazovat pozitivní a těsné vztahy s lidmi (spolupráci, přátelství, lásku)‏
* Teorie sociálního srovnávání (Festinger)‏
	+ Ocenění vlastní síly/slabosti, předností/nedostatků
	+ Druzí jsou měřítkem, se kt. se jedinec porovnává
	+ Srovnání s lidmi přibližně stejného postavení
	+ V situaci nejistoty dávají lidé přednost přítomnosti jiných lidí (i cizích) před osamocením
		- Příležitost ke srovnání vlastního prožívání obavy s reakcemi jiných lidí na tutéž situaci
		- Lidé, kt. strádají, preferují srovnání s někým, kdo je na tom hůře, tento typ srovnání přináší urč. uspokojení

**Samota a osamění**

* *Kdy volíme samotu navzdory potřebě afiliace?*
	+ Přemýšlet o životě, zpracovat zážitky
	+ Hledat řešení složitých životních situací
	+ Čerpání síly pro práci, odpočinek
	+ Únik do samoty z obavy ztráty přízně
* **Samota** – být sám
* **Osamění** – pocit mezi druhými lidmi, dokud se nám nepodaří navázat (nové) soc. kontakty
	+ **Sociální izolace**
	+ **Emocionální izolace**

**Interpersonální vztahy**

* Co ovlivňuje navazování mezilidských vztahů?
	+ Afiliace
	+ Prostorová blízkost
	+ Atraktivita

**Afiliace**:

* Potřeba sociálního kontaktu
	+ Potřeba sdružování, potřeba účasti druhých na událostech našeho života, potřeba citové vazby a vztahu
	+ Potřeba prestiže a moci, potřeba konformity (získat soc. souhlas)

**Prostorová blízkost**

* Většina přátelství vzniká mezi lidmi, kteří mají fyzickou blízkost (ve třídě, na pracovišti, vojna, bydliště…)
* Lidi, které často vídáme, začneme preferovat
* Efekt pouhého vystavení
	+ vzniká známost, zvyšuje se důvěryhodnost, zájem, vztah
	+ Využití v reklamě
* Blízkost ovlivňuje také již navázaný vztah
	+ Vliv blízkosti/vzdálenosti u porozvodových uspořádání

**Atraktivita**

* Faktory atraktivity:
* Tělesná přitažlivost
* Podobnost a komplementarita
	+ Osoby s podobnými postoji
	+ Komplementarita potřeb
* Důvěrnost a prostorová blízkost
* Vzájemná náklonnost
	+ máme rádi ty, co mají rádi nás
* Vnímaná omylnost
	+ máme na druhých raději „lidskost“ než dokonalost
* Neverbální indikátory přitažlivosti