

# 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 včítěním 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
  - o 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

### 2. Individualistický přístup (tendence pomáhat)

- NÁLADA
  - o Pomáhání je podporováno dobrou náladou
  - o Ochota plynoucí z dobré nálady nemá dlouhé trvání
  - o Motiv špatné nálady a pocitů viny
- PROSOCIÁLNÍ OSOBNOST
  - o Uplatňuje se při dlouhodobém pomáhání (dárcovství krve, dobrovolnická činnost,...)
  - o Rysy: sociální odpovědnost, empatie, vnitřní místo kontroly, přesvědčení o spravedlivém světě
  - o Empatie – paradoxně obsahuje i egoistický aspekt

### 3. Interpersonální přístup

- TEORIE SOCIÁLNÍ SMĚNY
  - o o pomoci rozhoduje mj. posouzení příčiny, která způsobila nepříjemnou situaci
- SOCIÁLNÍ NORMA

- společenský předpis žádoucího chování → zvnitřnění → morální princip jedince
- sociální souhlas, sebeocení 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 sebezposouzení (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 osamocněním
    - Příležitost ke srovnání vlastního prožívání obavy s reakcemi jiných lidí na tutéž situaci

- Lidé, kt. strádajú, preferujú 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...)
- Lidí, které často vidáme, 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