**10. PROSOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ (ALTRUISMUS)**

Prosociální chování se většinou vymezuje jako jakýkoli **akt chování** vykonaný ve prospěch **druhého člověka nebo skupiny osob**, jako pomáhající chování, jehož cílem je **přinést užitek** **jiným**.

Významové **odlišení altruismu** od prosociálního chování se nejčastěji opírá o zdůraznění toho, že **pomoc** poskytovaná druhým **není spojena s očekáváním zisku**, odměny (materiální či finanční), že jde o **nezištnou pomoc** bez očekávání jejího opětování.

**Prosociální chování** má rozmanité formy:

* **Darování** – finančních částek nebo darů.
* **Sympatie a porozumění** – pro tíživou situaci jiného.
* **Pomoc při dosažení určitého cíle** – například odstranění poruchy auta na silnici.
* **Nabídka ke spolupráci** – vyjadřující ochotu spolupracovat s jinými ve prospěch těch, kteří **to potřebují**.
* **Podpora** – poskytovaná k **dosažení nějakého cíle** nebo zabránění ztrátě.

Objektem aktů prosociálního chování mohou být **osoby známé nebo zcela neznámé**, cízí. Samotný **fakt známosti člověka**, kterému je poskytována pomoc, může výrazně modifikovat **chování pomáhajícího** ve smyslu **rychlosti** („bez dlouhého přemýšlení“), **objemu či míry pomoci** („raději více než méně“), vědomí, že chování pomáhajícího může výrazně ovlivnit jeho **obraz v očích druhé osoby** apod. U **velmi dobrých známých** je považována **pomoc za samozřejmou**, protože je to prostě dobrý přítel, anebo s vědomím toho, že **v případě nouze**, tísně, potřeby lze **očekávat stejnou reakci druhé strany** kdykoli v budoucnu. Proto se **větší** **váha** přikládá **prosociálnímu chování vůči zcela cizímu člověku**.

**Druhy altruismu:**

1. **Příbuzenský altruismus** – výhodou dárce je, že **podpoří příbuzného, a tím „svoje“ geny** (teorie „sobeckých genů“).
2. **Reciproční altruismus** – **teorie sociální směny** – člověk **pomáhá**, aby mu druzí pomohli, až to **bude on potřebovat**.
3. **Kompetitivní altruismus** – lidé jsou **štědřejší**, když **jejich chování mohou vidět i jiní lidé** a altruistická osoba tak **získá dobrou pověst a vyšší sociální status** a pak jsou přednostně **vybíráni za partnery** ke spolupráci a za vůdce skupiny.

**PROČ POMÁHÁME:**

**1. Sociální výměna**

Tato teorie vychází z toho, že **v sociální interakci** si **lidé vyměňují informace, služby**, **sympatie, lásku**, ale také **pomoc** na základě **zvážení vynaloženého úsilí a předpokládaného zisku** (odměny), kterým může být například **dobrý pocit z poskytnuté pomoci**. Ačkoli u prosociálního chování není patrný osobní prospěch, předpokládá mnoho autorů, že toto chování přináší odměnu ve smyslu **sebeuspokojení, dobrého pocitu z vykonaného skutku**.

Zkušenost vede ke zvažování „**nákladů a zisků**“ při rozhodování, zda jedinec v dané situaci pomůže či nikoli. Jestliže se **náklady jeví vyšší než prospěch** (odměna), pak je taková situace považována za **nevýhodnou** a zůstane bez odpovědi.

**Zvažujeme**:

1. **Náklady spojené s pomocí** – energie, čas, znalosti, nepříjemný zážitek.
2. **Náklady při neposkytnutí pomoci** – sebeobviňování, kritika od jiných lidí.
3. **Odměna spojená s pomocí** – ocenění od člověka, kterému byla poskytnuta pomoc.
4. **Odměna při neposkytnutí pomoci** – prospěch z vykonání vlastní činnosti.

**2. Sociální normy**

Jiné vysvětlení vychází z norem, jejichž naplnění v dané situaci se stává velmi intenzivní hnací silou prosociálního chování. **Norma** představuje **sociální očekávání**, **předepisuje chování** vyžadované společností. **Interiorizovaná norma** se stává přesvědčením, **zásadou, morálním** **principem** a uplatňuje se při rozhodování o způsobu jednání a chování.

Nejčastěji se uvádějí **dvě normy**, které výrazně **motivují prosociální chování**:

1. **Reciprocita** říká, že **máme pomoci těm, kteří pomohli nám**. Vyjadřuje očekávání, že lidé **splatí dobro dobrem** a že **nepomohou** těm, kteří **je** nějakým způsobem **poškodili**. **Dočasně může být** tato norma, založená na rovnosti, **porušena** (více dáváme, než dostáváme, či obráceně), ale **v delším časovém úseku** se **očekává vyrovnaná** **výměna**.
2. **Norma sociální odpovědnosti** předpokládá, že **lidé pomohou těm**, kteří **jsou na nich** **závislí a pomoc potřebují**, a to **bez ohledu na opětování pomoci**. Při rozhodování o poskytnutí pomoci **na základě sociální odpovědnosti** však má důležitou roli posouzení **příčiny** toho, **co způsobilo situaci** či stav potřeby pomoci. Je-li **příčinou** vlastní **nedbalost, lenost**, nedostatek předvídavosti apod., pak **ochota pomoci není velká**. Jestliže se však někdo stane **obětí živelné pohromy, nemoci, nešťastné náhody**, pak je naopak tendence **zachovat se prosociálně velká**.

**3. Empatie**

Empatii považují mnozí autoři za **třetí vysvětlující princip prosociálního chování**. Dokážeme-li se **vžít do situace druhého člověka**, můžeme lépe rozpoznat jeho prožívání a snadněji působit ve smyslu **redukce jeho i vlastního nepříjemného stavu**. Výsledkem empatie je **velmi blízké až identické prožívání situace s jiným člověkem**. U empatického jedince tak dochází k navozování **podobných emocionálních stavů včetně fyziologické** **aktivace** jako u pozorované osoby. Chování a jednání **napomáhající druhé osobě redukovat** její nepříjemně prožívaný stav (**úzkost, strach, neštěstí, bolest**) vede zároveň k **redukci** **vlastního emocionálního napětí**.

**KDY POMÁHÁME**

**1. Efekt přihlížejících**

Se **vzrůstajícím počtem přítomných osob** se **snižuje pravděpodobnost zaznamenání události**, její vyhodnocení jako tísňové nebo nebezpečné a zároveň se **snižuje míra přijímané odpovědnosti k zásahu** do situace. Tento poznatek, že přítomnost jiných lidí snižuje pravděpodobnost poskytnutí pomoci jedincem, se označuje jako **efekt přihlížejících** (*bystander effect*).

**2. Nejednoznačnost situace**

**Tísňové či nebezpečné situace** vznikají **nečekaně** a obvykle **rychle**, což může v prvních okamžicích (často ale i v delším časovém úseku) vést k jejich **nejednoznačnému** **posouzení** (co se vlastně stalo, **je pomoc nutná**, **jaký druh pomoci** je vhodný). **Nejednoznačnost** posuzované situace je jedním ze **složitých momentů rozhodování se** o prosociálním chování. **Nejsme-li schopni situaci posoudit, nereagujeme na ni.**

Morální povinnosti pomoci může bránit **strach z nevhodného zásahu**. Chceme pomoci ležícímu **zraněnému člověku posadit se nebo vstát** a přitom bychom mu mohli **neúmyslně** **způsobit další zranění**. Obava jedince z toho, že prosociálním zásahem **způsobí více zla než** **užitku**, vzrůstá s počtem přítomných osob. **Nejistota a váhání** v podobných situacích snižují pravděpodobnost poskytnutí pomoci a způsobují její oddálení. Tento fenomén se označuje jako **strach ze sociálního omylu**.

**3. Rozptýlená odpovědnost**

V první stadiu rozhodování o poskytnutí pomoci se zvažuje také **osobní odpovědnost**, kterou jedinec **má v dané situaci za poskytnutí či neposkytnutí pomoci**. Jestliže je nějaké události přítomna **jediná osoba**, pak samozřejmě **veškerá odpovědnost leží na ní**. Je-li ovšem přítomno **více osob**, pak se **odpovědnost rozptýlí na celou skupinu**. U jedince se **snižuje** **pocit morální povinnosti**, protože jsou **přítomni další**, a i případné obvinění z pasivity by se opět rozložilo na celou skupinu. Každý jakoby **očekával, že první krok učiní někdo jiný**. Vždyť má přece stejnou odpovědnost. Také se zjistilo, že **dá-li jedna osoba najevo ochotu** **pomoci**, **připojí se** pak **rychle další**.

**4. Osobnostní determinanty**

Od 70. let 20. století byla učiněna **řada pokusů o identifikaci vlastností**, které ovlivňují prosociální chování, ale **závěry byly skeptické**. Nasvědčovaly tomu, že **prosociální chování** je **výrazně determinováno samotnou situací** a že **osobnostní vlastnosti mají** mnohem **menší význam**. Ze srovnávací studie vyplynulo, že pro pomoc je **významný vztah pomáhajícího k situaci** **postiženého** a že tento **vztah je více méně konstantní**.

Výzkumníci se zabývali otázkou, zda a **jak se během socializace rozvíjí** a utváří **prosociální** **chování**. Za nejúčinnější způsob utváření altruistické osobnosti se považuje **prosociální chování rodičů či jiných dospělých**, které funguje jako **model, jež děti napodobují** stejně jako agresivní chování. **Vzájemně ohleduplné a pomáhající chování rodičů**, jejich příspěvky na charitativní účely, **pomoc cizím lidem v nouzi** a bez předsudků apod., jsou vzory, které si děti osvojují a dříve či později, více či méně napodobují. Rodiče, kteří se chovají **vřele, laskavě, uvážlivě**, jsou v podpoře prosociálního chování mnohem úspěšnější než rodiče chovající se vůči dětem chladně, zanedbávající je, používající fyzické tresty.

**SOCIÁLNÍ OPORA**

Sociální opora – sociální fond, z něhož lze **čerpat v případě potřeby**, systém sociálních vztahů, jejichž prostřednictvím se **člověku dostává pomoci**. **Vzájemná pomoc** zejména v těžkých chvílích a situacích byla jedním z prvních faktorů, jež byly identifikovány jako faktory **zmírňující vliv nepříznivých životních událostí** na psychickou pohodu a zdraví člověka.

**Druhy sociální opory:**

1. **Emoční opora** – možnost **pohovořit si** o problémech **s chápajícím jedincem**, poskytování **důležitých emocí** jako např. lásky, víry.
2. **Instrumentální opora** – **praktická pomoc při nějaké činnosti**, praktické druhy pomoci nebo hmotná, **materiální pomoc** – poskytnutí půjčky v obtížné finanční situaci.
3. **Informační opora** – zprostředkování **informací nebo rad**.

**Sociální síť**

**Sociální síť** tvoří **společenství druhých lidí** a poskytuje určitou možnost záchrany a opory v **případě těžkostí a potřeby**. Lidé, kteří připisují druhým **lidem vyšší hodnotu nežli věcem**, vytváří kolem sebe **podpůrnou sociální síť** přátelských vztahů. Pojem **sociální síť** je užíván k charakteristice **sociálních vazeb mezi lidmi**. Rozhodující je zde **kvalita struktury sociálních vztahů** a vazeb, jejich **reciprocita**, intenzita a bohatost.

**Negativní stránka sociální opory**

To, že jedinec potřebuje pomoc, může vést k **negativním reakcím** – zejména tehdy, jestliže poskytovaná pomoc je v **rozporu** s jeho **představou o vlastní autonomii** a sebevládě, ohrožuje jeho **sebeúctu, sebedůvěru**, navozuje **pocity bezmoci** nebo **neodpovídá potřebám** jedince.

Důsledkem mohou být **pocity viny, úzkost a pocity závislosti**. Důsledky mohou být **negativní** i pro ty, kteří **pomoc poskytují**: mohou se objevit **pocity zatížení, břemene**, **frustrace**, při dlouhodobém či profesionálním pečování i **syndrom vyhoření**.

**PRINCIP SUBSIDIARITY**

Princip subsidiarity **zdůrazňuje význam a nutnost činnosti** (akce) určitých **společenství** pro **jištění sociálního bezpečí** a zájem, či lépe povinnost **státu** takové aktivity podporovat. Princip subsidiarity požaduje, aby se **každý problém řešil na nejnižší možné úrovni**, tedy **na úrovni jednotlivce, či rodiny**. **Stát** je tak **poslední instancí**, jejíž povinností je řešit jen ty situace občanů, které nelze uspokojivě vyřešit na nižších úrovních.