

## 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**, cizí. 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 **vybírání 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:**

- a) **Náklady spojené s pomocí** – energie, čas, znalosti, nepříjemný zážitek.
- b) **Náklady při neposkytnutí pomoci** – sebeobviňování, kritika od jiných lidí.

- c) **Odměna spojená s pomocí** – ocenění od člověka, kterému byla poskytnuta pomoc.
- d) **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**:

- a) **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**.
- b) **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 aktivity** 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 nejučinnější 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:

- a) **Emoční opora** – možnost **pohovořit si** o problémech s **chápacím jedincem**, poskytování **důležitých emocí** jako např. lásky, víry.
- b) **Instrumentální opora** – **praktická pomoc při nějaké činnosti**, praktické druhy pomoci nebo hmotná, **materiální pomoc** – poskytnutí půjčky v obtížné finanční situaci.
- c) **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.