



Prosociálne správanie

Kľúčové slová: Prosociálne správanie. Empatia. Citová výchova v rodine

(Prečo pomáhame, komu pomáhame, za akých podmienok a okolností)

- **Prosociálnosť** – z lat. slova socius – spoločník, priateľ, schopnosť urobiť niečo dobré pre druhého človeka bez toho, aby sme za to očakávali bezprostrednú odmenu alebo protislužbu. Prosociálny je človek, ktorý sa k ostatným ľuďom správa ako k potenciálnym priateľom čiže zachováva tzv. zlaté pravidlo mravnosti: „Čo chceš, aby robili tebe, rob aj ty druhým. Čo nechceš, aby robili tebe, nerob ani ty druhým.“
- **Prosociálne správanie má za cieľ pomôcť inému človeku.** Láska k sebe a láska k druhému človeku sú dve základné dimenzie ľudskej psychiky. Aby vyrástla harmonická osobnosť, tieto dve tendencie musia byť v rovnováhe. Urobiť niečo pre druhého prináša radosť, ktorá môže byť hlbšia a trvalejšia ako radosť z toho, čo sme urobili pre seba.
- Prosociálne správanie – **altruizmus**, používané ako synonymá. Ale niektorí ho vyčleňujú ako také prosociálne správanie, ktoré vedome nakalkuluje so žiadnym ziskom,(napr. s očakávaním, že druhá strana sa zachová podobne v budúcnosti) správanie, ktoré prináša len vnútorné uspokojenie.
- Kategória prosociálneho správania sa **vyznačuje skutkami a činmi, vykonanými v prospech druhého bez očakávania odmeny** (materiálnej či finančnej) alebo bez sociálneho súhlasu. Tieto akty správania majú charakter poskytnutia nezištnej pomoci, kde nie je očakávaná odmena ani opätovanie pomoci v budúcnosti. Obyčajne sú akty tohto správania vykonávané bez vyzvania ale v niektorých prípadoch môžeme byť o pomoc požiadaní alebo dokonca úpenlivo požiadaní (volanie topiaceho sa alebo fyzicky napadnutého človeka).
- Sociálne správanie zahŕňa **dve významné kategórie – prosociálne a antisociálne správanie.** Situácie prosociálneho správania tvoria široké spektrum od bežných, každodenných až po výnimočné.
- Spoločnosť sa usiluje o formovanie osobnosti v zmysle pripravenosti na prosociálne správanie, oceňuje výnimočné činy, a v prípade nedodržania presne stanovených

pravidiel poskytnutia pomoci (napr. šofér pri autonehode) uplatňuje prísne sankcie.

- **Formy prosociálneho správania:**

Darovanie (finančné zbierky na dobročinné účely)

Sympatia a porozumenie (pre nejakú ťažkú situáciu druhého)

Pomoc pri dosiahnutí cieľa (odstránenie poruchy auta, odrazenie útočníka)

Ponuka k spolupráci (vyjadrujúca ochotu spolupracovať s inými v prospech tých, ktorí to potrebujú)

Podpora (poskytovaná k dosiahnutiu nejakého cieľa alebo zabránenie straty)

- **Objektom** aktov prosociálneho správania môžu byť osoby známe aj neznáme. Fakt známosti môže výrazne modifikovať správanie pomáhajúcemu v zmysle rýchlosti, či miery pomoci s vedomím, že správanie môže ovplyvniť jeho obraz v očiach druhej osoby. U veľmi dobrých známych je považovaná pomoc za samozrejmu, pretože je to proste dobrý priateľ a že v prípade potreby, v tiesni môže očakávať rovnakú reakciu druhej strany. Preto sa väčšia váha prikladá altruistickému správaniu voči cudziemu človeku.

- **Prečo teda pomáhame?** keď toto správanie vyžaduje väčšie či menšie sebaobetovanie a neprináša zodpovedajúci prospech či zisk pomáhajúcemu. Väčšina autorov sa prikláňa k tomu, že motivačné zdroje prosociálneho správania je treba hľadať vo výchove a vplyvoch prostredia (ako v genetickej výbave). Opierajú sa o teóriu sociálnej výmeny. *Sociálna výmena – táto teória vychádza z toho, že v sociálnej interakcii si ľudia vymieňajú informácie, služby, sympatie, lásku ale tiež pomoc na základe zváženého vynaloženého úsilia a predpokladaného zisku (odmeny), ktorým môže byť napr. dobrý pocit z poskytnutej pomoci.*

- **Zvažovanie či poskytnúť pomoc** môže mať takúto podobu:

Náklady spojené s pomocou – energia, čas, prekážky, nepríjemný zážitok, potenciálne poškodenie organizmu

Náklady pri neposkytnutí pomoci, sebaobviňovanie, prípadne kritika od iných

Odmena spojená s pomocou – sebaocenenie, ocenenie od iných

Odmena pri neposkytnutí pomoci

- **Sociálne normy**

Norma predstavuje sociálne očakávanie, predpisuje správanie požadované spoločnosťou. Interiorizovaná norma sa stáva presvedčením, zásadou, morálnym princípom a uplatňuje sa pri rozhodovaní o spôsobe jednania a správania.

V priebehu socializácie si osvojujeme mnoho noriem (máme sa správať slušne,

poctivo, čestne, pomáhať iným..), pričom vieme, že dodržanie je spojené so sociálnym súhlasom, zatiaľ čo pri správaní v rozpore s normou zažívame negatívne sebahodnotenie, sebaobviňovanie a negatívne emócie. U mnohých ľudí sú aspoň niektoré normy interiorizované do takej miery, že sa stávajú súčasťou ich motivačnej štruktúry a za stanových podmienok sa podieľajú na riadení človeka v požadovanom zmysle. U väčšiny ľudí sa však osvojuje len vedomie toho, čo sa má a čo nemá (napr. vo výskume väčšina ľudí priznáva, že ak by neboli pristihnutí dopustili by sa drobných krádeží v obchodných domoch). U ľudí, u ktorých nie je norma zvnútornená do podoby morálnej zásady, nie je jej nedodržanie spojené s negatívnym prežívaním.

- **Reciprocita** - hovorí, že máme pomôcť iným, ktorí pomohli nám (medzi obchodníkmi ale aj medzi priateľmi)
- **Norma sociálnej zodpovednosti** predpokladá, že ľudia pomôžu tým, ktorí pomoc potrebujú a to bez ohľadu na opätovanie pomoci. Pri rozhodovaní o poskytnutí pomoci na základe sociálnej zodpovednosti však dôležitú rolu má posúdenie príčiny toho, čo spôsobilo situáciu či stav potreby pomoci. Ak je príčinou vlastná nebalosť, lenivosť, nedostatok predvídavosti, tak ochota pomoci nie je veľká.

Ak sa však niekto stane obeťou živelnej pohromy, choroby, nešťastnej náhody, je tendencia zachovať sa prosociálne veľká.

- **Aktivácia noriem** - hoci sa normy môžu stať silnými motívmi prosociálneho správania, nemusia byť vždy aktivované. Kedy teda norma vedie k prosociálnemu správaniu?
- **4 štádia procesu rozhodovania** o poskytnutí pomoci:

Človek, ktorý môže potenciálne zasiahnuť musí rozpoznať či niekto pomoc potrebuje, či je schopný pomoc poskytnúť a či si uvedomuje svoju zodpovednosť.

Nastáva aktivácia normy spojená s pocitom morálnej povinnosti.

Potenciálne zasahujúci vyhodnocuje podstatné náklady a odmeny za poskytnutú pomoc.

Vykonanie samotného prosociálneho správania.

- **Empatia** - schopnosť vcítania sa znamená, že sme schopní vidieť svet očami druhého a vžiť sa do situácie druhého, a tak rozpoznať jeho prežívanie, ľahšie pôsobiť v zmysle redukcie nepríjemného stavu.

Výsledkom empatie je veľmi blízke prežívanie situácie s iným človekom.

- **Kedy pomáhamo?**
- Sociálna psychológia sa usiluje o preskúmanie vplyvu podmienok a okolností, ktoré je spojené s odpoveďou na otázku, kedy, za akých okolností sa ľudia zachovávajú prosociálne.

Efekt prizerajúcich – prítomnosť iných ľudí znižuje pravdepodobnosť poskytnutia pomoci jedincom.

Z výskumov vyplýva, že prosociálne správanie je ovplyvňované dvomi podmienkami: tiesňové či nebezpečné situácie vznikajú nečakane a obyčajne rýchlo, čo môže v prvých okamihoch viesť k ich nejednoznačnému posúdeniu, čo sa vlastne stalo, je pomoc nutná a aký druh pomoci je vhodný.

V situácii, keď sa prizerá viacej ľudí, spolieha sa jeden na druhého, že poskytne pomoc - fenomén rozptýlenej pozornosti.

Nejednoznačnosť posudzovanej situácie je jedným zo zložitých momentov prosociálneho správania. Pre laika môže byť napr. ťažké rozpoznať či sa niekto zrútil po mozgovej príhode, srdcovej slabosti, ľadvinovej kolike, alebo preto, že je opitý či pod vplyvom drog. Ak nie sme schopní situáciu posúdiť, nereagujeme na ňu.

V skupine sa jeden pozerá na druhého, aby zistil ako sa správajú ostatní. A preto, že sa všetci chovajú kľudne, bez zrejmých prejavov úzkosti a preto, že nikto na vzniknutú situáciu nereaguje, urobí jedinec sám pre seba záver, že situácia nevyžaduje zásah.

Strach z nevhodného zásahu, strach zo sociálneho omylu. Niektoré situácie sú pre väčšinu ľudí úplne nové. Kompetentnosť pomoci – že nie sú dostatočne schopní poskytnúť prvú pomoc, že by sa mohli zosmiešniť nekompetentným správaním.

Prosociálne správanie ovplyvňujú osobnostné vlastnosti jednotlivca, jeho emocionálne stavy a prežívanie viny.

- **Komu pomáhame?**

- Dôležitosť posúdenia príčin ťažkostí (pri nezodpovednosti je ochota pomôcť menšia), záväzok (na kom nám záleží), pohlavie (muži poskytnú viacej pomoci ženám, ženy poskytnú pomoc rovnocenne obidvom pohlaviam), pomoc poskytujeme ochotnejšie známym.

- **Výchova k prosociálnosti**

- Cieľom výchovného pôsobenia je pomáhať dieťaťu/žiakovi k pozitívnemu sebaoceneniu a pocitu úspešnosti.
- **Vytvoriť zo skupiny detí výchovné spoločenstvo**, ktoré nedopustí krivdu, efektívne pracuje a vzájomne si pomáha. Deti dostanú *konkrétne úlohy* a istú *autonómiu*, aby sa naučili zodpovedne rozhodovať. Pre dobré fungovanie tohto systému je dôležitý *pozitívny postoj* učiteľa. Osvedčenou technikou je *kooperatívne učenie* – založené na spoločnej práci v malých skupinách, učiteľ zdôrazňuje a hodnotí spoluprácu viacej spoluprácu ako súťaživosť, dbá na dodržiavanie pravidiel fair-play, vytvorí podmienky, aby každý žiak mohol mať *zážitok úspechu*. *Zapojiť žiakov do vytvárania pravidiel a noriem správania v triede, byť otvorený voči ich potrebám, názorom a návrhom. Vhodné je zveriť im zodpovednosť primeranú veku.*

- **Akceptácia dieťaťa** - prijať dieťa také aké je. Prejaviť voči nemu priateľské city, nepodmieňovať pozitívny vzťah splnením nejakých podmienok, napr. dobré správanie, dobrý prospech.
- **Pripisujeme deťom pozitívne vlastnosti**, najmä prosociálnosť . Deti sa stávajú takými za aké ich považujeme, v človeku existuje tendencia prijať názor, ktorý majú o ňom iné, najmä autoritou obdarené osoby a správať sa v súlade s týmto obrazom. Deťom treba pripisovať vlastnosti, ktoré v nich chceme rozvíjať.
- **Formulovať jasné a splniteľné pravidlá hry** - súbor pravidiel, ktoré človek potrebuje, aby vôbec mohol prežiť si určuje sám, samozrejme s pomocou spoločnosti. Dieťaťu môžeme ublížiť nielen tým, že tvrdo vyžadujeme železnú disciplínu, ale aj tým, že mu nepomáhame osvojiť si určité pravidlá hry nevyhnutné pre zmysluplný život. Dieťa, ktoré nenaučíme prijímať zodpovednosť a zachovávať určité pravidlá hry, žije chaoticky, nevie sa orientovať vo svete a medzi ľuďmi.
- **Reakcia na negatívne prejavy dieťaťa** - zo strany pedagógov usmerniť pozornosť dieťaťa na dôsledky jeho činnosti pre iné dieťa, obsahuje poznávaciu zložku, citovú, podporuje schopnosť vcítiť sa, čo je základným predpokladom prosociálneho správania. Vyhybame sa globálnym súdom (si zlomyseľný, si bitkár, si surovec...) ale poukážeme na to, že spôsobil bolesť. Jednou z príčin agresívneho správania detí je, že nepoznajú a nemali príležitosť osvojiť si stratégiu riešenia konfliktov bez násilia (napr. vzájomným vysvetlením, využitím asertívnych techník..)
- **Nabádanie** – povedať deťom čo majú robiť, nabádať ich k prosociálnemu správaniu. Stručne a výstižne formulovať zásady, ktoré sa majú deti snažiť realizovať napr. po dobu jedného týždňa, napr. snaž sa byť dobrým pomocníkom, snaž sa druhým robiť radosť, nehádaj sa pre maličkosti...
- **Odmeny a tresty** - používať opatrne, je potrebné posilňovať žiadúce správanie prejavom pozornosti, sympatie.
- **Zapojiť do výchovného procesu rodičov** - dať deťom úlohy, ktoré vyžadujú spoluprácu s rodičmi, dôležité je, aby sa deti dostali s rodičmi do rozhovoru.

Podľa odbornej literatúry spracovala: PhDr. Nora Lepejová,

psychologička CPPPaP Martin