

# АЛТРУИЗЪМ, ПОМАГАЩО ПОВЕДЕНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Доц. д-р Петър Нешев

## 1. Алтруизмът като понятие

Алтруизмът е качество, което е противоположно на егоизма. Алтруистът е човек, който е готов да помага безкористно на другите. Той не очаква награда за своята помощ, не очаква дори благодарност. Алтруистът не остава равнодушен към проблемите на другите и се притичва на помощ спрямо непознат човек, като влага цялата си енергия, докато не окаже нужната помощ (Майерс, 2007, с. 558).

Според социалните психолози съществуват няколко фактора, които благоприятстват проявата на алтруизъм:

- 1) хората са склонни да помагат, когато забележат, че някой друг също проявява помагашо поведение;
- 2) хората са склонни да помагат, ако разполагат със свободно време;
- 3) съществува връзка между настроението и помагашото поведение.

Например хора извършили неприлични постъпки и изпитващи чувство за вина са по-склонни към помагашо поведение. Този факт се обяснява с чувството за вина, което тези хора изпитват и с желанието им да успокоят своята съвест и да възвърнат самоуважението си.

Друг пример за връзката между настроение и помагашо поведение е, че хората, които са в лошо настроение, са в голяма степен готови да се притекат на помощ. Правилото „лошо настроение – добри дела или помагашо поведение” не важи за малките деца. Способността да се получава удовлетвореност от помощта на другите е присъща за зрялата възраст и е следствие от социализацията.

Следващ пример, доброто настроение също може да води до добри дела и помагащо настроение. Щастливите хора са склонни да помагат на другите хора.

4) за хората, които са религиозни, е по-присъщо да бъдат алтруисти, да участват безвъзмездно в различни социални мероприятия и програми и да правят парични дарения.

5) за да окаже помагащо поведение, човек трябва да обърне внимание на възникнал инцидент, да го интерпретира като нещастен случай и да поеме върху себе си отговорност за адекватни действия спрямо този инцидент.

## **2. Алтруизъм и доброволчество**

През 90-те години на миналия век Марк Снайдер, Алън Омото и Джил Клери анализират мотивацията за доброволчество и в частност на тези доброволци, които се грижат за болни от СПИН. Те обособяват шест основни причини, водещи да помагащо поведение:

1) Нравствени причини: желание да се постъпва в съответствие с общочовешките ценности и да не се проявява равнодушие към страданието на другите;

2) Когнитивни причини: желание по-добре да се опознаят другите хора и да се придобият полезни навици;

3) Социални причини: желание да станеш член на определена група и да заслужиш одобрение;

4) Кариерни съображения: да се придобие опит и контакти, които биха били полезни за по-нататъшното служебно и професионално развитие и израстване;

5) Защита на собственото Аз: желание да се избавиш от чувство за вина или да избягаш от лични проблеми;

6) Повишаване на самооценката: стремеж да се заздравят чувството за собствено достойнство и увереността в собствените сили и възможности.

### **3. Специфика и механизми на помагащото поведение**

Много дискутирани в социалната психология са въпросите: защо човек помага, какви са механизмите при оказването на помощ, основаваща се върху егоизма и върху алтруизма? Алтруистът, както и доброволецът, оказва помощ, без да очаква никаква награда за своята помощ. **Алтруистът** помага на другия, за да подобри неговото положение и състояние. **Егоистът** помага на другия, за да подобри собственото си положение и за да получи определена награда.

Според изследователите механизмите, основани върху егоизма и алтруизма при оказване на помощ са различни (Gergen, K., Gergen, M., 1981). Тези различия се проявяват по отношение на **емоциите, мотивите и поведението**. Когато наблюдаваме чуждо нещастие или човек в беда, у нас възникват смесени чувства – от една страна се съсредоточаваме върху собствения душевен дискомфорт, от друга страна изпитваме съчувствие (емпатия) към страдащия. Изследователите смятат, че чувството за душевен дискомфорт задвижва механизма за оказване на помощ, основаващ се върху егоистични мотиви. Емпатията задейства механизъм за оказване на помощ, основаващ се върху алтруистични мотиви.

За егоиста основната емоция при оказване на помощ е изпитването на душевен дискомфорт (разстройство, тревога, вълнение), оттук следва егоистичната мотивация за оказване на помощ: успокоение на самия себе си,

която води до поведение, изразяващо се в помагащо поведение, чиято цел отново е собственото успокоение.

За алтруиста основната емоция е емпатията, изразяваща се в симпатия и състрадание спрямо попадналия в беда човек. Алтруистичната мотивация е да се успокои другия човек. Поведението на алтруиста се изразява в помагащо поведение, чиято цел отново е да се успокои другия човек, човекът в беда.

#### **4. Алтруизъм и емпатия**

Според Даниел Бейтсън човек изпитва най-често емпатия, когато страдат негови роднини, близки и приятели. Пример за емпатия могат да бъдат грижовни родители, които страдат при неуспех на своите деца и се радват на техните постижения. Емпатия се изпитва и към хора, с които се идентифицираме. Жестоките хора не могат да изпитват емпатия.

Резултатите от проведените изследвания от Бейтсън и неговите сътрудници в Университета в щата Канзас показват, че връзката между алтруизма и емпатията съществува и тя се изразява по-конкретно в следните четири аспекта:

1) емпатията мотивира човек да помага дори на хора от съпернически ни групи, но само при условие, че помагачият е уверен, че неговата помощ няма да бъде отхвърлена;

2) хората, които изпитват състрадание ще се притекат на помощ, дори за нея никой и никога да не разбере. Тяхната помощ ще продължи дотогава, докато човекът в беда се нуждае от нея. Ако помощта се окаже безрезултатна не по вина на помагачия, независимо от това, помагачият ще преживява и ще се тревожи;

3) хората, които изпитват емпатия и помагат на другите го правят не заради своето благополучие, а заради това на страдащия;

4) ако човек изпитва съчувствие към страдащия, той е готов да му помогне, дори като наруши собствените си правила и представи за порядъчност и справедливост. Алтруизмът, основан на емпатията може в този смисъл да застраши обществения морал и това е парадокс. Алтруистът е готов да пристъпи определени обществени правила и норми, за да окаже необходимата помощ на страдащия.

На базата на своите изследвания Бейтсън прави извода, че помагащото поведение е проява на искреност, а не на завоалиран егоизъм. Следователно предизвиканият от емпатия алтруизъм е част от човешката същност и това е надежда, че положението на нуждаещите се от помощ и подкрепа хора ще се подобри (Московичи, 2006).

## **5. Социализация, мотивация, зрялост**

Олпорт е убеден, че най-важният проблем за изучаващия социализацията на личността психолог е опитът да се обясни мотивацията (Хъелл, Зиглер, 1997, с. 270). Кои са силите, които „тласкат”, „теглят” или по някакъв начин насочват човешките действия? Той смята, че здравата личност не е ръководена от подсъзнателни сили или преживявания, натрупани през детството. Според него мотивите на възрастния не са разширение или доразвиване на мотивите през детството. Мотивите на възрастния са функционално автономни от детството.

Централният аспект на личността са целенасочените и съзнателните ни намерения, надежди, стремежи и мечти. Тези цели мотивират зрялата личност и осигуряват най-добрия ключ към разбиране на настоящото поведение. Според Олпорт притежанието на дългосрочни цели, разглеждани

като централни за съществуването на даден човек, разграничава човешкото същество от животното, възрастния от детето и в много случаи здравата личност от болната.

Целенасочената природа на личността способства за нейната социализация. Според някои теории за мотивацията, човешките същества са мотивирани главно да редуцират напрежението, да го държат, колкото е възможно по-ниско. Олпорт вярва, че този модел на редуциране на напрежението за човешката личност е само частично верен, защото не обяснява по-голяма част от мотивацията на здравата личност. Човешкият организъм трябва да поддържа определено ниво на задоволяване на биологичните инстинкти за храна, вода, полов живот и сън. Олпорт обаче посочва, че здравата личност изисква от живота нещо повече от редуциране на напрежението.

Здравите човешки същества имат непрестанна потребност от разнообразие, от нови усещания и предизвикателства. Те захвърлят рутината и търсят преживявания, приемат рискове, изследват нови неща. Тази дейност предизвиква напрежение. Олпорт обаче вярва, че само чрез тези непознати, предизвикващи напрежение преживявания и рискове човешките същества могат да израстват. Личностното развитие, усъвършенстване и общуване с другите е и въпрос на социализация.

Важно е да се отбележи, че никъде в трудовете на Олпорт върху мотивацията на здравата личност не откриваме щастието като цел. Според него то не е самоцел, а по-скоро е вторичен продукт от успешната интеграция и социализация на личността в преследването на стремежите и целите. Щастието не е основно съображение за здравата личност, но може да споходи човек, който има стремежи и активно ги преследва.

За Олпорт не е необходимо да си щастлив, за да си зрял, здрав човек, успешно социализиран. Здравата личност не е задължително безгрижна, еуфорична личност. В действителност Олпорт вярва, че е възможно животът на здравата личност да е суров и изпълнен с болка и тъга.

Има още един аспект на концепцията на Олпорт за здравата личност и за социализацията, който може да изглежда парадоксален: целите, към които се стреми здравият човек, са в крайна сметка непостижими! Той е убеден, че докато непосредствените подцели са постижими, крайната цел не е.

Олпорт обяснява по интересен начин проблема за вандализма на юношите, престъпленията и размириците. Той е убеден, че на някои млади хора липсват смислени, конструктивни цели, които да консумират тяхната енергия. Енергията трябва да намери отдушник и ако не е изразена по конструктивен начин, тя може да се освобождава по разрушителен път. Деструктивните прояви са израз на неуспешна социализация.

Теорията на Олпорт за мотивацията на здравата личност и социализацията включва и принципа за умения и компетентност, който гласи, че за зрелия, здрав човек не е удовлетворяващо да функционира на посредствено равнище, тъй като това не е достатъчно задоволяващо. Хората са водени по-скоро от желанието да се справят по най-добрия начин, да постигнат високи нива на компетентност и умения в стремежа си да реализират мечтите си.

Мотивацията е жизнено важна за социализацията на личността. Социализираните личности активно преследват цели и мечти и животът им се ръководи от чувството на отдаване и пълноценност. Преследването на целта никога не престава: ако някаква цел трябва да се изостави, е

необходимо бързо да се намери нов мотив. Здравата личност гледа напред и живее в бъдещето.

Понятието за Аз е важна част от теорията на Олпорт (Шулц, 2004, с. 14). Олпорт се е надявал да преодолее присъщите на дискусиите за Аз-а противоречия и неясноти, като елиминира думата и я заменя с друг термин, който ще разграничи концепцията му за Аз-а от тези на другите автори. Терминът, който избира, е *проприум* и той може да се определи, като се разгледа прилагателната форма на *propriate*, както и думата *appropriate* (присвоявам си). Проприум се отнася до нещо, което принадлежи на човека или е уникално за него. Следователно *proprium* се състои от тези „неща“ и процеси, които са важни и лични за отделния човек, онези аспекти, които го определят като уникален.

Проприумът се развива от младенчеството до юношеството през седем фази. Когато всички аспекти на развитието се появят напълно, те се обединяват в едно-единствено понятие: проприум. Следователно проприумът е съставен от тези седем аспекта на Аз-а. Появата на праприума е предпоставка за здравата личност и за нейната успешна социализация.

**Телесен Аз.** Ние не се раждаме с чувство за Аз; то не е част от генетичното ни наследство. Кърмачето не е способно да разграничи Аза от света наоколо. Постепенно чрез по-сложен процес на учене и перцептивен опит започва да се развива бледо разграничение между нещото „в мен“ и другите неща „там отвън“. В процеса на докосване, гледане, слушане на себе си, на другите хора и на обектите това разграничение става все по-ясно. На възраст от около 15 месеца се появява първата фаза от развитието на проприума – телесният Аз. *Съзнанието за „телесен Аз“* – например разграничението, което прави кърмачето между пръстите си и обекта, който държи в ръцете си, е първата стъпка към постигането на пълното Аз. Олпорт



го нарича „доживотна опора на нашето самосъзнание”, въпреки че е все още далеч от цялостния Аз на човека.

**Аз-идентичност.** Във втората фаза от развитието се появява чувството за Аз-идентичност. Детето започва да съзнава непрестанната си идентичност като отделен човек. То научава своето име, разбира, че отражението в огледалото днес е на същия човек, който е видяло вчера и вярва, че чувството за „мен” продължава независимо от променящите се обстоятелства.

Олпорт смята, че най-важният аспект на Аз-идентичността е името на човека. То става символ на човешкото съществуване, идентифициращо Аз-а на човека и разграничаващо го от всички други Аз-ове на света.

**Самооценка.** Третата фаза в развитието на проприума е появата на самооценката. Тя се отнася до чувството на гордост у детето в резултат на научаването да върши само нещата. На тази фаза то иска да направи неща, да изследва и задоволява любопитството си за средата, да я манипулира и променя. Любопитното и агресивно двегодишно дете може да бъде много разрушително, след като този стремеж за манипулиране и изследване започне да действа. Олпорт смята, че това е критична фаза в развитието: ако родителите фрустрират детската потребност да изследва, появяващото се чувство за самооценка може да бъде нарушено и в резултат могат да възникнат чувства на унижение и гняв.

Централна за появата на самооценката е детската потребност от автономия. Тя се появява чрез негативното поведение на около двегодишна възраст, когато детето сякаш се противопоставя почти на всичко, което родителите искат от него. По късно на – 6 или 7 години, самооценката вече се определя по-скоро чрез съревнованието с връстниците.

**Разширяване на Аз-а.** Тази фаза започва на около четиригодишна възраст. Детето съзнава другите хора и обектите от средата, както и факта, че някои от тях му принадлежат. То говори за „моята къща” или „моята детска градина”. Научава значението и стойността на притежаването, което е отразено в чудесната дума „мой”. Това е началото на човешката способност да се разширява собственото Аз толкова много, че да включва не само неща, но и абстракции, ценности и убеждения.

**Аз-образ.** Аз-образът се свързва с това, как детето гледа на себе си. Този образ се развива от взаимодействието между родителите и детето. Чрез похвалата и наказанието детето научава, че родителите му очакват от него да проявява определени типове поведение и да избягва други. Родителите могат да нарекат детето „добро” в отговор на някои типове поведение и „лошо” в резултат на други. Чрез нарушаването на родителските очаквания детето развива основата на чувството за морална отговорност и за формиране на цели и намерения.

**Рационален Аз.** След като детето тръгне на училище, започва да се появява рационалният Аз. Научават се нови правила и очаквания от учителите и съучениците, и нещо още по-важно: предоставят се интелектуални дейности и предизвикателства. Детето научава, че може да решава проблеми, като използва логиката и рационалните процеси.

**Стремеж към идентичност.** През пубертета се развива стремежът към идентичност – последната фаза в развитието на Аз-а. Олпорт вярва, че това е изключително критичен период. Човек се ангажира в подновено търсене на Аз-идентичност, която е съвсем различна от тази на двегодишна възраст. Въпросът „Кой съм аз?” е първостепенен. „Тласкан” и „теглен” в различни посоки от родители и връстници, юношата експериментира различни маски и роли, проверява Аз-образа си, опитвайки се да намери

личността на възрастния. Най-важният аспект на това търсене на идентичност е определянето на житейската цел. Значението на този стремеж е в това, че за първи път човек е загрижен за бъдещето, за дългосрочните цели и мечти.

Подобно е и развитието на насочената напред мотивация. Личните намерения, стремежи и надежди мотивират зрялата личност. Тези „определящи цели”, според Олпорт, са жизнено важни за здравата личност и нейната социализация.

Тези седем стадия на Аз-а, или проприума, се разгръщат от младенчеството до юношеството. Смазващият неуспех или фрустрация на някои от тези етапи затормозява интеграцията и социализацията на личността. Детските преживявания следователно са изключително важни за развитието на здравата личност.

Олпорт се интересува от взаимоотношението между детето и майка му, особено що се отнася до количеството сигурност и привързаност, която тя му осигурява. Ако то получава достатъчно сигурност и привързаност, положителният психичен растеж ще бъде осигурен през 7-те фази на проявата на Аз-а. Детето ще формира устойчива идентичност и Аз-образ, Аз-ът ще започне да се разширява отвъд човека. По време на пубертета ще се формира стремеж към притежаване, осигуряващ рамката за съотнасяне и мотивация за бъдещ растеж. Когато всички аспекти на Аз-а са на място, не е трудно да се появи зрелият възрастен.

Очевидно е тогава, че ролята на майката е от огромно значение. Какво се случва, ако тя не осигури достатъчно сигурност и привързаност на детето? Дете, отгледано при тези условия, става несигурно, агресивно, искащо, ревниво, егоцентрично и психичния растеж се минимизира. Като възрастен човек ще бъде контролиран от детската мотивация, инфантилните

инстинкти и конфликти, като е твърде вероятно да развие някаква форма на психично заболяване.

Олпорт обвързва успешната социализация и психичното здраве на личността. В процеса на развитие Аз-ът се разширява до все по-голям обхват от хора и обекти. Първоначално той е фокусиран единствено върху индивида. След това, след като кръгът на преживявания расте, Аз-ът се разширява, за да включи абстрактни ценности и идеи. С други думи, в процеса на съзряване и социализация човекът развива интереси извън Аз-а. Не е достатъчно обаче да се взаимодейства с нещо или някого отвъд Аз-а, като например професията. Човек трябва да стане пряк и пълнокръвен участник в обществото. Олпорт нарича това автентично участие на индивида в някакви важни сфери на човешка дейност. Човек трябва да разширява своя Аз чрез дейността.

Колкото повече човек е напълно включен в разнообразни дейности, хора или идеи, толкова по-здрав психично ще е и ще е по-социализиран. Това чувство за автентично участие е приложимо към работата ни, към отношенията ни със семейството и приятелите, хобито, политическите или религиозните ни пристрастия.

### **Литература**

1. **Майерс, Д.** Социална психология. Санкт-Петербург, 2007
2. **Московичи, С.** (редактор). Социална психология. София, 2006
3. **Хьелл, Л., Зиглер, Д.** Теории личности. Санкт-Петербург, 1997
4. **Шулц, Д.** Психология на растежа. София, 2004
5. **Gergen, K., Gergen, M.** Social Psychology. New York, 1981