Альтруизм или эгоизм: что способствует желанию помогать?

Наиболее важным качеством, которое способствует готовности помогать и поддерживать других, является эмпатия. Чем больше человек способен сопереживать, тем выше его готовность помогать. Прежде всего, это обусловлено тем, что эмпатия напрямую связана с чувствительностью к боли других людей.

При развитой эмпатии сопереживание человеку, страдающему от боли, становится достаточно интенсивным чувством. Оставаться равнодушным достаточно сложно, и поэтому человек стремится помочь другому.

Хорошее настроение и позитивный настрой способствует позитивным мыслям и позитивной самооценке, которые ведут к поступкам, направленным на поддержку и оказание помощи другим. Эксперименты показывают, что если человек пребывает в плохом настроении, но при этом не полностью поглощен своим состоянием, с большой долей вероятности он придет на помощь тому, кто в ней нуждается. Люди, переживающие глубокую скорбь или находящиеся в состоянии тяжелой депрессии, обычно настолько погружены в собственные переживания, что забота о других людях становится невозможной.

Количество свидетелей также влияет на готовность помогать. Если при событии присутствует большое количество людей, происходит размывание ответственности, в результате которого каждый человек чувствует себя менее ответственным за происходящее и надеется, что кто-то другой из присутствующих придет на помощь. Пассивные свидетели преступлений или несчастных случаев - вовсе не обязательно равнодушные люди. На самом деле, они могут быть искренне взволнованы происходящим, но осознание того, чем может обернуться их вмешательство, парализует их волю.

В подобных случаях, на реакцию человека (игнорирование или отзывчивость) влияет наличие так называемой совести, ответственности человека перед самим собой и другими людьми, основанной на моральных ценностях. Являясь формой самоконтроля, совесть пробуждает чувства и эмоции, активизирует волю и разум, направляет поведение человека на поступок, который он считает правильным.

Что движет человеком, который решил помочь другому? Рассмотрим основные мотивы:

1. Альтруистические. При оказании помощи человек сопереживает нуждающемуся и оказывают помощь бескорыстно. Оказывая помощь, человек, как правило, испытывает чувство долга.

2. Эгоистические. При такой направленности мотивов человек оказывает помощь, надеясь на взаимность, в случае, если он окажется в подобной ситуации. Кроме того, он хочет показать себя с хорошей стороны, им движет желание повысить самооценку.

3. Социально-нормативные. Человек представляет себя на месте нуждающегося в помощи или вспоминает подобный случая из собственной жизни. Интенсивные эмоциональные переживания заставляют человека оказывать помощь. Иногда руководством к действию является осознание, что нуждающийся поступил в подобной ситуации так же, то есть помог бы.

Таким образом, мотивы оказания помощи могут быть направлены на заботу о благополучии другого человека (альтруистические), поднятие собственной самооценки (эгоистические) или на соответствие требованиям культуры и общества (социально-нормативные).

Мотив помощи будет зависеть в большей степени от особенности и специфики ситуации оказания помощи, а также от личностных особенностей (потребностей, возможностей) человека, оказывающего помощь. Кроме того, влияет и то, насколько человек ощущает свою ценность.

Данные различных исследований показывают, что чем более позитивно воспринимают себя люди (то есть принимают свои негативные и позитивные стороны), тем реже мотивы оказания помощи являются корыстными. Человек с адекватной самооценкой с большей долей вероятности осознает цель собственных действий, спокойно принимает и говорит о своих мотивах, которые не всегда могут быть бескорыстными.

Почему люди отказываются помогать другим?

Человеку свойственно ожидать помощи от окружающих тогда, когда он попадает в экстренную ситуацию или сталкивается с проблемой, которую сложно решить в одиночку. Если он не получает должного внимания, поддержки и помощи, велика вероятность разочарования в окружающих его людях. Человек чувствует себя одиноким и покинутым, а окружающих считает безучастными и равнодушными.

Велика вероятность, что человек, которому не помогли, когда он в этом нуждался, впоследствии выработает безразличное отношение к проблемам других людей. Он эмоционально закрывается от боли других людей, его мало заботят неприятности окружающих. Равнодушие, в данном случае, выступает защитным механизмом, призванным оградить человека от негативных эмоций, которые возникали, когда человека отвергали или оскорбляли. Потеря чувствительности, отзывчивости препятствует участию в жизни других людей, оказанию поддержки и помощи.

Помощь может приносить ощущение удовлетворенности и чувство благодарности или обиду и разочарование. То, насколько объективно и адекватно человек воспринимает и оценивает себя и те обстоятельства, в которых он находится, будет влиять на его отношение к помощи тогда, когда он помогает или получает ее.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: помощь, эмпатия, альтруизм, самооценка, психология помощи

Источник фото: foter.com

