

3. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – Изд. 2-е. – М. : Смысл, 2006. – 18 с.
4. Леонтьев Д. А. Факторная структура теста смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев, М. О. Калашников, О. Э. Калашникова // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14, № 1. – С. 150–155.

© Мироненко В. І.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ІНШОМУ

*М. М. Наконечна, м. Ніжин*

Допомога іншому досліджується як специфічний різновид міжособистісної взаємодії. Обґрунтовується думка, що справжня допомога можлива лише як гуманістичний стиль дій. Розглядаються зв'язки допомоги іншому з альтруїзмом. Робиться висновок про необхідність урахування більш широкого соціокультурного і морально-етичного контексту при вивченні соціально-психологічних аспектів допомоги іншому.

*Ключові слова:* допомога іншому, альтруїзм, мотивація, взаємодія, просоціальна активність.

Помощь другому исследуется как специфическая разновидность межличностного взаимодействия. Обосновывается мнение, что настоящая помощь возможна лишь как гуманистический стиль действий. Рассматриваются связи помощи другому с альтруизмом. Делается вывод о необходимости учета более широкого социокультурного и морально-этического контекста при изучении социально-психологических аспектов помощи другому.

*Ключевые слова:* помощь другому, альтруизм, мотивация, взаимодействие, просоциальная активность.

Helping others is investigated as a specific kind of interpersonal interaction. It is proved that real help is possible only as a human action style. Correlations between helping others and altruism are analyzed. The conclusion about the necessity of the broader social-cultural and ethical context while researching the social-psychological aspects of helping others is made.

*Key words:* helping others, altruism, motivation, interaction, prosocial activity.

*Проблема.* Допомога іншому – це взаємодія, спрямована на полегшення страждань чи сприяння розвитку, розкриттю потенціалу суб'єкта отримання допомоги. Будучи взаємодією, допомога іншому

підпорядковується основним соціально-психологічним закономірностям міжособистісної інтеракції.

*Мета статті:* розглянути зв'язки допомоги іншому з альтруїзмом; обґрунтувати необхідність урахування більш широкого соціокультурного і морально-етичного контексту при вивченні соціально-психологічних аспектів допомоги іншому.

Специфічною під кутом зору допомоги іншому є проблема альтруїзму. Деякі дослідники розглядають альтруїстичні дії в контексті теорії обміну, або очікуваних винагород (“ти мені, а потім я – тобі”). Дехто шукає генетичні, біологічні фактори, які зумовлюють схильність до альтруїзму. Для гуманістичних психологів альтруїзм пов'язаний з вищими, самоактуалізаційними потребами особистості; людина допомагає, не очікуючи за це винагороди, сама альтруїстична дія є позитивним моментом у житті.

За Д. Майерсом, теорії альтруїзму можна розподілити на три групи: теорія соціальних норм (соціологічний рівень пояснення), теорія соціального обміну (психологічний рівень пояснення), еволюційна теорія (біологічний рівень пояснення) [1, с. 585].

Розглянувши проблему альтруїзму більш детально, ми зможемо глибше осмислити мотивацію допомоги іншому.

Проблеми мотивації допомагальної поведінки досліджували Ж. Аронфілд, Л. І. Божович, Б. І. Додонов, А. В. Запорожець, Е. Каріловський, Я. З. Неверович, Я. Рейковський, В. В. Субботський, Г. Гекгавзен, Ш. Шварц та ін. Серед внутрішніх мотиваційних механізмів власне альтруїстичного характеру дослідники розрізняють два головні мотиви – мотив морального обов'язку і мотив співчуття.

Існують два основні підходи до розуміння мотиваційної природи альтруїстичної поведінки: особистісно-нормативний (з погляду моральних норм і переконань особистості) та емоційний (що спирається на аналіз ролі альтруїстичних емоцій – емпатії, співпереживання, співчуття, симпатії в реалізації допомоги іншому). Що ж до емоційних механізмів, то слід розрізняти ситуативний вплив альтруїстичних емоційних переживань на поведінку допомоги і стійке емоційне ставлення до ситуацій, коли інший потребує допомоги, що є специфічним, сформованим на емоційній основі мотивом (співчуття, співпереживання).

З поняттям допомоги іншому тісно пов'язане часто уживане в західній соціальній психології поняття просоціальної активності (просоціальної діяльності). Просоціальна активність охоплює широке коло дій, зокрема допомогу іншому.

Слід розрізняти поняття допомоги іншому, альтруїстичної поведінки і просоціальної поведінки.

*Альтруїстичною* в психології називають поведінку, спрямовану на благо іншої людини чи соціальної спільноти і не пов'язану з якимись зовнішніми заохоченнями.

*Просоціальна* поведінка є більш загальним поняттям, яке охоплює форми поведінки, здійснюваної в інтересах того чи іншого “соціального об’єкта” (іншої людини, групи, організації тощо), на відміну від поведінки, спрямованої на досягнення особистих цілей.

*Допомога іншому* – це взаємодія з іншим, що здійснюється з метою: 1) полегшення його страждань; 2) сприяння його розвитку, розкриттю потенціалу його здібностей. Допомога іншому є дією, спрямованою на конструктивну побудову відносин, що сприяє розкриттю суб’єктності партнерів інтеракції. Будучи такою, ця дія постає як психологічний засіб розвитку особистості. “До-по-могти” одначас сприяє тому, що інший буде в змозі, а ще – додати до активності іншого власну активність. Допомагаючи, індивід сприяє вивільненню можливостей іншого, здатності іншого оволодіти ситуацією.

Допомога іншому як взаємодія є різновидом спільної діяльності і передбачає наявність “сукупного” групового суб’єкта. На думку А. Б. Коваленко і М. Н. Корнєва, він (“сукупний” груповий суб’єкт) має властивості, які “не можна звести до простої суми якостей індивідів, що входять до його складу” [2, с. 100]. Допомога іншому як взаємодія передбачає альтруїстичну мотивацію суб’єкта надання допомоги та мотив отримання допомоги в іншої людини.

Принципово важливим у психологічному аспекті є врахування характеру *цілей суб’єкта* під час його взаємодії з іншою людиною. Це слугує індикатором ступеня просоціальності (альтруїстичної спрямованості) поведінки суб’єкта, що опосередковано впливає на характер та інтенсивність особистісного розвитку.

Ю. Л. Донг, Х. К. Чал, Ю. Л. Джі і Х. П. Санг [3] провели експериментальне дослідження “взірцевих альтруїстів”. Дослідження полягало в інтерв’юванні і подальшому контент-аналізі отриманої інформації з метою виявлення психологічних характеристик “взірцевих альтруїстів”. Досліджуваними стали учасники телевізійної програми, яка описувала їхні альтруїстичні вчинки, зокрема допомогу людям з особливими потребами (функціонально неспроможним).

“Взірцеві альтруїсти” мали виражене відчуття цілісності, високу самооцінку та високий рівень автономії. Здійснюючи альтруїстичні вчинки, досліджувані були наполегливі, саморегульовані, робили це добровільно, не зважали на те, що можуть подумати про них інші люди. Вони також демонстрували високий рівень емпатії до тих, кому надавали допомогу.

Багато хто з досліджуваних зазначали, що вони переживали труднощі в дитинстві (наприклад, довелося страждати від голоду). Батьки “взірцевих альтруїстів” були для них життєвими моделями поведінки. Альтруїстична поведінка цих досліджуваних інтегрується в Я-концепцію. Це виражається не тільки в міжособистісних відносинах, а й у їхніх політичних поглядах. “Взірцеві альтруїсти” демонстрували інтерналізовану соціальну відповідальність, високорозвинені моральні принципи та самоконтроль [там само].

Г. М. Андреева описує три основні *стилі дій*: ритуальний, маніпулятивний і гуманістичний. На нашу думку, у межах ритуального стилю можлива символічна допомога іншому, наприклад, можна допомогти жінці вийти з автобуса. Маніпулятивний стиль взаємодії практично унеможлиблює надання справжньої допомоги іншому. І лише в межах гуманістичного стилю можливою стає взаємна підтримка та надання допомоги тому, хто її потребує.

Специфіку такого стилю міжособистісної взаємодії аналізував у своїх працях К. Роджерс. За Роджерсом, основні умови, за яких відбувається самореалізація особистості, – це належність до групи і самоповага [4]. Належність до групи передбачає взаємодію, а отже, як можливість і взаємодопомогу. А самоповага здебільшого формується на підставі усвідомлення добрих справ, зроблених людиною, серед яких чільне місце, безперечно, належить допомозі іншим людям. Дослідник вважав, що поведінка індивіда є функцією суб’єктивного сприйняття навколишньої дійсності (функцією феноменального поля). Це означає, що і допомогу іншому ми “пропускаємо” крізь наше феноменальне поле; ми допомагаємо (залежно від нашого суб’єктивного сприйняття потреби в допомозі, необхідності допомогти).

Гіпотетично можна припустити, що існує певна властивість особистості, а саме її чутливість до потреб і проблем інших, її сензитивність. Від сили впливу, тобто міри вираженості неблагополучного стану іншого, здатної викликати певну реакцію, а також здатності до усвідомлення труднощів у житті інших людей залежить ступінь розвитку допомагаючої сензитивності особистості, а це, у свою чергу, зумовлює здатність до надання допомоги. Отже, що гнучкіше наше феноменальне поле, що більше ми схильні до діалогу і що більше ми сензитивні, то більше здатні допомагати іншим. Роджерс зазначає: “Ми можемо надати істотну допомогу іншому лише тоді, коли взаємодіємо з ним на глибокому особистісному рівні як дві рівноправні і варті поваги людські істоти, коли ми особисто ризикуємо в цих взаємовідносинах, коли ми сприймаємо іншу людину як особистість, здатну до вибору свого власного напрямку в житті” [5, с. 74].

Концепція консультування (психотерапії) К. Роджерса відкриває нові аспекти осмислення проблеми допомоги іншому. Дослідник стве-

рджує, що відносини можуть бути допомагальними за умови їх спрямованості на покращення життєдіяльності, розвиток зрілості та особистісне зростання: “Мета – не вирішити окрему проблему, а допомогти індивідові “вирости” таким чином, щоб він сам міг справитися з існуючою, а також із подальшими проблемами, будучи вже більш інтегрованою особистістю” [6, с. 36]. Отже, допомогти по-справжньому – і в повсякденно-життєвому смислі цього слова, і в науково-психологічному, і в психотерапевтичному – не означає зробити щось “за” людину, замість неї, вирішити її проблему без її участі, а зробити так, щоб людина могла зробити це сама, щоб вона стала суб’єктом свого життя.

Роджерс поставив собі запитання: “Як створити відносини, які ця людина зможе використати для свого власного особистісного розвитку?” [4, с. 74]. На його думку, головним моментом є зміна соціальної ситуації розвитку (в діадній взаємодії) для досягнення певних змін, для особистісного розвитку людини. Створення таких відносин передбачає суб’єктність індивіда, який надає допомогу, і його вміння сприяти розгортанню суб’єктності іншого.

Справжня допомога не може бути лише інтелектуальною дією, тобто вона не може бути здійснена виключно за допомогою мислення, когнітивних операцій, схем. “Марним є будь-який підхід, який спирається на знання, на прийняття того, що є предметом *навчання*” [там само], – зазначає Роджерс. Справжня допомога має бути особистісною. Вона повинна створювати особливі взаємовідносини, в яких розкривається суб’єктність індивідів. Такі взаємовідносини сприяють зростанню особистості. Головним є аспект взаємовідносин людей. Ці взаємовідносини уможливають розвиток особистості в результаті допомагальних відносин.

Основну гіпотезу Роджерс сформулював таким чином: “Якщо я можу створити певний тип відносин з іншою людиною, вона виявить у собі здатність використовувати ці відносини для свого розвитку, що викличе зміну і розвиток її особистості” [7, с. 75].

Дослідник сформулював основні положення своєї теорії, спираючись на власний практично-психологічний досвід: “Мій досвід говорить мені про те, що в основі людини лежить прагнення до позитивних змін. Маючи глибинні контакти з індивідами під час психотерапії..., я дійшов висновку, що це правда. Коли я зміг тонко розуміти почуття, які вони виражали, приймати їх як індивідуальність, я зміг виявити у них тенденцію розвиватися в особливому напрямку... Найбільш правильно цей напрямок можна визначити такими словами: позитивний, конструктивний, спрямований на самореалізацію, зрілість, соціалізацію” [4, с. 68].

На переконання Роджерса, потрібно створити певний тип відносин з іншою людиною (під час сеансів психотерапії), які б відповідали таким умовам:

- правдивість стосунків (в інших своїх працях дослідник називає це конгруентністю);
- прийняття іншої людини;
- емпатія (розуміння думок і почуттів іншого).

Коли витримуються ці вимоги і з'являється ставлення, яке Роджерс називає допомагальним, індивід виявить у собі можливості для саморозвитку, самореалізації. “Вивільнення тенденції до зрілості полягає в прагненні перебудувати свою особистість і своє ставлення до життя, зробивши його більш зрілим. Як не називай його – тенденція до зростання, прагнення до самоактуалізації чи тенденція рухатися вперед, – це головна рушійна сила життя, це прагнення, від якого залежить уся психотерапія” [6, с. 77].

Певний тип відносин з іншим створює умови для розкриття, реалізації суб'єктності, а в цьому і полягає справжня допомога. Правдивість відносин, яка досягається через конгруентність, є важливою умовою допомоги іншому в розумінні К. Роджерса. Індивід, що надає допомогу, повинен уміти створювати такі відносини, які зміг би використати суб'єкт, що потребує допомоги. Усвідомлення динамічності, мінливості внутрішнього світу іншої людини – неодмінна умова для створення допомагальних відносин. Унаслідок взаємної поваги і любові з'являється відчуття захищеності, яке, на думку Роджерса, є невід'ємною частиною справжніх відносин допомоги. Емпатичне розуміння іншого дає людині свободу, яка розкриває потенціали самоусвідомлення і саморозвитку.

З настановлення суб'єкта, що надає допомогу, на конгруентність, прийняття та емпатію виникають правдиві відносини, захищеність і свобода індивіда, якому допомагають. Такий тип взаємодії, на думку Роджерса, завжди веде до конструктивного розвитку особистості. В останні роки свого життя дослідник виявив ще одну особливість особистісноцентрованого підходу в психотерапії: “Коли я перебуваю в найкращій формі як фасилітатор чи терапевт, тобто коли я найближче наближаюся до мого внутрішнього, інтуїтивного Я, коли я якимось чином доторкаюся до невідомого в мені, коли, можливо, я перебуваю у трохи зміненому стані свідомості, тоді все, що б я не робив, виявляється цілющим” [8, с. 50]. За таких умов сама присутність психотерапевта, на думку Роджерса, допомагає клієнтові. Ставлення психотерапевта трансцендує себе і стає частиною чогось більшого. Внутрішня сутність терапевта нібито доторкається до внутрішньої сутності клієнта. Відбувається зростання, особистісний розвиток обох суб'єктів взаємодії. Цей – трансцендентальний – вимір особистісноце-

нтрованої психотерапії надає описаному типу психологічної практики філософсько-світоглядного спрямування. Допомога іншому як акт взаємодії у найвищих, духовних своїх проявах, безперечно, також включає в себе зазначену Роджерсом особливість. Узагальнюючи свої міркування щодо консультативного процесу, дослідник стверджує: “Взаємодія з іншою людиною дає можливість безпосередньо визначити, відкрити, пережити, або пізнати, свою справжню самість. Наша особистість стає видимою для нас через відносини з іншими, а через зворотний зв’язок з іншою людиною я дістаю можливість набутти досвід самого себе” [7, с. 167].

За визначенням Л. Е. Орбан-Лембрик, альтруїзм – це “надання допомоги, не пов’язане свідомо із власними егоїстичними інтересами; вчинки, спрямовані на благо іншої людини; допомога іншому, що здійснюється без винагороди, без свідків, ціною можливих власних втрат” [9, с. 239]. Важливими для здійснення альтруїстичних дій є норми взаємності, справедливості та соціальної відповідальності. Серед причин ненадання допомоги – розмивання відповідальності, суспільна оцінка (прагнення з’ясувати, що буде далі, і відповідна пасивна поведінка) та боязнь оцінки [там само].

Адекватне психологічне розуміння альтруїзму можливе в межах більш широкого соціально-культурного контексту. Г. М. Андреева справедливо зазначає: “Альтруїзм належить до такої сфери проявів людської особистості, які набувають смислу лише в системі певної соціальної діяльності. Питання тут у першу чергу в змісті моральних категорій, а він не може бути зрозумілим лише з “найближчих” проявів взаємодії” [10, с. 115]. Отже, для дослідження допомоги іншому та альтруїзму важливий більш широкий соціокультурний і морально-етичний контекст. Значення допомоги іншому, якщо цей інший – злочинець, буде відрізнятися від смислового навантаження допомоги бабусі із сусіднього будинку.

Етичні норми, прийняті в суспільстві, пов’язані з розвитком моральних настановлень особистості. Тож людина сама може оцінювати, чи моральні її дії, чи мають вони ознаки справжнього альтруїзму, чи ні. Відкритим залишається питання про те, наскільки правильно ми можемо оцінювати моральність, альтруїстичність дій іншої людини. Для адекватної оцінки в цьому випадку потрібне знання мотивації конкретного індивіда, його цінностей і смислів, які він вкладає у свої дії. Виходить, альтруїзм людини – це певною мірою інтимне, внутрішньоособистісне явище, яке, проте, може сильно впливати на соціальне життя.

*Висновок.* Соціально-психологічні аспекти допомоги іншому охоплюють інтеракційні і мотиваційні компоненти та потребують аналізу в широкому соціально-культурному і морально-етичному контексті. При цьому важливо розмежовувати поняття допомоги іншому, альтруїс-

тичної поведінки та просоціальної активності. Дослідження допомоги іншому з позицій соціальної психології відкриває широкі можливості для аналізу гуманістичного потенціалу міжособистісної взаємодії.

### *Література*

1. *Майерс Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 794 с. – (Серия “Мастера психологии”).
2. *Коваленко А. Б.* Соціальна психологія : підручник / А. Б. Коваленко, М. Н. Корнев. – К. : Знання, 2006. – 400 с.
3. Characteristics of exemplary altruists / Dong Yul Lee, Chul Hee Kang, Jee Yun Lee, Sung Hee Park // *Journal of Humanistic Psychology*. – 2005. – Vol. 45. – № 2, Spring. – P. 146–155.
4. *Роджерс К. Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М. : Прогресс; Универс, 1994. – 480 с.
5. *Роджерс К. Р.* Эллен Вест и одиночество / К. Р. Роджерс // *Московский психотерапевтический журнал*. – 1993. – № 3. – С. 57–74.
6. *Роджерс К. Р.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Р. Роджерс. – М. : Эксмо-Пресс, 2000. – 464 с. – (Серия “Психологическая коллекция”).
7. *Роджерс К. Р.* Искусство консультирования и терапии / Роджерс Карл; пер. с англ. – М. : Апрель Пресс; Эксмо, 2001. – 320 с. – (Библиотека всемирной психологии).
8. *Роджерс К. Р.* Клиентоцентрированный и человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Р. Роджерс // *Вопросы психологии*. – 2001. – № 2. – С. 48–58.
9. *Орбан-Лембрик Л. Е.* Соціальна психологія : навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. – К. : Академвидав, 2003. – 448 с.
10. *Андреева Г. М.* Социальная психология / Г. М. Андреева. – 5-е изд. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 364 с.

© **Наконечна М. М.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙ, У ЯКИХ ЧОЛОВІК ВТЯГНЕНИЙ У КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ**

*О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, м. Харків*

Розглянуто психологічні особливості сім'ї як малої групи. Виявлено, що в сім'ях, де чоловіки втягнені у комп'ютерні ігри, психологічна атмосфера значно погіршується, істотно знижується злагодженість дій членів родини та рівень прояву соціально-психологічних механізмів взаємодії всередині сім'ї; подружжя стає нездатним побачити позитивні сторони теперішнього розвитку сімейних стосунків порівняно з минулим, а соціальне порівняння з іншими родинами йде не на користь своєї сім'ї.