

**МАСТЕРА  
ПСИХОЛОГИИ**

**Е. П. Ильин**

# **ПСИХОЛОГИЯ ПОМОЩИ**

**АЛЬТРУИЗМ ЭГОИЗМ ЭМПАТИЯ**



**ПИТЕР®**

Мастера психологии

Евгений Ильин

**Психология помощи.  
Альтруизм, эгоизм, эмпатия**

«Питер»

2013

**Ильин Е. П.**

Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия /  
Е. П. Ильин — «Питер», 2013 — (Мастера психологии)

ISBN 978-5-496-00234-9

В новой книге профессора Е. П. Ильина затронута проблема помогающего поведения, проблема актуальная и междисциплинарная, решать которую призваны психология, социология, философия, педагогика и медицина. Первая часть книги посвящена психологии помогающего поведения и личностным особенностям, способствующим или препятствующим такому поведению (альтруизм, эгоизм и пр.), вторая – описанию помогающих профессий. Книга содержит методики, которые могут быть использованы как в практической деятельности специалистов, так и при изучении указанной проблемы исследователями. Издание адресовано широкому кругу специалистов из числа психологов, врачей, педагогов, социальных работников, а также преподавателям и студентам вузовских факультетов соответствующих профилей.

ISBN 978-5-496-00234-9

© Ильин Е. П., 2013

© Питер, 2013

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие  | 5  |
| Введение   | 6  |
| Раздел первый  | 14 |
| Глава 1  | 14 |
| 1.1. Что такое помогающее поведение                              | 14 |
| 1.2. Ситуации оказания помощи                                    | 15 |
| 1.3. Мотивы помогающего поведения[5]                             | 16 |
| 1.4. Стадии мотивации помогающего поведения                      | 21 |
| 1.5. Два подхода к оказанию помощи                               | 23 |
| 1.6. Виды помощи   | 24 |
| 1.7. Уровни социальной зрелости помогающего поведения            | 29 |
| Глава 2  | 31 |
| 2.1. Внешние факторы, или Когда и кому чаще помогают             | 31 |
| 2.2. Внутренние факторы, или Кто чаще оказывает помощь           | 37 |
| 2.3. Эмпатия и помогающее поведение                              | 46 |
| 2.4. Жалость как побудитель помогающего поведения                | 50 |
| 2.5. Совесть (совестливость) как регулятор помогающего поведения | 57 |
| 2.6. Равнодушие  | 65 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                | 66 |

# **Е. П. Ильин**

## **Психология помощи.**

### **Альтруизм, эгоизм, эмпатия**

#### **Предисловие**

Смена социально-экономического строя в нашей стране, произошедшая после 1991 г., существенно изменила отношения между людьми. Вместо отношений коллективизма, сотрудничества, взаимопомощи проповедуются индивидуализм, конкуренция, соперничество. Вводится система рейтингов, от которых зависит финансирование вузов и оплата труда работников. Все это приводит к тому, что альтруизм, бескорыстная помощь расценивается уже не как достоинство, а как отсутствие у человека прагматичности, а подчас и как проявление им глупости. Отсюда со всей остротой возникает проблема соотношения в человеке и обществе альтруизма и эгоизма, филантропии и мизантропии, поскольку существует большая опасность потери человеком *человечности*.

Если на Западе проблема психологии помогающего поведения давно стала актуальной (правда, в большинстве своем это рассмотрение проблемы альтруизма – эгоизма и эмпатии, как одной из детерминант помогающего поведения), то отечественные психологи до сих пор мало уделяют внимания этой проблеме. Достаточно сказать, что по этой проблеме первая (и, насколько я знаю, единственная) книга появилась лишь десять с небольшим лет назад (Бондаренко А. Ф. Психология помощи, 2000). В ней, однако, дается систематизированное описание лишь основных направлений современной психотерапии и психологического консультирования. Социально-психологические и личностные аспекты помогающего поведения остались в этой книге на втором плане.

Все сказанное побудило меня к написанию данной книги. Надеюсь, она окажется полезной для социальных психологов, психологов-консультантов, психотерапевтов, педагогов, медицинских и социальных работников.

В книге имеются два раздела. Первый раздел посвящен психологии помогающего поведения и личностным особенностям, которые побуждают или препятствуют такому поведению. Второй раздел посвящен описанию помогающих профессий.

В приложении приведены методики, которые могут быть использованы как в практической деятельности специалистов, так и при изучении этой проблемы исследователями.

Со списком литературы можно ознакомиться на сайте по адресу <http://www.piter.com/download/978549600234>.

## Введение

*Есть лишь одна честь – честь оказать помощь, есть лишь одна сила – сила прийти на помощь.*

**Р. У. Эмерсон**

*Каким бы эгоистичным ни казался человек, в его природе явно заложены определенные законы, заставляющие его интересоваться судьбой других и считать их счастье необходимым для себя, хотя он сам от этого ничего не получает, за исключением удовольствия видеть это счастье.*

**Адам Смит. Теория моральных чувств, 1759**

Польский исследователь Ян Рейковский выделил шесть уровней социально значимого поведения:

1. *Альтруистическое поведение* предполагает безраздельную самоотдачу, отказ от собственных интересов в пользу других людей.

2. *Помогающее поведение* означает учет потребностей и проблем другого человека и содействие их успешному разрешению, причем сложности других могут несколько оттеснить собственные интересы субъекта.

3. *Кооперативное поведение* сочетает в себе соблюдение собственных и чужих интересов к взаимной пользе.

4. *Ипсоцентрическое поведение* имеет целью самосохранение, при этом оставаясь безразличным к социальному окружению – не принося пользы, но и без ущерба для других. Ипсоцентрическому поведению, как правило, сопутствует социальная и эмоциональная изоляция, и в качестве жизненной стратегии оно встречается редко.

5. *Эгоистическое поведение*, как это следует из названия, отмечается в тех случаях, когда человек стремится соблюдать преимущественно свои интересы, отвергая или ущемляя интересы других.

6. *Эксплуатирующее поведение* наблюдается в тех случаях, когда субъект использует других как средства достижения собственных целей и задач.

Первые три вида поведения связаны с оказанием помощи (благодеением<sup>1</sup>), а вторые три – с ее отсутствием.

Помощь присутствует там, где люди вступают друг с другом в отношения (Кол-чанова Л. К., 2000).

В современной зарубежной психологии такое направление исследований морального развития, как помогающее поведение, изучается по аналогии с альтруистическим и просоциальным поведением (Eisenberg, 1979, 1987, 1992; Krebs, 1994; Bar-Tal, 1992), соотношения между которыми разными учеными понимаются по-разному.

Ш. Тейлор, Л. Пипл и Д. Сире (2004) понятие «помогающее поведение» определяют через просоциальное поведение.<sup>2</sup> Просоциальное поведение включает в себя любые действия, связанные с оказанием помощи или намерением оказать помощь другим людям независимо от характера ее мотивов, базирующихся на социальных нормах.

---

<sup>1</sup> Благодеение – форма проявления морального долга, осуществляемого как бескорыстная забота о ком-то, как сострадание, сопровождающееся оказанием практической помощи в виде финансовых или материальных средств, услуг, моральной или психологической поддержки и др. Благодеение направлено на благо человека и общества в целом, оно облагораживает души и тех, кому оказывается помощь, и тех, кто это делает, поднимая их духовно. (Безрукова В. С., 2000).

<sup>2</sup> Необходимость подчеркивания просоциального характера помощи действительно существует. Ведь помощь может носить и антисоциальный характер (помочь сбежать преступнику из тюрьмы, украсть деньги и т. п.).

По мнению зарубежных исследователей, просоциальное поведение – это действия, направленные на благо других. Р. Чалдини относит к такому виду поведения поступки, совершаемые человеком ради другого и ради его пользы. К. Бэтсон считает, что просоциальное поведение включает в себя любые действия, связанные с оказанием помощи или намерением оказать помощь другим людям независимо от характера его мотивов.

Таким образом, в литературе нет единого мнения относительно определения данного понятия. Чаще всего под просоциальным поведением понимаются любые направленные на благополучие других людей действия. Их диапазон простирается от мимолетной любезности через благотворительную деятельность до помощи человеку, оказавшемуся в опасности, попавшему в трудное или бедственное положение, вплоть до спасения его ценой собственной жизни. Несмотря на близость понятия «просоциальное поведение» с такими понятиями, как «альтруизм», «помогающее поведение», между ними есть определенные различия. Р. Чалдини, Д. Кенрик и С. Нейберг (2002) полагают, что понятие «просоциальное поведение» более широкое по отношению к двум другим. Так, мы можем считать поступок просоциальным, когда он приносит пользу и другому человеку, и самому помогающему. Проявлением доброты (или помогающим поведением) считается действие, направленное на благо другого, но не приносящее внешнего вознаграждения помогающему. Действия, совершаемые исключительно в интересах другого человека, «безраздельное посвящение себя интересам другого человека или интересам общества» <...> когда собственные интересы не принимаются во внимание вообще, относятся к проявлению альтруизма.

Таким образом, все три термина: «просоциальное поведение», «оказание помощи» и «альтруизм» определяют один и тот же вид поведения, направленный на благо другого человека, но различающийся в зависимости от мотивов, положенных в основу действия в каждом конкретном случае.

*Ю. В. Ковалева*

**Биологические корни.** Помогающее поведение человека имеет биологические корни, что отмечается в ряде работ (Campbell, 1965; Hamilton, 1964; Hebb, Thompson, 1954; McBride, Hebb, 1948; Yerks, Yerks, 1935, и др.). В животном мире известно множество примеров помогающего поведения. Ведь чтобы сохраняться в постоянно изменяющихся условиях среды, чаще всего настроенной недружелюбно, тот или иной вид должен выработать четкие механизмы, позволяющие выжить в жестоком мире. Альтруистическое поведение невыгодно для конкретной особи, но выгодно для выживания популяции в целом. Механизмы такого поведения вырабатывались миллионы лет и закреплены генетически. Популяции, представители которых были слишком эгоистичными, вымирали. С течением времени у различных видов животных сформировались отлаженные схемы поведения, с высокой вероятностью гарантирующие выживание.

И хотя выживание вида зависит от выживания отдельных особей, это не всегда означает, что для сохранения вида должна выживать каждая особь. Для отдельного представителя вида в определенном случае возникает необходимость самопожертвования ради выживания вида или конкретной популяции. Например, кролики барабанят лапами по земле, заметив приближающегося хищника, и тем самым привлекают внимание не только сородичей, но и самого хищника. Рабочие пчелы, защищая улей, жалят врагов, которые во много раз крупнее их, и при этом погибают. Одноклеточные грибы погибают для того, чтобы хотя бы часть особей из популяции смогла выжить.

Особый интерес представляют работы, авторы которых пытаются экспериментально показать наличие у животных бескорыстного поведения. Так, Райс и Гайнер исследовали поведение белых крыс. В этих опытах одно животное на глазах у другого подвешивалось в неудобном положении, проявляя очевидные признаки беспокойства и дискомфорта, а другое находилось на свободе и могло нажатием на педаль опустить «страдающего» сородича. Оказалось, что в этих условиях животное нажимало на педаль значительно чаще, чем животное контрольной группы, не наблюдавшее «страдающего» партнера. Обсуждая эти факты, Лэври и Фоли объясняют их не альтруизмом животных, а просто повышением их активности под влиянием криков страдающего сородича. Для подтверждения этой гипотезы авторы помещали крыс в клетку с педалью, нажатие на которую прекращало подачу громкого звука. Животные первой группы слышали «белый шум», животные второй группы – записанный на магнитофон визг крысы, получавший электрошок. Результаты показали, что число нажатий на педаль у животных первой группы значительно выше, чем у животных второй группы. Это подтверждает мнение авторов, согласно которому крик другого животного выступает просто как шум и возбуждает не альтруистические чувства животного, а его общую активность.

В работе Грина (1969) использовалось «операциональное» определение альтруизма как такого поведения животного, которое облегчает страдания другого животного. В опытах этого автора крыса-«оператор» помещалась в клетку с двумя педалями; нажав на любую из них, животное получало одинаковое количества пищи. Поскольку нажатие на первую педаль требовало в два раза меньше усилий, у животных очень быстро вырабатывалось устойчивое предпочтение первой педали. Затем в соседнюю клетку, отделенную полупрозрачным экраном, помещалось другое животное, которое получало удар током всякий раз, когда крыса-«оператор» нажимала на первую педаль (нажатие на вторую педаль не приводило к подаче тока). Мерой «операционального» альтруизма служило изменение предпочитаемой педали. Оказалось, что если животные-«операторы» ранее сами испытывали удар током, то 80 % из них быстро меняли предпочитаемую педаль; если же животные ранее не испытывали шока, большинство из них оставалось «равнодушными» к «страданиям» партнера. По мнению автора, эти факты можно интерпретировать двояко: либо как факт проявления альтруизма у животных, либо как обычное эгоистическое стремление редуцировать неприятное чувство, возникающее при виде «страдающего» сородича у крыс, ранее испытавших шок.

Эванс и Брауд (1969) исследовали поведение крыс в Т-образном лабиринте. В конце каждого рукава находилась клетка с другим животным. Поскольку подкрепление (чашка со сладкой водой) находилось в обоих рукавах, крыса-«оператор» с одинаковой частотой посещала тот и другой. Когда же во второй части опыта посещение крысой-«оператором» одного рукава (скажем, левого) приводило к тому, что другое животное, находившееся в конце этого рукава, получало удар током, крыса-«оператор» начинала устойчиво предпочитать противоположный рукав. Авторы видят в этом факте демонстрацию альтруизма животных.

Сходные эксперименты проводились и на высших животных. Так, Дельгадо (1968) исследовал поведение обезьян методом электростимуляции

мозга через вживленные в мозг электроды. В этих опытах вожак группы обезьян, нажав на рычаг, получал пищу и одновременно раздражал мозг другого животного, находившегося в той же клетке. Последнее начинало метаться в клетке, не причиняя, однако, вреда другим членам группы. Через некоторое время вожак стал колебаться, глядя то на рычаг, то на «страдающее» животное, а затем и вовсе перестал нажимать на рычаг. В экспериментах Массермана и Вечкина (1964) у обезьян, помещенных в клетку с двумя подвешенными цепочками, вырабатывалась дифференцировка: при зажигании красной лампочки животное получало пищу, потянув за первую цепь, а при зажигании голубой лампочки – потянув за вторую цепь. Затем в соседнюю клетку помещали другую обезьяну, получавшую удар током всякий раз, как только обезьяна-«оператор» тянула за первую цепь. Это приводило к тому, что большинство обезьян-«операторов» стали стойко предпочитать «нешоковую» цепь, а некоторые вообще отказались от получения пищи. Авторы рассматривают такое поведение как жертвенное, альтруистическое: животные будут скорее страдать от голода, чем получать пищу за счет страданий сородичей.

Вместе с тем имеются также экспериментальные доказательства сугубо эгоистического, «потребительского» отношения животных к сородичам (см., напр.: Holder, 1958). В целом, по мнению ряда авторов (Aronfreed, 1968; Krebs, 1970), полученные данные интерпретировать очень трудно. Как справедливо отмечает Аронфрид, ни в одном из этих экспериментов не доказано, что наблюдаемое поведение является альтруистическим, а не обычным, реципрокным. Вероятнее всего, животное и тут руководствуется эгоистическими мотивами: неприятное ощущение, вызываемое видом страдающего сородича, настолько сильно, что подавляет даже пищевой инстинкт. И уж совсем неправомечно расширять понятие «альтруизм», включая в него самые разные формы поведения – от «инстинкта чистки» до сигнала тревоги у птиц; это приводит лишь к девальвации самого термина.

*Субботский Е. В., 1977*

Конечно, альтруизм<sup>3</sup> не обязательно связан с гибелью животного. Забота многих животных к рядом находящемуся существу особенно заметно проявляется в отношении детенышей. Тут и общая забота всего стада о своих подростках, и самопожертвование родителей ради спасения беспомощных еще детей, и усыновление чужих малышей, потерявших отца и мать. Чужие родители легко принимают детенышей даже других видов, кормят их, защищают и обучают как собственных. Когда летучая мышь-вампир остается без пищи в течение суток или двух – а прожить без нее она может не более 60 часов, – она обращается за помощью к своей сытой соседке, и та отгрызает ей часть проглоченной еды (Wilkinson, 1990). Правда, такое возможно только среди «подруг», живущих по соседству и обменивающихся взаимными услугами. Те летучие мыши, которые только берут, но ничего никогда не дают и не имеют никаких отношений с мышью-донором, обречены на голодную смерть.

Польский зоолог Х. Гуцвинская рассказала, что во Вроцлавском зоопарке волчица подружилась с приبلудившейся бездомной кошкой. От

<sup>3</sup> Термин «альтруизм» как обозначение помогающего поведения часто относится не только к людям, но и к животным. Однако М. Пугачева полагает, что термины «альтруизм» и «эгоизм» из всех существ характеризуют только человека. Обосновывает она это тем, что проявление альтруизма носит сознательный характер и что такие понятия, как «намерение» и «свободное желание» относятся лишь к человеческому роду. У других созданий нет возможности выбирать. Все же, следуя за О. Контом, целесообразно говорить об *инстинктивном альтруизме*, объединяющем животных в род, и *человеческом альтруизме*, зарождающемся в условиях цивилизации и переходящим в спонтанное врожденное чувство.

людей кошка пряталась. Однажды, вспоминает Гуцвинская, они увидели, что испугавшаяся чего-то кошка мчится прямо в клетку к дикой волчице, под защиту!

Позднее наблюдали, как они вместе ели из одной миски. В морозные дни животные лежали, прижавшись друг к другу. С наступлением весны кошка возобновила путешествия по зоопарку, но тоскливый вой волчицы заставлял ее вернуться.

.....

О поразительном случае рассказывает зоолог Д. Рекассель. В жаркий полдень пришло на водопой стадо антилоп импала. Одну из них схватил крокодил. Трагический исход был бы неизбежен, если бы не дремавший в воде бегемот.

С сердитым фырканьем он устремился к месту неравной схватки, вздымая волны, словно приличная канонерская лодка; крокодил, естественно, не стал дожидаться драки со столь грозным противником, предпочтя скрыться в мутной глубине. Дальнейшее было еще более удивительным. Бегемот подтолкнул носом антилопу подальше от воды и... принялсялизывать ее раны. «Редчайший случай в животном мире, – комментирует Д. Рекассель. – Самое настоящее проявление милосердия, причем к представителю совершенно иного вида! Увы, помощь пришла слишком поздно. Через полчаса антилопа умерла от шока и потери крови». А бегемот еще четверть часа оставался около нее, отгоняя слетевшихся грифов, пока палящее солнце не загнало его обратно в речную прохладу.

.....

Стоит вспомнить редкостный случай, когда дворовый пес не только усыновил цыпленка, но прямо-таки «высидел» его. Дело было в Берлине. Собака утащила из гнезда наседки яйцо, из которого вот-вот должен был вылупиться цыпленок, и притащила в комнату. Она положила яйцо на диван, затем помогла цыпленку выйти из скорлупы и отнесла его на солнце, чтобы обсушить. Приемная мать ухаживала за новорожденным с поразительной любовью и заботливостью, ей не раз приходилось защищать своего питомца от других пернатых.

.....

Немецкие ученые в течение 30 лет вели наблюдения за группами шимпанзе в естественной среде. Они установили, что в природе шимпанзе нередко берут на воспитание детенышей-сирот, потерявших мать. Такой поступок связан с исключительными личными затратами и рисками; он не приносит приемным родителям никакой пользы. Это проявление настоящего альтруизма, какого в условиях неволи ученым зафиксировать не удавалось.

.....

Многие животные способны на взаимовыручку в самых различных жизненных ситуациях. И порой примеры отчаянного самопожертвования и бескорыстной помощи выходят далеко за рамки классической ситуации, когда мать защищает детенышей от атаки хищника.

.....

Показательны примеры самопожертвования у императорских пингвинов. Они питаются в открытом ото льда океане рыбой, а длительный период вынашивания и взращивания птенцов требует делать это на стабильной поверхности, не грозящей разломами льда, – на суше. Чтобы добраться от

открытого океана до суши, нужно идти вперевалочку и скользить по снегу на брюшках несколько недель. Там выбираются партнеры, в общей стае долго ждут, когда самки снесут яйца. Все время без еды. А нужно еще выкармливать детенышей. Поэтому ослабевшие от откладки яйца самки отдают это яйцо самцам, а сами идут обратно наедаться впрок рыбой. Яйцо нельзя держать на морозе более нескольких секунд. Самец стоит на пятках, приподнимая лапки, на которых яйцо входит под брюшко и там согревается. Так нужно стоять пока не вылупятся птенцы и не придут наевшиеся самки. Некоторым самцам не хватает сил, и они погибают. Вылупляются детеныши, которых нужно продолжать греть под собой и изредка подкармливать срыгнутыми остатками давней скудной еды. Наконец возвращаются самки и нормально кормят птенцов, которые теперь быстро растут. И вот приходит время, когда можно идти назад к океану всем вместе. Многие самцы уже не смогут этого сделать. Но без такого альтруизма просто невозможно выживание вида.

*Источник: scorcher.ru*

Наблюдался интересный фрагмент с пернатыми, который имел место на одной из баз, где животных готовили к киносъёмкам. В одном из вольеров жили сороки; кормили их, конечно, досыта. Зоологи были поражены, когда в сильные морозы к заключенным пернатым стали слетаться сородичи из леса. Пленники сквозь прутья просовывали вольным сорокам кусочки пищи.

Сосед по даче рассказал мне, как сойки помогают друг другу поедать зерна фасоли, растущие на огороде. Поскольку фасоль – довольно высокое растение, но тонкое, для удобства поедания стручков одна сойка садится на самый верх побега и тяжестью своего тела наклоняет его к земле, а другая начинает клевать стручки.

Однако с течением времени выяснилось, что у «братьев наших меньших» не все так идеально. Ученые стали замечать, что отдельные особи в популяциях пренебрегают своим общественным долгом и предпочитают заботиться только о собственной выгоде.

Например, после анализа генотипа муравьев-листорезов из нескольких колоний выяснилось, что королевами преимущественно становятся дочери определенной группы муравьев. Королева у муравьев – единственная самка, способная оставить потомство, и «нечестные» отцы фактически лишают всех остальных шансов на размножение.

Законченными эгоистами оказались и некоторые слизевики – одноклеточные грибообразные организмы, питающиеся бактериями. В благоприятных условиях эти существа живут поодиночке, но при ухудшении обстановки они сползаются, чтобы размножиться и найти новые места обитания. Слизевики формируют так называемое плодовое тело – псевдомногоклеточный организм, состоящий из нескольких десятков тысяч отдельных слизевиков. Часть из них формируют спорофор, где образуются споры. Спорофор возвышается над субстратом на ножке. Это обеспечивает распространение спор ветром. В благоприятных условиях споры превращаются в полноценных слизевиков. Слизевики, образующие ножку, погибают, жертвуя собой ради выживания остальных. Однако ученые выяснили, что не все слизевики способны на столь «благородный» поступок. Некоторые из них практически никогда не принимают участия в образовании ножки, стремясь занять выгодное положение в спорофоре.

Эгоистичные особи различных видов животных генетически отличаются от «простодушных» собратьев. Они несут определенные «эгоистичные гены», которые определяют способность к жульничеству. Ничего удивительного в этом нет – эгоисты имеют больше шансов на выживание, чем альтруисты, и их гены сохраняются в популяции с течением времени.

Но если количество эгоистов в популяции превысит критический уровень, то популяция вымрет. Чтобы избежать такого печального исхода, эгоисты должны иметь внутренние механизмы, препятствующие неконтролируемому увеличению их численности. Так, исследователи,

обнаружившие «королевские династии» у муравьев, считают, что «нечестные» самцы научились распределять своих дочерей по различным колониям.

Таким образом, в живой природе наблюдаются две стратегии выживания – альтруизм и эгоизм, которые касаются и социального поведения людей в обществе.

В современных философии, социологии и психологии отношения альтруизм – эгоизм, доброта – жадность, филантропия – мизантропия рассматриваются как неразрешимые антиномии, свойственные человеческой природе. Поэтому, говоря о помогающем поведении, нельзя обойти вниманием ни те ни другие. Однако, как пишут М. Ю. Кондратьев и В. А. Ильин (2007), «поскольку как в отечественной, так и в зарубежной социально-психологической науке проблема альтернативы связки альтруизм – эгоизм и коллективистской идентификации личности остается слабо разработанной в теоретическом плане, вполне закономерным выглядит практически полное отсутствие эмпирических исследований по данной проблематике. Причем если альтруизм <...> достаточно давно является объектом многочисленных, в том числе и экспериментальных исследований в зарубежной социальной психологии, то эгоизм, как правило, рассматривается чаще всего в основном с философских и этических позиций. При этом нередко рассуждения тех или иных авторов на данную тему носят откровенно морализаторский и, более того, ханжеский характер. К сожалению, в последние годы эта тенденция приобрела наиболее устойчивый характер именно в отечественной психологии и смежных с ней дисциплинах в связи с появлением таких специфических, но при этом претендующих на универсальность течений, как духовно ориентированная психология, православная психология и т. п.».

В наше время все отчетливее возникает противоречие между альтруистическими и эгоистическими устремлениями людей. С одной стороны, роль альтруизма и вообще помогающего поведения возрастает в связи с тем, что за последние десятилетия в российском обществе (и не только в нем) увеличилось количество людей, нуждающихся в поддержке – инвалиды, многие пожилые люди, беженцы, переселенцы, безработные, бездомные и т. д. С другой стороны, капиталистические и рыночные отношения, дух наживы и личного благополучия ведут к росту индивидуалистических настроений, усилению равнодушия и эгоизма, снижению стремления прийти на выручку. По данным социологического опроса жителей нашей страны, 59 % считают, что помогать страждущим и нуждающимся должны не люди, а государство. Таким образом, проблема помогающего поведения весьма актуальна для нашего общества.

В старину всем миром помогали погорельцам, убогим, нищим. Наверное, это не только церковь воспитывала в людях, но и сам семейный уклад. Уклад, при котором стариков опекали, родителей уважали, детей жалели. Сейчас по телевидению, в газетных сводках узнаешь, что сын (дочь) «заказал» родителей, чтобы завладеть квартирой. Повзрослевшие дети без стыда оформляют престарелых стариков в дома-интернаты. Если в семье рождается ребенок-калека, папа, как правило, уходит от жены. Тут и вспомнишь некогда сказанное людьми, что любить весь мир мы готовы, а вот своих близких не всегда.

*Источник: MyJulia.ru*

Проблема помогающего поведения – междисциплинарная, решать ее призваны социология, философия, педагогика, медицина, психология. На привлечение внимания психологов к различным видам помогающего поведения повлиял целый ряд факторов: дух времени, отразившийся в стремительном улучшении качества жизни в 1960-х и начале 1970-х гг.; теоретический анализ проблемы развития моральных суждений, предпринятый Пиаже и Колбергом в 1960-х; исследования Берковица по социально ответственному поведению человека перед другими людьми, зависящими от него в достижении своих целей; исследования Дарли и Латанэ вмешательства случайных свидетелей в аварийные ситуации.

К сожалению, в нашей стране проблема помощи стала привлекать внимание психологов лишь в последние годы. В частности, на факультетах психологии ряда университетов созданы кафедры психологической помощи, готовящие психологов-консультантов и психотерапевтов, а также кафедры социальной педагогики и социальной работы.

# Раздел первый

## Психологические аспекты помогающего поведения

### Глава 1

#### Помогающее поведение

##### 1.1. Что такое помогающее поведение

Если обобщить многие определения помогающего поведения (*helping behavior*), то все сведется к тому, что это просоциальное поведение, связанное с оказанием помощи (содействия) в различных ее проявлениях тому, кто в ней нуждается, и за которые не предусматривается каких-либо внешних вознаграждений. Таким образом, помогающее поведение в переводе на простой язык – это *благодетение*, проявляемое в различных формах (поддержкой, заботой, соучастием, состраданием и пониманием). Однако при помогающем поведении возможны и личные лишения. Некоторые авторы считают, что помогающее поведение в отличие от альтруизма исключает какие-либо жертвы собственным интересам. Но тогда возникает вопрос: разве альтруизм – не помощь?

Но что же такое помощь? Казалось бы, странный вопрос, кто же этого не знает? Не будем, однако, торопиться. Толковые словари трактуют помощь как «содействие кому-либо в чем-либо, участие в чьей-нибудь работе, приносящее облегчение» (С. И. Ожегов). Здесь помощь рассматривается со стороны человека помогающего.

Для отграничения помощи от других видов деятельности недостаточно одного лишь бихевиористского описания поведения. В определении помощи должны указываться цель действия, собственные намерения, одним словом, «мотивация» субъекта, а также восприятие и объяснение им положения человека, нуждающегося в помощи. Отличительным признаком мотивированной помощью деятельности является то, что она ведет не столько к собственному благополучию, сколько к благополучию другого человека, т. е. она приносит больше пользы другому, чем самому субъекту.

*Хекхаузен Х., 2003*

Однако помощь должна рассматриваться и со стороны человека, в ней нуждающегося. Для него помощь действительно является таковой только тогда, когда она ему требуется. Ведь бывает, что человек, оказывающий помощь, и не задумывается о том, нужно ли его участие в делах другого, и делает для другого человека то, в чем он совершенно не нуждается, исходя лишь из того, что так для другого «будет лучше». Как говорят в таких случаях: «Встревает (сует свой нос) не в свое дело», и получает упрек: «Ну кто тебя просил?!» В таких случаях речь должна идти скорее не о помощи, а о *вмешательстве* в чужие дела. (В этом смысле другое определение: «помощь – действия того, кто старается облегчить чью-нибудь работу, жизнь, спасти от чего-нибудь» (Краткий., 1990), не совсем точное.) При этом поскольку помогающий руководствуется добрыми намерениями (хочет «как лучше») и тратит на помощь свои время, силы, деньги и другие ресурсы, он считает, что его помощь должна быть оценена положительно хотя бы за это. Если этого не происходит, у помогающего возникает обида, и в следующий раз он может не прийти на помощь, даже если она действительно нужна. Поэтому во избежание

таких конфликтов желающий оказать помощь должен адекватно оценить имеющуюся ситуацию.

## 1.2. Ситуации оказания помощи

Ситуации, в которых людям требуется помощь, могут быть самыми разными. Мюррей (Murrey, 1939) дает следующий их перечень: человек слаб, покалечен, немощен, устал, неопытен, унижен, одинок, отвержен, болен, потерпел поражение или испытывает душевное смятение.

Помощь человеку нужна тогда, когда перед ним стоит какая-то задача или имеется какая-то потребность, которую он не может успешно решить или удовлетворить самостоятельно. Это может происходить по двум причинам:

- 1) у человека нет алгоритма решения; он не знает, как решать эту конкретную задачу или каким путем можно удовлетворить потребность;
- 2) возможно, алгоритм решения ему известен, но не хватает каких-либо ресурсов: времени, денег, оборудования, сил и т. д.

Можно выделить две ситуации оказания помощи: по инициативе обратившегося и по инициативе помогающего.

*Помощь по инициативе нуждающегося в ней.* Если человек обращается с просьбой о помощи, он тем самым заявляет о том, что у него существует проблема и что он готов принять помощь и воспользоваться ею.

Милграм и Сабини (1983) попросили студентов принять участие в изучении влияния нарушения простейшей социальной нормы: им нужно было обратиться к пассажирам нью-йоркского метро с просьбой уступить им место. К их удивлению, 56 % из тех, к кому они обратились с этой просьбой, сразу же встали, не выслушав даже объяснения.

*Майерс Д., 2004*

*Оказание помощи по собственной инициативе* может выражаться не только в содействии, но и в противодействии опасным видам деятельности опекаемого, их профилактике (Поддьяков А. Н., 2010). Это разъяснения, ограничения, запреты (например, на исследовательское поведение ребенка, которое может быть опасным для его здоровья и жизни), предложения, советы.

Предложить кому-либо что-то – значит представить на обсуждение это что-то как известную возможность (вариант) решения проблемы. Принятие субъектом предлагаемого зависит от степени безвыходности положения, в котором он находится, от авторитетности лица, которое предлагает, от привлекательности предлагаемого, от особенностей личности самого субъекта. Так, применительно к темпераменту человека отмечают следующее: холерик на предложение скорее ответит сопротивлением, сангвиник проявит к нему любопытство, меланхолик ответит избеганием, а флегматик – отказом или затяжкой времени, так как ему нужно разобраться в предложении.

В некоторых ситуациях, особенно в школе, непрошенная помощь может <...> давать понять получающему помощь, что помогающий считает его не очень способным. Можно представить себе двух учеников, которые оба не справились с заданием, но учитель подсказывает решение лишь одному из них. Этот ученик чувствует себя неловко от того, что учитель столь низко оценивает его способности, тогда как второй ученик, не получивший помощи

учителя, испытывает удовлетворение от подразумеваемой высокой оценки своих дарований (Meyer, 1984).

*Хекхаузен Х., 2003*

Человек, проявляющий инициативу в оказании помощи, должен быть предельно тактичным. Сама форма предложения не должна содержать в себе оскорбительных или снисходительных оттенков, чтобы не задевать обостренное самолюбие человека.

Ситуации оказания помощи можно разделить также на две категории (Amato, 1985; Venson et al., 1980): *спонтанные* (реактивные), возникающие неожиданно, «здесь и сейчас» (как, например, оказание помощи человеку, получившему травму), и *преднамеренные*, заранее обдуманые, намеченные (например, спонсорская помощь, волонтерство и другие виды благотворительной деятельности, осуществляемой после тщательного продумывания и заблаговременного планирования). Спонтанные ситуации характеризуются тем, что помощь оказывается чаще всего чужим людям в незнакомом окружении и обстановке и требует быстрого принятия решения. Помощь в таких ситуациях обуславливается скорее не устойчивыми характеристиками личности человека, а его сиюминутными эмоциональными состояниями – хорошего или плохо настроения, переживанием вины за свое неловкое поведение, приведшее к бедственному положению другого человека, и т. п. (Cunningham et al., 1980), и ситуативными размышлениями о затратах и пользе. Хотя и влияние некоторых свойств личности на принимаемые в спонтанной ситуации решения исключить нельзя. Так, в эксперименте Стауба (Staub, 1974) с падающим с лестницы человеком было выявлено значение для оказания помощи просоциальной ориентации (V-стадия морального развития по Колбергу,<sup>4</sup> макиавеллизм, социальные ценности), инициативности и быстроты суждения, а также смелости в ситуации запрета. Неспонтанное, преднамеренное помогающее поведение связано с устойчивыми характеристиками личности: внутренним локусом контроля, когда человек воспринимает себя как активного субъекта поведения, ответственного за осуществляемые им действия и их результат (Schwartz, Clausen, 1970), нормами социальной ответственности, религиозностью.

Шанс получить помощи больше, когда присутствует один человек, а не группа. Это происходит потому, что человеку не на кого смотреть и не с кем сравнивать свои действия. Это было продемонстрировано во многих экспериментах, да и в жизни можно найти множество примеров тому.

### 1.3. Мотивы помогающего поведения<sup>5</sup>

Поскольку оказание помощи провоцируется ситуацией, мотивацию этого поведения можно отнести к внешней или, по моей терминологии, внешнеобусловленной мотивации.

Однако, как отмечает Х. Хекхаузен, изучая мотивацию помощи, исследователи явно увлеклись внешними обстоятельствами, затратами времени и усилий, не уделяя должного внимания личностным особенностям. Совершенно очевидно, что одним из внутренних факторов альтруистического поведения является соблюдение норм или некоторых универсальных правил поведения (вспомним, к примеру, христианскую заповедь «возлюби ближнего своего, как самого себя»). Действенность заповедей и правил зависит от того, насколько человек интериоризировал их, насколько они стали для него внутренними стандартами, насколько поведение в соответствии с ними является для него ценностью. Чем более интериоризованы нормы в качестве стандартов поведения личности, тем сильнее поведение определяется предвосхищением его последствий для самооценки и тем меньше оно зависит от внешних обстоятельств. Одним

---

<sup>4</sup> Достижение этой стадии развития нормы поведения основывают на обоюдном соглашении, «общественном договоре».

<sup>5</sup> О мотивах различных видов помогающего поведения см.: В. В. Агафонова (1995), Э. Л. Дикий, И. А. Зимняя (1999), Л. Е. Зиновьева (2002), Л. А. Лернер (2003), Радаев В. В. (1993), Мотивы... (1997), Тазьмин Ю. Н. (2002).

из мотиваторов является норма социальной ответственности, согласно которой нуждающимся в помощи нужно помогать безвозмездно и без надежды на какую бы то ни было компенсацию в будущем (Berkowitz, 1972; Schwartz, 1975). Характерно, что норме социальной ответственности люди более привержены в странах с коллективистской культурой, нежели на индивидуалистическом Западе (Baron, Miller, 2000).

Мюррей (Murrey, 1938) полагал, что у людей имеется особое базовое основание помогающего поведения – *потребность в заботливости*. К примеру, младенец – это беспомощное и беззащитное существо – как нельзя лучше подходит для того, чтобы удовлетворить эту потребность родителей. Она может сформироваться у тех, чьи другие потребности были вовремя и адекватно удовлетворены. Проще говоря, если о папе и маме, когда они были совсем маленькими, хорошо заботились их родители, то они, скорее всего, тоже станут хорошими родителями своим детям.

Одна из интерпретаций феномена альтруизма апеллирует к наличию особых альтруистических норм. Так, Лидс выделяет «требование отдавать», Беркович и Даниэльс (1964) – норму «социальной ответственности», согласно которой «если другой зависит от тебя в достижении своей цели, ты должен помогать ему». Мера, в которой человек следует этой норме, зависит от ее «рельефности» или от степени ее актуализации в сознании индивида. Последняя же, в свою очередь, определяется прошлым опытом человека.

Так, в эксперименте Берковича и Даниэльс испытуемые (студенты университета) выполняли задание, причем одна группа испытуемых получала помощь со стороны ассистентов экспериментатора, а другая не получала. Во второй серии испытуемому давалось другое задание: он был «исполнителем» некоей деятельности, а «руководителем» его назначался ассистент экспериментатора. При этом от эффективности работы испытуемого зависело, получит или нет «руководитель» премию за «стиль руководства». Мерой бескорыстной помощи была продуктивность работы испытуемого. В результате оказалось, что испытуемые, ранее получавшие помощь от ассистента, работали под его руководством значительно продуктивнее, чем испытуемые, не получавшие помощи. Авторы делают вывод о том, что предшествующая помощь актуализирует «норму социальной ответственности» испытуемых. Можно, однако, предположить, что тут имела место не бескорыстная помощь, а желание отплатить «добром за добро».

Для прояснения этого вопроса Г рингласс (1969) провела специальное исследование. В ее опытах испытуемые выполняли задание, а ассистенты оценивали их работу, назначая за нее очки. В одной группе ассистент переоценивал работу, в другой группе давал умеренную оценку, в третьей – занижал оценку, отнимал очки. Во второй серии испытуемые сами играли роль оценщиков деятельности других людей, причем с помощью специальных опросников выяснялась степень сходства характеров, мнений и взглядов этих людей и ассистентов, участвовавших в первой серии. Оказалось, что испытуемые, работа которых была высоко оценена, сами высоко оценивали работу других людей безотносительно к сходству этих людей с тем ассистентом, который ранее помогал испытуемому. Если же ассистент недооценивал работу испытуемого, то во второй серии последний, в свою очередь, недооценивал работу тех людей, которые по характеру были сходны с «несправедливыми» ассистентами. Таким образом, если испытуемые первых двух групп руководствовались «нормой социальной ответственности» (помогать всем людям), то испытуемые третьей группы

руководствовались «нормой реципрокности» (добро за добро, зло за зло). Отсюда видно, что альтруистическая «норма социальной ответственности» актуализируется в том случае, если предшествующая помощь индивиду носит позитивный характер или вообще отсутствует, если же она носит негативный характер, то актуализируется «норма реципрокности» <...> Альтруистические нормы действительно функционируют, вместе с тем объяснение альтруистического поведения степенью актуализации норм, по мнению ряда авторов (Bryan, Walbek, 1970; Bryan, London, 1971), слишком глобально. Экспериментально показано (Bryan, Walbek, 1970), что одно знание этих норм и их «вербальная актуализация» не приводят к усилению альтруистического поведения.

*Субботский Е. В., 1977*

За оказанием помощи могут стоять различные потребности, мотиваторы и цели – такие, как моральные обязательства (чувство долга), подчинение требованию или угрозе, ожидание вознаграждений (например, социального признания) (Baumann et al., 1981), благодарности или, наоборот, избегание наказания, порицания (Reis, Grusen, 1976). Возможно наличие желания соответствовать социальным нормам (Berkowitz, 1972) или приверженность своим личным нормам (Schwarz, 1973, 1977), желание воспринимать себя как хорошего человека (Weyout, 1978). Кроме того, человек может помочь другому только из-за того, что ему не хочется оправдываться перед нуждающимся.

Мотивы помогающего поведения можно классифицировать в соответствии с их моральной ценностью. В основе помогающего поведения самого высокого морального уровня лежит альтруистический мотив. Было предложено (Batson, 1989) различать альтруистическую и эгоистическую мотивацию оказания помощи, при этом Батсоном отмечено, что «эгоистическая мотивация состоит в оказании помощи другим ради приобретения выгоды и признания или избегания позора».

Мотивы помогающего поведения в разное время и у разных слоев населения могут существенно различаться. Как пишет В. В. Агафонова (1995), первоначально российское православное купечество жертвовало «на благотворительность» исходя лишь из религиозных побуждений, вызванных внутренним психологическим конфликтом религиозного сознания и профессиональной деятельности, любви к ближнему, соборности, бескорыстия – в сознании и накоплением капитала, жестокой эксплуатацией работников – в житейской практике. Однако благотворительная деятельность представителей последующих поколений купеческих династий носила более светский, гражданский характер, что определялось новым духовным и культурным обликом предпринимательства конца XIX – начала XX в. Их меценатство было мотивировано идеей бескорыстного служения общественным интересам, любовью к искусству, потребностью реализовать свои лучшие человеческие качества, а также желанием расширить круг общения, творчески обогатить свой досуг, необходимостью личного самосовершенствования.

Благотворительность современными российскими предпринимателями рассматривается как способ реализации основных альтруистических ценностных установок, однако чувство социальной ответственности не определяет в целом мотивацию их благотворительной деятельности: преобладают мотивы адаптационнокомпенсаторного и утилитарно-рационального характера. Мотив самореализации в благотворительности выражен слабо, отчасти в силу того, что основные самореализационные потребности удовлетворяются в профессиональной деятельности, однако и условия современной социокультурной ситуации не способствуют самореализации предпринимательства в сфере благотворительности.

На этапе становления рыночной экономики адаптивно-компенсаторная функция преобладает: благотворительность используется предпринимателями для поднятия своего социаль-

ного статуса, сглаживания обострившихся социальных и межличностных отношений в связи с тем, что в целом российское население негативно смотрит на предпринимателей.

Мотивы помощи у частных лиц и организаций могут быть разными.

К числу наиболее распространенных причин помогающего поведения *частных лиц* относят:

- 1) личное отношение (человек, принимающий решение о благотворительности, сам когда-то сталкивался с проблемой);
- 2) религиозные мотивы;
- 3) морально-нравственные мотивы (милосердие, альтруизм, гражданская позиция, патриотизм, выраженные в формуле «надо делиться»);
- 4) симпатию или жалость («жалкий», по Далю, – это тот, кто вызывает чувство сожаления, участия, сострадания, соболезнования);
- 5) чувство вины перед обществом за свою деятельность;
- 6) моду (следование чужому примеру);
- 7) личное удовлетворение от благотворительного поступка;
- 8) состояния неловкости или страха при мысли об отказе;
- 9) настойчивость просителя.

К *корпоративным мотивам* помогающего поведения (в частности, благотворительности) бизнеса обычно относят:

- 1) улучшение имиджа компании;
- 2) продвижение продукта (товара, услуги);
- 3) адресный доступ к определенному рынку и его целевым группам;
- 4) улучшение отношений с местной властью;
- 5) демонстрацию социальной ответственности компании (особенно важно при выходе на международные рынки);
- 6) соображения престижа;
- 7) снятие социальной напряженности в местных сообществах на территориях деятельности компании;
- 8) воспитание лояльности к компании (часто встречается при работе с детьми и молодежью);
- 9) организацию досуга для сотрудников фирмы, клиентов и партнеров (относится к поддержке проектов в области культуры, искусства, спорта);
- 10) лоббирование интересов компании.

Выделенные мотивы оказания благотворительной помощи можно сгруппировать в три основные группы (Жуков Г. В., 2002):

- благотворительность как моральная установка жертвователя (общественный долг, личное знание проблем людей, нуждающихся в помощи, понимание необходимости поддержки государства в сфере культуры, науки, образования и т. д.);
- эмоциональные реакции (сострадание, жалость, желание помочь нуждающимся); например, 79,5 % предпринимателей отметили, что в результате благотворительности испытывают моральное удовлетворение;
- практическая выгода (создание позитивного имиджа компании, реклама, улучшение взаимоотношений с властями).

Последнее иллюстрируется данными исследования Г. В. Жукова: от 10 до 24,6 % руководителей компаний отметили, что благотворительность помогает улучшить имидж компании, используется в рекламных целях (размещение логотипа фирмы на рекламоносителях во время благотворительных мероприятий – 36,1 %, информация в СМИ – 28,7, устное информирование участников мероприятий – 16,4 %), позволяет наладить работу с целевыми рынками. Еще 4,1–6,6 % респондентов среди мотивов указали, что благотворительная деятельность помогает

улучшить взаимоотношения с властями. Каждый десятый отметил улучшение климата внутри коллектива (10,6 %).

Учеными отмечается, что наметился переход от понимания благотворительности как морального поступка к тому, что благотворительность начинает рассматриваться в рамках деловой активности.

Очень часто благотворительной деятельностью в общественных организациях занимаются женщины, которые либо лично заинтересованы в решении социальных проблем, либо ориентированные на карьеру, но не сумевшие реализовать себя профессионально, либо жены «новых богатых», имеющие высшее образование, либо женщины, оказавшиеся безработными (Зеликова Ю., 1996).

Рассмотрим основные типы мотивов участия женщин.

*Депривационный мотив.* Основа участия – разные формы депривации, т. е. неудовлетворенности, обусловленной расхождением экспектаций личности и возможностями их осуществления. Так, например, женщина, оставшись без мужа или с больным ребенком, чувствует себя пострадавшей и становится участницей общественной организации, оказывающей помощь и социальную защиту неполным семьям или детям-инвалидам. Этот мотив чаще всего встречается у женщин, потерявших работу. Депривация – лишь один из возможных мотивов, который, однако, встречается чрезвычайно часто в благотворительных организациях специфического типа, а именно в организациях самопомощи.

*Ценностный, или идейный мотив.* В этом случае участие в работе организации обусловлено приверженностью участницы целям-ценностям, провозглашаемым организацией, реализацией представления о женском предназначении или борьбой за возможность исполнения соответствующей роли. Так, в организациях материнской (эссенциалистской) и феминистской направленности лидерами являются, как правило, женщины с выраженным идейным мотивом. Разновидностью идейного мотива является представление о специфическом женском предназначении, основанное на женских практиках заботы о слабых и милосердии, укорененных в российской традиции.

*Мотив солидарности.* Кризисные условия заставляют человека стремиться к групповой защите, солидарности, поиску стабильности. Солидарность как мотив участия типична для рядовых участников организации или для волонтеров. Солидарность, таким образом, является важным стимулом – мотивом участия в движении и в его отдельных акциях. Примером являются, в частности, движения самопомощи.

*Материальный мотив.* В ряде случаев стимулом – мотивом участия является определенный вид материального вознаграждения. Такой мотив типичен для организаций-фондов. В качестве такого мотива-стимула может выступать получение рабочего места с соответствующей оплатой труда для неработающих женщин (участницы феминистских инициатив, деятельность которых финансово поддержана западными фондами; штатные должности в благотворительных фондах, работа которых оплачивается). Это типично для тех, кто работает на руководящих должностях в фондах, активистов, а не для рядовых участников. Другим видом материального вознаграждения может быть получение гуманитарной помощи, различных льгот, предоставляемых общественным организациям, возможность поездок за границу.

*Мотив самореализации.* Как показывает исследование, возможность самореализации выступает, как правило, не в качестве мотива, побуждающего к участию, а как мотив продолжения этой работы. Например, лидер одной из детских организаций, многодетная мать, имеющая больного ребенка, создала свою организацию для реабилитации больных детей. Работа в этой организации помогла ей решить проблему со своим ребенком, т. е. восстановить его здоровье. Таким образом, мотивом для начала общественной деятельности была абсолютная депривация, связанная с болезнью собственного ребенка. Однако постепенно благотворительная деятельность становится ее постоянной работой, профессиональной деятельностью. При

этом работа в благотворительной организации значительно повышает социальный статус женщины.

Полученные Ю. В. Ковалевой данные свидетельствуют о том, что наиболее часто принятие решения об оказании помощи принимается под влиянием эмоциональных факторов (50,9 %). Об этом свидетельствуют такие ответы респондентов, как переживание сострадания к нуждающемуся в помощи (26,3 % от общего числа) и ощущение чувства долга оказать помощь (24,6 %).

Среди личностно-мотивационных факторов следует выделить две группы: по их направленности на доставление пользы другому либо достижение собственной выгоды (альтруистические и эгоистические соответственно).

Так, альтруистическая мотивация оказания помощи была отмечена у 10,5 % респондентов. К данному типу относятся следующие ответы: желание сделать хорошее дело, помочь; бескорыстное оказание помощи, «от чистого сердца»; желание сделать мир лучше.

Оказание помощи в эгоистических целях было связано с надеждой на взаимную помощь, т. е. на то, что в случае необходимости или подобной ситуации окажут помощь самому помогающему или его близким; с желанием получить благодарность, снять негативное ощущение («тяжесть») от созерцаемого состояния нуждающегося в помощи субъекта. Эгоистическая мотивация была обнаружена у 15,8 % респондентов.

Среди прочих факторов были названы: воспитание (7 % от общего числа полученных ответов), «это не сложно» (5,3 %), «кроме меня было некому помочь» (5,3 %), нуждавшийся в помощи поступил бы также (3,5 %), вспомнился подобный случай из собственной жизни (1,7 %). Перечисленные факторы, послужившие оказанию помощи, можно назвать когнитивными, основанными на осознании затруднительного состояния нуждающегося в помощи или своей обязанности вмешаться в происходящее.

Полученные Ю. В. Ковалевой данные свидетельствуют о том, что в более чем в половине случаев оказание помощи основано на эмоциях и связано с переживанием состояния нуждающегося в помощи, чувстве долга оказать помощь, а также с осознанием затруднительного положения нуждающегося в помощи. Однако прагматический (эгоистический) характер оказания помощи встречался в ответах почти у каждого шестого респондента.

## 1.4. Стадии мотивации помогающего поведения

Латанэ и Дарли разработали на основе теории принятия решений модель процесса оказания помощи при возникновении кризисных (аварийных) ситуаций.<sup>6</sup> Их модель состоит из пяти последовательно принимаемых субъектом решений.

Сначала случайно оказавшийся на месте события человек должен обратить внимание на то, что нечто произошло. Затем, после того как данный человек осознал происшедшее событие, оно должно быть проинтерпретировано как чрезвычайное. Далее этот человек должен решить, стоит ли ему брать на себя ответственность за вмешательство. Как только такое решение принято, человек должен решить, в какой форме может быть оказана помощь. Наконец, человек должен решить, как реализовать свое решение помочь.

Сходные стадии выделены и другими учеными. Например, С. Шварц (Schwartz, 1977) разработал процессуальную модель помогающего поведения, включающую в себя четыре стадии и девять этапов.

1. *Стадия актуализации* – восприятие нужды и ответственности, или оценка значимости ситуации:

– осознание того, что человек находится в состоянии нужды;

<sup>6</sup> По сути, речь идет о стадиях мотивационного процесса, приводящего к формированию мотива оказания помощи.

- понимание того, что существуют действия, способные облегчить его положение;
- признание своей способности содействовать такому облегчению;
- восприятие себя в определенной мере ответственным за изменение ситуации.

Важно выяснить, нуждается ли кто-либо в помощи, какого характера она должна быть, стоит ли человеку вмешиваться лично. Например, если у субъекта просят денег, он должен решить, кем является просящий: просто попрошайкой, который пытается его одурачить, или же человеком, действительно находящимся в бедственном положении. Сообщаемые просящим дополнительные сведения влияют на оценку ситуации и принимаемое решение. Как показали Дж. Дарли, Б. Латане и Д. Дарли (Latane, Darley, 1970), только при просьбе небольшой суммы денег количество людей, замотивированных на материальную помощь, оказывается значительно меньшим, чем в случае, когда просящий объясняет причину своего бедственного положения («украли кошелек со всей получкой, пенсией и т. п.»). Эти данные не отрицают роли нравственных качеств личности (личностных диспозиций) в оказании помощи, но показывают, что дело не только в них, но и в «холодном рассудке», в оценке значимости ситуации (т. е. в оценке ее как действительно требующей помощи).

Пилявин с соавторами (Piliavin et al., 1975) предположили, что принятие решения о том, оказывать или не оказывать помощь, зависит от нескольких опосредующих переменных: силы переживания чувства «мы» между реципиентом и потенциальным помощником; силы эмоционального возбуждения; воспринимаемых затрат и вознаграждений за непосредственную помощь. Предполагается, что на эти опосредующие переменные влияют характеристики ситуации, черты и состояние потенциального помощника, а также характеристики жертвы.

Д. Бар-Тал высказал предположение, что два суждения – расчет соотношения затрат и наград и учет атрибуции ответственности (заклучения о том, почему другой человек оказался в ситуации, в которой ему требуется помощь) – определяют решение о предоставлении помощи. Помимо этого, на процесс формирования суждений оказывают влияние четыре типа переменных: личностные, ситуационные, культурные и связанные с характеристиками человека, нуждающегося в помощи. Стауб (Staub, 1974, 1992) отмечает, что активизация помогающего поведения зависит от важности данной цели в сравнении с другими целями и от характеристик ситуации.

2. *Стадия обязанности* – конструирование норм и зарождение переживания моральной обязанности; активизация существовавших ранее или заданных ситуацией личностных норм.

3. *Стадия защиты* – рассмотрение потенциальных реакций, их оценка и переоценка:

– определение затрат и оценка возможных исходов, т. е. взвешивание субъектом последствий поступка для себя и пользы для обратившегося с просьбой. Человек тем меньше готов оказать помощь, чем дороже она ему обходится как материально, так и духовно (например, из-за возможности вступления в конфликт с кем-то, из-за принятия на себя ответственности (Bercovitz, Daniels, 1964);

– переопределение ситуации и ее переоценка посредством отрицания: состояния нужды (его реальности или серьезности), ответственности за свое действие, уместности актуализированных перед этим норм;

– повторение предшествующих этапов с учетом произведенных переоценок.

4. *Стадия реакции*: осуществление действия или бездействие.

Шварц и Ховард представили пятиступенчатую модель, которая включает:

– восприятие нуждающегося в помощи, а также определение возможных действий по оказанию помощи и оценка собственной способности их выполнить;

– образование чувства моральной ответственности;

– оценка затрат и выгод от возможных действий;

– определение и оценка возможных реакций;

– выбор действия.

Обобщение мною различных подходов к процессу формирования мотива оказания помощи с учетом трех стадий мотивации (Ильин Е. П., 2000) нашло отражение в следующей схеме (рис. 1.1).

## 1.5. Два подхода к оказанию помощи

Имеются два подхода к оказанию помощи: помогающий может либо снабжать нуждающегося человека какими-либо ресурсами, выполняя вместо него некоторую работу, либо облегчать его положение, вдохновляя его опираться на собственные ресурсы.

Первый подход связан с ситуацией, когда человек не справляется со своими проблемами потому, что ему не хватает знаний и умений, чтобы решить проблему. Поэтому он ждет помощи от более компетентного в данном вопросе человека. Второй подход направлен не на передачу готового безличного знания, а на активизацию внутренних ресурсов того, кому она оказывается, чтобы тот сам справился со своими проблемами. Дело в том, что переживаемые трудности, при всей внешней схожести, глубоко индивидуальны и не могут быть точной копией переживаний других людей. Знание о том, что 75 % людей, использовавших в подобной ситуации некоторую стратегию, добились успеха, вряд ли может быть полезно человеку в принятии решения о том, как поступить именно ему и именно сейчас. По этой причине наиболее ценными для человека являются не чужие, а его собственные способы разрешения проблемы, причем такие способы, которые максимально подходят к ситуации и подкреплены личностными возможностями.

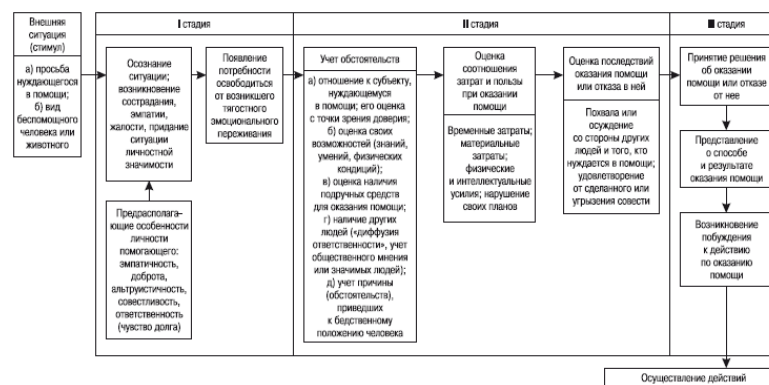


Рис. 1.1. Стадии мотивации помогающего поведения

Эту модель оказания помощи в свое время предложил американский психолог К. Роджерс. Дальнейшая разработка этого подхода привела его к созданию нового направления в психотерапии, названного терапией, центрированной на клиенте. К. Роджерс полагал, что главным в помощи другому является укрепление этого человека в его способностях самостоятельно разрешать свои проблемы. Помогаящий вовсе не стремится ликвидировать трудности другого, не выдает ему готовых рецептов преодоления трудностей, а стремится своими действиями усилить его способности и веру в себя.

Есть еще одно важное различие между двумя видами помощи: в первом случае усилия помогающего направлены вовне, на какие-то особенности ситуации, событий, действий других людей (например, пытаюсь помочь приятелю, которого бросила девушка, мы стремимся понять, почему она это сделала, какой она была, что произошло между ними, что можно сделать, чтобы она вернулась, как можно отвлечь приятеля от мыслей о ней и т. п.); во втором случае помогающий ориентируется прежде всего на личность того, кто нуждается в помощи, – ему важно понять, как тот оценивает и воспринимает ситуацию, что думает о себе, как оценивает свои действия и то, что с ним произошло, как представляет свои перспективы, что делает для того, чтобы решить проблемы.

В быту наиболее популярен первый подход. Здесь помогающий исходит из того, что человек, обратившийся за помощью, – незрелый, беспомощный, неспособный или глупый. Ему может стать легче лишь в том случае, если кто-то, несомненно, более способный и умный даст что-то осязаемо-конкретное. Однако опасность первого вида помощи состоит в том, что человек, получающий ее, увидит себя жертвой обстоятельств и будет рассчитывать на то, что кто-то посторонний изменит его жизнь к лучшему, укрепляясь в иллюзии, что кто-то может выполнить всю работу вместо него. Второй вид помощи поможет человеку задуматься над тем, что он сам может сделать и что он может предпринять для того, чтобы впредь справляться с такого рода трудностями более успешно. Помощь второго вида подводит его к мысли о необходимости заботиться о себе самостоятельно.

Необходимо отметить, что обе модели помощи по-своему ценны, они дополняют и усиливают друг друга. Выбор одной или другой формы помощи зависит от ситуации, потребностей и возможностей людей.

## 1.6. Виды помощи

**По составу участвующих** помощь может быть индивидуальной и групповой. В первом случае речь идет о межличностном взаимодействии, во втором – индивидуально-групповом или межгрупповом взаимодействии (например, помощь всей деревни погорельцам, как это было в прежние времена, хотя и в наше время в некоторых деревнях сохранился обычай строить дома для молодоженов артельным методом).

Индивидуальная и групповая помощь может приобретать характер *взаимопомощи*, когда без поддержки друг друга достижение цели затруднено или вообще невозможно.

Мы все зависим друг от друга  
На этом жизненном кругу.  
Что ты не сможешь – я смогу.  
И в этом общая заслуга.

*М. Дудин*

**По временному параметру** помощь может быть кратковременной (разовой) и долгосрочной (более или менее постоянной, например опекуновство и попечительство, проявляемые как забота о ком-то).

*Забота.*<sup>7</sup> По Далю, забота – это усердные хлопоты, беспокойное попеченье, радушное беспокойство о ком или о чем-либо. С давних пор в различных философских учениях забота рассматривалась как деятельно-заинтересованное<sup>8</sup> отношение к другому (другим), противоположное враждебности, эгоизму, манипуляции в корыстных интересах, равнодушию, основанное на осознании значимости связи между людьми, их взаимозависимости, предполагающее открытость и доверие. Забота – комплекс действий, основанных на позитивных чувствах к объекту (человеку, животному, или предмету) и нацеленных на бескорыстное удовлетворение потребностей того объекта.

Спецификой заботы как вида помощи является непрерывная активность, направленная на содействие чьему-либо благу. Это постоянное благодеяние, постоянная поддержка, обеспечивающая не только удовлетворение естественных потребностей человека, но и его психиче-

<sup>7</sup> Синонимы: попечение, рачение, радение, рвение, старание, беспокойство, возня, хлопоты; уход, внимание, надзор, призор, присмотр.

<sup>8</sup> Заинтересованность как эмоциональная сторона заботы (наряду с практическими действиями) отражена в словаре Ушакова: «Забота – это беспокойство, опасение. Например, “Отца угнетала забота о дальнейшей судьбе сына” или “Тоска, предчувствие, заботы теснят твою всечасно грудь”».

ское развитие. Еще Сенека подчеркивал, что благодеяние не должно быть ограничено разовым действием, но требует постоянного внимания. Сущность благодеяния состоит не в его материи, а в душевном расположении, с которым совершается конкретный поступок, несущий благо другому. Поэтому определяющими чертами благодеяния является то, что оно дает радость другому, совершается с готовностью, охотно, инициативно и по доброй воле. Чтобы благодеяние достигло своей цели, надо «не только оказывать благодеяние, но и любить». Сенека отмечал, что благодеяние несовместимо с «пагубной добротой», которая может привести в конечном итоге к гибели того, кому как будто бы оказывается помощь.

Сенека в изречении «*Guro hoministbonumperficit*» («Забота совершенствует добро в человеке») выразил мысль, что забота способствует саморазвитию человека до состояния, когда он получает возможность существовать свободно для раскрытия своей собственной возможности.

Объектами заботы могут быть люди, животные, окружающая среда, общественные институты, мир в целом. Но прежде всего это проявление заботы в семье о детях, супруге и пожилых родителях.

М. Хайдеггер описывает заботу как онтологически-экзистенциальную характеристику человека. Отталкиваясь от 220-й басни Гигина, в которой рассказывается о роли Заботы (Cura) в сотворении первого человека (homo) из земли (humus), Хайдеггер указывает на то, что человек именно в заботе осуществляет свое бытие. Принципиальные особенности человеческого существования (существование в «окружающем мире»; «событие с другими») обуславливают два основных бытийных проявления заботы: озабоченность и заботливость. Озабоченность выражает отношение к «подручному», средствам, оно проявляется в том, что человек нечто «исполняет, использует, ожидает, предотвращает». Заботливость выражает отношение к существу, которое рассматривается как событие, а не как «подручное средство», им «не озабочиваются, но заботятся о нем». Она может осуществляться как позитивными («быть друг за друга»), так и негативными («быть друг против друга, без друга»), безразличными («проходить мимо друг друга, не иметь дела друг до друга») способами. «Неотложность» заботы как социального установления мотивирована именно тем, что для повседневного бытия характерны негативные и безразличные способы заботливости. В позитивном проявлении заботливость имеет две крайне различные формы. Первая («заменяюще-подчиняющая») предполагает, что заботящийся полностью берет на себя заботы другого, заменяя его в его озабоченности. Такая заботливость направлена на «что» (проблемы, тяготы и т. п.), озаботившее другого, но не на самого другого. При этом другой может стать зависимым, подвластным, даже если подвластность окажется для него скрытой. Вторая форма заботливости («заступнически-освобождающая») не заменяет другого, а «заступничает за него в его экзистенциальном умении быть». Она касается экзистенции другого, делает его свободным для его собственной заботы.

*Артемова О. В., 2001*

Одно из существенных значений заботы выявляется в контексте анализа отношения человека к другим людям и к самому себе.

Так, Э. Фромм (1955) и Р. Мэй (1994) считают, что забота тесно связана с любовью. «Любовь, – пишет Э. Фромм, – это всегда забота, наиболее очевидно проявляющаяся в любви матери к ребенку». Если мать не заботится о своем младенце, небрежно относится к его кормлению и купанию, не стремится сделать так, чтобы ему было хорошо и удобно, то она не любит его. Там, где нет «деятельной озабоченности», там нет и любви.

Однако Г. С. Салливан полагает, что понятие «забота» принципиально отличается от многозначного термина «любовь», использование которого часто вносит неразбериху в решение многих жизненных вопросов. Поэтому он считает, что проявление матерью активности с целью удовлетворения потребностей младенца воспринимается им как демонстрация заботы, а не любви.

Знаменитый английский психоаналитик и детский психиатр Д. В. Винникот (1998, 2007) отмечает, что благодаря заботе матери у ребенка формируется чувство безопасности, способствующее его нормальному развитию. Речь идет не только об удовлетворении жизненных потребностей ребенка, но и о создании такой материнской среды, в рамках которой он не испытывает недостатка в любви и не подвергается различного рода стрессам, связанным с отсутствием любимого объекта. В отсутствие материнской заботы или ее недостаточности у ребенка возникает тревога, вызывающая у него неприятные переживания и вмешивающаяся в процесс формирования его поведенческих проявлений, что может иметь далеко идущие последствия, чреватые возникновением психических расстройств.

В то же время родительская забота может принести вред, если заполонит все личное пространство ребенка. Психологи избыток родительского участия в жизни ребенка называют *переродительством*.

Стараясь уберечь ребенка от опасностей, реальных и мнимых, родители нередко создают тепличные условия, в которых ребенку ничего не угрожает. Как и положено тепличному цветку, ребенок растет хилым и совершенно не приспособленным к внешним условиям. Страх за ребенка заставляет таких родителей контролировать каждый его шаг – сначала буквально, а потом образно, но не менее плотно. Желание быть хорошим родителем диктует потребность быть не только в курсе всех его дел, но даже сокровенных мыслей и зарождающихся желаний. Ребенок растет, начинает самостоятельно оценивать, принимать мир и позиционировать в нем себя, а родители все еще продолжают видеть в нем несмышленного младенца. Не важно, что ребенок уже вырос, – родительская диктаторская опека не дает ему сделать самостоятельный шаг.

### **Мама замучила своими заботой и вниманием**

Моя мама меня чрезмерно опекает. Всегда интересуется, куда я пошла и зачем, с кем встречаюсь, оделась ли я тепло, взяла ли телефон. Если я отвечаю, что «тепло», то говорит, что недостаточно и надо еще «вот это и это» (и так по другим поводам). Звонит и спрашивает, как дела и чем занимаюсь, несколько раз в день. Задает, на мой взгляд, глупые вопросы: приходишь в кухню, достаешь тарелку, открываешь кастрюлю с супом и слышишь: «Кушать будешь?» Надеваешь куртку, открываешь дверь: «На улицу пошла?» Достаешь нитки/иголки: «Что делать будешь?». «Кому звонила?». «Кто звонил?». «Что сказал?»... Нахожусь в декрете и вынуждена жить у нее (нет средств платить за съемное жилье). Но когда я жила одна, она мне звонила каждый день. И несмотря на то, что уже рассказывать нечего, «клешнями» вытягивала новости. После родов переехала к ней, и примерно полгода были ежедневные скандалы, что я все делаю неправильно. Но всегда по одной и той же схеме: спрашивает что и как я делаю, – добивается и слушает ответ – долго и нудно впихивает «как надо» – после чего я срываюсь (если я не срываюсь и стою на своем, срывается она) – заканчивается все ее фразой: «Делай как хочешь!»... Обе на пределе. Внутри все кипит. И хочется спросить: «А что ты раньше так не сказала?» Были диалоги на эту тему с ней: не видит причину моего негодования и срывов («Я же просто спросила, что, трудно ответить?»... «Я же забочусь, это нормально, я же мама, волнуюсь»). Она считает себя продвинутым психологом (книжки по психологии читала) – говорит, эмоции

я должна сдерживать. А отговорки при мирной беседе она всегда находит. Полгода я ругалась, теперь сдерживаюсь, но чувствую, что теряю себя от тотального контроля. В душе размякла и потеряла интерес к жизни и действию.  
*Ирина, 28 лет (по материалам Интернета)*

Однако трудно обвинять родителей (особенно матерей) в постоянном контроле своего ребенка. С одной стороны, это скорее разновидность заботы, участия и страховки любимого ребенка. С другой стороны, это попытка наполнить свою жизнь, сохранить ее смысл. Очевидно, жизнь родителя не столь яркая и интересная, поэтому он наполняет свою жизнь жизнью своего ребенка. И это весьма распространенное явление.

### **Забота о супруге продлевает брак**

Психологи уверены, что именно это залог долгих и счастливых семейных отношений вопреки бытующему мнению о сходстве интересов партнеров.

Женатые пары заполнили анкетные листы с вопросами об удовлетворенности друг другом и сходстве супружеских интересов. Также участники отметили желание новых ощущений, свою способность идти на уступки по отношению к партнеру.

*Исследователи выяснили, что сходство целей, интересов и моральных принципов практически не способствует чувству удовлетворения, а внимание и забота друг о друге являются основополагающими супружеского счастья. Объясняется этот факт тем, что внимательные и заботливые люди являются более гибкими, легче подстраиваются под отношения и лучше готовы к изменениям отношений в течение времени.*

Родным, осуществляющим уход за престарелыми людьми, нужно понять, в чем нуждаются старики, какие чувства они испытывают, какая помощь им необходима. И помощь эта не должна быть только материальной. Пожилым людям необходимо общение, понимание, чтобы было с кем обсудить свои проблемы. И конечно же, нужно терпеливо относиться к постоянным жалобам, особенно у больных людей, не срывать криком на их выходки и причуды.

Забота о пожилых людях требует не только искреннего желания помочь, но также специальных знаний и большого количества свободного времени. К сожалению, в домашних условиях не всегда можно добиться качественного и правильного ухода за престарелыми людьми. Поэтому возможно лучше рассмотреть вариант проживания пожилого человека в комфортабельном частном доме престарелых, в котором созданы все необходимые условия для такой категории людей.

*Опека и попечительство являются юридически оформленной заботой об определенных контингентах людей. Это предусмотренные законодательством о браке и семье правовые формы защиты личных и имущественных прав и интересов граждан, не способных (полностью или частично) самостоятельно осуществлять эти функции.*

Опекуны и попечители являются законными представителями своих подопечных, т. е. выступают в защиту прав и интересов в отношениях с любыми лицами, в том числе в судах, без специального полномочия.

Опека устанавливается над недееспособными детьми до 14 лет, а попечительство – над частично дееспособными несовершеннолетними<sup>9</sup> в возрасте от 14 до 18 лет при отсутствии у тех и других родителей, усыновителей, лишении судом родителей родительских прав, а также в случаях, когда дети по иным причинам остались без родительского попечения, в частности когда родители уклоняются от их воспитания либо защиты их прав и интересов. Опека устанавливается также над гражданами, признанными судом недееспособными вследствие психи-

---

<sup>9</sup> Несовершеннолетние от 14 до 18 лет могут сами осуществлять некоторые свои имущественные права.

ческого расстройства, а попечительство, над взрослыми гражданами, ограниченными судом в дееспособности вследствие злоупотребления спиртными напитками или наркотическими средствами.

Опекуны являются представителями подопечных в силу закона и совершают от их имени и в их интересах все необходимые сделки. Попечители дают согласие на совершение тех сделок, которые граждане, находящиеся под попечительством, не вправе совершать самостоятельно. Попечители оказывают подопечным содействие в осуществлении ими своих прав и исполнении обязанностей, а также охраняют их от злоупотреблений со стороны третьих лиц. Опекуны и попечители обязаны заботиться

о содержании своих подопечных, обеспечении их уходом и лечением, а если они имеют дело с несовершеннолетними, должны заботиться об их обучении и воспитании.

Разница между опекуном и попечителем состоит в том, что опекун полностью замещает личность недееспособного в гражданском обороте и действует хотя и от имени подопечного, но вполне самостоятельно. Попечитель же, напротив, не замещает личности частично дееспособного, а лишь осуществляет контроль за совершаемыми последним юридическими действиями, соглашаясь на совершение сделок или отказывая в этом. Преимущественным правом стать опекунами (попечителями) ребенка обладают ближайшие родственники ребенка.

При установлении опеки (попечительства) необходимо руководствоваться прежде всего приоритетом интересов ребенка. Опекуны и попечители обязаны проживать совместно со своими несовершеннолетними подопечными. Поэтому опекун должен либо поселить подопечного на свою жилую площадь, либо поселиться на его жилую площадь. Только в порядке исключения орган опеки и попечительства может дать разрешение на их раздельное проживание (если подопечный достиг 16 лет и при условии, что раздельное проживание не отразится отрицательно на воспитании и защите прав и интересов подопечного). Попечительство (опека) над ребенком возможна не только в семье, но и в попечительском учреждении (детский дом, школа-интернат). Однако приоритет отдается опеке (попечительству) над ребенком в семье. При установлении опеки (попечительства) братья и сестры не должны разделяться.

Требования, предъявляемые к опекуну, схожи с требованиями к усыновителю, но обычно они менее жесткие. В какой-то мере у опекунов больше возможностей влиять на судьбу ребенка и больше ответственности за нее (например, он дает разрешение на выезд ребенка за границу, на трудоустройство ребенка и т. д.).

Опекуны получают финансовую поддержку (при условии, что подопечные проживают с ними) и раз в год отчитываются перед органами опеки о своей деятельности во благо ребенка.

**По содержанию** помощь может быть материальной, физической, интеллектуальной и моральной. *Материальная помощь* выражается в пожертвовании или одалживании денег, вещей. *Физическая помощь* проявляется в различных физических действиях: выполнении за кого-то физической работы либо участия в ней и т. п. *Интеллектуальная помощь* связана с выполнением за кого-то интеллектуальной работы: решение задачи по математике, написание заявления и т. д. Она может выражаться в форме советов и инструкций, взаимопомощи при принятии решений.

Спрашивать совета – искать одобрения уже принятому решению.

*Амброс Бирс*

Можно дать другому разумный совет, но нельзя научить его разумному поведению.

*Франсуа де Ларошфуко*

Тому, кто дает советы, целесообразно соблюдать ряд правил. Во-первых, не следует давать советы часто, раздавать их направо и налево. Чем больше дается советов, тем меньше становится людей, желающих к ним прислушаться. Во-вторых, не надо торопиться с ответом.

Советы, которые даются незамедлительно, часто воспринимаются как дежурные. К тому же они не позволяют рассмотреть все нюансы дела. Нужно тщательно продумать проблему и лишь потом что-то советовать. В-третьих, совет не должен быть нечетким и неоднозначным. В то же время давать совет в конкретной форме («Поступай так!») опасно. Даже если он на первый взгляд и будет восприниматься как поддержка и искреннее желание помочь, все люди разные и советчик не может знать все желания и потребности других. Совет должен оставлять простор для действий и в то же время содержать ценную информацию. Он может быть в форме рассказа: «Один мой знакомый.», в также виде пословиц и поговорок (народная мудрость бывает лучше индивидуального мнения), в виде иносказания, сказки («Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок» – писал А. С. Пушкин). Иносказания, намеки позволяют отвлечься от конкретной ситуации, увидеть проблему шире и глубже, со всеми тонкостями и даже предусмотреть последствия. Именно такие советы оказываются особенно ценными, так как в них нет прямого давления, императива, который многими может восприниматься негативно.

В этом плане показателен эксперимент, проведенный английскими психологами на почте при сортировке работницами (раскладывании по адресам) писем. Сначала психологи определили, в каком темпе работали сортировщицы, а затем через неделю предложили им работать в том же темпе, но под метроном. Результаты работы резко ухудшились.

*Моральная помощь* касается эмоциональной поддержки человека: утешение, успокаивание, подбадривание, убеждение, внушение.

Вообще же диапазон помощи весьма широк: от мимолетной любезности до оказания помощи человеку, оказавшемуся в опасности, ценой собственной жизни.

Интересными представляются полученные нами сведения о видах оказываемой помощи. Так, более половины опрошенных (28 человек, или 50,9 %) отметили, что чаще всего оказывали помощь в виде услуги. Сюда можно отнести следующее: помочь подняться, донести тяжелые сумки, довести до дома, уступить место в транспорте, взять необходимую справку, помочь в поисках потерянной вещи. Еще 23,6 % отметили, что оказывали помощь медицинского характера в виде первой медицинской помощи при переломах, вывихах и ушибах, а также вызова скорой медицинской помощи. Реже опрошенным приходилось оказывать материальную помощь (10,9 %), как то: дать деньги в долг, добавить недостающую часть денег на нужную вещь, на покупку необходимых предметов, а также оказывать помощь социально-бытового характера: помощь в уборке или ремонте, поход в магазин за продуктами (5,5 %); помощь в виде эмоциональной поддержки (5,5 %); помощь в виде спасения жизни (1,8 %) и помощь в выполнении учебного задания (1,8 %).

*Ю. В. Ковалева*

Во многих случаях оказание помощи может носить комбинированный характер. Например, при опекуновстве детей и немощных, лечении больных оказывается помощь как интеллектуального, так и физического и морального характера.

## **1.7. Уровни социальной зрелости помогающего поведения**

П. В. Андреев (2008) выделяет у дошкольников три уровня развития психологической готовности к взаимопомощи: уровень прагматической готовности, уровень формально-ролевой готовности и уровень действенной готовности.

*Уровень прагматической готовности*, характеризующийся недостаточной развитостью у детей представлений о взаимопомощи, проявляется в эгоистической направленности мотива

оказания помощи, в эгоцентрическом сопереживании эмпатируемому, в осуществлении действий оказания помощи при руководстве взрослого.

*Уровень формально-ролевой готовности*, характеризующийся развитостью у детей представлений, связанных с хозяйственно-бытовыми поступками, проявляется в нормативной направленности мотива оказания помощи, в осуществлении детьми действий оказания помощи после наблюдения помогающего поведения взрослого.

*Уровень действенной готовности*, характеризующийся развитостью у детей представлений, связанных с моральными нормами, проявляется в бескорыстной направленности мотива оказания помощи, в эмоциональном побуждении к содействию, в самостоятельном осуществлении действий оказания помощи.

В процессе онтогенеза развитие психологической готовности детей к взаимопомощи происходит от более низкого уровня к более высокому ее уровню.

Мне представляется, что эти уровни могут характеризовать и помогающее поведение взрослых. Так, уровень прагматической помощи связан с оказанием помощи по требованию начальства, приказу командира, как выполнение профессиональных обязанностей; уровень формально-ролевой помощи – с оказанием помощи, потому что так делают другие, потому что это престижно (например, мода на филантропию), а уровень действенной готовности – с эмпатией, сочувствием человеку, требующему помощи.

## Глава 2

### Факторы, влияющие на оказание помощи

Известно, что не все люди склонны к оказанию помощи. Например, Т. В. Фогель (2011) выявила, что 63,9 % жителей города Йошкар-Ола не проявляют активность в социально-помогающей деятельности. Это может зависеть как от ситуативных факторов, так и от личностных особенностей людей.

#### 2.1. Внешние факторы, или Когда и кому чаще помогают

Принятие решения об оказании помощи зависит от многих внешних обстоятельств.

**Формулирование просьбы.** В одном эксперименте помощница экспериментатора обращалась к студентам, которые стояли в очереди, чтобы воспользоваться библиотечным ксероксом, и спрашивала, не пропустят ли ее вперед. Сначала она просто просила оказать ей любезность: «Можно мне воспользоваться ксероксом?» Большинство, 60 %, студентов согласились пропустить ее без очереди. Отсюда следует, что подействовала основная стратегия получения согласия, которая состоит в том, что надо просто попросить об оказании любезности. Другую группу студентов женщина попросила о той же любезности, слегка изменив формулировку просьбы: «Можно мне воспользоваться ксероксом, потому что мне надо сделать несколько копий?» Процентная доля согласившихся резко подскочила, достигнув уровня 93 %. Очевидно, магическое воздействие оказало слово «потому что». Это слово-ловушка. Оно подразумевает, что у просьбы есть какая-то причина, и как бы «подтверждает», что сейчас последует объяснение этой причины, поэтому включается автоматическая реакция (Зимбардо Ф., Ляйппе М., 2000).

Когда человек просит кого-то об одолжении и у него есть объяснение этой просьбы, целесообразно сначала дать объяснение, а потом сформулировать саму просьбу. Если этот порядок нарушен, получается не очень логично. Человек уже согласился помочь, а проситель продолжает перечислять причины, почему ему нужна помощь, как будто бы он не верит в то, что ему помогут, и тем самым оскорбляет собеседника. Или наоборот – человек уже отказал, а проситель берется убеждать его согласиться. Объяснение должно быть кратким и ясным, а если просят перейти к просьбе, надо делать это сразу, оставляя все заготовленные причины.

Обращаясь с просьбой, нужно выражать доброжелательность и искренность не только на словах, но и в глазах, в позе и осанке. Это поможет не просто расположить к себе человека, но и сохранить достоинство.

Просьба оказывает большее влияние на человека, если облечена в ясные и вежливые формулировки и сопровождается уважением к его праву отказать в случаях, когда просьбы создают какие-то неудобства. В разговоре просителю целесообразно специально отметить, что если по какой-то причине человек не может помочь, то на него не затаят обиды и это не скажется на взаимоотношениях с ним.

В исследовании Дж. Дарли и Б. Латане (Darley, Latane, 1968) изучались условия, при которых просьба чаще побуждала людей на улице к оказанию помощи. Выявлено, что имеет значение, с какой просьбой обращались к прохожим. Информационная помощь (о времени, о том, как пройти куда-то, и т. п.) оказывалась чаще, чем материальная. Причем большое влияние оказывала манера обращения. Деньги давали чаще, если сначала спрашивали время или называли себя; в случае, когда говорили о потере кошелька или о необходимости позвонить по телефону, на просьбу откликнулись две трети прохожих. При этом женщины-просительницы имели больший успех, особенно у мужчин. Деньги давали чаще и в тех случаях, когда просящий был с кем-то.

*Чего не надо делать, прося о помощи?* Обращаться с просьбой без всяких объяснений. Любой человек сделает вывод, что в нем видят всего лишь машину для выполнения поручений. Но при этом не следует приукрашивать сложность своей проблемы так, чтобы человек, к которому обращаются с просьбой, стал испытывать угрызения совести из-за того, что у него все в жизни хорошо. Следует помнить, что любой обман рано или поздно раскроется, и подобная стратегия даст лишь один результат – желающих вам помогать со временем станет гораздо меньше.

Не стоит умышленно давить на жалость. Это может привести к тому, что человек заподозрит попытку манипуляции им.

**Значение рефлексии и персонификации.** Велико значение связи, возникающей между людьми, которые видят выражение лиц друг друга. Дарли, Тегер и Льюис (Darley, Teger, Lewis, 1973) показали, что пары, которые сидят, повернувшись друг к другу спинами, редко приходят на выручку попавшему в беду человеку. Напарники же, которые во время работы могут видеть лица друг друга, приходят на помощь практически так же часто, как и одиночки. Авторы данного исследования объясняют это тем, что человек, сидящий напротив напарника, может обратить внимание на выражение его лица, а значит, и понять, что случившееся привлекло и его внимание. В результате оба осознают, что произошло происшествие, и почувствуют себя ответственными за адекватные действия.

Путешествующие «автостопом» получают в два раза больше предложений о помощи, если, разговаривая с водителями, смотрят им в глаза (Snyder et al., 1974).

Генри и Линда Соломон изучали способы снижения анонимности (Solomon, Solomon, 1978; Solomon et al., 1981). Они обнаружили, что очевидцы, которые представились друг другу и сообщили о себе какую-то информацию, например возраст, более склонны предложить помощь больному человеку, чем люди, незнакомые друг с другом. То же самое можно сказать и о другой ситуации: если, находясь в супермаркете, женщина-экспериментатор, поймав взгляд другой покупательницы, улыбнулась ей в ответ, прежде чем ступить на эскалатор, именно эта женщина скорее поможет ей, когда чуть позже она спохватится: «Черт! Забыла очки! Кто-нибудь может сказать мне, на каком этаже продаются зонтики?» Даже самый незамысловатый обмен репликами с кем-либо («Простите, вы случайно не сестра Сьюзи Спир?» – «Нет, вы ошиблись») оказывает очень сильное влияние на последующую готовность человека прийти на помощь.

Готовность к оказанию помощи возрастает и тогда, когда у человека есть реальные шансы на последующую встречу и с пострадавшим, и с другими очевидцами. Джоди Готтлиб и Чарльз Карвер убедили своих испытуемых, студентов Университета Майами, в том, что им предстоит обсуждать свои студенческие проблемы с одним из их соучеников, используя селектор для внутрिलाбораторной связи (Gottlieb, Carver, 1980). (На самом деле роль второго участника дискуссии «исполняла» магнитофонная запись.) Когда по ходу дискуссии он начинал задыхаться и звать на помощь, ему быстрее помогали те испытуемые, которые думали, что вскоре им предстоит личная встреча. Короче говоря, все, что так или иначе персонифицирует очевидца, – просьба, обращенная лично к нему, зрительный контакт, то, что он представится окружающим, или ожидание дальнейших контактов с пострадавшим или с другими очевидцами, – делает его более склонным к оказанию помощи <...>

«Деперсонифицированные» люди менее ответственны. Следовательно, все, что благоприятствует самоосознанию, – бейджики с собственными

именами, сознание, что за тобой наблюдают и тебя оценивают, сосредоточенность и уравновешенность – тоже должно благоприятствовать альтруизму. Экспериментальные данные, полученные Шелли Дюваль, Вирджинией Дюваль и Робертом Нили, подтверждают этот вывод (Duval, Duval, Neely, 1979). Они показывали студенткам Университета Южной Калифорнии их собственные изображения на телеэкране или просили заполнить биографические опросники, а затем предлагали им пожертвовать нуждающимся либо деньги, либо собственное время. Те, кому сначала была предоставлена возможность осознать самих себя, продемонстрировали большую щедрость. Аналогичным образом вели себя и пешеходы: на помощь человеку, рассыпавшему почтовые конверты, быстрее приходили те, кого незадолго до этого кто-то сфотографировал (Hoover et al., 1983).

*Майерс Д., 2004*

**Наличие образца для подражания.** Оказание помощи может зависеть от того, является ли оно актом, достойным подражания. Так, в одном исследовании (Horstein et al., 1968) было показано, что если прохожий находит бумажник с вложенным в него письмом от человека, ранее нашедшего этот бумажник и сообщавшего, что он отправляет его владельцу вопреки совету друга (или несмотря на отрицательный опыт, который он приобрел, потеряв некогда собственный бумажник), то доля людей, нашедших бумажник вторыми и возвращающих свою находку владельцу, оказывается в три раза больше, чем в случае, когда первый нашедший бумажник человек пишет, что возвращает его по совету своего друга и сообразуясь с собственным опытом.

#### **Роль «модели» (образца для подражания)**

Вагнер и Уиллер (Wagner, Wheeler, 1969) в своих опытах предоставляли испытуемому возможность совершить благотворительный акт. При этом те испытуемые, которые ранее наблюдали щедрость другого человека, давали значительно больше денег, чем те, которые наблюдали скупую «модель». В работе Харрис и др. (Harris et al., 1973) опыты проводились в большом магазине. Навстречу одинокому покупателю шел экспериментатор и «случайно» ронял пакеты, которые нес в руках. В это время ассистент экспериментатора, служивший «моделью», либо помогал экспериментатору собирать пакеты, либо безразлично проходил мимо. Оказалось, что наблюдение альтруистического поведения не отразилось на поведении прохожих. В другом исследовании (Harris, Samerott, 1975) экспериментатор просил прохожих принять участие в заполнении опросника. При этом некоторые прохожие наблюдали альтруистическую «модель», согласие на предложение экспериментатора. Как и в предыдущем опыте, их альтруизм не отличался значительно от альтруизма людей, не наблюдавших «модели». Эти данные ставят под сомнение возможность изменения такого фундаментального качества личности, каким является альтруизм, посредством ситуативного наблюдения поведения другого человека.

*Субботский Е. В., 1977*

Водители скорее окажут помощь женщине-водителю, у которой спустила шина, если за четверть мили до этого видели, как кто-то помогал женщине менять шину (Bryan, Test, 1967). По данным тех же авторов в период рождественских покупок люди охотнее жертвовали деньги Армии спасения, если перед этим видели, как это делал кто-то другой. Британцы чаще соглашались стать донорами, если к ним обращались с этой просьбой после того, как у них на глазах помощник экспериментатора давал свое согласие сдать кровь (Rushton, Campbell, 1977).

**Оценка происходящего.** Реакция людей на уличные преступления зависит от того, как они интерпретируют ситуации, свидетелями которых становятся. Инсценировав драку между мужчиной и женщиной, Л. Шотланд и М. Стро (Shotland, Straw, 1976) обнаружили, что реакция прохожих на нее зависела от того, что при этом кричала женщина. Если она кричала: «Оставьте меня в покое. Я вас знать не знаю!», прохожие вмешивались в происходящее в 65 % случаев, но если она кричала: «Отстань от меня! И зачем я только за тебя вышла!» – только в 19 % случаев. Очевидно, жертвы «семейного» насилия не вызывают такого сочувствия и желания помочь, как жертвы насилия со стороны незнакомых людей.

**Присутствие других людей.** Принятие решения об оказании помощи может зависеть от наличия других людей, способных оказать помощь. Усиливает стремление оказать помощь постороннему человеку факт знакомства с другими очевидцами события. Это показали эксперименты, проведенные в двух городах Израиля и в Университете штата Иллинойс (Чикаго) (Rutkowski et al., 1983; Yinon et al., 1982).

Однако присутствие незнакомых людей может приводить к задержке в оказании помощи, что связано с эффектом «множественной неосведомленности» и эффектом «диффузии ответственности».

Эффект «множественной неосведомленности» характеризует стадию оценивания ситуации (требуется помощь или нет). Будучи не один, человек смотрит на реакцию окружающих. При этом каждый человек сдерживает свою реакцию, чтобы ее чрезмерная сила или поспешность не поставила его в неловкое положение. Все это приводит к всеобщему замешательству и к оценке ситуации, требующей помощи, как менее критической (Bickman, 1972).

Эффект «диффузии ответственности» связан с ожиданием того, что помощь окажут другие, присутствующие при несчастье. По сути каждый перекладывает ответственность и формирование намерения оказать помощь на плечи другого. Так, Б. Латане и Д. Родин (Latane, Rodin, 1969) показали в эксперименте, что, слыша, как в соседней комнате кто-то падает с лестницы и кричит от боли, бросаются на помощь 70 % испытуемых, если они были в своей комнате одни или с другом, и только 7 % тех, кто находились в комнате вдвоем с незнакомым человеком.

Правда, имеются и исключения. В случае внезапного падения пассажира в поезде метро оказание ему помощи не зависело от количества пассажиров, а ее латентное время с ростом числа пассажиров даже уменьшалось (Piliavin et al., 1969, 1975). В организованных группах «диффузии ответственности» также не наблюдалось. Но на нее влияет и вид человека, которому требуется помощь: опьянение, сочащаяся изо рта кровь, неопрятный вид увеличивали «диффузию ответственности». Это объясняется тем, что субъекты помощи оценивали данную ситуацию как требующую больших затрат.

Мисаваж и Ричардсон (Misavage, Richardson, 1974) полагают, что «диффузия ответственности» имеет место только в неорганизованной группе; если же группа объединена, имеет место обратное – «кумуляция ответственности». Это было подтверждено ими экспериментально: группа, объединенная общей задачей, чаще приходила на помощь в экстренной ситуации, чем разобщенная группа.

Ирвинг Пильявин и его коллеги (Piliavin et al., 1969) устроили «лабораторию на колесах» и инсценировали в ней чрезвычайную ситуацию. Участниками их эксперимента стали ничего не подозревавшие об этом 4450 пассажиров нью-йоркской подземки. Все 103 эпизода были разыграны по одному и тому же сценарию: помощник экспериментатора входил на остановке в вагон и останавливался прямо у двери, держась за поручень. Не успевал поезд отойти от платформы, как он начинал раскачиваться, а потом и вовсе падал. Если у него в руках была трость, на помощь сразу же бросались один или два человека. Даже когда в руках у него была бутылка, а от него пахло спиртным,

и тогда к нему нередко быстро приходили на помощь, особенно если рядом оказывались несколько мужчин.

*Майерс Д., 2004*

**Кому чаще оказывают помощь.** По данным американских ученых, в первую очередь люди спасают детей, членов собственных семей и соседей, во вторую – стариков, друзей или посторонних (Burnstein et al., 1994; Form, Nosow, 1958).

Результаты исследования Ю. В. Ковалевой, проведенного в нашей стране и в наше время, выявили несколько другие приоритеты: 45,5 % опрошенных оказывали помощь прежде всего пожилому человеку. Еще 20 % назвали ситуации оказания помощи близкому человеку (родственнику, другу). Наконец, 3,6 % назвали ситуацию оказания помощи женщине с ребенком и 1,8 % – беременной женщине. Остальные 29,1 % от общего числа участвовавших в исследовании и описавших случаи оказания помощи не сделали акцента на получателе помощи как человеке, остро нуждающемся в помощи или имеющем родственное (дружеское) отношение к ним.

В случае бедственного положения, обусловленного внешней причиной, помощь оказывается чаще и в большем объеме, чем когда имеет место внутренняя причина, например невнимательность, слабое владение навыком и т. п. (Schoppler, Matthews, 1965). Однако если внутренние причины стабильны в своем проявлении и неподвластны влиянию субъекта (как, например, телесные и психические недостатки), то указанная закономерность может не проявляться. Так, если в момент резкого торможения транспорта падает инвалид или слепой, то стоящие рядом с ним пассажиры спешат ему на помощь скорее, чем к пьяному человеку (Piliavin et al., 1969).

Люди более склонны помогать тем, кто им симпатичен и чье одобрение они стремятся заслужить (Krebs, 1970; Unger, 1979).

Результаты нескольких экспериментов свидетельствуют о том, что женщинам-инвалидам, у которых в дороге лопнула шина, помогают чаще, чем оказавшимся в аналогичной ситуации мужчинам-инвалидам (Penner et al., 1973; Pomazal, Clore, 1973; West et al., 1975). То же самое можно сказать и о женщинах, путешествующих в одиночку автостопом: на их просьбы подвезти реагируют охотнее, чем на просьбы мужчин или пар (Pomazal, Clore, 1973; Snyder et al., 1974). Разумеется, причиной галантного отношения мужчин к одинокой женщине может быть и нечто другое, а не альтруизм. Поэтому нет ничего удивительного в том, что они чаще помогают привлекательным дамам, нежели дурнушкам (Mims et al., 1975; Stroufe et al., 1977; West, Brown, 1975).

*Майерс Д., 2004*

**Этнические различия.** В работе Сиссон (Sisson, 1981) изучалось влияние этнической принадлежности человека на помогающее поведение. Четверо белых англичан (двое мужчин и две женщины) и четыре гражданина этой страны – выходцы из Вест-Индии (также двое мужчин и две женщины) – просили белых англичан разменять монету для телефона-автомата. Результаты показали, что и женщины, и мужчины демонстрируют расовую дискриминацию, однако только в отношении представителей своего пола, но не противоположного. Иначе говоря, белые англичане значимо чаще помогают (разменивают монету) белым согражданам по сравнению с проживающими в стране выходцами из Вест-Индии. Однако что касается этих последних, то белые мужчины значительно чаще помогают индейским женщинам, а белые женщины – индейским мужчинам.

В экспериментах, которые были проведены С. Гартнером и Дж. Довидио (Gaertner, Dovidio, 1977, 1986), белые студентки были менее склонны помогать попавшей в беду чернокожей женщине, чем белой женщине, оказавшейся в аналогичной ситуации, если у них была возможность разделить ответственность с другими очевидцами («Я не помогла чернокожей

женщине, потому что это могли сделать и другие»). В отсутствие других очевидцев студентки были одинаково склонны к помощи независимо от того, кто нуждался в ней – белая или чернокожая женщина.

Очевидно, если нормы допустимого поведения четко сформулированы, белые не допускают дискриминации, если же нормы нечеткие или противоречивые, может возобладать оказание помощи по расовому принципу.

Впрочем, результаты исследований, в которых изучался этот вопрос, неоднозначны. В некоторых исследованиях выявлена предрасположенность в пользу собственной расы (Benson et al., 1976; Clark, 1974; Franklin, 1974; Gaertner, 1973; Gaertner, Bickman, 1971; Sisson, 1981). В других не обнаружено ничего подобного (Gaertner, 1975; Lerner, Frank, 1974; Wilson, Donnerstein, 1979; Wispe, Freshley, 1971). Однако исследования, в которых изучались ситуации «лицом к лицу», все-таки выявили предрасположенность в пользу представителей не собственной, а другой расы (Dutton, 1971, 1973; Dutton, Lake, 1973; Katz et al., 1975).

Выявлено, что больший альтруизм проявляется в отношении к человеку, который зависит от оказывающего помощь (Berkowitz, Daniels, 1964), приятен (Daniels, Berkowitz, 1963; Epstein, Horstein, 1969), обладает привлекательной внешностью (Mims et al., 1975), знаком оказывающему помощь (Macanlay, 1975), разделяет политические взгляды помогающего (Karabenick et al., 1973), принадлежит к противоположному полу (Bickman, 1974) и к той же этнической группе, что и помогающий (Harris, Baudin, 1973). Важно и то, вызывает ли доверие просящий человек, действительно ли он нуждается в помощи или же он манипулирует людьми, «давя» на их чувство жалости.

Одно время я был завсегдатаем форума сайта журналистов. Периодически на форуме появлялись объявления с просьбой помочь тем или иным нуждающимся гражданам. Размещали объявления всегда одни и те же люди – женщина, работающая корректором в газетенке провинциального городка, и вечно безработный журналист из Киева. Находили слезливые истории и вывешивали их, уведомляя всех посетителей сайта о том, что они уже «перечислили немного денег». Пример, так сказать, показывали... «Срочно нужны деньги на операцию!», «Срочно нужны деньги на лечение!», «Очень срочно нужны деньги на трансплантацию!!!» Одна история меня потрясла, и я решил перечислить энную сумму на счет родителей мальчика, больного лейкемией. Но предварительно я попросил у женщины-корректора из провинциального городка, разместившей объявление с просьбой о помощи, телефон родителей мальчугана.

– Зачем тебе?

– Хочу с ними встретиться, – пояснил я.

– Для чего?

– Потому что желаю убедиться. Я деньги, видишь ли, зарабатываю...

И началось!

– Тебе жалко пары рублей? Тебе жаль на такое дело?! У меня у самой дети едва ли не голодают, но я всегда готова помочь!!! В таком деле грех не помочь!!! – пылала праведным гневом женщина-корректор. – Мне за квартиру иногда платить нечем, но это – святое!!! Да я одолжу, но помогу!!!

– Мне не жаль! – вторил ей безработный журналист.

Я был покрыт презрением, и самые обидные эпитеты произносились именно этими двумя людьми – вечным безработным и корректором, влачащим жалкое существование на копеечное жалование. Я же, одолеваемый сомнениями и нежеланием отдавать заработанные своим трудом деньги невесть кому (жадностью), выяснил небезыңтересные факты. Во-первых,

мальчик с такой фамилией ни в одной из больниц города, упомянутого в обращении, не значился. Во-вторых, счет, указанный в обращении, фигурировал год назад в истории с попавшей под трамвай девочкой.

*По материалам Интернета (shkolazhizni.ru)*

Помощь оказывается более охотно в том случае, если нужда в помощи вызвана неконтролируемыми обстоятельствами. Если же нужда возникла по причине выбора, который был сделан самим человеком, то люди не чувствуют никаких обязательств перед человеком, нуждающимся в помощи, и говорят, что он сам во всем виноват (Barnes, Ickes, Kidd, 1979; Weiner, 1980).

Люди более склонны помогать тем, кто похож на них. Причем речь идет как о внешнем, так и о внутреннем сходстве. Помощники экспериментатора, одетые либо в традиционную, либо в вызывающую одежду, обращались с просьбой о монете для телефона-автомата к «нормальным» или «хиппующим» студентам (Emswiller, 1971). Менее половины из них выручили того, кто был одет не так, как они, и две трети выручили тех, кто был одет так же, как они сами. Покупатели в магазинах Шотландии менее охотно выполняли просьбу разменять деньги, если с ней обращался человек в футболке с явно гомосексуалистским слоганом (Gray et al., 1991).

## 2.2. Внутренние факторы, или Кто чаще оказывает помощь

Принимая решение об оказании услуги или помощи, человек учитывает такие факторы, как затраты времени, прилагаемые усилия, денежные расходы, отсрочку своих планов, неудовлетворение своих потребностей, опасность для своего здоровья и жизни. При этом решающим фактором является наличие у человека *усвоенных норм социальной ответственности* (стандартов нравственного поведения по отношению к другим людям), или, как пишут отечественные психологи, наличие «чувства долга». Человек с высокой нравственностью, высоким «чувством долга», несмотря на затраты времени, средств и усилий, окажет помощь человеку, попавшему в беду. При этом он примет на себя ответственность и за результаты оказания помощи.

Айкс с соавторами (Ickes, Kidd, 1976; Ickes, Kidd, Berkowitz, 1976) показали, что «аура успеха» в деятельности или ресурсы, добытые самим человеком (в силу наличия у него способностей, а не обусловленные внешними причинами), повышают готовность человека оказать материальную помощь. Впрочем, влияние «ауры успеха» оказывается недолговременным (Isen, Clark, Schwartz, 1976). Выявлено также, что состояние приподнятости, внушенное испытуемым в эксперименте, повышало готовность к оказанию помощи (Aderman, 1972; Cunningham et al., 1980).

**Влияние среды проживания.** По сравнению с обитателями небольших городов или сельских районов жители мегаполисов менее склонны оказывать услуги (Hedge, Yousif, 1992; Kort, Kerr, 1975; Steblay, 1987).

Жители мегаполисов редко появляются в общественных местах поодиночке, чем и объясняется их меньшая отзывчивость (по сравнению с отзывчивостью жителей небольших городов). «Усталость от сочувствия» и «сенсорная перегрузка», возникающие в результате общения с большим количеством нуждающихся в помощи людей, приводят к тому, что во всех странах мира жители больших городов не спешат оказывать ее (Yousif, Korte, 1995). Усталость и перегрузка объясняют результаты экспериментов, проведенных Робертом Левайном и его коллегами в 36 городах с участием нескольких тысяч человек (Levine et al., 1995). Подходя к разным людям, экспериментаторы либо «случайно» роняли авторучку, либо просили разменять банкноту, либо изображали слепого, которого нужно перевести

через дорогу, и т. д. Чем больше город и чем выше в нем плотность населения, тем менее склонны к помощи его жители.

*Майерс Д., 2004*

Это подтверждается и российскими исследованиями. Т. В. Барлас и Е. С. Екимовой (2012) было выявлено, что самооценка доброты у жителей большого города (москвичей) была ниже, чем у жителей небольшого города. С. В. Кондрашенкова

(2012) косвенно подтверждает эту тенденцию: у жителей в регионе с неблагоприятными условиями проживания сильно выражены стремление к взаимоподдержке и ориентация на помощь другим со снижением акцентирования собственных интересов.

**Влияние возраста.** В отношении влияния возраста на помогающее поведение исследователи не пришли к однозначному мнению. Мерфи (Murphy, 1943) выявил, что потребность бескорыстно помочь другому ребенку проявляется уже у трехлетних детей. По данным Харриса (Harris, 1967), вербальный альтруизм (суждения на основе альтруистических норм) увеличивается с возрастом. Исследуя поведение детей в возрасте от 5 до 14 лет, Грин и Шнейдер (Green, Shneider, 1974) отметили увеличение с возрастом таких качеств, как желание бескорыстно пожертвовать своим временем для помощи нуждающимся детям, стремление помочь экспериментатору. Однако Зинзер и др. (Zinser et al., 1975) не нашли корреляции между возрастом и щедростью детей. Кребс (Krebs, 1970) при рассмотрении одиннадцати работ лишь в семи обнаружил корреляции альтруизма с возрастом детей.

Т. В. Фогель (2011) отмечено увеличение частоты социально-помогающей активности с увеличением возраста взрослых. Так, в возрастной группе 20–29 лет чаще наблюдается непомогающее поведение, а в группе 50–59 лет практикуют социальную помощь около половины опрошенных лиц. При этом для лиц пожилого возраста, как отмечает А. В. Алексеева (2012), характерно доминирующее желание заботиться о благополучии детей и внуков.

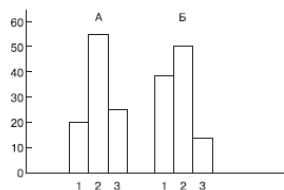
**Половая принадлежность.** Э. Игли и М. Кроули (Eagly, Crowley, 1986) в ходе многочисленных экспериментов показали, что мужчины чаще помогают попавшим в беду женщинам. Женщины в равной степени отзывчивы по отношению как к мужчинам, так и к женщинам.

Взаимодействие личности и ситуации стало предметом изучения 172 исследований, в которых сравнивались 50 000 испытуемых – мужчин и женщин с точки зрения готовности к оказанию помощи. Проанализировав полученные результаты, Элис Игли и Морин Кроули пришли к следующему выводу: мужчины, оказавшись в потенциально опасной ситуации, когда незнакомому человеку нужна помощь (например, проколота шина или падение в вагоне метро), чаще всего помогают (Eagly, Crowley, 1986). Но в ситуациях, в которых речь не идет о жизни и смерти (например, нужно принять участие в эксперименте или потратить время на умственно отсталых детей), женщины несколько более отзывчивы. Следовательно, в разных ситуациях гендерные различия проявляются по-разному. Игли и Кроули предположили также: если бы исследователи изучали оказание помощи на примере продолжительных, близких отношений, а не в эпизодических контактах с незнакомыми людьми, то они наверняка обнаружили бы, что женщины значительно более склонны к альтруизму, чем мужчины. С ними согласны Даррен Джордж и его коллеги, которые считают, что женщины откликаются на просьбы друзей с большим сочувствием и тратят на оказание помощи больше времени (George et al., 1998).

*Майерс Д., 2004*

В кросс-культурном исследовании Джонсона с соавторами (Jonson et al., 1989) показано, что женщины более альтруистически настроены, чем мужчины.

Такие же данные получены и отечественными исследователями. В работе С. К. Нартовой-Бочавер (1992) выявлено, что подростки женского пола более отзывчивы на нужды других людей, чем подростки мужского пола (рис. 2.1).



**Рис. 2.1.** Соотношение «отзывчивых» (1), «индифферентных» (2) и «уклоняющихся» (3) среди мальчиков (А) и девочек (Б) в % к общему числу респондентов каждого пола

Т. В. Фогель на основании опроса жителей города Йошкар-Олы констатировала большую активность женщин в социально-помогающем поведении и меньшую активность такого поведения у мужчин: 47 % женщин практикуют социально-помогающее поведение и это происходит в 65 % возможных случаев. Возраст наибольшей социально-помогающей активности для женщин составляет 50–59 лет, для мужчин – 40–49 лет. Возраст наибольшей неактивности в этом плане у женщин – 20–29 лет и 30–39 лет, у мужчин – 20–29 лет и 40–49 лет.

Женщины, как правило, показывают более долгосрочное просоциальное поведение (например, забота о близких). По данным Л. Е. Киреевой (2012), стремление к взаимопомощи супругов в трудную минуту отметили у себя 40 % мужчин и 65 % женщин. Для мужчин более вероятны краткосрочные помогающие действия, граничащие с подвигами (например, спасение людей при пожаре).

**Личностные особенности.** На принятие решения об оказании помощи влияют личностные качества человека. Специалисты, изучающие психологию личности, выявили, во-первых, сохраняющиеся с течением времени индивидуальные различия в склонности к оказанию помощи (Hampson, 1984; Rushton et al., 1981); во-вторых, они выявили сочетания личностных качеств, которые делают людей предрасположенными к альтруизму, – это эмоциональные, умеющие сочувствовать и деятельные люди (Bierhoff et al., 1991; Romer et al., 1986; Wilson, Petruska, 1984); в-третьих, установили, что свойства личности влияют на то, как конкретные люди реагируют на конкретные ситуации (Carlo et al., 1991; Romer et al., 1986; Wilson, Petruska, 1984): индивиды с высоким уровнем самоконтроля, чувствительные к ожиданиям окружающих особенно склонны к оказанию помощи, если полагают, что она будет социально вознаграждена (White, Gerstein, 1987).

Препятствует адекватной оценке ситуации, требующей помощи, наличие у человека *эгоцентризма*. Личностный эгоцентризм – это деформация у человека шкалы ценностей, когда он видит и оценивает мир лишь через призму своих желаний и индивидуалистических, порой откровенно меркантильных интересов, а окружающих людей либо рассматривает в качестве пассивных объектов своего воздействия, либо представляет в качестве удобного средства для достижения своих целей.

В психологии выделяются следующие виды эгоцентризма: познавательный, характеризующий главным образом процессы восприятия и мышления; моральный эгоцентризм, проявляющийся в непонимании моральных оснований поведения других людей; коммуникативный эгоцентризм, затрудняющий общение (прежде всего речевое) за счет пренебрежения различиями смыслового наполнения понятий и т. п. В целом эгоцентризм так или иначе связан с познавательной сферой.

Сталкиваясь с информацией, противоречащей представлениям и прошлому опыту, эгоцентрик просто не может ее воспринять из-за непонимания того, что возможно существование

других точек зрения кроме его собственной, и вследствие уверенности, что психологическая организация других людей тождественна его собственной.

Одна из гипотез о природе альтруизма вытекает из психоаналитических представлений. С этой точки зрения альтруизм рассматривается как стремление путем бескорыстного поступка редуцировать присущее человеку «чувство вины» перед другими <...> Интересно исследование Харрис и др. (Harris et al., 1975), проведенное у входа в католическую церковь; оказалось, что верующие, идущие на исповедь, дают гораздо большую сумму в благотворительный фонд, чем верующие, выходящие после исповеди. Авторы объясняют этот феномен уменьшением чувства вины после исповедания.

*Субботский Е. В., 1977*

Важно не путать эгоцентризм с эгоизмом. Эгоист способен ясно осознавать чужие позиции, мнения и интересы, однако намеренно игнорирует их ради своей выгоды. Иными словами, он может и не быть эгоцентричным. Эгоцентрик же просто не в состоянии их воспринять, поскольку рассматривает весь мир сквозь одномерную шкалу своих оценок. Например, когда я в частной беседе рассказал итальянскому миллионеру и психологу А. Менигетти, что российские старики живут плохо и нуждаются в помощи, он заявил, что они сами виноваты – не хотят работать.

С. Шварц и Г. Клаузен (Schwartz, Clausen, 1970) показали, что готовность к оказанию помощи более выражена у людей с *внутренним локусом контроля*, воспринимающих себя как активных субъектов действия. Аналогичная закономерность выявлена и Л. Л. Абелите с соавторами (2011): установка «ориентации на альтруизм» положительно связана с интернальным локусом контроля (коэффициент корреляции Спирмена 0,323,  $p < 0,05$ ), а установка «ориентации на эгоизм» – отрицательно (коэффициент корреляции Спирмена -0,482,  $p < 001$ ).

Таким образом, лицам с интернальным локусом контроля присущи сильно выраженные социальные установки на альтруизм и слабо выраженные социальные установки на эгоизм. Субъектам с экстернальным локусом контроля присущи слабо выраженные социальные установки на альтруизм и сильно выраженные социальные установки на эгоизм.

Е. Стауб (Staub, 1974) отмечает положительную роль уровня морального развития и отрицательную роль макиавеллизма (пренебрежение моральными принципами ради достижения цели) для готовности оказать помощь.

**Наличие чувства вины.** После совершения неблагоприятного поступка и появления чувства вины потребность в совершении добра возрастает. Это связано с необходимостью восстановления пошатнувшегося самоуважения и позитивного публичного имиджа. Если окружающим известно о «грехах» человека, то он будет более склонен «замаливать их», совершая добрые дела (Carlsmith, Gross, 1969). Д. Риган с соавторами (Regan et al., 1972) продемонстрировали это в эксперименте, проведенном в одном из торговых центров Нью-Йорка. Они убедили некоторых покупательниц в том, что те сломали фотоаппарат. Спустя несколько минут появился человек (это также был помощник экспериментатора), в руках он держал сумку с покупками, из которой капало что-то липкое. О том, что у него капает из сумки, его предупредили 15 % тех, кого не обвиняли в поломке фотоаппарата, и 60 % обвиненных в этом. Очевидно, что у последних не было никаких оснований для того, чтобы восстанавливать свою репутацию в глазах этого человека. Поэтому правдоподобным кажется объяснение, что, оказывая ему помощь, они заглаживали собственную вину и возвращали себе самоуважение. Однако другие способы уменьшения чувства вины, например исповедь, могут снижать потребность в совершении добрых дел (Carlsmith et al., 1968).

Сходные эксперименты осуществил Катцев с коллегами (Katzev et al., 1978). Когда члены группы посетителей музея искусств трогали экспонаты руками, а в зоопарке попытались накор-

мить медведей, экспериментаторы сделали некоторым из них замечание. В обоих случаях 58 % тех, кому было сделано замечание, вскоре бросились помогать другому экспериментатору, который «случайно» что-то уронил. Из тех, кто не получал замечаний, готовность помочь выявили только около 30 % испытуемых.

**Религиозность.** В ситуациях, в которых речь не идет о жизни и смерти, истинно верующие люди лишь несколько более отзывчивы (Trimble, 1993). Религиозность более надежно прогнозирует поведение человека, когда речь идет об оказании долговременной помощи, например, волонтеров – больным СПИДом (Amato, 1990; Clary, Snyder, 1991, 1993; Omoto et al., 1993).

Из результатов опроса общественного мнения, проведенного Институтом Гэллага в конце 1980-х гг., следует: среди тех, кто считает, что «религия не играет важной роли в их жизни», и среди тех, кто считает религию «очень важной» для себя, социальных волонтеров 28 и 59 % соответственно (Colasanto, 1989). Согласно результатам более позднего опроса, о своей «ответственности перед бедняками» часто задумываются 37 % из тех, кто посещает церковь раз в году или реже, и 76 % из тех, кто посещает ее еженедельно (Wuthnow, 1994).

Американцы, которые никогда не посещают храмов, жертвуют на благотворительность 1,1 % своего дохода (Hodgkinson et al., 1990; Hodgkinson, Weitzman, 1990, 1992). Посещающие храмы еженедельно жертвуют в 2,5 раза больше. Однако имеются и другие данные (см. врезку).

Атеисты, агностики и ненабожные люди чаще руководствуются чувством сострадания, помогая незнакомцам, чем верующие, несмотря на то что призыв возлюбить своего ближнего является для христианства основополагающим и регулярно звучит с амвонов и церковных кафедр. Таковы результаты социологического исследования американских ученых.

В трех экспериментах, поставленных социологами из Калифорнийского университета в Беркли, было установлено, что чем менее религиозен человек, тем больше его щедрость и бескорыстные поступки по отношению к другим диктуются чувством сострадания. И наоборот: чем более он набожен, тем меньше они продиктованы сочувствием.

Из результатов экспериментов отнюдь не следует, что религиозные люди менее щедры и милосердны или менее сострадательны, но они опровергают общераспространенное убеждение, что щедрость и милосердие обусловлены чувством сострадания и жалости, а также набожностью, отмечают авторы. Как показал эксперимент, связь между состраданием и щедростью сильнее выражена у тех, кто считает себя нерелигиозным или не очень религиозным человеком.

«Для менее религиозных сила эмоциональной связи с другим человеком критически важна при принятии решения, помогать этому человеку, или нет.

В свою очередь, более религиозные люди свою щедрость меньше основывают на эмоциях и больше на таких факторах, как религиозная доктрина, идентификация себя в качестве представителя церковной общины и соображения репутации», – комментирует результаты исследования один из авторов статьи социолог Роб Уиллер. Авторы статьи изучили связь между религиозностью, состраданием и щедростью, но результаты экспериментов пока не объясняют, почему, помогая другим, набожные люди в меньшей степени руководствуются

состраданием. Социологи в качестве гипотезы предполагают, что для глубоко верующих поведенческий код, связанный с усвоенным моральным обязательством («надо помогать ближним»), играет большую роль, чем

эмоции. «Мы предполагаем, что религия изменяет фактор, движущий щедрым поведением», – считает ведущий автор статьи Лора Сэслоу.

Первая часть статьи посвящена анализу социологического опроса, в котором приняли участие 1300 взрослых американцев, из которых сначала была выделена группа людей, склонных проявлять милосердие по отношению к тем, кто оказался в менее выгодном, чем окружающие, положении. Дальнейшее изучение этой группы показало, что большую часть тех, кто готов предоставить свой кров бездомным и дать им денег именно из чувства сострадания, составляют малорелигиозные или неверующие люди.

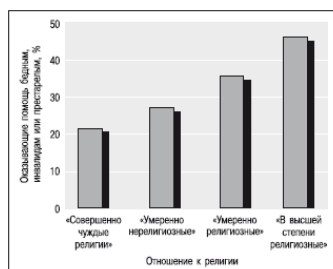
«Это показывает, что хотя сострадание ассоциируется с просоциальным поведением как у менее религиозных, так и более религиозных индивидов, эта связь сильнее всего выражена в случае менее религиозных», – пишут авторы. Во втором эксперименте принимала участие группа из 101 взрослого. Каждому из них по отдельности было показано два видеоролика – один контрольный, с изображением нейтральных сцен, и один душераздирающий с изображением страдающих нищих детей. После каждого просмотра участники получали от организаторов по 10 долларов с предложением вручить любую часть от этой суммы нуждающемуся незнакомцу.

В результате менее религиозные участники эксперимента оказались более щедрыми. «Видео, пробуждающее сострадание, активно стимулировало их альтруизм, но не оказало заметного влияния на щедрость более религиозных членов группы», – констатирует Уиллер. Наконец, в третьем эксперименте 200 студентов, сначала ответивших на вопрос анкеты: «Насколько вам присуще сострадание?», сыграли в классическую игру «поделись с ближним». Сначала всем участникам раздали деньги, которыми они по желанию могли делиться с незнакомцем. Далее им объявляли, что другой игрок поделился с ними частью денег и они, в свою очередь, могут пожертвовать часть полученной суммы другому незнакомцу. В конце игры участники ответили на вопрос анкеты: «Насколько вы религиозны?»

Как выяснилось, более сострадательные, но менее религиозные оказались и более щедрыми. «Как видим, несмотря на то что в США менее набожные люди вызывают меньше доверия, они более склонны помогать своим согражданам из чувства сострадания, чем набожные», – резюмирует Роб Уиллер.

Раз более набожные люди руководствуются в своем альтруизме преимущественно «доктриной», чем эмоциями, то понятно, почему ортодоксы демонстрируют подчас удивительную жестокость и бесчеловечность в ситуациях, когда они считают, что их религии – поведенческому коду, с которым они себя идентифицируют, – что-то угрожает. Если принцип правила оказывается сильнее простого человеческого чувства, того же сострадания, то смена одного правила (скажем, «возлюби ближнего») на диаметрально противоположное (скажем, «пришел я не с миром, а с мечом») для религиозного ортодокса является дежурной процедурой: религия не была бы религией, если бы у нее на все вопросы не находились тут же нужные ответы.  
*Дмитрий Малянов. Атеист человечнее верующего? (По материалам Интернета)*

Религиозные студенты колледжей посвящают больше времени помощи отстающим, больным, чем нерелигиозные (соответственно 46 и 22 %) (Benson et al., 1980; Hansen et al., 1995), (рис. 2.2).



**Рис. 2.2.** Религиозность и долгосрочный альтруизм (Майерс Д., 2004)

**Межличностные отношения.** Как показано в исследовании В. С. Мустафиной (1998), выполнение моральной нормы взаимопомощи наблюдается уже у дошкольников, но оно сильно зависит от эмоционального отношения к сверстнику.

В. В. Галанина (2001, 2003) выявила, что младшие школьники обнаруживают знание и принятие моральной нормы взаимопомощи как социально значимой и обязательной и ориентированы на ее выполнение в ситуации предполагаемого поведения. Однако характер эмоционального отношения к сверстнику (симпатии или антипатии) оказывает влияние на особенности выполнения нормы взаимопомощи в младшем школьном возрасте. В ситуации предполагаемого поведения дети выражают готовность оказывать помощь сверстнику вне зависимости от своего эмоционального отношения к нему. В ситуации реального взаимодействия дети значительно чаще помогают симпатичному сверстнику, чем антипатичному или нейтральному. В то же время моральное поведение детей в реальной ситуации характеризуется неустойчивостью, зависимостью от внешних обстоятельств.

Младшие школьники обосновывают помощь симпатичному сверстнику в ситуации предполагаемого поведения желанием поддержать дружеские отношения, необходимостью выполнения товарищеских обязательств, избежанием социального неодобрения. Ими движут симпатия, дружеское отношение к сверстнику. Помощь антипатичному сверстнику младшие школьники обосновывают чувством социальной ответственности и справедливости.

В одном из исследований (Midlarsky, 1968) было выявлено, что желание проявлять альтруизм возрастает, если человек получает признание своей «высокой компетентности» в какой-то деятельности.

По данным Хорович (Horowitz, 1968), субъекты охотнее помогают другим людям тогда, когда они делают это добровольно, а не по обязанности.

**Эмоциональное состояние.** В ряде исследований (на детях) было выявлено, что эмоциональное состояние человека влияет на альтруизм. При воспоминании эмоционально положительных событий дети проявили значительно больший альтруизм, чем дети контрольной группы, а при воспоминании негативных событий – меньший, чем в контрольной группе (Moore et al., 1973).

Люди, пребывающие в подавленном настроении (предварительно они читали или думали о чем-то печальном), иногда проявляют больший альтруизм, чем обычно, а иногда – меньший. Однако при более внимательном изучении мы замечаем, что в этих противоречивых данных просматривается определенная закономерность. Во-первых, исследования, результаты которых говорят о негативном влиянии на альтруизм плохого настроения, выполнены преимущественно с участием детей (Isen et al., 1973; Kenrick et al., 1979; Moore et al., 1973), а исследования, результаты которых говорят об обратном, – с участием взрослых (Aderman, Berkowitz, 1970; Apsler, 1975; Cialdini et al., 1973; Cialdini, Kenrick, 1976). Роберт Чалдини, Дуглас Кенрик и Дональд Бауманн считают, что взрослые находят удовлетворение в самом

альтруистическом поступке, т. е. он дает им внутреннее вознаграждение в виде удовольствия, которые они получают от него. Люди, оказавшие помощь другим, начинают лучше думать о себе. Это в одинаковой мере относится и к донору, отдавшему свою кровь, и к студенту, который помог незнакомому человеку собрать упавшие бумаги (Williamson, Clark, 1989). Следовательно, если взрослый человек испытывает чувство вины, грустит или пребывает в депрессивном состоянии по какой-то другой причине, любое доброе дело (или какой-либо иной позитивный опыт, способный улучшить настроение) помогает ему нейтрализовать негативные чувства.

Почему же у детей этот «механизм» не срабатывает? По мнению Чалдини, Кенрика и Бауманна, это происходит потому, что дети в отличие от взрослых не считают сам по себе альтруизм вознаграждением. Из детской литературы они усваивают мысль о том, что эгоистичные люди всегда счастливее тех, которые помогают другим, однако по мере того, как дети взрослеют, их взгляды изменяются (Perry et al., 1986). Хотя маленькие дети и склонны к эмпатии, оказание помощи другим не приносит им большого удовольствия; подобное поведение является скорее следствием социализации.

Чтобы проверить свою гипотезу, Чалдини со своими коллегами просил учащихся младших и старших классов начальной школы и учащихся средней школы вспомнить о каком-нибудь грустном или нейтральном событии. Затем у детей была возможность лично от себя подарить другим детям призовые купоны (Cialdini, Kenrick, 1976). Если дети пребывали в грустном настроении, меньше всех купонов жертвовали самые маленькие, дети постарше – немного больше, а подростки – еще больше. Судя по всему, только подростки воспринимали альтруизм как способ улучшить собственное настроение.

*Майерс Д., 2004*

Однако плохое настроение стимулирует добрые дела только у тех взрослых людей, чье внимание сосредоточено на других, т. е. у тех, кто считает заботу о других вознаграждающим чувством (Barnett et al., 1980; McMillen et al., 1977). Люди, переживающие глубокую скорбь вследствие утраты близкого человека (смерти, отъезда, вынужденного расставания), нередко настолько заняты собой и погружены в собственные мысли, что им трудно заботиться о ком бы то ни было (Aderman, Berkowitz, 1983; Gibbons, Wicklund, 1982).

Уильям Томпсон, Клаудиа Кауан и Дэвид Роузенхан воспроизвели в лаборатории ситуацию, при которой испытуемые, студенты Стэнфордского университета, были целиком погружены в собственные печальные мысли: они в одиночестве слушали записанное на магнитофон описание человека, больного раком, и должны были представить себе, что речь идет об их лучшем друге противоположного пола (Thompson, Cowan, Rosenhan, 1980). Текст был составлен так, чтобы внимание одной группы испытуемых было сосредоточено на их собственных тревогах и переживаниях: «Он может умереть, и вы лишитесь друга. Вы больше никогда не сможете поговорить с ним. Но может произойти и нечто более страшное: он будет умирать медленно. И каждую минуту вы будете думать о том, что это, возможно, последний миг в его жизни. В течение многих месяцев вам придется заставлять себя улыбаться, хотя ваше сердце будет разрываться от горя. Он будет медленно угасать на ваших глазах, и это будет продолжаться до тех пор, пока жизнь окончательно не покинет его и вы не останетесь в одиночестве».

Текст, который слушала вторая группа испытуемых, заставлял думать о больном:

«Он прикован к постели и проводит дни в бесконечном ожидании. Он все время ждет, что что-то должно произойти. А что именно – он не знает. Он говорит вам, что самое тяжелое – это неизвестность».

Когда сразу же после окончания эксперимента им было предложено на условиях анонимности помочь одной аспирантке в проведении исследований, дали согласие 25 % слушателей первого текста и 83 % тех, кто слушал второй текст. Испытуемые в обеих группах были одинаково тронуты услышанным, но лишь те, чье внимание было сосредоточено на другом человеке, считали, что оказание помощи принесет им облегчение. Короче говоря, если люди, пребывающие в плохом настроении, не поглощены полностью мыслями о собственной депрессии или о собственном горе, они обычно чутки и склонны к оказанию помощи.

*Майерс Д., 2004*

Выявлено также (Barnett, Brian, 1974), что переживание неуспеха подавляет альтруизм. Сильно наказанные дети проявили большую щедрость, чем слабо наказанные дети (De Palma, 1974).

С. К. Нартова-Бочавер (1992) выявила, что включенность в ситуацию достижения практически не оказывает влияния на мотивацию помощи мальчиков и приводит к ее ослаблению у девочек. В ситуации успеха мотивация помощи повышается у тех и других, а при неудаче – снижается.

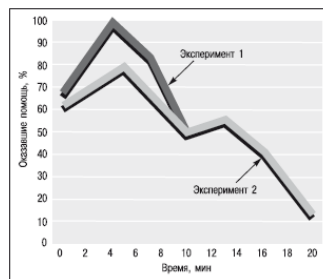
Психологи утверждают, что счастливые люди, как дети, так и взрослые, склонны к альтруизму. Эксперименты выявили несколько причин этого (Carlson et al., 1988). Оказание помощи другим улучшает плохое настроение и продлевает хорошее.

Хорошее настроение, в свою очередь, благоприятствует позитивным мыслям и позитивной самооценке, которые располагают нас к хорошим поступкам (Berkowitz, 1987; Cunningham et al., 1990; Isen et al., 1978). Люди, пребывающие в хорошем настроении, более склонны к позитивным мыслям и к позитивным ассоциациям, которые вызывают добрые дела. Те, кто позитивно мыслит, скорее всего, и действует тоже позитивно. При этом не имеет значения, что именно становится источником хорошего настроения – успех, размышления о чем-то радостном или какой-либо иной положительный опыт (Salovey et al., 1991).

Польские ученые Д. Долински и Р. Наврат установили, что испытываемое человеком чувство облегчения сильно влияет на готовность к оказанию помощи (Dolinski, Nawrat, 1998).

Эксперимент, проведенный Элис Айзен, Маргарет Кларк и Марком Шварцем (Isen, Clark, Schwartz, 1976), заключался в следующем: помощник экспериментатора звонил людям, которые не позднее чем за 20 минут до его звонка получали в подарок канцелярские принадлежности. Сказав, что ошибся номером и что у него больше нет мелочи для автомата, он просил ответившего ему человека оказать любезность и перезвонить по нужному ему номеру. Как следует из данных, представленных на рисунке, в течение первых пяти минут после получения подарка готовность прийти на помощь растет, а затем – по мере того как «улетучивается» хорошее настроение – идет на убыль.

Процент согласившихся перезвонить по телефону в течение 20 минут после получения подарка.



В контрольной группе, в которую входили испытуемые, не получавшие подарков, доля согласившихся выполнить просьбу конфедерата составила всего 10 %.

Майерс Д., 2004

### 2.3. Эмпатия и помогающее поведение

Важным свойством личности, предрасполагающим к помогающему поведению, является *эмпатия*. Термин «эмпатия» (от греч. *sy* – «в», *patos* – «страсть», «страдание») введен Эдвардом Титченером, который калькировал немецкое слово *empathie*, использованное в 1885 г. Теодором Липпсом в контексте теории воздействия искусства.

Многие исследователи выделяют эмпатию как наиболее значимый фактор формирования помогающего поведения. В многочисленных работах Бейтсон (Batson, 1997–2011) отстаивает точку зрения, что фактором, побуждающим к помогающему поведению, является именно эмпатия. Чем больше человек склонен к сопереживанию, тем выше его готовность к помощи в конкретном случае (Coke, Batson, McDeviss, 1978). Характерно, что постановка себя на место нуждающегося в помощи без переживания эмпатической эмоции («не хотел бы я быть на его месте») не приводит к стремлению оказать помощь (Coke et al., 1978; Kurdek, 1978). Некоторые авторы (Krebs, 1975; Stotland, 1969) отмечают, что эмпатия в отличие от социальных норм прямо и непосредственно побуждает человека к оказанию помощи.

Хоффман (Hoffman, 1975, 1978, 1981) в своей эволюционной, физиологической и онтогенетической теории эмпатии положил в основу действия по оказанию помощи переживание эмпатического сострадания (*empathic distress*) в качестве мотивирующей силы. Эмпатическое сострадание состоит из двух компонентов – компонента эмоционального возбуждения и социально-когнитивного компонента. Компонент эмоционального возбуждения можно наблюдать уже у очень маленьких детей. Он еще не предполагает способности различать свои и чужие переживания. Эмоциональное возбуждение может основываться на различных процессах: на заражении эмоцией посредством моторного подражания, как это предполагал еще Липс (Lipps, 1906), на классических условных рефлексах или на представлении о том, как сам человек чувствовал бы себя на месте нуждающегося в помощи.

Социально-когнитивный компонент эмпатического сострадания постепенно изменяется в ходе развития, причем его развитие в основном соответствует тому, что мы знаем о развитии принятия ролей. После того как ребенок – примерно в конце первого года жизни – научается различать себя и других людей, он проходит, согласно Хоффману, различные стадии способности к эмпатии, на каждой из которых его возможности понимания другого человека становятся все более адекватными. В ходе этого развития ребенок становится все более способным испытывать сочувствие к горю другого человека (*sympathetic distress*) <...> Хоффман приводит

результаты различных исследований, свидетельствующих, во-первых, о том, что эмпатическое возбуждение предшествует помощи (Geer, Jarnecky, 1973), во-вторых, о том, что чем более сильными были проявления страдания жертвы, тем выше было эмпатическое возбуждение (Gaertner, Dovidio, 1977), в-третьих, о том, что интенсивность эмпатического возбуждения систематически взаимосвязана с последующими действиями по оказанию помощи (Weiss, Boyer, Lombardo, Stich, 1973), и, в-четвертых, о том, что эмпатически возникшая эмоция теряет интенсивность после оказания помощи (Darley, Latane, 1968).

*Хекхаузен Х., 2003*

Одно из первых определений эмпатии сделал в 1905 г. Зигмунд Фрейд: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».

**Эмпатия** – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. Соответственно эмпат – это человек с развитой способностью к эмпатии.

Диапазон проявления эмпатии варьирует достаточно широко: от легкого эмоционального отклика до полного погружения в мир чувств партнера по общению. Однако в последнем случае стремление к оказанию помощи снижается, так как человек становится чрезмерно сосредоточенным на собственных переживаниях (Aderman, Berkowitz, 1983). Поэтому вопрос о том, способна ли эмпатия запустить механизм подлинного альтруизма, остается дискуссионным. (Batson, Fultz, Schoenrade, 1987).

[Бэтсон] сформулировал теорию, основывающуюся на четырех допущениях (Batson, 1984). Они заключаются в следующем: 1) следует различать две эмоциональные реакции, связанные с восприятием нуждающегося в помощи человека, – свой собственный дискомфорт и сопереживание (эмпатию); 2) эмоция сопереживания возникает в том случае, когда наблюдатель принимает перспективу человека, находящегося в бедственном положении; сила эмпатической эмоции есть мультипликативная функция от воспринимаемой тяжести бедственного положения и силы привязанности наблюдателя к терпящему бедствие (привязанность включает в себя любовь к этому человеку и заботу о нем); 3) эмпатическая эмоция вызывает альтруистическую реакцию облегчить положение нуждающегося в помощи, причем сила этой мотивации пропорциональна силе эмпатической эмоции; 4) эмпатическая эмоция опосредует влияние принятия перспективы страдающего индивида (Shotland et al., 1979) и привязанности к нему на альтруистическую мотивацию.

*Хекхаузен Х., 2003*

По мнению Т. П. Гавриловой (1981), эмпатия может проявляться в двух формах – сопереживания и сочувствия. *Сопереживание* – это переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой. Например, сострадание означает испытывание страдания по поводу страданий другого человека. *Сочувствие* – это отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью другого (выражение сожаления, соболезнования и т. п.). Первое, считает Т. П. Гаврилова, основано в большей мере на своем прошлом опыте и связано с потребностью в собственном благополучии, с собственными интересами, второе основано на понимании неблагополучия другого человека и связано с его потребностями и интересами. Отсюда сопереживание более импульсивно, более интенсивно, чем сочувствие. Л. П. Калининский с соавторами (1981) считают, что при разделении эмпатических реакций правильнее было бы

говорить не столько о критерии разнонаправленности потребностей, сколько о степени эмоциональной вовлеченности своего Я во время такой реакции. Они полагают, что сопереживание является больше индивидуальным свойством, поскольку связано с такой типологической особенностью, как слабость нервной системы, а сочувствие – личностным свойством, которое формируется в условиях социального обучения.

Мне представляется, что сочувствие не всегда отражает эмпатию, оно может выражаться даже бесстрастно, просто из вежливости («да, я понимаю, что это неприятно, но меня это не касается, не трогает»). Для эмпатии обязательно эмоциональное реагирование (сопереживание). Так, некоторые исследователи подчеркивают в эмпатии тот аспект, что эмпатирующий осознает, что чувства, которые он испытывает, являются отражением чувств партнера по общению. Если этого не происходит, то такой процесс, с их точки зрения, является не эмпатией, а скорее идентификацией с собеседником.

Слово «эмпатия» не связано с какими-либо конкретными эмоциями (как, например, в случае со словом «сострадание») и в равной мере применяется для обозначения сопереживания любым эмоциональным состоянием.

Очевидно, что эмпатия имеет врожденный, генетически обусловленный характер. Франс де Ваал описывает немало случаев, когда во время драки одна мартышка или обезьяна приходила на выручку другой, обнимала ее или выражала свою эмоциональную поддержку какими-то другими способами. Младенцы, которым от роду всего один день, плачут больше, если слышат плач других детей (Hoffman, 1981). В родильных домах стоит заплакать одному, как к нему сразу же присоединяется целый хор плачущих голосов.

Высказываются предположения, что в нейрофизиологических механизмах эмпатии участвуют зеркальные нейроны (Preston, Waal, 2002; Decety, 2002; Decety, Jackson, 2004; Gallese, 2001).

Современные методы нейрофизиологии позволили изучить способность к сопереживанию более конструктивно и содержательно, чем это прежде проделывали философы с помощью умозрительной логики. Мало того, что нейрофизиологи наглядно показали, как и в каких отделах мозга возникает сострадание, но и выяснили, что совесть – необходимый атрибут сострадания.

Три года назад ученые обнаружили, что сочувствие – это не образное выражение, а вполне буквальное. Оно обусловлено способностью человека реально переживать воображаемые ситуации и ощущения, например те, которые описывает ему собеседник. Несмотря на «воображаемость» ситуации, в мозге слушателя возникает вполне реальное возбуждение тех самых нейронов, которые возбудились бы, случись подобное с ним самим. В центрах отвращения возникает возбуждение в ответ на рассказ о неприятных переживаниях товарища, в центрах тактильных ощущений – в ответ на информацию о тактильных ощущениях, то же и с центрами боли. Так что на языке нейрофизиологии сочувствие – это адекватное возбуждение нейронов в ответ на воображаемый сигнал.

Таня Сингер (Tania Singer) из Лондонского университетского колледжа и ее коллеги для исследования этих тонких материй воспользовались методом магнитно-резонансной томографии (МРТ). В отличие от обычной электроэнцефалографии, которая регистрирует реакцию относительно больших участков мозга, эта передовая методика позволяет отслеживать возбуждение групп нейронов и даже отдельных нейронов. МРТ фиксирует «портрет» мозга непосредственно в момент ответа на сигнал извне. Лондонских нейрофизиологов интересовал процесс появления в мозге реакции сопереживания боли, а также появляется ли реакция сопереживания

к людям с социальным и асоциальным поведением. Критерием социальности считали в эксперименте способность к кооперации, корпоративную честность. В действительности за сложными и скрупулезно точными формулировками ученых стоит простой человеческий вопрос: может ли человек, зарекомендовавший себя как эгоист и мошенник, рассчитывать на простое человеческое сочувствие?

На первом этапе эксперимента у 32 испытуемых – половина из них мужчины, половина женщины – формировались представления о честности двух «подсадных уток» (специально нанятых актеров). Каждый испытуемый играл с двумя актерами в корпоративную экономическую игру, в которой один актер играл честно, так что очки или деньги зарабатывал не только он сам, но и его партнер, а другой обманывал партнеров, чтобы самолично обогатиться. В результате после игры испытуемый считал одного актера добрым малым, а второго – отпетым эгоистом-мошенником.

На втором этапе испытуемым показывали косвенными сигналами, что честный и нечестный игроки переживают боль. Во время демонстрации сигналов у испытуемых снимали томограмму мозга. Что же выяснилось? Честному игроку сочувствовали все: и мужчины, и женщины. Иначе говоря, в ответ на косвенный сигнал о переживании боли честным игроком в центрах боли у испытуемых фиксировалось специфическое болевое возбуждение.

А как же мошенники? Почти все испытуемые женщины сопереживали нечестным игрокам так же, как и честным. А вот мужчины – нет. Сигнал о переживании боли нечестным игроком не вызывал у них никакого сочувствия! Мало того: вместо болевых центров у большинства мужчин-испытуемых возбуждался особый центр «награды». Зная, что игрок-мошенник испытывает боль, мужчины в большинстве испытывали буквально злорадство, или законное чувство мести и справедливости. У женщин злорадство фиксировалось редко.

В этих экспериментах наше интуитивное представление о милосердии женщин и о мстительности мужчин получило четкое подтверждение. Кроме того, стало очевидно, почему издревле роли судей и карателей брали на себя мужчины: ведь законодательство – это свод правил общественного поведения, нарушители не вызывают у судей-мужчин никакого сочувствия, а приведение приговора в исполнение возбуждает у них центры удовольствия. Женщина же в таком деле может проявить несанкционированное сострадание.

*По материалам Интернета (Singer T. et al. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others)*

Выраженная способность к эмпатии является профессионально важным качеством для людей, чья работа непосредственно связана с людьми (чиновники, руководители, продавцы, педагоги, психологи, психотерапевты и др.).

В медицине и психотерапии эмпатией часто называют то, что в психологии называется *эмпатическим слушанием* – понимание эмоционального состояния другого человека и демонстрация этого понимания. Например, при опросе пациента врачом проявление эмпатии означает, во-первых, понимание слов, чувств и жестов пациента, а во-вторых, такое проявление этого понимания, что пациенту становится ясно, что врач осознает его переживания. Таким образом, акцент делается на объективной стороне процесса, а обладание навыком эмпатии означает способность собрать информацию о мыслях и чувствах пациента. Цель такого эмпатического слушания – дать понять пациенту, что его слушают, и поощрить его к более полному

выражению чувств, позволив врачу или психотерапевту, в свою очередь, составить более полное представление по теме рассказа.

Т. П. Гаврилова изучила возрастно-половые проявления той и другой формы эмпатии и обнаружила, что сопереживание как более непосредственная концентрированная форма эмпатии характерно в большей степени для младших школьников, а сочувствие – как более сложная опосредованная нравственным знанием форма эмпатического переживания – для подростков. Кроме того, выяснилось, что сопереживание взрослым и животным чаще было выражено у мальчиков, а сочувствие – у девочек. Сопереживание сверстникам, наоборот, чаще выражалось девочками, а сочувствие – мальчиками. В целом и мальчики, и девочки чаще выражали сочувствие, чем сопереживание.

Тем, кто склонен к проявлениям жестокости, эмпатия неведома (Miller, Eisenberg, 1988).

Распространено мнение, что человек с выраженным чувством эмпатии непременно окажет помощь нуждающемуся.

В одном из экспериментов испытуемые, студентки Университета штата Канзас, наблюдали за «страданиями» молодой женщины, когда та якобы получала удар электрическим током (Batson et al., 1981). Во время паузы «жертва», страдания которой ни у кого не вызвали сомнений, объяснила экспериментатору происхождение своей повышенной чувствительности к электротоку: оказывается, в детстве она упала на забор, который был под напряжением. Сочувствуя ей, экспериментатор предложил такой выход из положения: чтобы довести опыт до конца, спросить у наблюдателя (роль которого исполняла настоящая испытуемая), не согласится ли она поменяться с ней местами и принять на себя оставшиеся удары. Предварительно половину реальных испытуемых убедили в том, что «жертва» – близкий им по духу человек, разделяющий их нравственные ценности и интересы, чем вызвали их эмпатию. Второй группе испытуемых было также сказано, что их участие в эксперименте закончилось и что им не надо будет наблюдать за «страданиями жертвы», если их придется продлить. Тем не менее практически все участницы эксперимента, эмпатию которых исследователи предварительно «пробудили», выразили готовность поменяться с «жертвой» местами.

*Майерс Д., 2004*

Однако роль эмпатии как мотиватора помогающего поведения оспаривается некоторыми учеными. М. Шаллер и Р. Чалдини (Schaller, Cialdini, 1988) убедили участников одного из своих экспериментов в том, что их плохое настроение при виде жертвы может улучшить помимо оказания помощи какое-то «более оптимистичное» впечатление, например прослушивание смешной аудиозаписи. В этом случае люди, испытывавшие эмпатию, не особенно стремились к оказанию помощи. В связи с этим

Шаллер и Чалдини, заключили, что, даже испытывая эмпатию к жертве, люди не спешат на помощь, если у них есть иной способ улучшить настроение.

## **2.4. Жалость как побудитель помогающего поведения**

Одной из эмоций, пробуждающей человека к помогающему поведению, является жалость. Ее можно рассматривать как одно из проявлений эмпатии,<sup>10</sup> выражающееся в состра-

---

<sup>10</sup> Х. Хекхаузен следующим образом формулирует различие между жалостью и эмпатией: «В отличие от простых симпатии и жалости вчувствование (эмпатия) субъекта в порождаемое им самим позитивное изменение в эмоциональном состоянии нуждающегося в помощи создает своеобразное предвосхищающее замещающее подкрепление, которое могло бы мотивировать деятельность по оказанию помощи» (2003, с. 468). Если кто-нибудь из читателей расшифрует мне то, что хотел сказать

дании, соболезновании кому-либо, участия в ком-либо. Жалеют слабых, немощных, чаще детей, стариков, инвалидов; сильные не вызывают жалости, очевидно, от того, что люди полагают, что со своими проблемами они справятся сами.

### **Жалость**

Чувство, которое делает человека восприимчивым к страданиям и несчастьям другого человека. Иными словами, иметь жалость означает желать, чтобы страдания другого облегчились, сочувствовать ему, надеясь при этом, что тебя такая участь минует. У многих людей чувство жалости сопряжено с эмоциональной реакцией, которая вынуждает их приходить на помощь страдающему, в противном случае они чувствуют себя виноватыми. В жалости основную роль играют чувства и эмоции, тогда как в сострадании преобладает объективность.

С другой стороны, испытывать жалость к человеку означает полагать, что сам он выбраться из беды не в состоянии. Такое чувство, в сущности, никогда не помогает человеку взять себя в руки, лишь подчеркивая для него его несостоятельность. Если хочешь в этом убедиться, спроси любого инвалида, как он себя чувствует и нравится ли ему, когда его жалеют. В большинстве случаев ответ будет отрицательным. Люди, склонные жалеть других, сами, как правило, слишком *фузионны* и уязвимы, они очень легко принимают роли *жертв*. Когда два человека принимаются жалеть друг друга, вероятность того, что они найдут эффективные, полезные для них решения, очень невелика. Они еще сильнее завязнут в собственной жертвенной энергии, только и всего. Для того чтобы избавиться от привычки всех жалеть, но не впадать в другую крайность и не становиться безжалостным, необходимо вспоминать в таких случаях об *ответственности*. Таким путем мы приходим к *состраданию* и *эмпатии* по отношению к тем, кому в чем-то не повезло, и в то же время ободряем их, помогаем им взять себя в руки.

*Бурбо Л., Сен-Жак, 2005*

Вообще отношение людей к жалости разное. Существует мнение, что жалость унизительна для того, кого жалеют. Поэтому, с этой точки зрения, проявлять жалость не следует.

Самый презренный вид малодушия – это жалость к самому себе.

*Марк Аврелий*

Жалость – это имитация любви.

*Максим Горький*

Жалость – самый бесполезный предмет на свете, она – обратная сторона злорадства.

*Эрих Мария Ремарк*

Однако высказывается и другая точка зрения. Жалость рассматривается как достоинство человека, ее проявляющего, а ее отсутствие – как проявление равнодушия и даже жестокости.

В высоких душах жалость – частый гость.

*Джеффри Чосер*

Чем достойнее человек, тем большему числу людей он сочувствует.

*Фрэнсис Бэкон*

Ранимы жалостью высокие сердца,  
Участье к слабому – не слабость храбреца.

*Пьер Корнель*

Однажды в Интернете возникла дискуссия по поводу жалости. Одни участники дискуссии поддерживали позицию, что жалость унижает человека, другие доказывали ее необходимость, считая ее добродетелью.

*Tanya:* Мозгами понимаю, что в жалости нет ничего плохого, но внутренне содрогаюсь и подташнивает, когда оказываюсь в шкуре жалеемого. Потому что я знаю, что я сильная и что я справлюсь. А есть люди, с которыми можешь себе позволить быть слабой. Потому что слабая и есть. Потому что хочется набрать номер телефона и проныть: «Мне страшно...» А в ответ услышать: «Маленькая, не плачь, все будет хорошо, обещаю». И понимаешь: правда все будет хорошо, потому что жалеет. По-настоящему. Не остался равнодушным, испытал эмоцию сродни сожалению (да-да, корень у этих слов один), сочувствию, соболезнованию.

*Poslan\_za\_elkoy:* По-моему, это все-таки чисто советская мысль о том, что жалость, де, унижает человека. Сродни такой же советской мысли, как труд – возвышает. Однако не всякий труд возвышает и не всякая жалость унижает.

*Visska:* Жалость унижает, потому что жалеют слабых, сирых и убогих. Жалость унижает, потому что жалеть равного не будут никогда. Жалость унижает тем, что жалеющий смотрит презрительно сверху вниз и это заметно. Поэтому жалости – решительное нет! Сильным и равным – сочувствуют, и как раз-таки сочувствие не унижает.

*Sergeoaken:* Мне непонятно, почему к жалости так плохо относятся. Жалости уничижительной, о которой здесь преимущественно говорят, лично я никогда не испытывал. Может, поэтому для меня жалость суть сопереживание. Пожалеешь человека, он поймет, что не один, и кто-то понимает его, соберется и преодолет трудности.

*Аленка:* Я тоже считаю, что жалость унижает. Все-таки жалость и сочувствие – два разных понятия. Для меня сочувствие значит соучастие. Жалость ни к чему не обязывает, пожалел и забыл.

*lisenalisonka:* Пассивная жалость – мерзкая штука, потому что осознаешь собственное бессилие в том, чтобы чем-то помочь. Активная жалость – напряжная штука, потому что требует от тебя каких-либо действий. Вывод: жалеть надо избирательно, чтобы оставались силы на второе, а нервы не расходовались напрасно на первое.

*Happybelka:* Сиюминутная жалость – разрушительное чувство, толкающее иногда на необдуманные поступки (личный опыт). Я борюсь с этим чувством в себе, это грань патологии – экстраполяция себя на предмет жалости. «А вот если бы я так страдал...» Жалость пассивна и причиняет боль. Для того чтобы помочь тем, кто в этом нуждается, нужно *действенное сочувствие*, а не жалость.

*Nordi:* Я сама очень жалостливая (часто жалею кого-нибудь) и люблю, когда жалеют меня. Вообще, я считаю, что это прекрасно, когда люди проявляют друг к другу жалость и сочувствие – это признаки доброты и человечности. Еще Господь Бог призывал людей относиться друг к другу с добротой и состраданием в трудные минуты. Это говорит о наличии у

человека души. К сожалению, сегодня это не так часто встретишь, хотелось бы побольше, возможно, тогда мир и атмосфера в обществе станут добрее.

*Re:* Сочувствие – фальшивая помощь, выражение жалости. Без помощи.

*Наивная:* Жалость, наверное, ассоциируется (может и не всегда) с любовью, с добротой. Ведь не зря в старые времена говорили: жалею тебя, т. е. люблю тебя.

*Verbashka:* Я ненавижу, когда меня пытаются жалеть. Когда человек меня жалеет, он как бы считает, что я не справлюсь сам, что я слабый и не смогу разобраться с проблемами. Жалость сродни презрению.

*Zergomat:* Жалость – это потворство объекту, жаждущему жалости. Жалость – это зло; просишь жалости, значит, не хочешь меняться; жалеешь, значит, потворствуешь слабости духа просящего.

*TuneIn:* Конечно, всех не пожалеешь и не всех полезно жалеть – иногда это и вредит. Но совсем забыть об этом и жить в «реальном мире» с суровыми лицами – это не есть хорошо. Не жалея никого, мы черствеем и становимся порой жестокими, забывая о гуманности.

*Mikhail:* Самое мелкое, подлое и лицемерное чувство. Не хочу, чтобы меня жалели, и сам не хочу никого жалеть. Если меня жалеют, значит, я больше ничего, кроме жалости, не достоин. Если я кого-то жалею, значит, я не способен на лучшие чувства. Жалость – способ возвыситься в собственных глазах с наименьшими затратами сил. Жалость – чувство лентяев и моральных импотентов!

*Air:* Как же я ненавижу жалость! Я, конечно, понимаю, что это, в большинстве случаев, из лучших побуждений, но... Чувствуешь себя неполноценной, злишься на себя за то, что вызываешь жалость, тебе становится стыдно по тем же причинам... Если тебе плохо, и кто-нибудь говорит: «Бедная!», то все существо твое рвется на части от желания уйти куда-нибудь далеко, чтобы никто не видел тебя, не жалел... А потом забыть все, что тебя расстроило, и появиться радостной...

Но нет! Голос жалеющего человека, как самый страшный укор, возвращает тебя к реальности... Мол, нет, дорогуша, я-то все видел, всем расскажу... Это страшно!!!

*Charley Monroe:* Никчемное чувство. Вернее даже, неуместное. Есть разница между жалостью и сочувствием. Если сочувствие еще приемлемо, то жалость... Жалеть = признавать ущербным, неполноценным, обделенным. Кто-то желает признать себя таким?

*Сембацурюриката:* Я могу понять сочувствие. Эмпатию. Но не это. Жалость – это как крест. Когда тебя признают несчастным – на это не знаешь, что и ответить...

*Скарлетт91:* Жалость необходима. А как же нам без нее?! Бывает, чувствуешь себя отвратительно, и когда папа или мама начинают тебя жалеть, становится так приятно. Жалость не только унижает. Жалость – это также некоторое проявление внимания, доброты и сочувствия. Все мы в жизни сталкиваемся с моментами, когда нам хочется, чтобы нас пожалели, утешили, обнадежили.

*Warlen:* Как приятно читать всех, кто считает жалость хорошим чувством! Я жалею почти всех людей, кроме самых плохих. Но лет десять назад подавляющее большинство почему-то считало, что жалость – это плохо, и старалось сделать всех «безжалостными уродами», особенно своих детей. Я рад, что по сравнению с девяностыми годами люди подобрили.

Участники дискуссии правы в том, что жалость бывает пассивной, созерцательной. Но во многих случаях она приводит к активной помощи, хотя и простое выражение сочувствия в определенных ситуациях (горе и т. п.) тоже может помочь человеку в преодолении имеющегося негативного состояния. А то, что многие высказывают точку зрения, что жалость унижает человека, поскольку делает из него ущербного, неполноценного, возможно, объясняет одну из особенностей отечественного менталитета: мы стесняемся инвалидов и поэтому не оказываем им помощь, если нас об этом не попросят.

Еще один вывод из приведенной дискуссии: многие ее участники разделяют понятия «жалость» и «сочувствие», как и автор следующего стихотворения:

Три чувства, схожие вполне, и кажется порой,  
Что нету разницы меж них, все схожи меж собой.  
Но это – видимость, друзья, тут как не посмотри,  
Они различны меж собой, как цифры: раз, два, три.  
Что – жалость? Проку от нее – нисколько, лишь скулеж.  
Она унизит нас и все, а толку ни на грош.  
Способна жалость лишь сильней беду усугубить,  
И после помощи такой еще труднее жить.  
Сочувствовать – не пожалеть! «СО» – значит мы – вдвоем  
И часть проблемы, часть беды мы на себя берем.  
Когда страдания и боли есть с кем разделить,  
То их в два раза легче нам уже переносить.  
Так, если жалость только злит, жалей иль не жалей,  
То от сочувствия в душе становится светлей.  
Что ж, милосердие тогда сочувствию – сестра?  
Не буду с этим спорить я, скажу скорее «да».  
Но милосердие – не просто СОпереживать,  
В беде оно стремится нам реально помогать.  
Прикрыть собою в трудный час и руку протянуть  
И, не страшась, любой беде за нас в глаза взглянуть.  
Вот так, три чувства схожие почти на первый взгляд  
Имеют смыслы разные, о разном говорят.  
Я не унижу жалостью тех, кто попал в беду,  
А лучше посочувствую и руку протяну.

*Георгий Копалейшвили*

Вообще же надо признать, что разделить эти термины или отделить их от эмпатии очень трудно. В каких-то случаях они совпадают в своих проявлениях, а где-то могут выступать как самостоятельные характеристики помогающего поведения.

Можно предполагать, что на разное отношение к жалости влияют индивидуальные и личностные особенности человека, например такие, как эмоциональная возбудимость, альтруизм или эгоизм и др.

### **Не устарела ли жалость?**

Каждого из нас в детстве жалели. Жалели за ушибленную руку, за то, что лучшая подруга впервые обманула, а учительница несправедливо поставила двойку.

Но заметьте, как часто в последние годы приходится слышать: «Что ты плачешь? Ты же будущий мужик!» (слова, адресованные ребенку). Кстати,

сможет ли потом, став взрослым, такой ребенок посочувствовать другим. Ему ведь не позволяли плакать, его не жалели.

Однажды я услышала от одного человека, лет сорока, что жалеть надо слабых, неспособных выстоять против натиска жизни в силу каких-то условий (болезнь, инвалидность, отсутствие родителей, воспитание в детских домах и т. д.). А мы, как он заявил, жалеем всех подряд. Привел незамысловатый пример. Он оказался без работы. Пошел в отдел занятости, а там ему предлагают разные работы. Бери любую на выбор. Конечно, той, о которой мечтал, не было, но жить уже было на что. Говорит: «Ходят туда толпами, толкаются, читают, говорят между собой и. уходят, ничего не подобрал». Добавил: «Мне таких людей не жалко. Знаю, что на бутылку они всегда найдут. И вы предлагаете мне их жалеть? Да они лучше ничего делать не будут или сядут на шею жены (мужа), родителей, чем возьмутся за что-то». А ведь в чем-то и прав мой собеседник.

Многие, думаю, возразят мне. Скажут, что жалость и участие – разные понятия.

Не спорю, возможно, слова «участие» и «участвовать» имеют один корень. Оба они направлены на какое-то действие. И если можно кому-то действительно помочь делом, надо помогать. Но порой человеку, кроме слова, обычного слова, – ничего и не надо. И не только. Не всякую беду, что называется, руками разведу. Просто человеку надо высказаться, надо ему, чтобы его в данную минуту поняли и. пожалели.

Есть люди – кремень. Из них ничего не вытянешь. Они свое горе носят в себе, не хотят, чтобы их жалели. Обычно говорят, что, мол, помочь не помогут, только болтать будут. Есть ведь и такие, которые рады чужой беде. Уж лучше от таких людей держаться подальше. А есть такие, которых всегда и все жалеют... У меня лично они не вызывают доверия. Ну, не может быть всегда и все у человека плохо. Где-то должна быть отдушина.

Еще в последнее время появилось выражение «жалость унижает человека». Будто лучше терпеть, не плакать, не жаловаться. Как говорят, «слезами горю не поможешь» или «Москва слезам не верит». Да неверно все это. Надо и плакать, когда плачется, и жаловаться своим близким, родному человеку, чтобы стало легче. Ну, хотя бы «излить» на бумагу свои трудности, чтобы не ходить и не носить в себе тяжкое бремя печали и горя.

Жалость, любовь, сострадание, сочувствие, опека, взаимопомощь. Все, кажется, на первый взгляд, разные слова. Но как они дополняют одно другое.

Так, исчерпала ли жалость себя в наше время? Устарела ли? Может, и нет в ней особой нужды. Ведь говорят, что любовь правит миром. Но не жалость.

А, что же жалость? Отказаться от нее, снести на свалку, забросить на чердак?

Ну уж нет. Пока жив человек, будет жива и жалость, одно из самых жизненно востребованных чувств.

*По материалам Интернета (MyJulia.ru)*

**Жалостливость как свойство личности.** Есть люди, которые особенно склонны к проявлению жалости и оказанию помощи.

Я вечно всех жалею, всю жизнь меня отучивают, да и сам я уже давно пытаюсь это сделать, но не получается. Как только вижу инвалидов, больных детей, слабых людей, которых все унижают, мокрых котят на помойке, сердце

сразу сжимается от жалости, и плевать на доводы, мол, они сами заслужили. Так и не разучился до сих пор и по-прежнему кидаю мелочь всем просящим.  
*По материалам Интернета (Shira)*

Мы укоряем обездоленных, дабы не обременять себя состраданием.  
*Люк де Клапье Вовенарг*

### **Диалог о жалости к мужчине**

*MNG:* Здравствуйте, Диана! Прочитала несколько статей, написанных психологами, по поводу отношений между мужчиной и женщиной, и меня заинтересовал вопрос о жалости.

Существует мнение, что женщина не должна жалеть мужчину, становиться для него «матерью», что это приводит к тому, что <.> он перестает в ней видеть желанную женщину и теряет способность брать на себя ответственность.

Я за собой замечала, что у меня есть тенденция жалеть мужчин и сочувствовать им. <...> На опыте прошлых отношений поняла, что к добру это не приводит. Как только появлялась жалость, очень скоро я начинала задыхаться – потоки жалоб все нарастали, я сама начинала переживать те чувства, с которыми ко мне обращались за утешением. Одновременно пропадало желание быть с этим человеком, поскольку я чувствовала, что он подчинился моей воле и превратился в сопливого нытика, верного пса. Но еще тяжелее бросить это беззащитное жалкое существо, которое угрожало смертью без меня, но тяжело было уже не из-за любви, а из-за ответственности за его жизнь.

Так вот, хотела бы получить совет, как не позволять мужчине жаловаться и при этом не казаться равнодушной? Я не понимаю, где проходит грань между сочувствием и жалостью.

*Психолог Dianka:* Здравствуйте, MNG. Предлагаю Вам понять для себя, что для Вас значит жалость, а что сочувствие. И если трудно провести между ними грань, то, может, сначала понять, в чем разница?

Вы пишете, что хотите понять, как не позволять мужчине жаловаться и при этом не казаться равнодушной. Можно уточнить: Вы хотите не казаться равнодушной или не быть равнодушной? Предлагаю Вам понять, для чего Вам важно знать, как реагировать, когда у мужчины трудности. Думаю, после того, как Вы ответите на эти вопросы, Вам будет понятнее, что с этим делать, а мне – как помогать. Удачи! *MNG:* Именно в этом и проблема – я не могу для себя определить разницу. Не получается все расставить по полочкам!

Я так понимаю, что «жалеть» – значит поддакивать и говорить «ах ты беденький! как мне тебя жалко» и упиваться вдвоем этим чувством, а «сочувствовать» – переживать то, что чувствует другой, почувствовать себя на его месте и подумать (я подчеркиваю слово *думать*), что я могу сделать для облегчения его страданий или улучшения его состояния (какие слова подобрать, чем подбодрить, когда лучше смолчать, что полезного сделать).

Я хочу не казаться равнодушной, потому что быть равнодушной к близкому человеку я просто не могу по своей природе... Для чего? Чтобы быть рядом в трудную минуту и поддержать, а если глобально, то на этом, кроме всего прочего, строятся отношения – на участии и моральной поддержке.

*Психолог Dianka:* Если я правильно поняла, Вы не хотите быть равнодушной по отношению к близкому человеку, не хотите казаться ему

равнодушной. Я хорошо понимаю Ваше желание поддерживать близкого мужчину. Но мы далеко не всегда знаем, как именно поддерживать того, кто нам близок. И совсем не обязательно можем чувствовать то, что чувствует в этот момент он, или понимать, что он чувствует. Можно спросить его, а можно поддержать тем способом, который Вы считаете правильным, и посмотреть на реакцию. Можно спросить, когда ситуация уже позади, на будущее. Главное – делать то, что Вы действительно искренне хотите сделать сейчас. Может быть, Вы думаете, что *должны* сочувствовать близкому человеку и как-то выражать это сочувствие? У меня к Вам другое предложение: сделайте в этот момент то, что Вы действительно хотите сделать. И не делайте того, что не хотите. Может быть, для Вашего мужчины ценно уже то, что Вы вместе с ним?

И если Вы будете делать то, что действительно хотите, Вы не будете жалеть мужчину тогда, когда Вы сами этого не хотите, не будете погружаться в жалость.

*По материалам Интернета*

## **2.5. Совесть (совестливость) как регулятор помогающего поведения**

Важным качеством личности, способствующим принятию решения об оказании помощи человеку, нуждающемуся в ней, является совесть. Еще Ч. Дарвин («Происхождение человека», гл. II и III) говорил о том, что если мы под влиянием эгоизма не последуем этому стремлению и, например, не поможем в беде ближнему, то впоследствии, когда мы живо представим себе испытываемое бедствие, стремление к помощи ближнему вновь возникнет и неудовлетворенность его вызовет в нас болезненное чувство укоров совести.

Немецкий философ XVIII в. П. А. Гольбах отмечал, что совесть – это наш внутренний судья, безошибочно свидетельствующий о том, насколько наши поступки заслуживают уважения или порицания наших близких.

В. Даль писал, что совесть – нравственное сознание, нравственное чутье или чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство, побуждающее к истине и добру, отвращающее ото лжи и зла; невольная любовь к добру и истине; прирожденная правда в различной степени развития.

### **Точка зрения**

Сам по себе разум не способен рассматривать одни действия как нравственные, а другие – как безнравственные. Чтобы это делать, он должен руководствоваться совестью. Вне совести разуму свойственно лишь находить те или иные действия или поступки умными или глупыми, целесообразными или нецелесообразными, рациональными или нерациональными, выгодными или невыгодными, и не более.

Именно совесть побуждает разум не только усматривать в тех или иных действиях личную выгоду или просчет, но и оценивать поступки с нравственной стороны. Как совести удается это делать? Воздействием на разум с помощью моральных доводов.

*По материалам Интернета*

В Словаре русского языка С. И. Ожегова говорится: «Совесть – чувство нравственной ответственности за свое поведение перед окружающими людьми, обществом».

В Философском энциклопедическом словаре (1983) дается более развернутое определение совести. Она определяется как «категория этики, характеризующая способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков; одно из выражений нравственного самосознания личности. Совесть проявляется как в форме рационального осознания нравственного значения совершаемых действий, так и в форме эмоциональных переживаний (например, “угрызений совести”»).

Совесть обращается к достоинству личности. Совесть – это ответственность человека перед самим собой и другими людьми как носителя высших, моральных ценностей. Поэтому совесть – наиболее совершенная форма самоконтроля. А. С. Макаренко отмечал, что истинная ценность личности обнаруживается в «поступках по секрету» – в том, как она ведет себя, когда ее «никто не видит, не слышит и никто не проверяет». Это в первую очередь относится к совести. Голос совести звучит в человеке тогда, когда никакого внешнего контроля нет и субъект, предоставленный самому себе, казалось бы, может поступать согласно произволу, безо всяких ограничений. Однако ограничителем безбрежной свободы оказывается именно совесть, которая есть не что иное, как предостережение и укор со стороны собственного Я. Совесть тревожит личность, не дает ей морально уснуть, заставляет индивида корректировать свои поступки согласно ценностям и установкам, существующим в обществе. Совесть взывает к нашим чувствам и эмоциям, воле и разуму, побуждая нас поступать в соответствии с тем, что мы считаем добрым и правильным. Совесть – это наш внутренний неподкупный судья. Мы не можем убедить себя, что поступили хорошо и правильно, если совесть обличает нас в обратном. Благодаря совести достигается состояние сопереживания, сочувствия, поэтому совесть, являясь феноменом индивидуального сознания, вместе с тем интраиндивидуальна.

Совестливый человек – это человек с острым чувством морального долга, предъявляющий к себе высокие нравственные требования.<sup>11</sup> В обычной речи употребляют выражения «спокойная совесть» или «чистая совесть». Под ними понимают факт осознания человеком исполненности своих обязательств или реализации всех своих возможностей в данной конкретной ситуации.

Однажды Франциск Ассизский<sup>12</sup> подменял отца в лавке, а в нее вошел нищий и попросил милостыню «из любви к господу». А Франциск в это время перекладывал товар и недобро ответил «Бог подаст». Но когда нищий ушел, Франциска как громом поразила мысль, что если бы у него попросили сейчас не черствый кусок или медный грошик за ради бога, но штуку сукна или кошель золотых для какого-нибудь графа или барона, он бы нипочем не отказал! А бедняку отказал в хлебе насущном!..

---

<sup>11</sup> Надо отметить, что взаимосвязь двух этических категорий – совести и долга – носит весьма сложный характер. Они образуют единый морально-психологический механизм регуляции поведения личности, в котором совесть выступает в качестве основания для выполнения долга. Чувство долга выступает в переживаниях моральной ответственности, в озабоченности и беспокойстве за выполнение порученного дела. С одной стороны, совесть указывает на соответствие или несоответствие поступка долгу. «Поступок по совести» – это поступок, когда совесть настаивает на исполнении долга. С другой стороны, между совестью и долгом могут возникать конфликты, порождающиеся, как правило, несопадением целей и интересов личности и общества. Вопрос о правоте совести или долга зависит от обстоятельств, от правильного или неправильного понимания долга.

<sup>12</sup> Франциск Ассизский (настоящее имя – Джованни Бернардини), сын богатейшего в Ассизи (Италия) торговца сукном, отказался от богатства и вместе с единомышленниками стал проповедником бедности. Он и два его друга поклялись жить подаяниями, не стричься и не мыться, босыми покинули город и поселились в развалюхе, брошенной прокаженными. За свои проповеди подвергался оскорблениям и побоям со стороны населения. Со временем добился у папы Иннокентия III права на организацию монашеского ордена францисканцев. В 1228 г. был канонизирован церковью.

С тех пор, гласит житие, он отдавал нищим, коли встретит, все, что было в карманах, а когда денег не оказывалось, снимал с себя одежду и отдавал ее.

*Источник: Памятные книжные даты, 1982*

Э. Фромм выделяет два вида совести: авторитарную и гуманистическую. Авторитарная совесть выражается в подчиненности внешнему авторитету. При авторитарной совести люди некритически усваивают и выполняют установки внешнего мира, потому что испытывают страх наказания. Подчиняясь авторитарной совести, человек следует повелениям, которые противоречат его собственным интересам. Если человек отступает от велений власти, он чувствует себя виноватым перед ней и страдает, боясь наказания. Однако как только люди понимают, что власть утрачивает силу и ничем не может им навредить, они теряют свою авторитарную совесть и больше не подчиняются тому, перед чем или кем они раньше испытывали страх. Поэтому, как писал К. Маркс, у республиканца иная совесть, чем у монархиста, у имущего – иная, чем у неимущего, у мыслящего – иная, чем у того, кто не способен мыслить.

Гуманистическая совесть выражается в способности к верной оценке фактов и собственной роли в том или ином действии, а также в способности соотнести это действие с общечеловеческим и индивидуальным пониманием добра и зла. Гуманистическая совесть – это голос самого человека, того лучшего, доброго, что он имеет. Она не дает людям безропотно подчиняться чужим интересам, тратить жизнь только на служение интересам и потребностям других людей. Данная совесть призывает к самореализации, к воплощению в действительность своих сил и возможностей, не забывая при этом строить свою жизнь в гармонии с другими людьми.

С. В. Стеглянниковой (2001) совесть рассматривается как сложная интегративная категория, включающая в себя в качестве компонентов структуры долг, стыд и вину. Совесть проявляется в виде долга по отношению к внешнему источнику, стыда перед окружающими, вины – перед собой. Несмотря на общечеловеческий характер этих феноменов, представители одних культур более тяготеют к переживанию стыда, другие – к переживанию вины. Форма актуализации совести зависит от конкретных социокультурных условий.

Совесть с древнейших времен понималась скорее как божественное вмешательство, чем как психическая функция; ее приказ означал *vox Dei*, глас Божий. Это показывает, какую ценность и какое значение придавали и до сих пор придают данному феномену. Психология не должна упускать из виду подобные оценки, ибо эти хорошо известные явления требуют осмысления, раз уж мы занялись психологической трактовкой совести. Вопрос об истинности, который в связи с этим иной раз неправомочно поднимают, не имеет ничего общего с психологической проблемой. *Vox Dei* есть свидетельство совести и должен приниматься как свидетельство. Все психологические факты, устанавливаемые не при помощи аппаратов и точных естественно-научных методов, суть свидетельства, мнения, наделенные психической реальностью. Мнение, о том, что глас совести есть глас Божий, истинно психологическое.

Так как феномен совести не совпадает с моральным кодексом, но скорее ему предшествует, содержательно его превосходит (будучи, возможно, «ложным»), то представление совести как *vox Dei* делается крайне деликатной проблемой.

А именно трудно указать ту точку, где заканчивается «истинная» и начинается «ложная» совесть, каков критерий их различия. Здесь снова в дело вступает моральный кодекс, ставящий себе целью точное познание добра и зла. Но если голос совести есть глас Божий, то авторитет у него должен быть непременно более высоким, чем у традиционной морали. Тот, кто наделяет совесть этим достоинством, должен тогда наудачу доверяться

божественному решению. Он более следует своей совести, нежели оглядкам на конвенциональную мораль. Верующему в Бога как в *summum bonum* (высшее благо – лат.) легче следовать внутреннему голосу, ибо он уверен, что никогда не будет введен в заблуждение. Однако об этом мы лишь всегда просим в «Отче наш», чтобы Он не ввел нас во искушение, а тем самым оказывается погребенной и надежда верующего, будто в коллизиях долга он может следовать голосу совести, не обращая внимания на «мир» – в данном случае на предписания морального кодекса (ибо он повинуется больше Богу, нежели человекам, – Деяния апостолов, 5, 29).

Как ни обосновывать совесть, она ставит индивиду требование: следуй своему внутреннему голосу, не бойся сбиться с пути. Можно не повиноваться этому приказу, ссылаясь на подкрепленный религией моральный кодекс, но при этом испытывая тяжелое чувство измены. <...>

Парадоксальность, внутренняя противоречивость совести издавна хорошо знакомы исследователям этого вопроса: помимо «правильной» есть и «ложная» совесть, которая искажает, утрирует, превращает зло в добро и наоборот. Это, например, совершают иные угрызения совести, причем с такой же принудительностью, с такими же сопутствующими эмоциями, как и при истинной совести. Без этой парадоксальности вопрос о совести вообще не представлял бы проблемы, поскольку всегда можно было бы целиком полагаться на решение совести. Но по этому поводу имеется огромная и вполне оправданная неуверенность. Требуется необычайное мужество или, что то же самое, непоколебимая вера, когда мы желаем следовать собственной совести. Мы послушны совести лишь до какого-то предела, заданного как раз извне нравственным кодексом. Тут начинаются ужасающие коллизии с долгом, разрешаемые по большей части согласно предписаниям кодекса. Лишь в редких случаях решения принимаются индивидуальным актом суждения. Там, где совесть не получает поддержки морального кодекса, она с легкостью впадает в пристрастия.

Пока царствуют традиционные моральные предписания, отличить от них совесть практически невозможно. Поэтому мы так часто встречаемся с мнением, будто совесть есть не что иное, как суггестивное воздействие моральных предписаний, что ее не существовало бы вообще без моральных законов. <...>

Моральная реакция изначально присуща психике, в то время как моральный закон есть позднее, окаменевшее в суждениях следствие морального поведения. Он кажется идентичным моральной реакции, т. е. совести. Но эта иллюзия исчезает в то мгновение, когда происходит коллизия долга, когда становится очевидным различие между нравственным кодексом и совестью. Решение тут зависит от силы: перевесит ли традиционно-конвенциональная мораль или совесть. Должен ли я говорить правду, ввергая тем самым других в верную катастрофу, или должен солгать, чтобы их спасти? <...>

В непосредственной близости к положительной или истинной совести стоит отрицательная, именуемая ложной, совесть. Соответственно она принимает имена дьявола, искусителя, соблазнителя, злого духа и т. д. С фактом этой близости сталкивается каждый отдающий себе отчет о своей совести. Он должен признаться, что мера добра в лучшем случае лишь не намного превосходит меру зла, если вообще превосходит. <...>

Обе формы совести, истинная и ложная, проистекают из одного источника, а потому близки по своей убедительности.<sup>13</sup>

*Юнг К. (Jung C, 1958)*

Слышать голос совести – это не значит следовать за ним, и каждый человек взаимодействует с ним по-своему. Кто-то живет как прежде, но каждый раз раскаивается, ничего существенно не изменяя в своей жизни, кто-то находит компромиссные решения, кто-то делает вопреки, отрекаясь от собственной совести, а кто-то следует за ней, и таких среди ныне живущих современников становится все меньше.

Следовать за совестью непросто, особенно сегодня, в век, изобилующий всевозможными соблазнами. Совесть часто толкает к неудобству, к самоотречению, к усилию над собой ради других. Порой, следуя за совестью, приходится жертвовать своим временем, отдыхом, комфортом, финансами, безопасностью, – и ради чего? Вот основной вопрос, который извечно стоит перед человечеством и рано или поздно касается каждого из нас.

Совесть порой противоречит «здравому смыслу», но как говорил Франкл, выбор совести всегда этичен. Именно по этому критерию, по этичности наших поступков, легко понять, следуем ли мы за этим голосом или идем ему вопреки.

*По материалам Интернета (Совесть или «чутье на правильное»)*

Наличием совести можно объяснить то, что успешный предприниматель Шиндлер, рискуя своей жизнью, спас 1100 евреев во время Второй мировой войны и при этом стал банкротом, а доктор Гааз отказался от сытой жизни в Германии и успешной врачебной практики и в тюремной больнице лечил русских каторжников. Виктор Франкл, не имевший возможности уберечь своих близких, отказался от американской визы и отправился в фашистский концлагерь вместе со своей семьей. Польско-еврейский врач, педагог и писатель Я. Корчак во время Второй мировой войны продолжал работу в «Доме сирот». В 1940 г. вместе с воспитанниками детского дома, которых Корчак отказался бросить, был перемещен в концлагерь. Известно, что Корчак мог спастись: ему не раз предлагали выйти из заключения, для него было приготовлено убежище «на арийской стороне». Корчак остался с детьми до конца... Януш Корчак погиб 5 августа 1942 г. вместе с воспитанниками в газовой камере концлагеря Трешлинка.

К сожалению, такие поступки не являются массовыми. Часто преобладают другие тенденции, особенно в наше время, когда пропагандируются индивидуалистические ценности, легко усваиваемые молодыми. Об этом свидетельствуют некоторые ответы студентов по поводу их взаимоотношений с собственной совестью. В целом же ответы достаточно противоречивы, многие обнадеживают, а некоторые вызывают грусть и сожаление. Приведем некоторые из них.

«Среди множества голосов, шумящих в моей голове, есть один, который всегда представляется как Совесть. Он родом из страны, которая удаляется все дальше и забывается все больше по мере прохождения моего жизненного пути, по мере взросления. Вот я уже забыла, как называется эта страна – то ли Нравственность, то ли Человечность, то ли Порядочность, то ли Все лучшее в человеке. Наверное, каждый из нас должен жить в такой стране, но по известным причинам не живет. Вот Совесть и пытается вернуть нас в

---

<sup>13</sup> Отсюда и пресловутая «борьба мотивов», и «платоновская упряжка с белым и черным конями», и Фауст: «Две души живут в моей груди» (а с ними никакой возничий не управится, как на то ясно указывает судьба Фауста, – пишет К. Юнг) (Jung, 1958).

свою честную страну – дозваться до забывших, как мамы зовут домой детей, гуляющих во дворе».

«В моей жизни Совесть слишком громко орала – потратила все силы, всю энергию и безжизненная заснула. Теперь иногда она пытается приподняться, что-то пробурчать в полусне, но второй голос (вот уж не знаю, как его зовут – может, Халява, может, Разум, может, просто Усталость) заботливо укрывает Совесть одеялом, и она продолжает мирно спать. Въевшиеся до боли слова “это не честно” я больше не слышу».

«Моя совесть постоянно читает мне моральные нравоучения и пытается наставить меня на путь честности и нравственности, но, по-моему, у нее плохо получается. Сейчас очень трудно руководствоваться нравственными ценностями, которые были заложены нам предыдущими поколениями: большинство стремится достичь благополучия только для себя и близких людей, не более.

А каждое действие рождает противодействие, и совесть начинает отходить на второй план. Это, конечно, путь назад, духовный регресс, но с современной системой ценностей совесть лишь недостаток (хотя мне это принять нелегко), за который не только не будут хвалить, но часто и порицать».

«Совесть – это то, что часто мешает нам жить. Современное общество требует от нас решительных действий, смелых поступков, зачастую пренебрежения мнениями и интересами других людей. Для меня это довольно проблематично.

Я всегда слышу голос совести, она умеет “кушать” меня изнутри». «Спрашивается, а зачем мне нужна эта самая совесть, ведь никто не мешает отмахнуться от нее, какой от нее прок, если она не приносит никаких выгод, если не дает мне никаких преимуществ? Благодаря чему она существует – совесть, которая грызет и мучает, от которой порой не отвяжешься, не отступишься? Откуда, в сущности, она взялась? На самом деле я знаю – она исходит из глубины души и не бывает ложной. Она не ошибается. Поступок по совести не приводит к разочарованию. Совесть печется о лучшем».

«Для меня понятие “совесть” неразрывно связано с ответственностью человека за свой выбор, который может быть сделан в силу существования свободы воли и смысла в его жизни. Совесть служит своеобразным механизмом, помогающим ответить на задаваемые бытием вопросы, вносит ответственность за свои поступки и жизнь. Совесть является воспринимаемым мной голосом, который исходит из высшего уровня организации мира. Можно сказать, что совесть есть своеобразная транзакция от некоей находящейся вне меня сущности».

*По материалам Интернета (Совесть или «чутье на правильное»)*

**Генезис совести.** Воззрения на возникновение совести могут быть сведены к двум противоположным теориям: интуитивизму и эволюционизму.

*Интуитивизм* считает, что совесть есть природное, т. е. врожденное, свойство человека, хотя и не отрицает развития совести и зависимость ее проявлений от

исторических условий в пространстве и времени. Интуитивисты считают зародыш совести основным свойством человеческого духа. Ламартин в этом смысле называет совесть законом законов. Совесть есть голос Божий – вот краткая формула интуитивизма. В совести человека заключается сила, стоящая выше человека, следовательно, указывающая на высшее человеческий принцип.

Представлять себе совесть чем-то полученным в результате обучения может лишь тот, кто воображает, будто она была уже в предыстории, когда возникли первые моральные реакции. Совесть – далеко не единственный автономный внутренний фактор, противостоящий воле субъекта.

*Юнг К. (Jung C, 1958)*

Главной трудностью интуитивизма является вопрос об ошибках совести, о ложной совести. Если совесть есть голос Божий, то каким образом объяснить ошибки совести и отсутствие ее у преступников? Интуитивисты должны допустить, как это делали схоласты и отчасти Кант, наличие двойной совести: трансцендентной и эмпирической: первая – как непосредственно данное в природе человека, в виде зародыша, духовное свойство, общее для всех людей (и эта совесть не может ошибаться); вторая – проявляющаяся в мире явлений, подверженная законам развития и зависимая от весьма сложных внешних и внутренних условий – и эта совесть может ошибаться.

В «Новом учении о нравственности» (1906) австрийского мыслителя конца XIX – начала XX в. А. Менгера говорится, что совесть – врожденное чувство, которое сродни чувству стыда. Совесть не эволюционирует с возрастом и не изменяется после вхождения человека в общество. Но общественные отношения влияют на разум и позволяют ему манипулировать совестью, «прятать» ее. Однако совесть постоянно напоминает о себе своими угрызениями. Совесть является единственным мерилем верности принятия решений.

*Эволюционизм*, став на естественно-научную точку зрения и отбросив схоластические разделения совести на эмпирическую и трансцендентную, занялся выяснением причин возникновения совести.

О происхождении и природе совести писал Ницше («Genealogie der Moral»). Он согласен с точкой зрения эволюционизма, но не согласен с объяснением, которое дается эволюционизмом возникновению совести. Однако, несмотря на свои симпатии к эволюционизму, Ницше вновь вводит учение о двойной совести, различая мораль господ от морали рабов.

Эволюционизм объясняет развитие совести из психологических и социологических условий жизни человека. Эта теория, появившаяся как критика этологами и психологами интуитивистских воззрений на совесть, опирается на то, что в процессе эволюции человеческого общества эгоистические действия, приносящие вред ближним, вызывали порицание, а альтруистические действия, приносящие пользу ближним, вызывали одобрение. С течением времени, когда связь между альтруизмом и одобрением твердо установлена и закреплена наследственной передачей, отношение к пользе и вреду забывается и эгоизм порицается сам по себе точно так же, как альтруизм безотносительно одобряется. Благодаря прочности установившейся ассоциации людям кажется, что связь установлена не ими, а существовала от века и иной быть не может.

Тот, кто привык одобрять в других альтруизм и порицать эгоизм, невольно переносит эту оценку и на свои действия и испытывает либо чувство удовлетворения, либо раскаяния и угрызения, причем самоудовлетворенность непосредственно будет сопряжена с действием, а раскаяние и муки совести будут следовать за совершенными, уже эгоистическими поступками. Таким образом, возникают и развиваются явления, которые мы называем совестью. С точки зрения эволюционизма ошибки совести объясняются нравственным недоразвитием, отсутствием воспитания, средой и т. д.

Для эволюционистов нравственность и одно из ее проявлений – совесть является изменчивой и относительной, для интуитивистов принципы нравственности и показатель их совести являются абсолютными и объективными.

Многие исследователи (Апресян Р. А., Гусейнов А. А., 2004; Толстых В. И., 2009; Сагатовский В. Н., 2003), справедливо указывают, что совесть формируется в процессе социализации.

зации и воспитания. Поначалу ее реальность обнаруживается в том, что человек испытывает страх перед осуждением окружающих за то, что его поведение не отвечает ожиданиям людей. Однако зрелая совесть базируется на моральных ценностях, оказывающих воздействие на волю человека. Моральные ценности не просто провозглашаются, они указывают на необходимость их практического воплощения в действиях. Следование моральным ценностям воспринимается человеком как долг, а неисполнение долга воспринимается как вина<sup>14</sup> и переживается в укорах и муках совести.

**Как пробудить в ребенке совесть.**<sup>15</sup> У маленького ребенка совесть отсутствует. Она возникает в процессе воспитания и формирования личности. Но если ребенок растет бессовестным, часто поступает неправильно, это значит, что в этом процессе что-то не так. Например, ребенку часто что-то обещают, но не выполняют. И он начинает поступать так же. Или родители часто решают какие-то вопросы на повышенных тонах. И дети могут тоже начать кричать на взрослых. А на вопрос: «Тебе не стыдно так поступать?» ответ будет вполне логичным: «Нет, не стыдно, ведь вам же не стыдно делать то же самое».

Если родители поступили с ребенком нечестно (не выполнили обещания, не сдержали слова, накричали «ни за что»), не стоит ссылаться на усталость, кучу проблем и т. д. Нужно просто извиниться: «Я виноват перед тобой, мне стыдно. И оправдываться я не буду. Просто постараюсь больше не обманывать (или не огорчать, или не наказывать, не разобравшись в сути вопроса, и т. д.)». Дети берут пример с родителей, и если ребенок посчитает, что у них нет совести, то, скорее всего, решит, что и ему она тоже ни к чему.

Другая причина того, что у ребенка формируется «искривленная совесть» – это постоянное сведение счетов родителя с ребенком. Например, мать говорит ребенку: «Раз ты со мной так несправедливо (читай: не так, как надо мне) поступаешь, то и я с тобой буду так же».

Не золото нужно завещать детям, а наибольшую совесть.

*Платон*

Детские представления о совести часто неадекватны. Мальчишек не гложет совесть, когда они лезут в чужой сад или огород. Наоборот, те, кто отказывается это делать исходя из нравственных установок, считаются трусами. В классе стыдно быть отличником, стыдно тянуть руку вверх, показывая, что ты знаешь ответ, и т. п. Поэтому взрослым, и прежде всего родителям, следует дать понять ребенку, что совесть не должна корректироваться мнением друзей, а обязана быть лишь барометром правды. Наказания в данном случае не действуют вовсе – они только укрепят ребенка в его правоте, ведь это будет его страдание за правду.

Совестью нельзя злоупотреблять. Не нужно каждый раз, когда ребенок набедакурил, взывать к его совести. Достаточно лишь огорчиться, показать, что какой-то поступок малыша расстроил взрослых. Если он увидит и поймет, что огорчил любимого человека, ему наверняка станет стыдно. Совесть пробуждается не от частых упреков, а от нежелания обидеть любимых людей.

Чтобы помочь ребенку разобраться в том, что такое совесть, на нее нужно обращать внимание ребенка. Начать можно с книжек, где четко выражено, что «хорошо», а что «плохо». Прочитав подходящую для разговора о совести книжку, следует обсудить ее с ребенком: «Главному герою стыдно... Он даже покраснел... Как думаешь, почему?... А когда еще бывает стыдно? А тебе бывало стыдно? А когда стыдиться не стоит?»

<sup>14</sup> *Вина* – это убежденность в том, что ты грешен или совершил злодеяние; она легко концептуализируется в понятиях внутреннего критикующего родителя, или супер-Эго. *Стыд* – это чувство, что тебя видят плохим и неправым; наблюдатель в этом случае находится вне собственного Я. Вина создается чувством активной возможности совершения зла, тогда как стыд имеет дополнительное значение беспомощности, уродства и бессилия (Кондратьев М. Ю., Ильин В. А., 2007).

<sup>15</sup> По материалам Интернета (Детская психология и психиатрия. Как воспитать совесть?).

## 2.6. Равнодушие

*Чужая боль – дворняга грязная,  
Не трогай детка, а вдруг заразная!  
Не гладь! Испачкаешь ладошки.  
Зачем? Иди другой дорожкой.  
А детка подрастает, зная:  
Так проще жить, не замечая.  
Зачем тащить чужую ношу,  
Делить беду? Придумал тоже!  
Сам разбирай, не мне же больно,  
С меня своих проблем довольно!  
И так и дальше, жить в покое.  
Делить все на свое и на чужое.  
Чужую боль в упор не замечают,  
Забыв одно...  
Бездушье не прощают!*

*Илья Черт*

Равнодушие – это состояние апатии к окружающему миру, людям, событиям, отсутствие беспокойства о других людях. Равнодушный – безразличный, безучастный (С. И. Ожегов),<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Имеется много синонимов слова «равнодушный»: «безжалостный», «жестокосердный», «загрубелый», «сухарь», «неми-  
лосердный», «бесчувственный», «чуждый сострадания», «бездушный», «холодный», «каменный», «негуманный», «бесчело-  
вечный», «черствый», «сердце мохом обросло», «гранитный камушек в груди», «каменное сердце».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.