

Anna Maria Sierecka

Dolnośląska Szkoła Wyższa

Dyrektor Zespołu Szkół Publicznych w Lenartowicach

Wolontariat wśród osób niepełnosprawnych jako przykład zachowania prospołecznego

Streszczenie

Wśród osób niepełnosprawnych są też takie, które potrzebują dodatkowej, odpowiedniej pomocy, ponieważ problemem jest dla nich samodzielne wykonywanie pewnych zadań. Wsparcie mogą im wówczas zapewnić wolontariusze, czyli osoby, które niosą pomoc potrzebującym, nie czerpiąc z tego żadnych korzyści finansowych. Zadania wolontariusza zależą przede wszystkim od tego, w jakim stanie znajduje się człowiek, któremu ma on zapewnić pomoc. Celem artykułu jest przedstawienie wolontariatu wśród osób niepełnosprawnych jako przykładu zachowania prospołecznego. Priorytetowe zagadnienia dotyczą zarysowania teorii wyjaśniających zachowania prospołeczne. Zaprezentowane tu zostały sytuacyjne oraz środowiskowe determinanty pomagania.

Słowa kluczowe: wolontariat, osoby niepełnosprawne, zachowania prospołeczne, determinanty pomagania

Volunteering for people with disabilities as an example of pro-social behavior

Abstract

Among people with disabilities are also those who need extra, appropriate assistance, because the problem is for them alone to perform certain tasks. The support they may then provide volunteers or people who are assisting the needy, not drawing from any financial benefits. Volunteer tasks depend primarily on what condition is the man to whom they provide assistance.

The aim of the article is to present voluntary work among people with disabilities as an example of pro-social behavior. Priority issues include scratch theories pro-social behavior. Presented here are situational and environmental determinants of help.

Keywords: volunteering, disabled people, pro-social behavior, determinants of helping

Wprowadzenie

XXI w. naznaczony jest konsumpcjonizmem, pracą i stałym życiem „na akord”. W tym biegu zapomina się o ludziach pozostających w cieniu wielkich koncernów marketingowych, człowieku anonimowym w świecie działań publicznych, który zostaje dotknięty chorobą i cierpieniem. Wolontariusze to osoby świadome misji na rzecz drugiego człowieka. Swoją działalnością wzbudzają poczucie bezpieczeństwa, dają wsparcie, sprawiają, że choroba czy niepełnosprawność nie są jedynie

cierpieniem. Wolontariat na rzecz osób niepełnosprawnych to, między innymi, wspólne „bycie” z drugim człowiekiem, obdarowywanie go swoim czasem, dobrymi chęciami, samym sobą; to także wielkie wyzwanie, ponieważ osoby chore i niepełnosprawne potrzebują największej troski.

Celem artykułu jest przedstawienie wolontariatu na rzecz osób niepełnosprawnych jako przykładu zachowania prospołecznego. Autorka pracy przedstawia krótki zarys teorii wyjaśniających zachowania prospołeczne. W dalszej części omówione zostaną determinanty pomagania, między innymi środowiskowe oraz sytuacyjne, a następnie przedstawiony wolontariat jako przykład zachowania prospołecznego.

Krótki zarys teorii wyjaśniających zachowania prospołeczne

„Zachowania pomocne to działania ukierunkowane na spowodowanie jakiejś korzyści innego człowieka”¹. Może to być korzyść materialna (pomoc w jakimś zadaniu, datek), biologiczna (oddanie krwi), psychiczna (wsparcie w nieszczęściu). Bardziej ogólnym pojęciem jest zachowanie prospołeczne, czyli działanie zmierzające do zdobywania korzyści pozaosobistych na rzecz innych ludzi, społeczeństwa, ogółu. Zachowania prospołeczne są to działania dobrowolne i bezinteresowne, które podejmuje się w celu przyniesienia dobra i korzyści innym osobom pozostającym w potrzebie. Stanowią one cel sam w sobie lub podejmowane są jako akt restytucji². Zachowaniom tym nie towarzyszy oczekiwanie nagród zewnętrznych.

W encyklopedii PWN pod tym hasłem czytamy: „[...] zachowania prospołeczne, psychologiczne zachowania, które mają przynieść korzyść innej osobie lub całej społeczności. Warunkiem pojawienia się zachowań prospołecznych jest odpowiednie zinterpretowanie sytuacji, dostrzeżenie (cudzej) potrzeby, uznanie, że potrzebę tę da się zaspokoić, uznanie własnej odpowiedzialności, ocena kosztów pomocy. W sytuacjach nagłych analiza poznawcza może być zredukowana do minimum, dochodzi wtedy do reakcji impulsywnej – człowiek odczuwa gwałtowny przymus zareagowania wobec nieszczęścia, którego jest świadkiem nie licząc się z kosztami osobistymi”³. Pojęciem mniej ogólnym jest altruizm, pojmowany jako szczególny rodzaj zachowania pomocnego, który albo nie daje żadnych korzyści samemu sprawcy, albo wręcz przynosi mu straty. Do zachowań altruistycznych nie włącza się zwykle prób odwdzięczenia się za doznane dobro czy zadośćuczynienie za wyrządzoną innym szkodę⁴. Jest wiele teorii, które próbują wyjaśnić motywacje zachowań pomocnych – przyczynę udzielania pomocy ludziom w trudnych, nietypowych sytuacjach. Zdaniem J. Karyłowskiego, by wyjaśnić zachowania pomocne, trzeba przyjąć dwa różne mechanizmy motywacji prospołecznej: endocentryczną i egzocentryczną. Zachowania egzocentryczne mają miejsce wówczas, gdy podmiot jest motywowany do działania chęcią poprawy sytuacji człowieka znajdującego się w potrzebie lub niedopuszczenia do jej pogorszenia. Źródłem działań endocentrycznych jest utrzymanie lub podwyższenie dobrego

mniemania o sobie. Działania takie podejmuje się, by dostarczyły satysfakcji i zadowolenia z siebie⁵.

Dlaczego ludzie pomagają? Odpowiedzi na to pytanie należy szukać między innymi w socjobiologii. Sformułowana przez K. Darwina teoria ewolucji zakłada, iż geny sprzyjające przetrwaniu jednostki są utrwalane dzięki mechanizmowi naturalnej selekcji. Z pokolenia na pokolenie przekazywane są te geny, które pomagają człowiekowi przeżyć i wydać na świat potomstwo. W kolejnych pokoleniach mniejszą szansę na ujawnienie się mają na przykład geny odpowiedzialne za zagrażające życiu choroby, ponieważ zmniejszają one prawdopodobieństwo, iż będziemy żyć i się rozmnażać. Przedstawiciele socjobiologii wskazują na dwa czynniki, które mają decydujący wpływ na zachowania prospołeczne. Są to:

- selekcja rodowa – koncepcja ta zakłada, iż zachowania jednostki są utrwalone poprzez mechanizm naturalnej selekcji i zmiernają w kierunku ochrony życia spokrewnionych z nią osób,
- normy wzajemności – w przeciwieństwie do selekcji rodowej podejście to zakłada pomoc osobom niezwiązanym z nami więzami rodzinnymi. Koncepcja ta tłumaczy zachowania prospołeczne oczekiwaniem, iż człowiek otrzyma pomoc w ramach rewanżu za udzielenie pomocy w przeszłości komuś potrzebującemu.

Pogląd socjobiologiczny, wyjaśniający genezę zachowań prospołecznych, jest dość kontrowersyjny, ponieważ istnieje wiele wątpliwości co do słuszności, iż geneza ta związana jest z rozwojem gatunku ludzkiego, a wzory zachowań są utrwalane w naszych genach.

E. O. Wilson oraz R. Dawkins podjęli się próby przeniesienia praw teorii ewolucji na dziedzinę zachowań społecznych. Za pomocą praw teorii ewolucji próbują oni wyjaśnić zjawiska, między innymi, agresji i altruizmu. Podejście przez nich zaproponowane nosi miano socjobiologii i oparte jest na dwóch głównych założeniach. Pierwsze mówi, iż wiele społecznych zachowań ma swoje korzenie w wyposażeniu genetycznym, czyli według tego ludzie posiadający określone geny są bardziej skłonni do podejmowania takich zachowań. Drugie założenie głosi, iż w toku ewolucji niektóre z tych zachowań były bardziej utrwalone niż inne oraz, że stanowią one nieodłączną część naszego genetycznego dziedzictwa. W teorii ewolucji Darwin dostrzegł jednak problem. Związany jest on z pytaniem – dlaczego, jeśli własne przetrwanie stanowi dla człowieka nadrzędny cel, ludzie pomagają innym, często z narażeniem własnych interesów? Połowa socjologów tłumaczy mechanizm zachowań prospołecznych, używając pojęcia doboru krewniczego. Prawo naturalnej selekcji jest w zgodzie z altruistycznymi działaniami, gdy obejmują one osoby z nami spokrewnione.

J. Philippe Rushton dowodzi, że osoby pomagają innym ludziom niespokrewnionym, jeżeli odkryją w nich genetyczne podobieństwo. Przykładowo wspólne geny ujawniają się często w fizycznych, łatwo zauważalnych cechach (między

innymi dotyczy to oczu, włosów, koloru skóry). Stąd człowiek gotowy jest zaofiarować pomoc osobom zupełnie obcym. Socjobiologowie mówią także o normie wzajemności, która może być przyczyną zachowań prospołecznych, wyjaśniających udzielanie pomocy osobom zupełnie niespokrewnionym. Zgodnie z zasadą zawartą w tej normie człowiek pomaga innym, gdyż spodziewa się w przyszłości rewanżu z ich strony. Ludzie w toku swego rozwoju nauczyli się, iż łatwiej jest przetrwać, współpracując ze sobą niż zamykając się przed innymi. Na zachowanie prospołeczne, zdaniem socjobiologów, wpływ wywierają dwa czynniki: selekcja rodowa i normy wzajemności.

Kolejną teorią wyjaśniającą zachowania prospołeczne jest teoria wymiany społecznej. Według niej człowiek często działa powodowany dążeniem do maksymalizacji zysków i minimalizacji kosztów. W tej teorii podstawową właściwością człowieka jest troska o własny interes. I. Piliavin, J. Rodin oraz J. Piliavin ustalili, iż zyski i koszty pomagania mogą być zarówno natury psychologicznej, jak i rzeczowej. Istotne jest również to, że człowiek zdecyduje się na udzielenie pomocy, gdy spodziewane zyski będą przewyższać oczekiwane koszty.

Teoria altruizmu wzajemnego jest drugim podejściem ewolucjonistycznym, wyjaśniającym motywacje pomocniczości i została zaproponowana przez R. Triversa. Zakłada ona udzielanie pomocy tylko w sytuacji, kiedy pomoc zostaje odwzajemniona i jest zawsze z korzyścią dla pomagającego⁶. W takiej sytuacji obie jednostki odnoszą zyski, dlatego u podłoża zachowań pomocnych kryje się chęć zwiększenia szans przetrwania.

Determinizm genetyczny natomiast zakłada, iż ludzie nie dobierają się w pary z przypadkowo wybranymi osobami, a z osobami genetycznie do nich podobnymi. Pomagają także ludziom zbliżonym do siebie genetycznie, ponieważ będzie to najlepszy sposób, odziedziczony po przodkach, zapewnienia własnemu rodowi ciągłości genetycznej. Właśnie dlatego nasi bliscy zawsze otrzymują od nas pomoc najszybciej, ze względu na podobieństwo genetyczne⁷.

Inną z teorii wyjaśniających pomaganie jest decyzyjny model interwencji kryzysowej. Zakłada on, iż aby jeden człowiek mógł udzielić pomocy drugiemu, musi spełnić pięć następujących warunków:

- zdarzenie trzeba zauważyć – może zostać niezauważone bezwiednie (przez np. tłok na ulicy) lub intencjonalnie (człowiek specjalnie odwraca wzrok); prawdopodobieństwo niezauważenia rośnie, gdy się spieszymy lub jesteśmy czymś zajęci;
- zinterpretować sytuację jako kryzysową – im bardziej niejasna jest sytuacja, tym bardziej sugerujemy się zachowaniem innych;
- przyjąć osobistą odpowiedzialność – rozproszenie odpowiedzialności – cała pula odpowiedzialności za udzielenie pomocy rozkłada się na poszczególnych świadków, a więc konkretna osoba subiektywnie odczuwa tylko część odpowiedzialności; im więcej świadków, tym mniej poczuwamy się do

odpowiedzialności, by pomóc; tę tendencję hamuje przyjęcie pewnych ról społecznych (np. rola lidera);

- poczuć własne kompetencje – wzrost potrzebnych kompetencji zwiększa tendencję do udzielenia pomocy;
- podjąć decyzję o działaniu – ważne są konsekwencje: udzielenie pomocy wiąże się z wyjściem na widok społeczny (lęk przed ośmieszeniem), można narazić się komuś; lęk przed ośmieszeniem słabnie, jeżeli świadkowie mają możliwość wspólnego przedyskutowania sytuacji i planu pomocy.

Nieudzielanie pomocy wynika z negatywnej odpowiedzi na przynajmniej jeden z wyżej wymienionych etapów. Im bardziej niejasna jest jakaś sytuacja społeczna, tym bardziej, rozstrzygając o jej znaczeniu, skłonni jesteśmy poszukiwać wskazówek w zachowaniu innych⁸.

W teorii tej Latané i Darley wyodrębnili zjawisko obojętnego przechodnia. Dochodzi do niego w momencie, gdy świadkowie jakiegoś, być może krytycznego zdarzenia, stwierdzają, że nic się nie stało, na podstawie wzajemnego obserwowania swojego braku reakcji. Niewiedza wielu to bardzo groźne zjawisko, gdyż powoduje wśród obserwatorów, osób, które powinny udzielić pomocy, zobojętnienie⁹.

Następną teorią wyjaśniającą pomaganie innym jest teoria pobudzenia. Tłumaczy ona, co skłania człowieka do udzielenia pomocy. Model pobudzenia – bilansu, sformułowany przez J. Piliavin, zawiera w sobie trzy główne twierdzenia:

1. Zaobserwowanie cudzych kłopotów wywołuje u obserwatora pobudzenie emocjonalne, które rośnie wraz ze wzrostem napięcia, jednoznaczności i czasu trwania tych kłopotów oraz wraz ze spadkiem dystansu oddzielającego świadka od osoby nękanej kłopotami.
2. Pobudzenie wywołane cudzymi kłopotami i im przypisywane jest nieprzyjemne dla obserwatora i stara się on je zredukować tym bardziej, im jest ono silniejsze.
3. Obserwator krytycznego zdarzenia wybiera taki sposób redukcji przeżywanego przez siebie pobudzenia, który działa najszybciej i wywołuje największy jego spadek przy stosunkowo najkorzystniejszym bilansie zysków i kosztów¹⁰.

Kolejną teorią wyjaśniającą działania pomocne jest teoria norm, która zakłada, iż pomaganie innym to skutek ulegania normom społecznym, do których spełnienia czujemy się zobligowani. Norma odpowiedzialności społecznej to oczekiwanie i nakaz pomagania tym osobom, których losy zależą od naszych działań¹¹. Istnieje wiele rodzajów norm, którym człowiek podlega:

- norma opisowa mówi, jak postępuje większość ludzi (jak się postępuje) i towarzyszy jej społeczny przymus ich spełniania;
- norma powinnościowa mówi o tym, jakie postępowanie jest społecznie pożądane; jej źródło znajduje się w sankcjach społecznych oraz własnym

sumieniu (postępowanie zgodnie z normą budzi słabą reakcję pozytywną, łamanie norm – silną reakcję negatywną);

- norma odpowiedzialności społecznej – oczekiwanie niesienia pomocy osobom, które zależą od nas (nawet jeżeli nie odnosimy korzyści materialnych, nie lubimy tej osoby); norma ta jest słabsza w społeczeństwach indywidualistycznych oraz słabnie, gdy osoba potrzebująca pomocy jest postrzegana jako winna krytycznej sytuacji lub budzi antypatię;
- norma wzajemności, według której istnieje oczekiwanie pomagania osobom, które pomogły nam; ma charakter uniwersalny i zawiera 3 reguły szczegółowe (nakaz pomagania i czynienia przysług innym; nakaz przyjmowania cudzej pomocy; nakaz odwzajemniania się przysługą za przysługę);
- norma osobista – poczucie osobistej obligacji moralnej do postępowania w określony sposób w danej sytuacji; jest to konkretyzacja normy ogólnospołecznej odniesiona do konkretnej sytuacji; nagroda za jej wypełnienie ma charakter wewnętrzny; osobiste poczucie obligacji jest silniejsze niż norma społeczna, ale jest podatne na zaprzeczanie własnej odpowiedzialności.

Determinanty pomagania

Istnieje wiele indywidualnych przesłanek zachowań prospołecznych, które ukazują, dlaczego niektórzy ludzie są bardziej skłonni do udzielania pomocy. Jedną z nich są indywidualne różnice, cechy osobowości. Z badań nad zależnością zachowań pomocnych i cech osobowości wynika, iż postawy i cechy osobowości dość rzadko pozwalają przewidzieć konkretne działania, jakie człowiek podejmie w ramach zachowań prospołecznych. Pozwalają jednakże lepiej przewidzieć przeciętne zachowania w różnych sytuacjach¹². Badania psychologów ukazują, iż można pomiędzy ludźmi zauważyć indywidualne różnice w zakresie gotowości do niesienia pomocy potrzebującym. Różnice te utrzymują się pomimo upływu czasu, a także są dostrzegane przez rówieśników. Udało im się także osiągnąć postępy w odtwarzaniu sieci cech osobowości, które determinują zachowania prospołeczne. Uzyskane dane wskazują na empatię, emocjonalność i poczucie skuteczności, jako cechy silnie wpływające na okazywanie pomocy potrzebującemu człowiekowi. Psycholodzy odkryli również istnienie umiarkowanych zależności między gotowością do działań prospołecznych a pewnymi zmiennymi osobowościowymi – na przykład społeczną akceptacją. Jednakże uzyskane wyniki skłoniły ich do wniosków, iż w określonych warunkach cechy osobowości mają decydujący wpływ za zachowanie człowieka w starciu z konkretną sytuacją. Osoby o wysokim poziomie samokontroli zachowania pomagają w takich sytuacjach, które gwarantują im społeczne gratyfikacje, ponieważ istotne dla nich są oczekiwania społeczne. Natomiast ludzie o niższej kontroli zachowania, kierujący się własnymi wewnętrznymi wartościami, mniej skupiają się na opinii innych ludzi.

Kolejną przesłanką warunkującą zachowania prospołeczne jest płeć. „Społeczno-kulturalna rola płci jest obecna już od czasu narodzin i wychowania dziecka. Zanim dziecko zacznie mówić jest już świadome swej płci – męskiej lub żeńskiej. Niewiele się mówi na temat naturalnego podziału ról przypisanego do płci, za wyjątkiem rodzenia i wychowania dzieci, które to role są biologiczne i naturalnie przypisane kobietom”¹³. Z badań dotyczących indywidualnych cech osobowości stwierdzono, iż istotne w związku z przewidywaniami wystąpienia zachowań pomocnych jest, jaka osoba (o jakich cechach osobowości) znajdzie się w jakiej sytuacji¹⁴. Człowiek w zależności od płci uczy się od najmłodszych lat cenić różne zachowania. Spowodowane jest to licznymi wymogami kulturowymi, które wymuszają na kobietach i mężczyznach przestrzeganie odmiennych norm. Kultura Zachodu ceni mężczyzn za rycerskość i heroizm, stąd wymaga się od nich odważnych, zdecydowanych zachowań pomocnych. Kobięcie natomiast przypisuje się zachowania opiekuńcze, przyjmowanie na siebie większej liczby zobowiązań niż odwagi oraz zaangażowanie w stałe związki, które charakteryzują się długotrwałą relacją. Teoria roli społecznej mówi, że różnice płciowe pojawiające się w zachowaniu społecznym wynikają ze społecznego podziału pracy pomiędzy płciami; podział ten prowadzi do różnic w oczekiwaniach wobec ról płciowych i umiejętności związanych z płcią, które określają różnice w społecznych zachowaniach kobiet i mężczyzn¹⁵.

Innym determinantem warunkującym zachowania prospołeczne są różnice kulturowe.

Badania wykazały istnienie dwu kultur – indywidualistycznych i kolektywistycznych. Kultury kolektywistyczne (kraje afrykańskie i azjatyckie), gdzie ważna dla mieszkańców jest wspólnota, współpraca, grupowość oraz zauważalna jednolitość – zdecydowanie bardziej nastawione są na zachowania prospołeczne. Przeciwnieństwem są kultury indywidualistyczne, gdzie uwagę przykładają się do współzawodnictwa, indywidualności, różnic¹⁶.

Różnice wiekowe a pomaganie – pomaganie wśród dzieci osiąga różne stadia ze względu na wiek dzieci, w którym się aktualnie znajdują. Wraz z wiekiem i rozwojem u dzieci zwiększa się skłonność do pomagania, a następnie ponownie maleje. Przyczyną braku zachowań pomocnych u małych dzieci może być brak empatii. Udaje im się jednak wraz z wiekiem zwiększać zdolność wczuwania się w sytuację innych osób, co skłania do zachowań pomocnych. Jednakże, gdy dzieci dorastają, rozwija się u nich także wrażliwość na krytykę, co prowadzi do spadku aktywności zachowań prospołecznych z obawy przed wyśmianiem przez dorosłych¹⁷.

Kolejnym determinantem udzielania pomocy jest wpływ samopoczucia na jednostkę. Dostępne obecnie wyniki badań jednoznacznie wskazują, iż poczucie winy jest czynnikiem znacznie nasilającym pomaganie. Może ono posłużyć jako sposób na zadośćuczynienie i odkupienie win, czego potwierdzeniem może

być fakt, iż wzrost pomagania jest silniejszy, kiedy inne osoby wiedzą o naszym przewinieniu, słabszy natomiast w momencie, kiedy uwolnimy się od dręczącego poczucia winy w zupełnie inny sposób (np. opowiadając o naszym postępowaniu). Skłonność do pomagania osobom potrzebującym uaktywnia się także pod wpływem naszego ogólnego nastroju w danej sytuacji. Pozytywny nastrój podnosi nasze chęci podjęcia działań prospołecznych. Badania potwierdzają również, iż negatywny nastrój także ma wpływ na wzrost prospołeczności¹⁸.

W przeciwieństwie do dzieci, dorośli wiedzą, że pomaganie innym poprawia człowiekowi humor. W zgodzie z tym rozumowaniem badania wskazują, że nie każdy rodzaj pomagania ulega nasileniu pod wpływem złego nastroju. Zjawisko to dotyczy w szczególności sytuacji, gdy:

1. zachowanie pomocne jest łatwe i nie wymaga dużego wysiłku,
2. istnieją powody, by wierzyć, że wykonanie tego zachowania poprawi humor wykonawcy,
3. niedostępne są inne formy poprawiania złego nastroju,
4. początkowy zły nastrój jest niezbyt silny¹⁹.

Na udzielanie pomocy wpływa nasze samopoczucie: *czujesz się dobrze, czynisz dobrze*. Efekt ten nie jest zależny tylko od jednej sytuacji. Mogą go wywołać: ładna pogoda, otrzymany prezent, osiągnięty sukces, dobry film, spotkanie z przyjaciółmi, pozytywne wiadomości. W odpowiedzi istnieją także różne formy udzielania pomocy: pieniężne, poświęcenie czasu jakiejś osobie, pomoc w różnych czynnościach²⁰.

Można wyróżnić trzy przyczyny zachowań pomocnych wynikających z dobrego samopoczucia:

- dostrzegamy radosne strony życia wokół nas, ponieważ widzimy wtedy pozytywne cechy osób otaczających nas oraz interpretujemy wszelkie niedociągnięcia na ich korzyść;
- przedłużamy trwanie naszego pozytywnego nastroju, pomagając innym osobom w danej chwili – udzielając pomocy, czujemy się świetnie sami ze sobą; nie udzielając pomocy, a wiedząc, co powinniśmy zrobić, zburzylibyśmy poczucie naszego pozytywnego nastroju;
- dobry nastrój pozwala skupiać się na swojej osobie i dążyć do wartości, które wyznajemy²¹.

Czujesz się źle, ale czynisz dobrze. Uczucie smutku także może spowodować podjęcie przez człowieka działań pomocnych na rzecz innych osób. Pomagając innym ludziom w chwili złego nastroju, poprawiamy własne samopoczucie. Może to nastąpić także w okolicznościach, które nie są związane z przyczyną naszego złego stanu samopoczucia²². Wyjątek stanowią emocje: złość, depresja, głębokie poczucie nieszczęścia, które prowokują różne reakcje poza współczuciem, ponieważ wymagają skupienia na sobie, co wyklucza jednocześnie interesowanie się cudzymi sprawami.

Warunki, które muszą być spełnione, aby smutek prowadził nas do podjęcia działań pomocnych:

- zachowanie pomocne jest łatwe i nie wymaga dużego wysiłku,
- istnieją powody, by wierzyć, że wykonanie zadania poprawi humor wykonawcy,
- niedostępne są inne formy poprawienia złego nastroju,
- początkowy zły nastrój jest niezbyt silny²³.

Religijność

Badania, które zostały przeprowadzone na temat zachowań pomocnych i religijności, wykazują związek między pomaganiem wynikającym ze świadomej decyzji, które jest elementem długoterminowego planu, a wpływem religijności na zachowania prospołeczne²⁴.

Sytuacyjne determinanty pomagania

Istnieją również sytuacyjne determinanty zachowania prospołecznego. Właściwości biorcy pomocy – chętniej udzielamy pomocy osobom lubianym niż nie-lubianym i w zasadzie każdy czynnik nasilający atrakcyjność innego człowieka zwiększa też skłonność do pomagania. Dotyczy to między innymi atrakcyjności fizycznej (niezależnie od płci), a przede wszystkim podobieństwa – poglądów, cech osobowości, a nawet sposobu ubierania się.

Osoby, które mają większą szansę uzyskania pomocy, to dzieci i osoby starsze – zgodnie z normą odpowiedzialności społecznej, w ramach której pomagamy uzależnionym od nas osobom. Jednakże, jeżeli krytyczna sytuacja została wywołana przez osobę uzależnioną od nas, to szanse uzyskania pomocy przez nią są niewielkie. Również jeśli przyczyny krytycznej sytuacji są spostrzegane przez nas jako możliwe do opanowania przez osobę potrzebującą pomocy, pozycja taka wywołuje niechęć i gniew zamiast współczucia i zachowań pomocnych, co hamuje działania pomocne²⁵.

Kolejnym sytuacyjnym determinantem jest podobieństwo. Łączy się ono ściśle z właściwościami biorcy pomocy. Badania potwierdzają tezę, iż pomagamy tym osobom, które są do nas podobne, zarówno pod względem cech osobowości, przekonań, jak i ubioru. Jeśli widać ich odmienność w stosunku do nas, zmniejsza się nasza gotowość do udzielenia pomocy nieznamym osobom²⁶.

Jeśli bierzemy pod uwagę zachowania pomocne w stosunku do ludzi o innym kolorze skóry, badania wykazały: kiedy normy wyraźnie określają właściwe postępowanie, osoby o białym kolorze skóry nie dyskryminują osób ciemnoskórych. Kiedy normy nie są precyzyjne, przynależność do tej samej rasy przesądza o podjęciu interwencji. Zachowania takie określają postępowanie osób, które są skrycie uprzedzone²⁷.

Presja czasu – badania sugerują, iż osoby śpieszące się wykazują zdecydowanie mniejszą gotowość do udzielenia pomocy potrzebującemu. Przyczyną takiego postępowania jest fakt braku dokładnego postrzegania obrazu sytuacji, który zostaje wywołany pośpiechem.

Natomiast osoby, które wiedzą, że dysponują pewną ilością czasu, są skłonne do zachowań pomocnych²⁸.

Postępowanie innych ludzi obecnych w danej sytuacji często wywiera wpływ na zachowanie jednostki. Obecność wielu widzów tragicznego zdarzenia znacznie obniża prawdopodobieństwo udzielenia pomocy przez któregokolwiek ze świadków. Maleje wtedy także prawdopodobieństwo, iż którykolwiek z nich dostrzeże nietypową sytuację, zinterpretuje ją jako zagrażającą i wymagającą interwencji oraz przyjmie na siebie pewną odpowiedzialność za podjęcie działań pomocnych. Jest to efekt nie tylko procesów – rozproszenia odpowiedzialności i niewiedzy wielu, ale także wyraz naśladowania innych osób w wyniku modelowania. Badania potwierdzają, iż zachowania modeli mogą hamować działania pomocne, ale są też w stanie je nasilać. Zaobserwowanie zachowań prospołecznych u innych osób wyzwala działania prospołeczne w nas samych²⁹.

Innym determinantem jest środowisko, z którego pochodzi człowiek. Życie w mieście jest często anonimowe, ludzie bywają tylko twarzami w tłumie. Mieszkańcy miast nierzadko nie mają kontaktu z osobami, które znają, stąd są mniej skłonni do pomagania osobom nieznanym. W środowisku wiejskim większość osób zna się bardzo dobrze, stąd też znacznie chętniej pomagają innym³⁰.

Większe prawdopodobieństwo uzyskania pomocy istnieje na wsi. Tam też ludzie są bardziej skłonni do zachowań pomocnych pod różną postacią: pomoc zagubionemu, nieznanemu, udzielanie wskazówek. W badaniach przeprowadzonych w kilkunastu krajach zauważono pojawianie się związków między wielkością miasta a gotowością ludzi do zachowań prospołecznych. Przyczyny takiego stanu rzeczy upatrywać można w twierdzeniach:

- Osoby wychowujące się w małych miastach są bardziej nastawione na niesienie pomocy na rzecz innych osób. Wynika to z ich ufności i przyjaznego stosunku do innych.
- Osoby wychowujące się w dużych miastach są bardziej nastawione na przywiązywanie wagi do własnych spraw. Wynika to z ich wychowania w nieufności wobec innych.

Przyczyny takiego stanu rzeczy można tłumaczyć także tym, iż rozwój i wychowanie nie są powodem hamowania zachowań pomocnych. Przyczyną jest samo miasto, „[...] jako określone zjawisko rządzące się swoimi własnymi prawami”³¹. Według S. Milgrama, który stworzył hipotezę przeładowania urbanistycznego, mieszkańcy miast są pod wpływem nadmiernej stymulacji. Broniąc się przed tym naciskiem, wykazują tendencję do niewczuwania się w sytuację innych osób,

zamykania się w swoim własnym środowisku, unikania kontaktów z innymi ludźmi, a także ograniczania ilości bodźców mogących dotrzeć z otoczenia.

Środowiskowe determinanty pomagania

Istnieje również wiele środowiskowych determinantów zachowań prospołecznych.

Psychologia środowiskowa bada interakcje pomiędzy ludźmi a środowiskiem. Głosi ona tezę, iż środowisko wpływa na zachowania ludzkie, podczas gdy ludzie zmieniają środowisko w trakcie działań, które podejmują. Badacze psychologii środowiskowej są zdania, iż istnieją czynniki środowiskowe, które nasilają bądź hamują skłonności do zachowań pomocnych³². Przebadano między innymi następujące czynniki: przyjemne zapachy, hałas, zagęszczenie i zatłoczenie, temperaturę, uzyskując następujące wyniki.

Badania wykazały, iż przyjemne zapachy mają dodatni wpływ na udzielanie pomocy w sytuacjach trudnych, nietypowych³³. Czynnikiem osłabiającym zachowania prospołeczne jest hałas. Wraz ze wzrostem hałasu spada tendencja do zachowań pomocnych³⁴.

Kolejnym środowiskowym determinantem jest zagęszczenie i zatłoczenie. Fizyczne zagęszczenie oraz zatłoczenie (stan psychiczny wiążący się z uczuciem ograniczenia wywołanym niedostosowanymi do potrzeb jednostki warunkami przestrzennymi – wpływają negatywnie na próby podejmowania działań pomocnych).

Zagęszczenie jest rozpatrywane w dwu aspektach:

- zagęszczenie przestrzenne – wielkość przestrzeni,
- zagęszczenie społeczne – ludzie znajdujący się na konkretnym terenie.

Zauważono mniejsze prawdopodobieństwo podjęcia zachowań prospołecznych, im większe zagęszczenie społeczne występuje³⁵.

Dowody dotyczące wpływu temperatury na udzielanie pomocy nie są wystarczające, żeby móc uznać, czy ma ona znaczący wpływ na pomaganie³⁶.

Wolontariat wśród osób niepełnosprawnych jako przykład zachowania prospołecznego

Wolontariusz przy osobie niepełnosprawnej pozostaje w jej cieniu, spiesząc na każde wezwanie. Jest spokojny, cichy, pokorny wobec bólu i cierpienia oraz niepełnosprawności podopiecznego. Wolontariusze wykonują swą pracę dobrowolnie, bezinteresownie. Jest to przejaw zachowania prospołecznego. Dostarczanie pacjentom komfortu pozwala im cieszyć się życiem, w miarę ich możliwości, jeśli mają na to ochotę. Dla osób służących opieką potrzeby chorego i jego rodziny są istotne.

W przypadku wolontariuszy za swoje bezinteresowne działania otrzymują oni nagrody o charakterze wewnętrznym, w postaci podziękowań i uznania za swoje

działania przez chorego i jego rodzinę. Otrzymują też wyróżnienia w różnego rodzaju wewnętrznych świętach. W świetle psychologii źródłem prospołecznych działań są normy społeczne. Uczą one obowiązujących przepisów, a ich przestrzeganie przynosi nagrody w postaci społecznej akceptacji i przynależności. „Normy osobiste”, zdaniem S. Schwartz, przywołanego przez A. Szuster, są wartościami społecznymi przyjętymi za mierniki własnej oceny. Regulują one ludzkie zachowanie, a oparcie się na nich przynosi człowiekowi poczucie dumy i bycia „w porządku”³⁷.

Wśród norm osobistych wyróżnić można normy nakazujące pomaganie osobom potrzebującym, jak również normy odpowiedzialności społecznej oraz normy dawania, sprawiedliwości, wzajemności. Wolontariusz jest osobą, która chce spełnić wszystkie normy, a poprzez swoje altruistyczne działania nieść pomoc innym. A. Comte posłużył się określeniem „altruizm” dla oznaczenia bezinteresownego zachowania mającego na celu troskę o los innych ludzi oraz gotowość poświęcenia osobistych interesów dla dobra społecznego³⁸.

Działania prospołeczne to takie, w których człowiek traktuje drugiego człowieka w sprawiedliwy sposób, jako równorzędnego partnera z osobą działającą, dla którego dobro jest równie ważne jak dobro działającego³⁹. Według A. Szuster zachowania prospołeczne zostały wyróżnione z innych form zachowań społecznych z uwagi na szczególny rodzaj ponoszonych przez podmiot kosztów i osiągniętych przez niego zysków. Charakterystyczne dla tego typu zachowań jest to, że człowiek podejmujący działanie prospołeczne ponosi nie tylko naturalne koszty zaangażowania (swoją czas, energię, zaangażowanie, uwagę) na rzecz drugiego człowieka, jest on również gotowy poświęcić dobra osobiste (majątek, zdrowie, dobre imię). Kolejnym kryterium będącym wyznacznikiem tego rodzaju zachowań jest to, że owe koszty ponoszone są przez podmiot bez uwikłania w nie interesu własnego, rozumianego jako oczekiwanie zewnętrznego wzmocnienia, dlatego też zachowania takie określane są mianem „bezinteresownych”⁴⁰.

Praca w wolontariacie na rzecz drugiego człowieka jest szczególnym przykładem miejsca, w którym zaobserwować można zachowania prospołeczne. Ojciec Święty Jan Paweł II zwrócił uwagę na szczególny rodzaj pracy, jaką wykonują wolontariusze. 5 grudnia 2001 r. w Międzynarodowym Dniu i Roku Wolontariatu powiedział: „[...] pragnę wyrazić żywe i szczere uznanie za poświęcenie, z jakim w każdym miejscu na świecie nieustannie troszczycie się o tych, którzy znajdują się w potrzebie, czy to gdy pracujecie w pojedynkę, czy też zrzeszeni w różnych organizacjach – dla dzieci, osób starszych, dla chorych, ludzi znajdujących się w trudnych sytuacjach, dla uchodźców i prześladowanych – jesteście promieniem nadziei, który rozprasza mrok samotności i dodaje odwagi do przezwyciężenia pokusy przemocy i egoizmu. Cóż takiego skłania wolontariuszy do poświęcenia swego życia dla innych? Przede wszystkim naturalny odruch serca, który przynagla każdego człowieka do pomocy drugiemu – swemu bliźniemu. Jest to bez

mała *prawo istnienia*. Wolontariusz, gdy bezinteresownie może dać innym coś z siebie, doświadcza radości, która przewyższa to, czego dokonał. Z tego właśnie powodu wolontariat jest szczególnym czynnikiem sprzyjającym postępowi na drodze humanizacji: dzięki różnym formom solidarności i służby, które promuje i konkretyzuje, uwrażliwia społeczeństwo na godność człowieka i na jego różne potrzeby. Działalność wolontariatu prowadzi do doświadczenia, że człowiek w pełni realizuje się wyłącznie wtedy, gdy kocha i daje siebie innym⁴¹.

Wolontariat w swoich działaniach prospołecznych nie ogranicza się jedynie do samego chorego, ale również opieką obejmuje jego rodzinę, która niejednokrotnie od wielu lat zmagają się z niepełnosprawnością bliskiej osoby. Wolontariusze niosą im pomoc – wspierając ich praktycznie poprzez leczenie i pielęgnację chorego oraz psychologicznie w rozwiązywaniu problemów.

Jakie cechy osobowości wpływają na angażowanie się w działanie na rzecz drugiego człowieka? Nad tym pytaniem rozmyślało wielu badaczy. T. Gałkowski jest zdania, że „[...] dojrzałość do wznoszenia się ponad dobro indywidualne i przejawianie postaw prospołecznych jest możliwe wówczas, gdy jednostka posiada wewnętrzne poczucie lokalizacji kontroli. Pozwala to na przekształcenie hedonistycznego, zorientowanego na siebie modelu dążeń, zachowań, w model altruistyczny⁴².

J. Koziński uważa natomiast, że „[...] człowiek, który posiada nietzscheańską hierarchię wartości, który dąży do konsumpcji wiedzy, który kieruje się zasadą brać, a nie dawać, będzie mniej spolegliwy i opiekuńczy niż człowiek o wartościach prometejskich⁴³.

D. L. Krebs dokonał w badaniach empirycznych analizy związku cech osobowości z zachowaniami altruistycznymi. Według niego altruizm koreluje pozytywnie z następującymi cechami osobowości: wewnętrznym poczuciem lokalizacji kontroli, ekstrawersją, preferencją wartości społecznych i religijnych oraz potrzeb afiliacji. Przeciwnieństwem są negatywne powiązania z zachowaniami altruistycznymi, które wykazują potrzeby osiągnięć i dominacji⁴⁴.

Osoby podejmujące różnego rodzaju działania prospołeczne, zdaniem Kushtona, posiadają „altruistyczną osobowość”. Według niego osoby takie charakteryzują się:

1. wysoko rozwiniętymi normami sprawiedliwości, społecznej odpowiedzialności i moralnego rozumowania,
2. większą empatycznością, lepiej rozumieją innych, ich uczucia, niedostatki i cierpienia,
3. przedkładaniem potrzeb innych nad własne,
4. większą uczciwością, stanowczością, samokontrolą,
5. dobrze zintegrowaną osobowością⁴⁵.

Wielu badaczy zauważyło powiązanie pomiędzy tendencją do pomagania a empatią. S. Tucholska wykazała w swych badaniach, że osoby o wysokim poziomie

emпатii charakteryzuje ogólne ukierunkowanie „ku ludziom”. Osoby takie w kontaktach z innymi gotowe są współpracować, wyrzekając się wielu rzeczy i odraczając swoje potrzeby⁴⁶. Badania M. Czerniawskiej i E. Dolaty dowiodły, że osoby o wyższym poziomie empatii wykazywały, że bardziej cenne dla nich są wartości interpersonalne, moralne i religijne. Dla takich osób o wiele wartościowsze jest dobro drugiego człowieka⁴⁷.

Empatia zostaje wywołana u człowieka poprzez reakcję na stan innej osoby. J. Reykowski wyróżnił kilka jej rodzajów. Pierwszym przykładem jest wzrost poziomu pobudzenia, powstający pod wpływem zetknięcia się z przejawami ludzkich emocji (np. śmiechem, płaczem). Kolejnym jest „emocjonalne zrażanie się”, w którym obserwator odczuwa tę samą emocję, co widziana przez niego osoba. U człowieka ta reakcja pojawia się około 3. roku życia. Trzecim przykładem jest współczucie, które zdaniem Reykowskiego motywuje do pomocy innej osobie. Współczucie występuje w reakcjach emocjonalnych i odnosi się do stanu i sytuacji drugiego człowieka⁴⁸.

A. Adler wykazał, że postępowanie człowieka wynika z jego mniemania czy poglądu, jaki ma o samym sobie i o świecie. Obraz samego siebie jest niezmiernie ważnym elementem przy podejmowaniu różnych działań na rzecz drugiego człowieka⁴⁹.

J. Karyłowski twierdzi, że prospołeczne zachowania są po części motywowane altruistycznie, a częściowo są dążeniami do zdobycia aprobaty społecznej⁵⁰. Przeciwny pogląd przedstawia J. Śliwak, który wykazał w swych badaniach nad osobowościowymi korelatami altruizmu, iż altruści charakteryzują się silniejszą potrzebą aprobaty społecznej⁵¹. Zdaniem badacza, altruści odznaczają się niższym niepokojem, niższym poziomem zagrożenia i niższym napięciem emocjonalnym aniżeli niealtruści. Charakterystyczne jest dla nich w większym stopniu zintegrowanie osobowości, sprecyzowanie i zaaprobowanie filozofii życia. Mają wyższą tolerancję znoszenia trudności, stresów i niepowodzeń. Osoby altruistyczne wykazują większą zdolność do przyjmowania postaw prospołecznych⁵².

B. Hołyst⁵³ jest zdania, że „[...] człowiek wybierając wartości bezpośrednie, uniwersalne, prospołeczne – wzbudza rozwój [...]” Wartości te to miłość, prawda, sprawiedliwość, pokój. Wymienione przykłady są wyznacznikami rozwoju społeczeństwa oraz zdrowia psychicznego człowieka.

Czynniki hamujące bądź uaktywniające prospołeczne działania, zdaniem M. Jarymowicz, kształtują się już w procesie socjalizacji. Wówczas w osobowości człowieka tworzy się system wartości, w którym pojęcia „człowiek” i „społeczeństwo” zajmują wysoką pozycję. Pomoc, jakiej potrzebuje człowiek, zależna jest od tego, jakie miejsce ten człowiek (obiekt zewnętrzny) zajmuje w hierarchii wartości podmiotu. Im wyższe miejsce, czyli im większą wartość dla podmiotu stanowi dany obiekt, tym większa jest motywacja do zmiany niepożądanego stanu

obiekty na taki, który pociągałby za sobą nie tylko ochronę, ale także rozwój obiektu, osiągnięcie stanu lepszego niż zwykłego, normalnego⁵⁴.

Wolontariusze są szczególnym przykładem działalności prospołecznej. Są oni nosicielami zapomnianych wartości, sprzeciwiają się egoizmowi, brakowi wrażliwości, niepotrzebnej i nadmiernej konsumpcji oraz przeliczaniu czasu na pieniądze. Wolontariuszem może zostać każdy, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, itp. Ważne jest jednak posiadanie wiedzy i predyspozycji do niesienia rodzaju pomocy, jakiej podejmuje się wolontariusz. Istotne jest zatem odpowiednie wybranie rodzaju wolontariatu, w którym chce się działać. Wolontariat wśród osób niepełnosprawnych wymaga zagadnień medycznych związanych z daną niepełnosprawnością osoby, której udzielamy pomocy. Wolontariusz ma za zadanie pomagać drugiemu człowiekowi, a nie mu szkodzić czy przynosić ból. Wolontariusz musi być odpowiedzialny, sumienny, cierpliwy, wrażliwy, wyrozumiały, tolerancyjny. Musi umieć akceptować odmiennosć drugiego człowieka. Wolontariusze na całym świecie, pomagający osobom niepełnosprawnym, pracują często tam, gdzie nikt inny nie chce. Pomagają cierpiącym, osobom w trudnej sytuacji życiowej, opuszczonym. Zajmują się wieloma innymi rzeczami: organizują akcje charytatywne, wspierają fundacje, stowarzyszenia, osoby prywatne. Współpracują z rehabilitantami, szpitalami, domami pomocy. Niejednokrotnie pomagają, przygotowując spotkania, na których następuje wymiana doświadczeń i bieżących informacji.

Wolontariat wśród osób niepełnosprawnych pełni ważną rolę w życiu człowieka. Jest to często dobra szkoła życia i współpracy z ludźmi. Pomaganie uczy empatii, wskazuje drogi pomocy osobom niepełnosprawnym. Praca w wolontariacie jest ważnym elementem życia społecznego.

Podsumowanie

Wolontariat jest niezbędną formą pomocy na rzecz drugiego człowieka, który tego potrzebuje. Wolontariusz kieruje się pobudkami etycznymi, chce zdobyć doświadczenie, poświęca się czemuś, co uznaje za ważne, potrzebne, godne zaangażowania. By godnie wypełniać swą misję, wolontariusz potrzebuje motywacji, odpowiedniego wprowadzenia w pracę i obowiązki, które ma wykonywać, odpowiednich warunków, właściwych relacji z współpracownikami i podopiecznymi, satysfakcji z wykonywanej pracy, pozytywnej oceny, zdobywania nowych umiejętności. Wolontariusze pomagający osobom niepełnosprawnym są prawdziwymi przykładami prospołecznego zachowania na rzecz drugiego człowieka. Każdy człowiek powinien traktować drugiego w sprawiedliwy sposób, jako równego sobie partnera. Wolontariusze są nosicielami zapomnianych wartości, sprzeciwiają się egoizmowi, brakowi wrażliwości, niepotrzebnej i nadmiernej konsumpcji oraz przeliczaniu czasu na pieniądze. To wyjątkowe osoby, doskonale zdające sobie

sprawę, iż nie są w stanie obronić drugiego człowieka przed cierpieniem, bezradnością i bezdomnością, ale mogą skutecznie ustrzec go przed samotnością.

Bibliografia

- Adler A., *Sens życia*, Warszawa, PWN, 1939
- Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., *Psychologia społeczna*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i Spółka, 1997
- Clarke D., *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*, przekład Bianga M., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005
- Czerniewska M., Dolata E., *Osobowościowe uwarunkowania systemów wartości*, „Psychologia Rozwojowa” 2005, Nr 10(2)
- Gałkowski T., *Rola systemu wartości w procesie psychicznego i społecznego rozwoju jednostki*, [w:] *System wartości i zdrowie psychiczne*, red. Hołyst B., Warszawa, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 1990
- Jarymowicz M., *O godzeniu wody z ogniem: związki kolektywizmu z indywidualizmem*, [w:] *O dwóch typach altruizmu*, red. Wojciszke B., Karyłowski J., Warszawa, Polska Akademia Nauk, 1982
- Karyłowski J., *O dwóch typach altruizmu*, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1982
- Kotlarska-Michalska A., *Dobrowolność w działaniu jako forma zachowań prospołecznych*, [w:] *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, red. Kromolicka B., Toruń, Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT, 2005
- Kozielecki J., *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa, PWN, 1986
- Krebs D. L., *Altruizm a preferencje wartości*, „Roczniki Filozoficzne” 1970, Nr 43(4)
- Myers D. G., *Psychologia społeczna*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i Spółka, 2003
- Reykowski J., *Emocje, motywacja, osobowość*, Warszawa, PWN, 1992
- Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. Strelau J., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005, t. III
- Psychologia rozumienia zjawisk społecznych*, red. Jarymowicz M., Warszawa-Łódź, Wydawnictwa Naukowe PWN, 1999
- System wartości a zdrowie psychiczne*, red. Hołyst B., Warszawa, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 1990
- Szuster A., *Orientacje prospołeczne a preferowane wartości (w kategorii Shaloma Schwartza)*, [w:] *Jednostka i społeczeństwo. Podejście psychologiczne*, red. Lewicka M., Grzelak J., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002
- Szymoń J., *Postawy prospołeczne a religijność*, „Roczniki Psychologiczne” 2002, t. V
- Ślęzak E. [za: Rodgers], *Przemiany w rolach społecznych kobiet i mężczyzn*, „Euro-limes” 2004, Nr 1(4), on-line, http://janek.uek.krakow.pl/~limes/files/el1%284%292004/es_limes1%284%29.pdf, [dostęp z dnia: 16.02.2014]
- Śliwak J., *Altruizm i pojęcia pokrewne*, [w:] *Studia z psychologii w KUL*, red. Francuz P., Oleś P., Otrębski W., Lublin, Katolicki Uniwersytet Lubelski, 1998
- Śliwak J., *Osobowość altruistyczna*, Lublin, RW KUL, 2001

Tucholska S., *Poziom empatii a obraz siebie*, „Roczniki Filozoficzne” 1994, Nr 42(4)
Wojciszke B., *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2002, t. VIII
www.encyklopedia.pwn.pl/haslo/3962788/prospoleczne-zachowania.html, [dostęp z dnia: 19.04.2014]
www.wolontariat.ngo.pl, [dostęp z dnia: 16.09.2011]

Przypisy

1. B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2002, t. VIII, s. 313
2. J. Śliwak, *Altruizm i pojęcia pokrewne*, [w:] *Studia z psychologii w KUL*, red. P. Francuz, P. Oleś, W. Otrębski, Lublin, Katolicki Uniwersytet Lubelski, 1998, s. 39
3. www.encyklopedia.pwn.pl/haslo/3962788/prospoleczne-zachowania.html, [dostęp z dnia: 19.04.2014]
4. J. Szymoła, *Postawy prospołeczne a religijność*, „Roczniki Psychologiczne” 2002, t. V, s. 182
5. J. Karyłowski, *O dwóch typach altruizmu*, Wrocław, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1982, s. 27
6. B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, dz. cyt., s. 328
7. D. Clarke, *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*, przekład M. Bianga, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005, s. 30–31
8. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, red. J. Strelau, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005, t. III, s. 165
9. B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, dz. cyt., s. 315
10. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, dz. cyt., t. III, s. 167
11. Tamże, s. 170
12. D. G. Myers, *Psychologia społeczna*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i Spółka, 2003, s. 610
13. E. Ślęzak [za: Rodgers], *Przemiany w rolach społecznych kobiet i mężczyzn*, „Euro-limes” 2004, Nr 1(4), on-line, http://janek.uek.krakow.pl/~limes/files/el1%284%292004/es_limes1%284%29.pdf, [dostęp z dnia: 16.02.2014]
14. D. G. Myers, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 614–615
15. E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert, *Psychologia społeczna*, Poznań, Wydawnictwo Zysk i Spółka, 1997, s. 181
16. D. Clarke, *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*, dz. cyt., s. 71
17. Tamże, s. 36
18. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, dz. cyt., s. 174
19. J. Strelau [za: Berkowitz], *Psychologia. Podręcznik akademicki*, dz. cyt., s. 175
20. E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 472–473
21. Tamże, s. 473
22. Tamże, s. 474
23. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, dz. cyt., s. 175
24. D. G. Myers, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 612–613
25. B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, dz. cyt., s. 331–332
26. D. G. Myers, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 615–616
27. Tamże, s. 617
28. D. G. Myers, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 604
29. B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, dz. cyt., s. 330–331
30. D. Clarke, *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*, dz. cyt., s. 73
31. E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert, *Psychologia społeczna*, dz. cyt., s. 477
32. D. Clarke, *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*, dz. cyt., s. 75

33. Tamże, s. 76
34. Tamże, s. 77
35. Tamże, s. 78
36. Tamże
37. A. Kotlarska-Michalska, *Dobrowolność w działaniu jako forma zachowań prospołecznych*, [w:] *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, red. B. Kromolicka, Toruń, Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT, 2005, s. 37
38. J. Śliwak, *Altruizm i pojęcia pokrewne*, [w:] *Studia z psychologii w KUL*, dz. cyt., s. 38
39. A. Kotlarska-Michalska, *Dobrowolność w działaniu jako forma zachowań prospołecznych*, [w:] *Wolontariat w obszarze humanistycznych wyzwań opiekuńczych*, dz. cyt., s. 35
40. A. Szuster, *Orientacje prospołeczne a preferowane wartości (w kategorii Shaloma Schwartza)*, [w:] *Jednostka i społeczeństwo. Podejście psychologiczne*, red. M. Lewicka, J. Grzelak, Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2002, s. 199–200
41. www.wolontariat.ngo.pl, [dostęp z dnia: 16.09.2011]
42. T. Galkowski, *Rola systemu wartości w procesie psychicznego i społecznego rozwoju jednostki*, [w:] *System wartości i zdrowie psychiczne*, red. B. Hołyst, Warszawa, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 1990, s. 58
43. J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa, PWN, 1986, s. 338
44. D. L. Krebs, *Altruizm a preferencje wartości*, „Roczniki Filozoficzne” 1970, Nr 43(4), s. 111–146, a także J. Śliwak, *Altruizm i pojęcia pokrewne*, [w:] *Studia z psychologii w KUL*, dz. cyt., s. 112
45. J. Śliwak, *Altruizm i pojęcia pokrewne*, [w:] *Studia z psychologii w KUL*, dz. cyt., s. 113
46. S. Tucholska, *Poziom empatii a obraz siebie*, „Roczniki Filozoficzne” 1994, Nr 42(4), s. 182
47. M. Czerniewska, E. Dolata, *Osobowościowe uwarunkowania systemów wartości*, „Psychologia Rozwojowa” 2005, Nr 10(2), s. 130
48. J. Reykowski, *Emocje, motywacja, osobowość*, Warszawa, PWN, 1992, s. 157
49. A. Adler, *Sens życia*, Warszawa, PWN, 1939, s. 11
50. J. Karyłowski, *O dwóch typach altruizmu*, Warszawa, Polska Akademia Nauk, 1982, s. 28
51. J. Śliwak, *Osobowość altruistyczna*, Lublin, RW KUL, 2001, s. 223
52. Tamże, s. 225–234
53. *System wartości a zdrowie psychiczne*, red. B. Hołyst, Warszawa, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, 1990, s. 7
54. M. Jarymowicz, *O godzeniu wody z ogniem: związki kolektywizmu z indywidualizmem*, [w:] *Psychologia rozumienia zjawisk społecznych*, red. B. Wojciszke, M. Jarymowicz, Warszawa-Łódź, Wydawnictwa Naukowe PWN, 1999, s. 28