



ИНТЕРНЕТ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Онлайн альтруизм психологиясы





Біздің барлығымыз адам өз өмірі мен денсаулығын қатерге тіге отырып, басқаларға көмектесетін жағдайлардың мысалын білеміз. Заманауи әлемде альтруизм сирек кездеседі. Ережеге сай, барлық адамдар өздеріне тиімді болатындай әрекет етуге тырысады және біз күнделікті өмірде өзіміздікімен жиі кездесіп жатамыз.

Қандай да бір зат сатылып алынатын, сатылатын және ұтысқа тігілетін интернет-ресурсқа кіру біз үшін әдеттегі нәрсеге айналған. Тіпті әлеуметтік желілердің өзі қарым-қатынас ортасы емес, жаһандық жайма базарға айналды. Осы себепті өз иесін байытуға емес, қызықты әрі пайдалы біліммен бөлісуге арналған сайттар екінші орынға кетіп қалады.

Альтруизм – бұл адамның кейде тіпті, өзіндік қызығушылықтарына зиян тигізсе де, басқа адамдарға риясыз көмегін білдіретін тәртібі. Берілген сөздің синонимі «жанкештілік» болып табылады. Альтруист мүмкін болатын игіліктер мен пайдадан басқа адам мен тұтас қоғам үшін бас тартады. Сонымен қатар, ол өзі көмектескен адамнан алғыс пен сыйақы күтпейді. Шынайы альтруизмді жанама альтруизмнен ажырата білу керек. Мысалы, күйеуі араққұмар әйел онымен бірге тұрып, оған қамқор болып, ол түзеледі деп үміттенеді. Ол өзі жайлы мүлдем ұмытады, жолдасының үйден соңғы ақшаны әкетіп бара жатқанына көз жұма қарайды. Әйелдің мұндай тәртібін альтруистік деп атауға болатындай көрінуі мүмкін. Бірақ шын мәнінде оның күйеуінің қылықтарына төзуінің бірқатар себептері бар. Бәлкім, әйел жалғыз, ешкімге керексіз болып қалудан, жолдасымен ажырасқаннан кейінгі қиындықтардан қорқуы мүмкін. Сәйкесінше, оның тәртібінің қандай да бір пайдасы бар.

Шынайы альтруизм соғыстағы батырлық әрекеттерді, өзі әрең жүзетін адамның батып бара жатқан адамға көмектесуін, балаларды өрттен құтқаратын өртсөндірушілерінің әрекеттерін білдіреді. Мұндай жағдайларда адамдардың тәртібінен қандай да бір табысты байқау мүмкін емес.

Альтруизм қағидалары және олардың түсіндірмесі

Өз қызығушылықтарын, игіліктері мен тіпті, өмірін басқа адамдарға көмектесу үшін құрбандыққа шалу. Бұл адамдар – альтруисттің жақындары емес немесе тіпті, оны танымайды: олар адамдарды көмекті көп (мысалы, туыстық байланыстар арқасында) және аз қажетсінетіндер деп бөлмейді.

1. Адал ниеттілік. Философиялық тұрғыдан қарастыратын болсақ, егер альтруист басқаларға көмектесе отырып, қуаныш, бақыт, қанағаттанушылық сезімін бастан кешірсе, онда ол альтруист емес. Себебі бұл – рақаттану және ол аталған әрекеттерден қандай да бір табыс көреді. Егер заттарға төменнен қарайтын болсақ, онда альтруизм көріністері жеке табыс табуымен (кез келген – материалдық, психологиялық, физиологиялық және т.с.с.) еш байланыспайды, яғни альтруистік әрекет – Сіз өзіңіз үшін еш игілік алмайтын әрекет.

2. Адамгершілік. Альтруисттің құдайға сенетін адам, қандай да бір діни концессия ұстанушысы болуы міндетті емес. Олар өмірге, адамзатқа және осы түрдің кез келген жеке өкіліне сенеді. Альтруизмнің синонимі ретінде мейірімділікті атауға болады.

3. Жомарттық. Тек ақша немесе материалдық құндылықтар ғана емес, өзінің жеке уақыты, күші, моральдық көмек көрсету және т.с.с. жайлы да айтылуда. «Ақкөңіл жігіт» сөзі альтруизмнің осы тұсын жақсы ашып көрсетеді: әрдайым көмекке келуге дайын тұратын және есесіне ешнәрсе күтпейтін адам.

4. Білім беру де альтруизмнің бір көрінісі болып табылады. Ең құнды байлық ақпарат болған әлемде білім мен тәжірибені кез келген мұқтаж адамға риясыз түрде тарату – нағыз альтруисттің ісі. Жетістікке жеткен адамдардың қайырымдылықпен қатар оқытумен, Интернетті еркін қолжетімді құнды ақпаратпен «толтыратындығы» және т.с.с. кездейсоқ емес.

5. Айналаңдағы адамдармен үйлесімде өмір сүру. Альтруист өз жақындарына да, кез келген басқа адамға да қиындық тудырмайды, өзін ренжіткендерге ашуланбайды, ешкімге қолайсыздық келтірмейді, шиеленіске түспейді. Бұл, менің ойымша, альтруизмнің ең қиын қағидаларының бірі.

6. Қарапайымдылық және анонимділік. Егер адам өзінің игі істері туралы айтса, бұл альтруизм емес, пиар-компания. Альтруизм мақтаншақтық пен өркөкіректікпен қатар жүрмейді.



Шартты-альтруистік деп атауға болатын көптеген жобалар біз күнделікті кезіктірсек те, ойланбайтын салаларды да қамтиды. Мысалы, мұндай ресурстар тақырыбы шексіз, денсаулық сақтау, аспаздық, үй мен саяжайды жайластыру, спорт, сонымен қатар, балалар сайтына қатысты материалдарға деген сұраныс жоғары. Бұлардың қатарына бізге жақын, ұялы байланыс, гаджеттер және олармен байланысты барлық (әсіресе, Apple табынушылары белсенді) сайттар қосылады. Көптеген интернет-парақшалар білім беруге немесе қандай да бір идеяны іске асыруға емес, жай ғана көңіл күйді көтеруге арналған. Әдетте бұл суреттер, бейнежазбалар жинағы, өлеңдері бар блогтар және т.б. Олар іздеу жүйелерінен жіберілу арқылы, сондай-ақ, желіде «репост» деп аталатын қарапайым «сарафандық радио» әрекеттері нәтижесінде танымал болады.

Жалпы функциясы «барлық әлем» болып қолданушылардың кез келген сұрағына жауап беруді білдіретін әлеуметтік желілерге ұқсас жаһандық жобалар жайлы да айта кету керек.

7. Өзін, өз уақыты мен күшін жақындарына қамқор болу үшін құрбан ету. Өз-өзіне қарай алмайтын араққұмар мен мүгедектің әйелі, өз баласын өмір бойы логопедтерге, психологтарға, терапевттерге апарып, оған қамқорлық танытып, интернаттағы оқуын төлеуге мәжбүр болатын аутист баланың анасы.

Біз күнделікті өмірде альтруизмнің келесідей көріністерін байқаймыз:

- Ұстаздық. Бірақ бұл іс толық риясыздықты талап етеді: тәжірибесі аз мамандарды оқыту, тәртібі нашар оқушыларға онлайн-білім беру (тек адал ниетпен, істеген ісі үшін ақы алмастан болуы керектігін тағы айта кету қажет).

- Әлеуметтік желілердегі қайырымдылық шаралары.

- Донорлық.

- Жетім балалар, қарттар мен обамен ауыратындарға интернет арқылы тегін концерттер ұйымдастыру.

Онлайн-қолдау көрсету топтары Интернетте, Facebook-тегі топтарда, пікірталас форумдары мен басқа да көптеген онлайн-қызмет түрлерінде көбейіп келеді. Олар кез келген психологиялық сырқаттары, жеке мәселелері бар немесе күйзеліс жағдайындағы адамдарды қолдау үшін құрылады. Аталған қауымдастықтардың мүшелері ақпарат алмасу және психологиялық көмек көрсету үшін жиналады.

Аталған онлайн-топтар қаншалықты тиімді? Егер мәселе анық болмаса, онда ұқсас мәселелері бар басқа адамдарды таба алу маңызды фактор болуы мүмкін. Мысал ретінде белгілері шамадан тыс күйгелектік, гипербелсенділік, жүйке тартулары, жылдам рефлексстер мен албырттық болатын «Туретта» синдромын келтіруге болады. Мысалы, бір адамда бала кезінен жүйке тартулары болатын және оған жұмыс істеу қиынға соғатын. Алайда оның жағдайы оған джаз-барабаншы болуға көмектесті. «Туретта» синдромы сияқты ерекше сырқатқа шалдыққан немесе мұны жасай алатын туыстары бар адамдар қолдаушы онлайн-қауымдастықты оңай таба алады.

Онлайн-қолдау көрсету топтарының тиімділігін зерттеу аралас нәтижелер береді, бірақ кей зерттеулер шынында да олардың белгілі бір жағдайдағы құндылықтарын қолдайды. Мысалы, күйзеліске ұшыраған пациенттер онлайн-қолдау көрсету топтарына жиі кірген. Уақыт өте келе аталған топтарға мүше пациенттерде күйзеліс белгілерінің төмендегендігі байқалған.

Онлайн-қолдау көрсету топтарының негізгі кемшіліктерінің бірі — адамдардың вербальды емес сигналдарды көре алмауы, нәтижесінде мәселе деңгейін қате бағалауы болып табылады.

Адамдардың бір-біріне не үшін көмектесетіндігі жайлы пікірталастардың ауқымы кең. Көпшілігі «альтруистік» тәртіп шынында да риясыз альтруизмге немесе жай ғана өзімшілдікке негізделеді деп ойлайды. Мысалы, бір түсіндірмеде тәртіпке көмек көрсету бізге біреу мұқтаж болған кезде біздің көмектесу керектігімізді білдіретін әлеуметтік нормалардан туындайды дейді. Себебі бір күні бізге де көмек керек болуы мүмкін. Өзара нормалар күшті болады, олар кей кезде әлеуметтік жағдайларды дәл анықтайды және тұтас қоғамға пайда әкеледі.

Мұндай тәртіптің тағы бір түсіндірмесі артықшылықтарды барынша арттыру мен шығындарды барынша кемітумен байланысты.

Эволюциялық биология мұндай тәртіпке үшінші түсінік береді: генетика. Эволюциялық биологтар кина таңдау тұжырымын ұсынады, ал бұл өзінің туыстарына альтруистік қатынас



жасауға итермелейтін гендердің тірі қалған гендерге көмектесетіндіктен таңдалатындығын білдіреді.

Кей адамдар басқаларына қарағанда көмек көрсетуге бейім келеді. Мұны тұлғаны зерттеген көптеген зерттеу жұмыстары да көрсетті. Атап айтатын болсақ, эмпатияны – басқа адамның эмоцияларымен бөлісу қабілетін жоғары бағалайтын адамдар жеке жағдайларда басқаларға қуана көмектеседі екен.

Психолог Джон Грохол психологиялық мәселелер жайлы сенімді ақпарат іздейтіндер үшін қажетті қорлар ұсыну үшін Интернетте PsychCentral құрды. Ол альтруистік себептерге байланысты веб-сервис құрған жалғыз адам емес. Көптеген адамдар басқаларға өз иттерінің суреттері мен жарияланбаған өлеңдерін көрсетіп қана қоймай, әртүрлі онлайн-қызметтер де ұсынады. Олардың кейбірі әлемдегі біреуге көмектеседі деп үміттенетін интернет-орынды құру барысында жүздеген сағаттарын жұмсайды.

Психологтар альтруизмнің ең алдымен көмекші өз ісі үшін басқалардан ең жоғарғы құрмет, мақтау, жылы сөздер түріндегі сыяпат алатын өзімшілдік тәртіп, не болмаса өздері басқа жапа шегуші адамға қарағанда сезінетін ауыртпалықтан жай ғана құтылу жолы екендігін талқылайды. Кей ғалымдар шын мәнінде эмпатикалық альтруизм бар, бірақ бұл адамдардың бір-біріне көмектесуінің басты себебі болуы мүмкін емес деген пікір білдіреді.

Біз адамдардың белгілі бір жағдайларда өздерін басқаша емес, не себепті дәл осылай ұстайтындықтары жайлы көп білеміз. Ал интернетте бізге позитивті және негативті түрде әсер ететін функциялар бар. Бақытымызға орай, жақсылық жамандықтан басым болатын сияқты.

Петерсон және басқа авторлардың зерттеуі жасанды құрастырылған жағдай элементтері бар қарапайым бақылаудың қызықты мысалы болып табылады. Ғалымдар оқушылардың көмек көрсетуге даярлығын зерттеген.

Алдыңғы бақылаулар мұндай тәртіптің кенеттен және бір сағат ішінде бір-екі реттен көп емес пайда болатындығын көрсеткен. Оның пайда болуының төмен жиілігі зерттеушілерді аталған тәртіп жоғары ықтималдықпен пайда болуы тиіс ерекше жағдай құруға алып келді.

Сонымен, бақылау жағдайына жасандылық элементтерін енгізудің бір себебі өте сирек оқиғалардың жиілігін арттыру болды. Балаларға олардың әрқайсысы кезектесіп «суперплащ», «кеудесінде қызыл атлас жұлдызы бар ашық қызыл жамылғы» киетіндіктері айтылды. Жамылғы мойынның арт жағындағы үлкен түймемен жабылған. Алдын ала тексеру оны жабу үшін басқа адамның көмегі керек екендігін көрсетті. Еркін таңдау ойыны кезінде балалар кезектесіп жамылғыны киген; кезек құтыдағы балалардың аты жазылған қағаздарды суырып шығару арқылы анықталды. Әр бала суперплащты шамамен төрт минут киіп тұрды. Болып жатқан оқиға камераға жазылған, содан кейін екі тәуелсіз бақылаушы жазбаны қарап, балалардың бір-біріне жасаған көмегін бағалаған. Бақылауаралық сенімділік жоғары болды: келісім пайызы 90% артық болды. Тәртіп түрлерін операциялық анықтауды көрсететін кодтау сұлбасы бойынша негізгі екі санат таңдалды: әлеуетті көмекшілер көрсеткен «донорлық» тәртіп және плащ киюшінің «реципиенттік» тәртібі.

Донорлық тәртіп мысалы ретінде «шұғыл көмекті – донордың сөзсіз және қимылдық ишараларсыз плащтағы түймені жабуға көмектесетіндігін» келтіруге болады. Тәртіп мысалы «көмек сұрау – сыналудың сөзбен көмек сұрауы... немесе әлеуетті донорға келіп, түйме оған көрінетіндей бұрылып, ишарамен көмек сұрауы» бола алады. Нәтиже қандай болды? Мүмкін болатын 56 жағдайдың ішінде балалар 32 рет шұғыл көмек көрсетсе, 13 рет ескерткен соң көмектескен. Бірақ ең қызықтысы сыналудың көмек көрсетуге реакциясы болды.

Зерттеушілерді балалардың көмекке сирек алғыс білдіргендіктері қызықтырған. Шын мәнінде «сыналушы-балалардың көпшілігі көмекке позитивті түрмен салыстырғанда көбінесе негативті түрде жауап қайтарған. Мысалы, «кет» деп, басқа баланың плащты түймелеуге көмектесуге тырысқанына итеріп жауап қайтарған. Екіжақты көмек (А бала В балаға, кейін В бала А балаға көмектеседі) сирек байқалған. Сонымен қатар, зерттеушілер балалардан құрдастарының әлеуметтік біліктілігін бағалауға көмектесуді сұраған және негізінен аталған көрсеткіш жоғары болған балалар көмек көрсеткендігін анықтаған.

Бұл бағалау процедурасы бақылауға басқа әдістердің элементтерін, берілген жағдайда – белгілі бір сауалнама түрін қамти алатындығын көрсетеді.



Альтруистік адамның бойында қандай қасиеттер болады?

- Риясыздық;
- Мейірімділік;
- Жомарттық;
- Қайырымдылық;
- Адамдарға деген махаббат;
- Басқаларға деген құрмет;
- Құрбандық;
- Мәрттік.

Көріп тұрғанымыздай, бұл қасиеттердің барлығы «өзімізге» емес, «өзімізден», яғни алуға емес, беруге бағытталған. Бұл қасиеттерді бойыңызға дарыту алғаш көрінгендегідей қиын емес. Өз бойыңызда альтруизмді қалай дамытуға болады?

Егер біз қарапайым екі нәрсені орындасақ, ол мүмкін болады.

Біріншіден, бұл басқаларға көмектесу. Есесіне жақсы қарым-қатынас (ол әдетте күтпеген кезде келіп жатады) күтпестен, риясыз түрде жасау.

Екіншіден, еріктілік қызметпен айналысу – басқаларға қамқор болу, оларды бағып-қағу және қарау. Бұл үйсіз жануарлар панасында, адамдар өз-өздеріне қарай алмайтын қарттар немесе балалар үйінде, хоспистер мен басқа да мекемелердегі көмек болуы мүмкін.

Сонымен қатар, бір ғана себеп болуы керек – даңқ, ақша және басқалардың көзіне өз абыройын арттыру мақсатында емес, риясыз көмек.

Альтруист болу бір қарағанда қиын болғанымен, оңай дүние. Менің ойымша, жай ғана тынышталу керек. Табыстың, даңқ пен сыйластықтың артынан жүгіріп, табысты қайта-қайта есептеуді, басқалардың өзің жайлы ойларын бағалауды және барлығына ұнау жайлы ойды тоқтату керек.

Нағыз бақыт басқаларға адал ниетпен көмектесуде емес пе? «Өмірдің мәні неде?» деген мәңгілік сұрақтың жауабы, менің ойымша, бақыт – сенің қанша адамның жақсара түсуіне жағдай жасауың.

Альтруизм тұлғаның әлеуетті мүмкіндіктерін ашуға көмектеседі, себебі ол әдетте басқа адамдар үшін өзіне жасағаннан да артық дүниеге бара алады. Мұндай әрекеттер оның өз күшіне деген сенімділігін арттырады. Ал интернет – альтруизм үшін тамаша алаңқай.

Көптеген психологтар адамдардың альтруизмге бейімдігінің бақыт сезімімен тікелей байланысты екендігіне сенімді.

Шын мәнінде альтруист – бұл өз бақытын басқаларға беретін шын мәніндегі бақытты адам. Бірақ альтруизм мен өзімшілдік сияқты түсініктердің алтын ортасын табу өте маңызды болып табылады.

Абсолюттік құрбандық Сіздің өміріңізге еш жақсылық әкелмейді. Басқаларға көмектесе отырып, өзіңіз бен өз қызығушылықтарыңыз жайлы ұмытпағаныңыз жөн.

Көмек көрсетудегі альтруистік немесе проәлеуметтік мотивация. Альтруизм туралы қазіргі заманғы ғылыми түсініктерді (пәнаралық) талдау. Көмектің альтруистік мотивациясының психологиялық модельдері: псевдоальтруистік және жеке альтруистік түсіндірулер. Проәлеуметтік мінез-құлықтың мотивациясының дамуындағы эмпатияның рөлі. Көмек көрсетудегі тұлғалық және ситуациялық детерминанттар: эксперименттік зерттеудің ерекшеліктері, негізгі нәтижелері, түсіндірме модельдері. Қазіргі психологиялық теориялар көмек көрсету мотивациясы дамуының факторлары мен механизмдері.