

ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТА

Психология онлайн-альтруизма





Всем нам известны примеры ситуаций, в которых человек, порой рискуя собственной жизнью и здоровьем, помогает другим. Хотя в современном мире альтруизм встречается достаточно редко. Как правило, люди стараются поступать так, как им выгодно, и в обычной жизни гораздо чаще мы имеем дело с эгоизмом.

Мы привыкли посещать интернет-ресурсы, где что-то покупается, продается и разыгрывается. Даже социальные сети стали, по сути, не средством общения, а глобальной барахолкой. На этом фоне как-то отходят на второй план сайты, призванные не обогатить своего владельца, а поделиться интересными и полезными знаниями.

Альтруизм – это поведение человека, предполагающее бескорыстную помощь другим, иногда даже в ущерб собственным интересам. Синонимом данного слова является слово «самоотверженность». Альтруист отказывается от возможных благ и выгод в пользу другого человека или общества в целом. При этом он не ждет от того, кому оказал помощь, благодарностей или вознаграждения. Следует отличать истинный альтруизм от мнимого. К примеру, женщина живет с мужем-алкоголиком, заботится о нем и надеется, что он исправится. При этом она совершенно забывает о себе, закрывает глаза на то, что супруг уносит из дома последние деньги. Казалось бы, такое поведение женщины можно назвать альтруистическим. Однако на самом деле имеются причины, по которым она терпит выходки мужа. Возможно, женщина боится остаться одинокой и никому не нужной, опасается трудностей при расставании с супругом. Соответственно, выгода в ее поведении все-таки присутствует.

Истинный же альтруизм подразумевает героические поступки на войне, помощь утопающему, оказанную человеком, который сам едва умеет плавать, действия пожарных, спасающих из огня детей. В этих случаях какую-либо выгоду в поведении людей проследить совершенно невозможно.

Принципы альтруизма и их трактовка:

1. Готовность жертвовать своими интересами, благополучием и даже жизнью ради помощи другим людям. Эти люди вовсе не обязательно близки альтруисту или даже знакомы с ним: они не разделяют людей на тех, кто больше заслуживает помощи (например, из-за родственных связей), и тех, кто меньше.

2. Бескорыстие. С философской точки зрения, если человек испытывает радость, счастье, удовольствие, помогая другим, он уже не является альтруистом. Ведь тогда это удовольствие и есть та выгода, которую он получает от своих действий. Если же смотреть на вещи более приземленно, проявления альтруизма никак не связаны с получением личной выгоды (любимой – материальной, психологической, физиологической и т.д.). То есть альтруистический поступок – тот, от которого вы не получите вообще никаких благ для себя.

3. Гуманность. Альтруист не обязательно человек верующий, приверженец какой-либо религиозной конфессии. Он верит в жизнь, в человечество и в каждого отдельного представителя этого рода. Синонимом альтруизма можно назвать «милосердие».

4. Щедрость. Речь идет не только о деньгах и материальных благах, но и о личном времени, усилиях, оказании моральной поддержки и т. д. Русское выражение «рубаха-парень» хорошо описывает этот аспект альтруизма: человек, который всегда готов прийти на помощь и ничего не ждет взамен.

5. Передача знаний является еще одним проявлением альтруизма. В мире, где самым ценным сокровищем сегодня является информация, бескорыстное распространение знаний и передача опыта тем, кто в нем нуждается, – подлинный шаг альтруиста. Неслучайно помимо благотворительности успешные люди занимаются преподаванием, «заливают» ценную информацию в интернет с бесплатным доступом и т. д.

6. Жизнь в гармонии с окружающими. Альтруист не создает проблем ни своим близким, ни кому-либо другому, он не держит зла на обидчиков, не доставляет никому неприятностей, не вступает в конфликты. Это один из самых сложных, на мой взгляд, принципов альтруизма.

7. Скромность и анонимность. Если человек рассказывает о своих благих деяниях – это не альтруизм, а пиар-кампания. Альтруизм несовместим с хвастовством и гордыней.



Многочисленные проекты, которые можно назвать условно-альтруистическими, порой затрагивают такие области, о которых мы и не задумывались, хотя каждый день с ними сталкиваемся. Тематика таких ресурсов неограниченна, наиболее востребованы материалы по здравоохранению, кулинарии, обустройству дома и дачи, спорту, а также детские сайты. Особым образом примыкают к этому списку близкие нам сайты, посвященные мобильной связи, гаджетам и всему, что с этим связано (особенно активны в этом смысле поклонники Apple). Многие интернет-странички не предназначены для образования или реального воплощения каких-то идей, а просто создают хорошее настроение – чаще всего это собрание фотографий, видео, блоги со стихами и многое другое. Популярность они получают благодаря отсылкам с поисковых систем либо в результате действия обычного «сарафанного радио», которое в сети называется «репост».

Ну и разумеется нельзя не упомянуть глобальные проекты, похожие на социальные сети, общая функция которых сводится к тому, чтобы «всем миром» отвечать на любые вопросы пользователей.

Жертвование собой, своим временем и силами ради ухода за близкими. Жена алкоголика или инвалида, который не может сам о себе позаботиться, мать ребенка-аутиста, вынужденная всю жизнь возить его по логопедам, психологам, терапевтам, ухаживать и оплачивать его учебу в интернате. В повседневной жизни мы сталкиваемся с такими проявлениями альтруизма, как:

- Наставничество. Только это действует при полном бескорыстии: обучение менее опытных сотрудников, трудных учеников онлайн (опять же, без взимания за это платы, просто на благородных началах).
- Благотворительность в социальных сетях.
- Донорство.
- Организация бесплатных концертов для детей-сирот, стариков и больных раком посредством интернета.

Группы онлайн-поддержки процветают в интернете, в группах Facebook, дискуссионных форумах и многих других онлайн-сервисах. Они возникают, чтобы поддержать людей, которые имеют любые психологические болезни, личные проблемы или находятся в стрессовой ситуации. Члены этих сообществ собираются вместе для обмена информацией и предоставления психологической поддержки.

Насколько эффективны эти группы онлайн-поддержки? Просто быть в состоянии найти других людей с подобными проблемами может быть важным фактором, особенно если проблема является неясной. Одним из примеров является синдром Туретта, где симптомами является чрезмерная нервозность, гиперактивность, нервные тики, быстрые рефлексы и импульсивность.

Один человек, например, переживал нервные тики с детства, и ему с трудом удавалось работать. Такое состояние, однако, помогло ему стать джаз-барабанщиком. Люди, которые страдают от необычных болезней, таких как синдром Туретта, или их родственники могут легко найти поддерживающее онлайн-сообщество.

Исследования эффективности групп онлайн-поддержки дают смешанные результаты, но некоторые исследования действительно подтверждают их ценность в определенных ситуациях. К примеру, пациенты, страдающие от депрессии, часто посещали группы онлайн-поддержки. Со временем пациенты, которые состояли в таких онлайн-группах, демонстрировали уменьшение депрессивных симптомов.

Одним из важных недостатков онлайн-групп поддержки является то, что люди не могут видеть невербальные сигналы и в результате ошибочно оценивают уровень проблем. Дискуссии о том, почему люди помогают друг другу, являются обширными. Многие думают, что «альтруистическое» поведение действительно обусловлено альтруизмом или просто эгоизмом. Например, одно объяснение утверждает, что помощь в поведении возникает из социальных норм, которые говорят нам, что мы должны помогать, когда кто-то нуждается, особенно потому, что когда-нибудь нам самим может понадобиться помощь. Норма взаимности является сильной, она определяет социальные обязательства, иногда очень точно, и это приносит



пользу обществу в целом. Еще одно объяснение такого поведения связано с максимизацией преимуществ и минимизацией затрат.

Эволюционная биология вносит третье объяснение для такого поведения – генетика. Эволюционные биологи предлагают концепцию выбора кина, а это означает, что гены, которые склонны predisposing людей к альтруистическому отношению к своим собственным родственникам, будут выбраны потому, что они помогают выжившим генам.

Некоторые люди более склонны к оказанию помощи, чем другие. Это показывают и многочисленные исследования, которые оценивают личность. В частности, люди, которые высоко ценят эмпатию (способность делиться эмоциями с другим человеком), часто являются теми, кто щедро предлагает помогать другим.

Психолог Джон Грохол создал PsychCentral в интернете, чтобы обеспечить широкий спектр ресурсов для тех, кто ищет достоверную информацию о психологических проблемах. Он не единственный, кто запустил веб-сервис по альтруистическим причинам. Многие люди предоставляют различные онлайн-услуги другим, а не просто показывают фотографии своих собак или неопубликованные стихи. Некоторые из них проводят сотни часов, создавая интернет-место, которое, как они надеются, поможет кому-то в мире.

Психологи обсуждают, является ли альтруизм прежде всего эгоистичным поведением, в котором помощник получает награды за свою деятельность в виде высшей оценки, похвалы от других, теплых слов или простого получения облегчения, когда они видят страдающего человека. Некоторые ученые утверждают: действительно, эмпатический альтруизм существует, хотя это не может быть основной причиной, по которой люди помогают друг другу.

Мы очень много знаем о том, почему люди ведут себя именно так, а не иначе в некоторых условиях. А в интернете есть функции, влияющие на нас как позитивным, так и негативным образом. К счастью для всех нас, хорошее, кажется, все-таки перевешивает плохое.

Исследование Петерсона с соавторами представляет собой интересный пример естественного наблюдения с элементами искусственно созданной ситуации. Ученые исследовали готовность школьников к оказанию помощи.

Предшествующие наблюдения показали, что такое поведение возникает спонтанно и не чаще чем один-два раза в час. Низкая частота его появления навела исследователей на мысль о создании особой ситуации, в которой подобное поведение должно проявиться с большой степенью вероятности.

Таким образом, одна из причин введения элементов искусственности в ситуацию наблюдения состояла в увеличении частоты этих, вообще довольно редких событий. Детям сказали, что каждый из них по очереди будет носить «суперплащ» – ярко-синюю накидку с красной атласной звездой на груди. Накидка застегивалась сзади на шею большой пуговицей. Предварительная проверка показала, что для ее застегивания необходима помощь другого человека. На этапе свободной игры дети по очереди носили плащ; очередь при этом определялась вытягиванием бумажек с именами из банки. Каждый ребенок носил суперплащ около четырех минут. Происходящее записывалось на видеокамеру, а затем два независимых наблюдателя просматривали запись и оценивали помощь детей друг другу. Межнаблюдательская надежность была высокой: процент согласия составил более 90%. По схеме кодирования, отображающей операциональные определения типов поведения, были выбраны две основные категории: «донорское» поведение, демонстрируемое потенциальными помощниками, и «реципиентное» поведение носителя плаща.

Примером донорского поведения была «спонтанная помощь – когда без словесных или жестовых указаний донор предлагает помочь застегнуть пуговицу на плаще». Примером поведения была «просьба о помощи – когда испытуемый словесно просит о помощи... или подходит к донору, поворачиваясь так, чтобы пуговица была видна потенциальному донору, и жестами просит помочь». Каковы были результаты? Из 56 возможных случаев дети оказали спонтанную помощь 32 раза, и 13 раз – помощь после напоминания. Но самым интересным оказалась реакция испытуемых на оказание помощи.

К своему удивлению, исследователи обнаружили, что дети редко благодарили за помощь. Большинство детей-испытуемых на помощь реагировали скорее негативно, чем позитивно. Например, говорили «убирайся» и толкались в ответ на попытку другого ребенка помочь



застегнуть плащ. Реже наблюдалась обоюдная помощь (ребенок А помогает ребенку В, а позднее ребенок В помогает ребенку А).

Кроме того, исследователи попросили каждого ребенка оценить социальную компетентность ровесников и выяснили, что в основном помощь оказывали дети, у которых этот показатель был высоким.

Данная процедура оценки показывает, что наблюдение может включать в себя элементы других методов, в подобном случае – определенный вид опроса.

Какими качествами обладает альтруистический человек?

1. Бескорыстие.
2. Доброта.
3. Щедрость.
4. Милосердие.
5. Любовь к людям.
6. Уважение к другим.
7. Жертвенность.
8. Благородство.

Как мы видим, все эти качества имеют направление не «к себе», а «от себя», то есть давать, а не брать. Эти качества гораздо легче развить в себе, чем кажется на первый взгляд.

Как можно развить в себе альтруизм? Сделать это возможно, если мы будем совершать две простейшие вещи. Первое – это помогать другим, причем совершенно бескорыстно, не требуя взамен хорошего отношения (которое, кстати, появляется обычно именно тогда, когда его не ждешь). Второе – заниматься волонтерской деятельностью: ухаживать за другими, опекать их и заботиться. Это может быть помощь в приюте для бездомных животных, в домах престарелых и детских домах, в хосписах и других учреждениях, где люди сами не могут о себе позаботиться.

При этом мотив должен быть только один – бескорыстная помощь другим, без желания славы, денег и повышения своего статуса в глаза других.

Стать альтруистом легче, чем кажется. На мой взгляд, нужно просто успокоиться. Перестать гоняться за выгодой, славой и уважением, просчитывать выгоды, перестать оценивать мнение других о себе и унять желание всем нравиться. Ведь истинное счастье заключается именно в бескорыстной помощи другим. Ответ на вечный вопрос «в чем смысл жизни?», на мое усмотрение, заключается в том, скольким людям ты сможешь стать лучше.

Альтруизм помогает раскрыть потенциальные возможности личности, поскольку ради других человек часто способен сделать гораздо больше того, что делает для себя. При этом такие поступки придают ему уверенности в собственных силах. А интернет – это идеальная площадка для альтруизма.

Многие психологи уверены, что склонность к альтруизму у людей напрямую связана с ощущением счастья. И на самом деле альтруист – это действительно счастливый человек, который дарит свое счастье другим. Но очень важно найти золотую середину между такими разными понятиями, как альтруизм и эгоизм. Абсолютное самопожертвование не принесет ничего положительного в вашу жизнь. Помогая другим, не стоит забывать о себе и своих интересах.