

# Empatija i prosocijalno ponašanje

---

**Boljkovac, Marica**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:525082>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2021-08-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

Marica Boljkovac

# **EMPATIJA I PROSOCIJALNO PONAŠANJE**

Završni rad

Pula, rujan 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

Marica Boljkovac

## **EMPATIJA I PROSOCIJALNO PONAŠANJE**

Završni rad

JMBAG: 0303044960 redoviti student

Studijski smjer: Predškolski odgoj

Predmet: Trening socijalnih vještina

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Psihologija

Znanstvena grana: Razvojna psihologija

Mentor: Đeni Zuliani, v. pred.

Pula, rujan 2019.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Marica Boljkovac, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

---

U Puli, rujan, 2019. godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, Marica Boljkovac dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom Empatija i prosocijalno ponašanje koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 20.09.2019.

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. Uvod.....	6
1. Pojam empatije.....	6
1.1. Povijest empatije.....	7
1.2. Razvoj empatije.....	8
2. Empatija i altruizam.....	11
3.1. Razvoj altruističnog ponašanja.....	12
3.1.1. Evolucijski pristup.....	12
3.1.2. Psihoanalitički pristup.....	13
3.1.3. Kognitivno – razvojni pristup.....	13
3.2. Individualne razlike i altruistična ličnost.....	14
3. Empatija i prosocijalno ponašanje.....	16
3.1. Prediktivna empatija.....	17
3.2. Kognitivna empatija.....	18
3.3. Emocionalna empatija.....	19
4. Postupci izazivanja i mjerenja empatije u eksperimentalnim istraživanjima.....	21
4.1. Uvjetovanje opažanjem.....	21
4.2. Izazivanje i mjerenje perceptivne usmjerenosti.....	21
4.3. Izazivanje doživljaja sličnosti s drugima.....	22
4.4. Odnos empatije, prosocijalnog ponašanja i odgoja.....	23
5.5. Situacijske odrednice prosocijalnog ponašanja.....	25
5.1. Spolne razlike.....	25
5.5.2. Raspoloženja ljudi.....	25
5.5.3. Kulturne razlike u prosocijalnom ponašanju.....	27
5.5.4. Odnos ruralne i urbane okoline.....	27
5.5.5. Odnos zajedništva nasuprot odnosima razmjene.....	28
5.6. Socijalna razmjena: Gubitci i dobitci zbog pomaganja.....	29
5.6.1. Efekt broja promatrača.....	29
5.7. Kako u većoj mjeri potaknuti pomaganje.....	32
5.8. Poticanje volontiranja.....	32
6. Prosocijalno ponašanje kod djece predškolske dobi.....	34
7. Zaključak.....	35
Sažetak.....	36
Summary.....	37
Literatura.....	38



## 1. Uvod

Premda su ljudi uglavnom prilično dobro upućeni u svoje osjećaje i emocije, razumijevanje tuđih emocija nekima može biti malo teže. Sposobnost osjećaja empatije omogućuje ljudima da razumiju emocionalna stanja drugih. Također uključuje sposobnost emocionalnog razumijevanja onoga što druga osoba doživljava. U suštini, to je stavljanje u „tuđi položaj“ odnosno da se primjećivanjem na primjer patnje druge osobe, može zamisliti na njezinom i osjetiti simpatiju prema onome što prolazi. Ovakvo stanje je od izuzetne važnosti jer pomaže u stvaranju, funkcioniranju i održavanju međuljudskih odnosa. Zbog toga je promatrati razvoj empatije od najranije dobi.

Tema ovog završnog rada je Empatija i prosocijalno ponašanje.

Rad se, uz uvod i zaključak, sastoji od još pet poglavlja. Prvo teorijsko poglavlje donosi uvid i definicije pojma empatije te njezin razvoj. Drugo poglavlje spaja empatiju i altruizam dok se treće poglavlje nadovezuje i na prosocijalno ponašanje. Sljedeće poglavlje donosi istraživački uvid u prosocijalno ponašanje i empatiju kroz mjerenje istih. Posljednje teorijsko poglavlje donosi uvid u prosocijalno ponašanje djece predškolske dobi.

U radu je korištena metoda analize statističkih podataka, proučavanje literature i internetskih izvora te primjena, odnosno sinteza i analiza prikupljenih teorijskih podataka i istraživanja.



## 2. Pojam empatije

Postoji velik broj definicija empatija. Mnogi znanstvenici i stručnjaci definiraju empatiju na različite načine. Najjednostavnija njezina definicija je da je ona pojam u psihologiji koji označava proces neposrednog uživljavanja u emocionalna stanja, mišljenje i ponašanje drugih ljudi (Anonimno).

Također se može reći da se pojam empatija odnosi na sposobnost razumijevanja boli, patnje ili znakova neugodnih emocija kao i reagiranja na njih uz određene neugodne čuvstvene doživljaje. " Empatija uključuje dijeljenje uočenih emocija drugih osoba. Ova se čuvstvena reakcija može javiti na osnovi uočene ili zamišljene situacije u kojoj se nalazi druga osoba. Razlika između izravnog emocionalnog uzbuđivanja i emocionalne empatije je u tome što su izazvane emocije prikladnije tuđoj situaciji nego vlastitoj. Mnogi kognitivni procesi sudjeluju pri empatiziranju. Neki su jednostavniji, kao što je izravna asocijacija između znakova emocionalnog stanja drugih i prošlih iskustava empatičnih osoba, a drugi zahtijevaju sposobnost prihvaćanja tuđe uloge. " (Raboteg- Šarić, 1995, str. 50-51)

S druge strane Wispe je empatiju definirao kao svjestan napor da se s nekim podijele njegovi doživljaji, kao i da se točno razumije stanje u kojem je druga osoba, uključujući njezine misli i osjećaje, kao i njihove uzroke. Wispe tvrdi da se empatija odnosi na svjestan pokušaj razumijevanja negativnih ali i pozitivnih iskustava drugih. Eisenberg i Miller empatiju su definirali kao čuvstveno stanje koje proizlazi iz razumijevanja čuvstvenog stanja druge osobe ili uvjeta koji odgovaraju takvom stanju.

### 2.1. Povijest empatije

Prvi put pojam empatija je upotrijebio Titchener davne 1909. godine. Koristio ga je u širem značenju, točnije kao kognitivnu sposobnost razumijevanja unutarnjih stanja druge osobe i kao određenu vrstu socijalno-kognitivnih veza (Wisp, 1968,1987 ).

Davne 1909. empatija se procijenjivala indeksima izvedenima iz priča i slika koje opisuju situacije drugih. Također upitnicima i samoiskazima ispitanika o njihovim empatičnim reakcijama u eksperimentalnim situacijama te raznim drugim načinima.

Patricia Moore je moć empatije otkrila sedamdesetih godina 20. stoljeća.

Empatija se istaknula u 18. stoljeću kada je škotski filozof Adam Smith zapisao da naša moralna osjetljivost proizlazi iz naše mentalne sposobnosti za to da u mašti zamijenimo mjesto s onim tko pati.

Ali novija zanimanja za empatiju uvelike proizlazi iz prijelomnih znanstvenih otkrića o ljudskoj prirodi.

Proteklih tristo godina utjecajni mislioci od Thomasa Hobbesa do Sigmunda Freuda govore nam da smo u osnovi samo živa bića usredotočena na samo očuvanje i na vlastite individualističke ciljeve. ( Krznarić, 1998 )

S vremenom je taj pesimistički opis ljudskih bića u zapadnoj kulturi postao prevladavajuće viđenje. Međutim, tijekom proteklog desetljeća odlučno ga je u stranu pogurnuo dokaz da smo ujedno i homo empatihicus, to jest osposobljeni za empatiju. Pionirski napreci ostvareni su na trima područjima: neuroznanstveno, evolucijsko područje i dječja psihologija. Neuroznanstvenici su identificirali deseterodijelni " empatijski krug " u mozgu koji u slučaju oštećenja može smanjiti našu sposobnost da razumijemo što drugi ljudi osjećaju. Evolucijski biolozi dokazali su da smo društvene životinje koje su se prirodno razvile za empatiju i suradnju, kao i naši rođaci primati. A stručnjaci za dječju psihologiju otkrili su da su čak i trogodišnjaci sposobni iskoračiti iz sebe te gledati iz perspektive ljudi.

Danas je očito da u svojoj prirodi posjedujemo empatijsku stranu koja je jednako jaka kao i naši sebični unutarnji porivi.

Svi posjedujemo empatiju – čak i ako je katkad ne koristimo.

Samo malobrojni ljudi iskazuju ono što psiholog Simon Baron – Cohen naziva "nula stupnjeva empatije", među tu skupinu spadaju psihopati koji posjeduju kognitivnu sposobnost ulaženja u vaš um, ali ne uspostavljaju emocionalnu vezu s vama, te ljude sa spektrom autističnih poremećaja, kao što je Aspregerov sindrom. Takvi ljudi zajedno čine 2% opće populacije. Preostalih 98% čovječanstva rađa se sa sposobnošću empatije i društvenog povezivanja.

## **2.2. Razvoj empatije**

Istraživač Martin Hoffman je jedan od rijetkih koji je sustavnije objasnio razvoj empatije. "Njegova teorija objašnjava razvoj kognitivnih sposobnosti i razvojne

promjene u čuvstvenom doživljavanju, te njihove veze s prosocijalnim ponašanjem" (Raboteg – Šarić, 1995, str. 52).

Hoffman smatra da na motivaciju za pomaganjem utječu kognitivni i socio-emocionalni razvoj. On navodi da postoje dvije komponente empatije: čuvstvena i kognitivna komponenta empatije.

Čuvstvena komponenta je "zaslužna" za uzbuđivanje i motivacijska svojstva te emocije. A kognitivna komponenta je "zaslužna" za oblikovanje i preobrazbu emocionalnog iskustva.

Uz ove navedene komponente postoji i empatička nevolja. Empatička nevolja je emocionalna reakcija koja je primjerenija nečijoj tuđoj situaciji negoli vlastitoj. Razvojene razine empatije rezultat su uzajamnog djelovanja načina izražavanja empatije i socio kognitivnog razvoja. Primjer za to može biti plač novorođenčeta izazvan plačem druge djece. On može biti empatička reakcija, ali nije potpuni emocionalni odgovor jer novorođenčetu nedostaje svijest o onome što se događa. Raboteg – Šarić, 1995, u knjizi "Psihologija altruizma" navode da je motoričko oponašanje zanemaren aspekt empatičkih emocija, u novije vrijeme ono se ne tretira kao primitivna empatija, već kao neverbalna komunikacija s tuđim doživljenim čuvstvenim situacijama. Izravno klasično uvjetovanje empatije uključuje doživljavanje emocija istodobno s oponašanjem druge osobe koja je u nevolji.

Razvojne razine empatije odgovaraju fazama spoznaje. Tako postoje : globalna empatija, egocentrična empatija, empatija za osjećaje drugih i empatija za nečije životne uvjete.

Globalna empatija se pojavljuje kod djece u prvoj godini života. Djeca u toj dobi ne razlikuju sebe od drugih pa se zato ponašaju kao da s ono što se događa drugima događa njima.

Egocentrična empatija se pojavljuje nakon prve godine života djeteta, na drugoj razini kognitivnog razvoja. Dijete u ovoj fazi potpuno shvaća sebe i druge oko sebe kao različite fizičke objekte. Također ono je sposobno doživjeti empatiju, razumijevajući istodobno da je druga osoba u nevolji a ne on. Međutim dijete ne razlikuje unutarnja stanja drugih od vlastitih.

Empatija za osjećaje drugih javlja se između druge i treće godine djetetova života. Kada se razvije empatija za osjećaje drugih javlja se prihvaćanje tuđe uloge. Kako dijete postaje svjesno da druge osobe imaju vlastite osjećaje, različite od njegovih,

ono odgovara prikladnije na znakove koji ukazuju na osjećaje drugih. Dijete u ovoj fazi je sposobno doživljavati sućut, iako još može odgovarati na nevolju drugoga osjećajem vlastite nevolje. Razvojem govora dijete može empatizirati sa sve složenijim emocionalnim stanjima. Na kraju ove razine empatijsko uzbuđenje može biti izazvano samo na osnovi informacija o stanju drugih osoba bez njihove prisutnosti.

Empatija za nečije životne uvijete se javlja u kasnom djetinjstvu. Dijete postaje svjesno da druge osobe doživljavaju zadovoljstva i neugodu ne samo u neposrednim situacijama nego i u širim životnim uvjetima i iskustvima. Hoffman smatra da ovakav oblik empatiziranja, osobito u adolescenciji može biti motiv za stvaranje određenih moralnih ili političkih ideologija.

Kada se osoba koja je prošla ove razvojne razine empatije susretne s nekime tko je u opasnosti ili u nevolji, različite su informacije o stanju drugih nazočne: od neverbalnih i situacijskih znakova do znanja o životu drugih izvan neposredne situacije. Empatija izazvana verbalnim porukama osobe u nevolji ili znanjem o njezinoj situaciji zahtjeva složeniju obradu informacija na osnovi simboličkih asocijacija ili kognitivnih prihvaćanja njene uloge. Naprednije razine empatiziranja uključuju određeno distanciranje, točnije reakcije na mentalne predodžbe o drugima, a ne samo na neposredna svojstva podražaja.

Na svim različitim razinama razvoja empatije, doživljaj " empatijske nevolje " ima vjerojatno zajedničku čuvstvenu srž.

Na dvjema posljednjim razinama razvoja empatičke reakcije mogu sadržavati kvalitativno različite komponente : osjećaj suosjećanja ili simpatije, uz želju da se ukloni nevolja drugog, te doživljaj vlastite empatičke nevolje, uz želju da se ukloni vlastito uzbuđenje ili uznemirenost. Osjećaji simpatije očito su prosocijalno usmjereni.

"Simpatija je sklonost; privlačnost; suosjećanje s drugom osobom koje se očituje u doživljavanju emocionalnih sličnosti ili istovrsnih emocija te osobe. Ova emocionalna udešenost je u interpersonalnim odnosima najčešće obostrana, tako da potiče traženje kontakta i interakciju. Zasniva se, između ostalog, na sličnostima u osobinama ličnosti, vrijednostima i uvjerenjima te na komplementarnosti potreba, sklonosti i osobinama " (Petz, 2005, str. 433) .

### 3. Empatija i altruizam

Kao što sam već navela u radu empatija je pojam u psihologiji koji označava proces neposrednog uživljavanja u emocionalna stanja, mišljenje i ponašanje drugih ljudi.

"Altruizam je naklonost i težnja prema dobrobiti drugih; briga za druge, čiji su interesi stavljeni iznad osobnih interesa i koristi. Altruizam se očituje u postupcima koji su usmjereni prema koristi drugih ljudi, a nisu potaknuti očekivanjem recipročne koristi ili nagrade iz vanjskih izvora. Osim toga, altruističnim ponašanjem nazivaju se samo takvi postupci koji su svjesni, sadrže namjeru da se nekome pomogne i koji zahtijevaju određeno žrtvovanje ili odricanje. Prema ovakvom određenju, altruistično ponašanje je posebna vrsta prosocijalnog ponašanja koje ima specifičnu motivacijsku osnovu. Tako se npr. empatijske reakcije, pobuđene percipiranom ili zamišljenom nevoljom druge osobe, smatraju važnom osnovom altruističnog ponašanja" (Petz, 2005, str. 18) .

Empatija ima određene osobine koje je određuju kao altruističnu. U nastavku ću objasniti prethodnu izjavu. Empatiju izaziva nevolja drugoga, a ne vlastita. Glavni cilj empatije je pomoć drugima, a ne sebi. Potencijalno zadovoljstvo empatične osobe ovisi o njegovu djelovanju da olakša nevolju drugoga.

Daniel Batson je smatrao da su motivi ljudi ponekad potpuno altruistični, pri čemu im je jedini cilj pomoći drugoj osobi, čak i ako to uključuje određene gubitke za njih. On smatra da se čisti altruizam javlja kada doživljavamo empatiju s osobom kojoj je potrebna pomoć, na način da se stavimo u položaj druge osobe i doživimo događaje i osjećaje koje je ona doživjela.

Osoba koja ne doživi empatiju smatra ako pomaganjem neće ostvariti dobit, ona se neće zaustavljati već se nastaviti svojim putem.

Nasuprot gore navedenom, kada je empatija bila jaka nastupila je zabrinutost zbog socijalne razmjene te su ljudi odluku o pomaganju temeljili na svojim gubitcima i dobitcima. Pomagali su kada im je to bilo u interesu. Kada čovjek doživljava empatiju s drugom osobom, njegovi motivi su čisti, što ga dovodi do pomaganja čak i kada time ništa ne dobiva.

### **3.1. Razvoj altruističnog ponašanja**

Teorija tumačenja razvoja altruističnog ponašanja razvila se u sklopu četiriju različitih teorijskih pristupa. To su: evolucijski, psihoanalitički, kognitivno – razvojni pristup i pristup u sklopu teorija socijalnog učenja.

#### **3.1.1. Evolucijski pristup**

Prema teoriji evolucije Charlesa Darwina (1859) u prirodnoj se selekciji preferiraju geni koji omogućuju preživljavanje pojedinca. Ispitivanje životinja u prirodnim i laboratorijskim uvjetima pokazuju da se među raznim životinjskim vrstama opažaju različiti oblici naizgled altruističnog ponašanja, kao naprimjer : zaštita mladunčadi, zajednička obrana od neprijatelja, spašavanje tijekom bijega, zajednički lov, dijeljenje hrane , izlaganje opasnosti da bi se upozorilo druge.

Geni koji mijenjaju našu vjerojatnost preživljavanja također smanjuju vjerojatnost da ćemo imati potomstvo te je stoga vjerojatnost njihovog prosljeđivanja i manja. Biolozi E. O. Wilson (1975) i Rihard Dawkind (1976) su primjenjivali ovo načelo evolucijske teorije kako bi objasnili socijalno ponašanje poput agresije i altruizma.

Prirodna selekcija bi trebala preferirati altruistična ponašanja usmjerena prema genetskim srođnicima.

Postoje dokazi da selekcija srodnika djeluje i među ljudima.

Gene Burnstein, Chris Crandall i Shinob Kitayami (1994) su dokazali da su ljudi osobito skloni pomagati onima s kojima su u bližem srodstvu, nego nepoznatoj osobi. Prema evolucijskoj teoriji, geni ljudi koji slijede ovo pravilo "biološke važnosti", imaju veću vjerojatnost preživljavanja od gena ljudi koji ga ne naslijeđe.

Kako bi objasnili altruizam, evolucijski psiholozi ističu i normu uzajamnosti. Norma uzajamnosti je očekivanje da će pomaganje drugima povećati vjerojatnost da će oni nama pomoći u budućnosti.

Još jedan način evolucijske teorije opisao je nobelovac Herbert Simon 1990 godine. On je smatrao da je za pojedince vrlo važno da od drugih članova društva nauče socijalne norme. Ljudi koji najbolje usvoje društvene norme i običaje imaju prednost u preživljavanju, jer nas je tijekom stoljeća kultura naučila stvari poput toga koja je

hrana otrovna i kako najbolje surađivati. Osoba koja nauči sve norme ima veću vjerojatnost preživljavanja od osobe koja ih ne nauči. Kao posljedica toga, kroz prirodnu selekciju sposobnost učenja socijalnih normi postala do našeg genetskog nasljeđa.

Jedna od normi koja ljude uči je vjerojatnost pomaganja drugima. To se gotovo u svim društvima smatra vrijednom normom.

Prema Hoffmanu (1981), ljudi su genetski programirani da uče socijalne norme, a jedna od ovih normi je altruizam.

### **3.1.2. Psihoanalitički pristup**

Prema psihoanalitičkom pristupu altruizam se razvija kroz razvoj strukture ličnosti, točnije kroz razvoj super ega. Kroz proces identifikacije s roditeljima dijete internalizira (usvaja socijalne norme, standardna ponašanja i doživljavanja) prosocijalne sklonosti koje postaju dio super ega. Prema Freudu u ljudskoj je prirodi urođena upućenost na sebe i usmjerenost prema doživljavanju zadovoljstva pa se dijete mora socijalizirati uz strogu prisilu.

Altruizam se javlja kao posljedica djelovanja konfliktnih sklonosti ida, to jest želje za zadovoljavanjem instinkata i super ega.

Psiholozi Fromman i Erickson se nisu slagali sa Freudovim shvaćanjem. Oni su imali drugačije stajalište o razvoju altruizma. Njih dvojica su pokušali objasniti kako pozitivni utjecaji u razvoju ličnosti mogu usmjeriti snagu sebičnih motiva i dovesti do usvajanja nesebičnih vrijednosti. Razvoj altruizma dovodi se u vezu s prevladavanjem stupnja socio – emocionalnog razvoja.

Za razliku od klasične psihoanalize, koja tretira ličnost kao pasivnu, vođenu nesvjesnim impulsima, Fromman i Erickson su tvrdili da se obrambene funkcije ega mogu u ranijim fazama razvoja transformirati prema svjesnom usklađivanju aktivnosti osobe s njezinim interesima, vrednotama i namjerama.

Altruizam se shvaća kao rezultat zdravog procesa sazrijevanja te kao pozitivna osobina kognitivno i emocionalno zdrave ličnosti.

### **3.1.3. Kognitivno – razvojni pristup**

"Kognitivno – razvojni pristup ističe kvalitetne promjene do kojih dolazi uslijed kognitivnog, socijalnog i moralnog razvoja kao važnog činitelja razvoja altruizma. Ovaj pristup pretpostavlja postojanje opće strukture u osnovi kognitivnih funkcija u različitim područjima ljudske djelatnosti. Te strukture se kvalitativno mijenjaju i svojstvene su odijeljenim stupnjevima razvoja. Razvoj se odvija skokovito i nepromijenjenim redoslijedom " (Raboteg – Šarić, 1995, str. 22 - 23).

### **3.2.3.1. Pristup u sklopu teorija socijalnog učenja**

Teorije socijalnog učenja analiziraju razvoj socijalnog ponašanja u terminima principa učenja. One razmatraju uvjete koji potiču ili sprječavaju učenje.

Socijalno ponašanje se uči opažajući i oponašajući druge. Bandura je uveo pojam " učenje po modelu " ili učenje opažanjem za objašnjenje razvoja altruističnog ponašanja djece. Djeca koja imaju mogućnost opažanja modela koji pomaže drugima uče što je poželjno i kako se mogu očitovati prosocijalni postupci. U kasnijoj dobi, djeca formiraju standarde prikladnog ponašanja opažajući modele, a model pojačava već postojeće mogućnosti (dispozicije) za altruistično ponašanje.

"Pristup u sklopu teorija socijalnog učenja drži da se altruistično ponašanje stječe interakcijom s društvenom okolinom" (Raboteg – Šarić, 1995, str. 22).

## **3.2. Individualne razlike i altruistična ličnost**

Mnogi psiholozi su bili jako zainteresirani za prirodu altruistične ličnosti. Oni su smatrali da je altruistična ličnost obilježje osobe koja je potiče da pomaže drugima u različitim situacijama.

Socijalni psiholozi su smatrali da trebamo razumjeti ljudsko ponašanje. Naprimjer, koliko će ljudi u određenoj situaciji biti skloni pomaganju trebamo znati kakvu ličnost imaju, ali i situacije koje na njih djeluju. Naravno, ličnost nije jedina odrednica toga hoće li ljudi pomagati. Barem je tako u većini situacija. Trebamo uzeti u obzir i nekoliko drugih ključnih čimbenika, poput raspoloženja osobe i vrste situacije u kojoj se nalazi.



Da bismo predvidjeli koliko će netko biti sklon pomaganju, najkorisnije je imati mnogo podataka o njegovoj ličnosti te o prirodi situacije u kojoj je osoba nalazi.

Nekoliko je istraživanja pokazalo da su određeni tipovi ljudi skloniji pomaganju u jednoj situaciji, dok su drugi tipovi skloniji pomaganju u drugoj situaciji. Malo detaljnije o ovome ću pisati u nastavku rada.

#### **4. Empatija i prosocijalno ponašanje**

U skladu s nizom teorija može se očekivati pozitivna povezanost između empatije i prosocijalnog ponašanja, mada empatija ne mora biti dosljedno povezana s prosocijalnim ponašanjem.

Pod prosocijalnim ponašanjem podrazumijeva se širok raspon ponašanja. Empatija je medijator prosocijalnog ponašanja, točnije ona predviđa jaču vezu za ono ponašanje koje je altruistično motivirano. Isto tako, neki modeli ističu razlike čuvstvenih reakcija izazvanih opažanjem drugih, a kojima pridajemo opći naziv empatija.

Poseban je metodološki problem utvrđivanja općeg odnosa između empatije i prosocijalnog ponašanja činjenica što su se u istraživanjima koristile razne mjere situacijske i dispozicijske mjere. Neki indeksi empatije primjenjuju se samo s određenim dobnim skupinama ispitanika. Tako se na primjer mjere izvede na osnovi slika i priča koriste s malom djecom i djecom osnovnoškolskog uzrasta, dok su se ispitanici empatije i razni postupci eksperimentalnog izazivanja empatije primjenjivali s adolescentima i odraslima.

Znanstvenici Eisenberg i Miller napravili su iscrpan pregled puno istraživanja u kojima su ispitivali odnos empatije i prosocijalnog ponašanja. Pregled istraživanja bio je organiziran s obzirom na to koja se metoda za mjerenje empatije koristila. Oni su zaključili da su rezultati često bili nepostojani zbog toga što su upotrebljavani različiti instrumenti za mjerenje, ali i zbog toga što su različite čuvstvene reakcije, to jest empatija u nejednakom stupnju povezane s ponašanjem. Kada je riječ o odraslim ispitanicima, rezultati meta analize velikog broja istraživanja općenito pokazuje pozitivan odnos raznih mjera empatije i raznih pokazatelja prosocijalnog ponašanja. Rezultati dobiveni na uzorcima djece manje su nepostojani. Razlike u jačini povezanosti empatije i prosocijalnog ponašanja na uzorcima odraslih i djece vjerojatno su posljedica razlika u razvojnoj razini ispitanika, kao i razlike u metodologiji ispitivanja.

U ovom pregledu većeg broja empirijskih istraživanja pokazalo se da su indeksi empatije izvedeni iz odgovora na testovima koji sadrže slike i priče bili najmanje

povezane s prosocijalnim ponašanjem, a ostale su mjere pokazale blago do umjereno pozitivnu povezanost s prosocijalnim ponašanjem. Rezultati primjene upitnika za mjerenje empatije na uzorcima odraslih ispitanika pokazali su da je empatija u velike povezana s dragovoljnim pružanjem pomoći drugima i suradničkom ponašanju. Rezultati za adolescente i djecu nešto manje su dosljedni, ali uglavnom pokazuju blagu pozitivnu povezanost između empatije mjerene upitnicima i prosocijalnog ponašanja. Ni u jednom ispitivanju nije nađen negativan odnos između empatije i prosocijalnog ponašanja.

Eisenberg i Miller su zaključili da bez obzira na to što su upitnici za mjerenje empatije različiti po sadržaju, rezultati su uglavnom pokazivali pozitivan odnos između pokazatelja i raznih mjera prosocijalnog ponašanja.

Drugo istraživanje koje je proveo Mehrabain sa suradnicima u kojem su koristili skalu za mjerenje emocionalne empatičke tendencije ili skraćeno EETS , pokazalo je da se u usporedbi s upitnicima koji imaju ispod prosječnu razvijenu empatiju, jako empatični ispitanici altruističnije ponašaju te se oni češće dragovoljno javljaju da pomognu drugima.

Empatija može djelovati na prosocijalno ponašanje samo unutar određenih granica. Ljudi su spremni reagirati na nevolju drugih unutar određenog optimalnog raspona empatičkog uzbuđenja. U određenim uvjetima doživljaj empatičke nevolje može biti krajnje neugodan, što smanjuje vjerojatnost pomaganja drugima. Kada se nađu iznad praga tolerancije s obzirom na vlastito neugodno ili bolno stanje, ljudi mogu izbjegavati interakciju s osobom u nevolji ili primjenjivati određene perceptivne i kognitivne strategije kao što je izbjegavanje gledanja u " žrtvu ", svjesno nastojanje da misli o nečemu drugome ili omalovažavanje žrtve pripisujući joj negativne motive ponašanja.

#### **4.1. Prediktivna empatija**

Mjere prediktivne empatije konstruirane su 1949. godine od strane Dymonde i 1954. godine od Kerr i Speroff.

Prediktivnu empatiju možemo ispitati testom procjena ili Raiting testom. U njemu se od ispitanika traži da procijene sebe i druge s obzirom na šest crta ličnosti, te da predvide mišljenje drugih ljudi o sebi samima i ispitanicima. Na osnovi slaganja ovih procjena određuje se rezultat koji pokazuje empatičnost ispitanika.

Drugi test je Test empatije kojeg su konstruirale Kerr i Speroff. U ovom se testu od ispitanika traži da rangiraju preferencije drugih osoba određenih profila zanimanja s obzirom na različite vrste glazbe, časopisa, kao i osnovi onoga što im najviše smeta. Iako oba ova testa mjere kognitivni aspekt empatije, pokazalo se da je povezanost među njima mala, a ni rezultati većeg broja istraživanja nisu potvrdili njihovu valjanost.

Istraživanja koja su se kasnije provela idu u dva pravca. Prema jednom shvaćanju naglašava se kognitivni aspekt kao što je sposobnost prihvaćanja uloge i gledište drugih ljudi, a prema drugome empatija se definira kao sposobnost doživljavanja čuvstva drugih ljudi.

#### **4.2. Kognitivna empatija**

Kognitivna empatija je sposobnost prihvaćanja uloge ili gledišta druge osobe, to jest mogućnost viđenja svijeta onako kako ga vidi druga osoba.

Za ispitivanje kognitivne empatije koristi se Skala empatije koju je konstruirao Hogan 1969. godine. Ova skala je konstruirana tako što je Hogan koristio potpuno drugačiji pristup operacionalizacije empatičke sposobnosti.

Stručnjaci i laici su opisivali izrazito empatičkog čovjeka pomoću niza tvrdnji Q- sort tehnikom. Tako dobiveni opis je služio kao kriterij empatije. S obzirom na rezultate ispitanici su podijeljeni na "visoko empatične" i "nisko empatične". Prema autorima skale, visoko empatični ispitanici su društveno svjesniji, bolje prilagođeni i više skrbe o osjećajima drugih.

Johnson i njegovi suradnici napravili su faktorsku analizu skale empatije i definirali su četiri faktora. Ta četiri faktora su: socijalno samopouzdanje, blagost, senzitivnost i nekonformnost. Ovaj upitnik ne mjeri samo kognitivnu empatiju već i određene aspekte socijalnog ponašanja.

Stotland i suradnici konstruirali su pet kraćih skala za mjerenje raznih aspekata empatije. Te skale su: odbijanje da se empatizira, uključenje – briga, hostilitet – empatija, empatija prema prijatelju i mašta – empatija. Uključenje – briga sadrži tvrdnje u vezi s prihvaćanjem uloge drugih. Mašta – empatija sadrži svega tri tvrdnje

koje mjere tendenciju uživljavanja u likove iz priča, drama i filmova. Autori su na osnovi svojih istraživanja zaključili da je ova skala najvaljanija.

U razvojnoj psihologiji empatija se tumači kao prihvaćanje kognitivne ili emocionalne uloge.

Prihvaćanje uloge odnosi se na različita područja: čuvstveno, perceptivno i kognitivno. U zadacima perceptivne uloge ispituje se sposobnost da se vide fizički objekti iz kuta druge osobe, pri čemu položaj drugih nije jednak položaju opažača. U testovima kognitivne uloge mjeri se sposobnost razumijevanja što drugi misle. Ona se mjeri uz pomoć priča ili slika. Prihvaćanje emocionalne uloge drugoga pojam je koji je najbliži empatiji. U takvim zadacima ispituje se sposobnost ispitanika da utvrde kako se druga osoba osjeća, to jest razumijevanje osjećaja drugih.

Samo razumijevanje osjećaja drugih ne znači da će ispitanik također emocionalno reagirati.

Feshbach smatra da su emocionalne empatičke reakcije usko povezane s kognitivnom sposobnošću razlikovanja znakova s čuvstvenim doživljajima druge osobe, stajališta i uloge drugih te sa sposobnošću čuvstvenog reagiranja. On također smatra da je slaganje emocionalnog iskustva promatrača i osobe s kojom se empatizira kritična dimenzija za razlikovanje empatičkih doživljaja od sličnih čuvstvenih stanja. Ovaj kriterij razlikuje pretežito "emocionalne" pristupe definiranju empatije od "kognitivnih" pristupa.

### **4.3. Emocionalna empatija**

"Pod emocionalnom empatijom podrazumijeva se odgovaranje istim ili sličnim osjećajima u odnosu prema čuvstvenim doživljajima druge osobe " (Raboteg – Šarić, 1995. str. 59).

Feshbach i Roe su konstruirali test – situacija koji se koristi u ispitivanjima s djecom. Taj test izaziva emocionalnu empatiju. Test se provodi tako da se djeci pokažu slike i priče koje opisuju neku osobu u kontekstu koji izaziva žalost, strah ili druge emocije. Uz svaku priču od djeteta se traži da imenuje osjećaje lika u priči kao i da navede što ono samo osjeća. Indeks empatije izvodi se iz odgovora koji pokazuje da ispitanik doživljava iste ili slične emocije kao osoba iz priče.

Batson je sa suradnicima proveo eksperimentalna istraživanja u kojima se empatija mjerila na osnovi samo iskaza ispitanika o njihovim čuvstvenim doživljajima u situacijama kada opažaju nekog u nevolji. Faktorske analize samoprocjena ispitanika uz pridjeve koji izazivaju emocionalne reakcije pokazale su da se u osnovi tih procjena nalaze dva faktora : empatička briga i osobna nevolja. Empatičku brigu opisuju pridjevi topao, brižan, suosjećajan. Osobnu nevolju opisuju pridjevi uznemiren, iritiran, neugodnih osjećaja. Istinski empatički osjećaji uključuju brigu da se smanji tuđa bol ili povećava zadovoljstvo. Ovakvo definiranje empatije vrlo je blisko definiranju simpatije.

U opisanim postupcima operacionalizacije empatije navedeni su uglavnom tradicionalni psihometrijski testovi kojima se mjeri individualne razlike u empatiziranju. U socijalno – psihološkim istraživanjima empatije prevladava shvaćanje empatije kao čuvstvenog odgovora. Eksperimentalna istraživanja koriste različite postupke za posredno ili neposredno izazivanje empatije. Empatički emocionalni doživljaji mjere se na osnovi samo iskaza ispitanika, fizioloških pokazatelja ili se o njima posredno zaključuje na osnovi učinka situacija na ponašanje.

## **5. Postupci izazivanja i mjerenja empatije u eksperimentalnim istraživanjima**

Kada se ispituje odnos između empatije i prosocijalnog ponašanja često se empatija izaziva nekim eksperimentalnim postupkom u jednoj grupi ispitanika, a onda se njihovo prosocijalno ponašanje uspoređuje s ponašanjem onih ispitanika u kojih se empatija izazvala drugačijim postupkom.

### **5.1. Uvjetovanje opažanjem**

Aronfreed smatra da se empatički odgovori stječu tijekom procesa socijalizacije uvjetovanjem. To empatičko uvjetovanje leži u osnovi stjecanja i održavanja altruističnog ponašanja. On i Pascal su proveli eksperimente s djecom u dobi od šest do osam godina u kojima su djeca opažala znakove radosti kako bi kod njih bio izazvan pozitivan čuvstveni doživljaj. U kontrolnim grupama izazivala su se samo pozitivna čuvstva ili je samo eksperimentator izražavao svoju radost. U jednoj situaciji djeca su bila dovedena i situaciju da biraju između slatkiša za sebe ili izazivanja znakova zadovoljstva za druge osobe, djeca iz eksperimentalne grupe češće su birala drugi odgovor.

Stotland je u svojim istraživanjima dokazao da opažanje druge osobe podvrgnute ugodnim ili neugodnim iskustvima može izazvati fiziološko uzbuđenje promatrača. Ako se to uzbuđenje imenuje kao odgovor na stanje drugoga opažatelj će doživjeti empatičke emocije. Emocije uključuju i fiziološko stanje uzbuđenja tako da je Stotland, kako bi utvrdio jesu li njegovim eksperimentima ispitanici empatizirali gledao je i fiziološke mjere, na primjer znojenje dlanova.

Iz svih tih eksperimenata se može zaključiti da su činitelji koji djeluju na percepciju tuđeg emocionalnog stanja vrlo važni u određenom stupnju empatije.

### **5.2. Izazivanje i mjerenje perceptivne usmjerenosti**

Stotland i Sherman su proveli eksperiment u kojem su ispitanici opažali osobu kako doživljava bolne, neutralne ili ugodne emocije. Ispitanici su trebali zamisliti kako bi se osjećali da su na mjestu drugoga, zamisliti kako se osjeća druga osoba ili pažljivo opažati pokrete druge osobe. Rezultati eksperimenta su pokazali da nije bilo razlika u emocionalnim reakcijama ispitanika koji su trebali pažljivo opažati pokrete druge osobe. Ispitanici koji su dobili upute da se stave u položaj druge osobe ili zamisle kako se osjeća ta osoba, jače su fiziološki reagirali kada su opažali tu osobu kako doživljava ugodno ili neugodno iskustvo u odnosu prema neutralnim uvjetima.

### **5.3. Izazivanje doživljaja sličnosti s drugima**

Proces empatije zasniva se na sposobnosti pojedinca da percipira ili zamisli osjećaje druge osobe. Taj proces je pojačan ako su ispitanici bili u sličnoj situaciji u kojoj se osoba koju opažaju nalazi. Poistovjećivanje s drugim osobama je veća ako su nam one slične po stavovima, vrijednostima ili preferencijama. Taj podatak koristi se u laboratorijskim ispitivanjima kako bi se manipuliranjem varijablom sličnosti djelovalo na empatičke emocije.

Kada se utvrđuje djelovanje empatije na ponašanje, kao i određivanja je li uopće došlo do empatiziranja, mogu se javljati mnogi metodološki problemi.

Kao i druga emocionalna stanja empatija ima dvije komponente. Te komponente su : fiziološka i subjektivna. Kada se ispituje empatija trebamo mjeriti te obje komponente kako bi se dokazalo da u određenoj situaciji doživljavamo empatiju. Vrlo često teško je dobiti zadovoljavajuću mjeru za te komponente.

Za fiziološke pokazatelje empatije koriste se mjerenje vazokonstrikcije ili znojenje dlanova. Ali, postoje velike među ljudima u tome koji dio fiziološkog sustava ukazuje na uzbuđenje. Postoji i individualne razlike u fiziološkoj reaktivnosti, na primjer neki ljudi manje fiziološki, a time i emocionalno reagiraju od drugih. Uzbuđenje kao fiziološko stanje je širi pojam od emocija. Ta stanja sama po sebi nisu emocije, ako se ne imenuje na određen način, pa valja utvrditi kvalitetu emocija koja opažatelj doživljava. Fiziološka mjerenja ne razlikuju jasno kakve emocije doživljavamo.

Kada želimo izmjeriti subjektivne komponente emocija mogu se javiti također različiti problemi. Ljudi se razlikuju po tome koliko su svjesni svojih osjećaja i kako ih pokazuju, a i po tome u kojoj su mjeri spremni dati iskaz o svojim čuvstvenim



stanjima. Poseban je problem pitanje sličnosti emocija opažača i osobe koju se opaža. Podrazumijeva se da su njihovi čuvstveni doživljaji sukladni.

Može se zaključiti da je empatija fenomen koji je teško eksperimentalno demonstrirati. To je uvjetovano neodređenim definiranjem. Određena neslaganja empirijskih rezultata mogu se objasniti i time što se mjere različiti aspekti istog fenomena.

#### **5.4. Odnos empatije, prosocijalnog ponašanja i odgoja**

Hoće li djeca biti empatična velike ovisi o načinu kako ih roditelji odgajaju.

Djeca jasličke dobi koja su odgojena u obiteljima prožetim ljubavlju i brižnošću, pokušavaju utješiti prijatelja u grupi koji plače, dok djeca koja imaju iskustvo zlostavljanja ili roditeljskog odbacivanja u prvim godinama života vrište ili udaraju dijete koje plače. I jedno i drugo dijete osobno iskustvo prenosi na slične životne situacije. Oponašanjem onoga što vide djeca razvijaju repertoar suosjećajnih reakcija.

Empatični i suosjećajni roditelji će odgajati svoje dijete u empatično. Roditelji svojim ponašanjem pokazuju djeci kakva trebaju biti u vrtiću, školi, parku...

Osim sazrijevanja spoznaje i govora, najvažniju ulogu u razvoju empatije, prosocijalnog ponašanja i altruizma kod djece ima ponašanje roditelja. Roditelji imaju veliku ulogu kao modeli, pa će i u tome uspješniji biti roditelji koji iskazuju empatiju prema djetetu, ali i prema drugima te daje primjer uvažavanja tuđih potreba.

Longitudinalna su istraživanja pokazala da na djetetovu empatiju najznačanije utječe majčina toplina i pozitivne emocije.

Roditeljsko izražavanje pozitivnih emocija prema djeci, ali i prema ostalim ljudima se naziva roditeljska izražajnost. Obiteljska izražajnost je povezana s pozitivnim učincima na dijete, kao što je prosocijalno ponašanje, dobar odnos s vršnjacima, odsutnost neprihvatljivog ponašanja i agresije.

Od ponašanja roditeljskog modela još važniji utjecaj ima roditeljsko nagrađivanje djetetovog prosocijalnog ponašanja, ali i neprihvatanje netrpeljivosti prema drugima. Strog odnos roditelja i kažnjavanje, to jest tjelesno kažnjavanje sprječava razvoj empatije. Zlostavljana djeca su jako slična svojim roditeljima zlostavljačima.

Ona rijetko empatijom reagiraju na tuđu nevolju, a njihova reakcija u toj situaciji je strah, odbojnost, ljutnja i tjelesna agresija.

"Prosocijalno ponašanje je sveobuhvatni naziv za različite oblike socijalnog ponašanja kojima je u osnovi dobročinstvo, pomaganje drugima u zadovoljavanju njihovih potreba ili otklanjanju teškoća; uključujući blagonaklonost i susretljivost, materijalno pomaganje i moralnu podršku" (Petz, 2005, str. 378).

Kraće rečeno, prosocijalno ponašanje je voljno ponašanje koje ima pozitivne posljedice za druge ljude.

Osobito ću se pozabaviti prosocijalnim ponašanjem koje je motivirano altruizmom.

"Altruizam je poseban, nesebičan oblik pružanja pomoći. Dokle god netko voljno prosocijalno djeluje, tj. nije na to prisiljen, može se tvrditi da namjerava pomoći drugome" (Raboteg – Šarić, 1995, str. 13).

Da bi se prosocijalno ponašanje nazvalo altruističnim, treba uzeti u obzir ne samo posljedice nego i motive ponašanja.

Krebs (1970) smatra da altruistično ponašanje mora sadržavati i segment "koštanja", tj. moramo se barem žrtvovati ili odreći određene stvari.

Aronfreed (1970) s druge strane smatra da je altruistično ponašanje samo ono ponašanje u čijoj je osnovi empatija.

Schwartz i Howard (1981) navode da je pomaganje drugima često motivirano poštivanjem društvenih pravila iza kojih stoji određeni sustav nagrade i kazne.

"Problem definiranja altruizma za sada se najčešće rješava tako da se nastoji izvoditi specifični kriterij određivanja altruističnog postupka, pri čemu je primarni naglasak na samom ponašanju, a pravilnosti u ponašanju objašnjavaju naknadno, uvođenjem različitih konstrukata " (Raboteg – Šarić, 1995, str. 14).

Ukratko, da bi se neki oblik prosocijalnog ponašanja smatrao altruističnim moraju biti zadovoljeni sljedeći uvjeti :

1. Da je ponašanje započelo voljno, tj. slobodno, bez prisile
2. Da je poduzeto s namjerom poboljšanja ili održavanja dobrobiti drugih i

3. Da isključuje očekivanje materijalnih ili društvenih nagrada ili izbjegavanje vanjskih nelagoda i kazne

## **5.5. Situacijske odrednice prosocijalnog ponašanja**

Tri osnovne odrednice prosocijalnog ponašanja su razlike u ličnosti, spolne razlike i raspoloženje ljudi. Ljudi se razlikuju uz ove tri odrednice prosocijalnog ponašanja i po svome odgoju, ali i kulturi po kojoj su odgojeni. Međutim, to ne znači da je položaj ljudi na ove varijable sve što trebamo znati kako bismo predvidjeli koliko će se prosocijalno ponašati.

### **5.1. Spolne razlike**

U cijelom svijetu postoje različite norme za muškarce i žene. Tijekom odrastanja ti isti muškarci i žene uče cijeniti različite osobine i ponašanja.

Poznato je, da u zapadnjačkim kulturama muškarci imaju ulogu kavalira i junaka, dok žene imaju ulogu skrbi i brizi te su sklone sklapanju bliskih i dugotrajnih veza.

Vođeni time, možemo očekivati da će muškarci češće pomagati u situacijama u kojima će biti kavaliri i heroji, a žene će pomagati u dugotrajnim vezama u kojima je manja opasnost, ali veća predanost, kao naprimjer volontiranje u nekoj od udruga.

Jako malo istraživanja ima koja su ispitivala spolne razlike.

### **5.5.2. Raspoloženja ljudi**

Ponekad se osjećamo dobro, a ponekad loše i ta prolazna emocionalna stanja druga su ključna odrednica prosocijalnog ponašanja. Raspoloženje u kojem se ljudi trenutno nalaze može snažno utjecati na njihovo ponašanje, to jest hoće li ili neće ponuditi pomoć.

Dva su učinka raspoloženja :

1. Učinak pozitivnog raspoloženja : " Osjećaš se dobro, činiš dobro "

## 2. Učinak negativnog raspoloženja : " Osjećaš se loše, činiš dobro "

Neki istraživači su pokazali da učinak "Osjećaš se dobro, činiš dobro" djeluje u različitim situacijama. Istraživanja su pokazala da ovaj učinak nije ograničen na male stvari. Ljudi su skloniji pomagati drugima kada su dobro raspoloženi zbog različitih situacija, naprimjer primanja poklona, razmišljanja o nečemu lijepom i slušanju glazbe. Kada su dobro raspoloženi, ljudi su skloni pomagati na različite načine, naprimjer pomaganje u učenju i pripremanju za ispite na fakultetu, darivanje krvi, darivanje novca siromašnima itd.

Pokazalo se da su tri razloga zbog kojih dobro raspoloženje može potaknuti na pomaganje:

1. Dobro raspoloženje potiče na primjećivanje svijetlije strane života. U ljudima je dobro vidjeti njihove dobre strane. Kada su veseli, potencijalna žrtva koja bi inače djelovala nespretno ili bi smetala, u ovom slučaju djeluje kao pristojna osoba u nevolji i kojoj treba pružiti pomoć.
2. Učinak pozitivnog raspoloženja: "Osjećaš se dobro, činiš dobro" produljuje dobro raspoloženje. Kada se nekome pomogne, izaziva se još više pozitivnih osjećaja
3. Dobro raspoloženje povećava svijest o sebi. Ono povećava količinu pažnje koju pojedinac usmjerava na sebe, a ovaj čimbenik zauzvrat povećava sklonost da se ponašamo sukladno svojim vrijednostima i idealima.

Hipotezu oslobađanja od negativnog raspoloženja prvi je upotrijebio Robert Cialdini. On je smatrao da su ljudi, kada su tužni, skloniji pomagati i na neki nepovezan način. Oslobođenje od negativnog raspoloženja: "Osjećaš se loše, činiš dobro" je ipak dobra jer kada se pojedinac dobro osjeća jer se povećava sklonost pomaganju, a to je zbog osjećaja krivnje. Mnogi ljudi misle da dobra djela poništavaju loša djela. Kada smo učinili nešto loše i zbog čega se osjećamo krivima, pomaganje drugima izbalansira stvari i smanjuje osjećaj krivnje. Također tuga može povećati sklonost pomaganju. Kada smo tužni pokušavamo raditi sve kako bi se oraspoložili.

### **5.5.3. Kulturne razlike u prosocijalnom ponašanju**

Ljudi koji odrastaju u zapadnjačkim kulturama su individualisti i imaju nezavisan doživljaj sebe, a oni koji odrastaju u ne – zapadnjačkim kulturama su kolektivisti i imaju međuzavisan doživljaj sebe. Time možemo zaključiti da ljudi s međuzavisnim pogledom na sebe su skloniji pomaganju jer imaju osjećaj " povezanosti " s drugima i oni će prije pomoći osobi koja je u nevolji.

U svim kulturama ljudi su skloniji pomoći onome koga smatraju članom svoje " vlastite grupe ", to jest grupe s kojom se pojedinac poistovjećuje. U cijelom svijetu i u svim kulturama ljudi su manje skloni pomoći koga gledaju kao člana "vanjske grupe", to jest grupe u kojoj se pojedinac ne poistovjećuje.

Još jedna kulturalna vrijednost, prisutna u državama u kojima se govori španjolski prilično je značajna za prosocijalno ponašanje, a to je simpatija. Simpatia nema izravnog prijevoda, ali u psihologijskom rječniku ona se definira kao " Sklonost, privlačnost; suosjećanje s drugom osobom koje se očituje u doživljavanju emocionalnih sličnosti ili istovrsnih emocija te osobe. Ova emocionalna udešenost je u interpersonalnim odnosima najčešće obostrana, tako da potiče traženje kontakta i interakciju. Zasniva se, između ostalog, na sličnostima u osobinama ličnosti, vrijednostima i uvjerenjima te na komplementarnosti potreba, sklonosti i osobinama " (Petz, 2005, str. 433).

### **5.5.4. Odnos ruralne i urbane okoline**

Istraživači su dokazali da ljudi češće pomažu u ruralnim područjima (Korte, 1980; Seblay, 1987).

Veća je vjerojatnost da će nam netko pomoći u malome gradu. Razlog tomu je da odrastanje u malome gradu potiče razvoj altruistične ličnosti. Vjerojatnije je da će vam pomoći netko tko je odrastao u malome gradu, čak i ako se ta osoba nalazi u velikome gradu. Još jedan razlog je mogućnost da je ključ u neposrednom okruženju ljudi, a ne u njihovoj ličnosti.

Stanley Milgram je predložio Hipotezu urbane prenapučenosti. Prema njoj, ljudi koji žive u velikim gradovima su neprestano pod podražajima te se drže za sebe kako bi izbjegli da ih ti podražaji preplave. Iako, kada bi urbane stanovnike stavili u mirniju sredinu s manje podražaja, oni će biti jednako skloni pomaganju drugima kao i ostali. Zanimljivo je da dokazi više podupiru hipotezu urbane prenapučenosti nego shvaćanje da život u gradovima čine ljudi manje altruističnima po prirodi.

Nancy Stablay je pregledom desetaka istraživanja dokazala da, kada se javi prilika za pružanjem pomoći, važno je to je li se ona javila u ruralnom ili urbanom području, nego kakav se tip osobe tamo nalazi (Stablay, 1987).

Robert Levine i suradnici su provodili terenska istraživanja u 36 gradova u SAD-u. Istraživanja su pokazala da je gustoća stanovništva (broj ljudi na kvadratnom kilometru) bila povezanija s pomaganjem nego ukupan broj stanovnika (Levine, Martinez, Brase i Sorenson, 1994). Što je gustoća stanovništva bila veća, to su ljudi bili manje skloni pomaganju. Ovo je u skladu s hipotezom urbane prenapučenosti : U malim područjima natrpanim mnoštvom ljudi trebalo bi biti više područja nego u velikim područjima u kojima je isti broj ljudi raspršen.

#### **5.5.5. Odnos zajedništva nasuprot odnosima razmjene**

Kao što sam ranije spomenula u radu, prema hipotezi oslobođenja od negativnog raspoloženja, ljudi će pružiti pomoć samo ako im to donosi neposrednu kratkoročnu dobit. Ali, kada se ljudi međusobno dobro poznaju, ljudi često više brinu za dugoročnu dobit od pomaganja, a ne za neposredne učinke.

U nekim vrstama odnosa ljudi možda uopće ne brinu o nagradama koje primaju.

Odnosi zajedništva su oni u kojima su ljudi u prvom redu zabrinuti za dobrobit druge osobe, naprimjer djeteta, dok su odnosi razmjene vođeni zabrinutošću zbog jednakosti, to jest da je ono što uložite u vezu jednaka onome što od nje dobivate.

Jedna je mogućnost da su dobiti zbog pomaganja jednako važne u odnosima zajedništva i razmjene, samo što se priroda dobiti razlikuje (Batson, 1933). U odnosima razmjene očekujemo da nam naše usluge budu uzvraćene prilično brzo.

Pomaganjem u odnosima razmjene upravljaju norme i pravila koja se razlikuju od onih koje upravljaju pomaganjem u odnosima zajedništva. Ljudi u odnosima razmjene više brinu oko toga koliko dobiva te su prilično uzrujani ako se vaga previše

nagne na stranu jedne osobe. Ljudi su u odnosima zajedništva manje zabrinuti za to tko što dobiva, a više za to koliko je pomoći potrebno drugoj osobi.

Postavlja se pitanje jesu li ljudi skloniji pomagati prijateljima nego strancima. Da, barem u većini slučajeva je tako. Odnose zajedništava najčešće uspostavljamo s prijateljima te smo s toga skloniji pomoći im i kada nam to nije uzvrćeno. Radije pomažemo partnerima u odnosima zajedništva, nego partnerima u odnosima razmjene (Williamson, Clark, Pegalis i Behan, 1996). Postoji zanimljiva iznimka od ovog pravila. Abraham Tesser je proveo istraživanje održavanja samopoštovanja. Istraživanje je pokazalo da kada nam je zadatak nevažan uistinu radije pomažemo prijateljima nego strancima. Razlog tomu je što nam je bolno vidjeti da je dobar prijatelj bolji od nas u području koje je vrlo značajno za naše samopoštovanje. Zbog toga smo manje skloni pomoći prijatelju u područjima koja su nam važna, nego u područjima do kojih nam nije jako stalo.

## **5.6. Socijalna razmjena: Gubitci i dobitci zbog pomaganja**

Kao što smo vidjeli u slučaju norme uzajamnosti, pomaganje može povećati vrijednost da će nam netko uzvratiti pomoć.

Pružanje pomoći je ulaganje u budućnost, pri čemu se socijalna razmjena sastoji u tome da će nam jednog dana, kada nam to bude potrebno, netko pomoći.

Pomaganje može otkloniti osobnu nelagodu promatrača.

Znatan broj dokaza upućuje na to da su ljudi pobuđeni i uznemireni kada vide drugu osobu kako pati te da barem djelomično pomažu kako bi ublažili vlastitu nelagodu (Davidio, 1948; Davidio, Diliavin, Gaertner, Schroeder i Clark, 1991; Eisenberg i Fabes, 1991).

Zbog pomaganja drugima možemo primiti nagrade poput socijalnih odobravanja i povećavanja osjećaja vlastite vrijednosti.

### **5.6.1. Efekt broja promatrača**

Efekt broja promatrača je pojava kojom je dokazano da, što je veći broj promatrača koji svjedoče nesreći, manja je vjerojatnost da će bilo tko od njih pomoći žrtvi.

Latone i Darley su 1970. godine razvili korak po korak opis načina na koji ljudi donose odluke o tome hoće li pomoći u slučaju nesreće. Ovaj opis se sastoji od pet koraka:

1. Primjećivanje događaja
2. Tumačenje događaja kao nesretnog slučaja
3. Preuzimanje odgovornosti
4. Znanje o tome kako pružiti pomoć
5. Odluka o pružanju pomoći

#### **5.6.1.1. Primjećivanje događaja**

Kada se ljudima žuri oni obraćaju manje pozornosti na ono što se događa oko njih, što smanjuje vjerojatnost da će pomoći nekome kome je potrebna pomoć. Ova "mala" stvar, to jest koliko nam se žuri može prevladati nad time kakva smo osoba.

#### **5.6.1.2. Tumačenje događaja kao nesretnog slučaja**

Ovaj je korak u kojemu promatrač tumači je li događaj nesretni slučaj, to jest je li to situacija u kojoj je potrebno priskočiti u pomoć. Ako ljudi pretpostave da je sve uredu, očito neće priskočiti u pomoć. Zanimljivo je da je vjerojatnost da će ljudi pretpostaviti da je nesretni slučaj zapravo nešto bezopasno veća ako su prisutni drugi promatrači. Tu pojavu nazivamo nemar zbog mnoštva.

Nemar zbog mnoštva je pojava kod koje promatrači u slučaju nesreće pretpostavljaju da je sve uredu, jer nitko drugi ne djeluje zabrinuto.

#### **5.6.1.3. Preuzimanje odgovornosti**

Kada ima mnogo svjedoka javlja se difuzija odgovornosti. Difuzija odgovornosti je pojava kod koje se osjećaj odgovornosti za pružanje pomoći svakog promatrača smanjuje s povećanjem broja svjedoka.



Budući da su prisutni i drugi ljudi, niti jedan promatrač ne osjeća snažnu osobnu odgovornost da nešto poduzme. Svi misle da će netko drugi pomoći. Problem je u tome što će svi vjerojatno misliti to, čime je smanjena vjerojatnost da će bilo koji promatrač pružiti pomoć. To će se sigurno dogoditi ako ljudi ne mogu procijeniti je li netko drugi već pomagao.

#### **5.6.1.4. Znanje o tome kako pružiti pomoć**

Čak i ako je osoba stigla ovako daleko u odluci, mora biti zadovoljen još jedan uvjet. Taj uvjet je da osoba mora procijeniti koji je oblik pomoći potreban. Ako osoba ne zna koji je oblik pomoći potreban pružiti, ona očito neće pomoći.

#### **5.6.1.5. Odluka o pružanju pomoći**

Na kraju, čak i ako znamo koja je vrsta pomoći potrebna, postoje razlozi zbog kojih možemo odlučiti da nećemo pomoći. Možda nismo osposobljeni da pružanje prave vrste pomoći, to jest nismo učili o prvoj pomoći u školi, a još nismo upisali autoškolu u kojoj se uči prva pomoć.

Čak i kada znamo koja je vrsta pomoći potrebna, prije nego što pokušamo pomoći, moramo odvagnuti gubitke i dobitke.

Ako ljudi preskoče bilo koji od ovih koraka, neće intervenirati.

Kada se velikoj grupi ljudi uputi općeniti zahtjev za pomoć, pojedinci smatraju da odgovornost za reagiranje nije na njima. Međutim, kada im se obraćamo poimence, ljudi su skloniji misliti da su odgovorni pomoći, čak i kada je prisutno mnoštvo drugih ljudi. Na primjer: Pri bilo kakvoj nesreći gdje je prisutno mnoštvo ljudi, nije dobro uzviknuti "Hoće li mi, molim vas, netko pomoći?" nego se preporuča izdvajanje jedne osobe: "Hej, ti u žutoj majici i sunčanim naočalama, možeš li, molim te, nazvati 911?".

## **5.7. Kako u većoj mjeri potaknuti pomaganje**

Ljudi često kažu da ne činimo ono što ne bismo željeli da netko nama čini. Trebali bismo se voditi ovim riječima kroz život, jer svima bi nam bilo bolje kada bi prosocijalno ponašanje bilo učestalije nego što jest. Jasno je da bi svijet bio bolje mjesto kada bi više ljudi pomagalo drugima.

Budući da se zbog prihvaćanja pomoći mogu osjećati nesposobnima i ovisnima, ljudi ne reaguju uvijek pozitivno kada im netko ponudi pomoć. Ljudi ne žele ostaviti dojam da su nesposobni te stoga često odlučuju patiti u tišini, čak i ako to umanjuje vjerojatnost da će uspješno izvršiti zadatak (Nadler, 1991; Nadler i Fischer, 1986; Schneider, Major, Luhtanem i Crocker, 1996).

## **5.8. Poticanje volontiranja**

Volontiranje i društveni rad su jedan od oblika prosocijalnog ponašanja.

Istraživanja u zapadnoeuropskim i sjevernoameričkim državama pokazala su da velik broj ljudi sudjeluje u volonterskom radu (Ting i Piliavin, 2000).

Ovim programima ostvaruje se dobit zbog povećanja broja volontera koji su dostupni za pomaganje društvenim organizacijama, poput azila za životinje, Crvenog Križa, doma za starije i nemoćne.

Međutim, postavlja se pitanje o učincima takvog "prisilnog volonterstva" na motivaciju ljudi koji pomažu. Brojne organizacije pretpostavljaju da povećavaju vjerojatnost da će njihovi članovi volontirati u budućnosti, čak i nakon što napuste organizaciju.

Međutim, pružanje snažnih vanjskih razloga za obavljanje aktivnosti može smanjiti interes koji ljudi imaju za tu aktivnosti. Ovo se naziva efektom suvišnog opravdanja, kod kojeg ljudi smatraju da je njihovo ponašanje uzrokovano prisilnim vanjskim razlozima; naprimjer napredovanje da sudjeluju u volonterskom radu, zbog čega podcjenjuju stupanj u kojem je njihovo ponašanje uzrokovano unutrašnjim razlozima; naprimjer vole obavljati volonterski rad. Sukladno ovim istraživanjima, ako ljudi smatraju da volontiraju zbog vanjskih zahtjeva, manje je vjerojatno da će samovoljno volontirati u budućnosti (Batson, Coke, Jasnoski i Hanson, 1978; Kunda i Schwartz, 1983; Stukas, Snyder i Clary, 1999).

Pravilo je da organizacije trebaju biti opreznije s tim koliko strogo nameću svoje zahtjeve za volontiranjem. Ako smatraju da ih se pridržavaju samo zato što moraju, ljudi će postati manje skloni volontiranju u budućnosti. Pokazalo se da poticanje ljudi da volontiraju, pri čemu se održava osjećaj da su slobodno odabrali to činiti, povećava njihove namjere da ponovno volontiraju u budućnosti (Stukas i suradnici, 1999).

## **6. Prosocijalno ponašanje kod djece predškolske dobi**

Djeca ponašanje uče putem takozvanog socijalnog učenja, odnosno promatrajući druge i usvajajući od njih određene vrste ponašanja na različite načine.

Međutim, da bi se to moglo potaknuti, dijete treba imati razvijene određene sposobnosti, a prvenstveno moraju imati sposobnost sagledati situaciju iz drugog ugla te mora biti empatično.

Ove sposobnosti se razvijaju između druge i treće godine života.

Veliku ulogu u usvajanju prosocijalnog ponašanja imaju roditelji. Svojim primjerom roditelji uče dijete kako pomagati drugima oko sebe. Roditelji trebaju biti modeli prosocijalnog ponašanja. Roditelji, a kasnije i odgajatelji trebaju djecu naučiti kako uspješno izražavati svoje emocije, pomagati drugima te prilagođavati svoje ponašanje potrebama drugih. Kada bi svako dijete od početka svojega života promatralo roditelje koji svakodnevno jedni drugima pokazuju prosocijalne geste te ujedno sa svojim djetetom pričaju o važnosti istih, brojne svađe i ratovi bi prestali.

Stoga je važan razgovor o emocijama i pružanju pomoći onima koji su u nevolji. Nesebično dijeljenje s drugima te poticanje na ljubazne geste djecu možemo naučiti kako uvijek pružiti pomoć osobama u nevolji te svim nesretnim ljudima, a to je ujedno jedno od glavnih ljudskih vrijednosti.

## 7. Zaključak

Empatija ljudima omogućuje izgradnju društvenih veza s drugima. Shvaćajući što ljudi misle i osjećaju, ljudi su u stanju odgovarajuće reagirati u društvenim situacijama. Suosjećanje s drugima pomaže naučiti regulirati vlastite emocije. Emocionalna regulacija važna je po tome što omogućuje upravljanje onim osjećajima čak i u trenucima velikog stresa.

Empatija potiče pomaganje u ponašanju. Ne samo da je veća vjerojatnost da će se ljudi uključiti u korisna ponašanja kada osjete empatiju prema drugim ljudima nego će i drugi ljudi vjerojatno pomoći i njima kada dožive empatiju. Shodno empatiji je i altruizam koji djeluje iz zabrinutosti za dobrobit drugoga. Često se ljudi ponašaju altruistično kada druge ljude vide u očajnim okolnostima i osjećaju empatiju te im se stvara želja pomaganjem.

Uz empatiju i altruizam, važno je i raditi na prosocijalnom ponašanju. Prosocijalna ponašanja su ona koja imaju za cilj pomoći drugim ljudima, a karakterizira ga briga za prava, osjećaje i dobrobit drugih ljudi. Ponašanja koja se mogu opisati kao prosocijalna uključuju osjećaj empatije i brige za druge i ponašanja na način da se pomogne ili koristi drugim ljudima.

Svaki od navedenih učinaka ima svoje pozitivne ishode. Osim kod empatičnog komuniciranja sa okolinom, empatija ima pozitivne učinke i u gradnji zdravih međuljudskih odnosa i grupnoj koheziji, što je za pozitivan, miran i lijep život veoma potrebno.

## **Sažetak**

Empatija je definirana kao sposobnost razumijevanja osjećaja, želja, ideja i ponašanja druge osobe te sposobnost da se to razumijevanje pokaže. Sposobnost razumijevanja drugih ljudi u određenoj je mjeri urođena svim ljudima i naziva se prirodna empatija. Nedostatak empatije dovodi do nefunkcioniranja u sociološkoj okolini. Stoga je važno uključiti prosocijalno ponašanje od najranije dobi djeteta.

Ovaj završni rad tumači što je empatija, povijest empatije, razvoj empatije, vrste empatije, a one su: prediktivna, kognitivna i emocionalna empatija. Također daje poveznicu empatije i altruizma te povezanost empatije i prosocijalnog ponašanja.

U radu su opisane situacijske odrednice prosocijalnog ponašanja, a one su spolne razlike, raspoloženje, kulturne razlike i okolinu. Također je obrađen i odnos zajedništva nasuprot odnosima razmjene. Opisan je i efekt broja promatrača te kako bi djecu trebalo učiti kako ne biti empatična i kako se prosocijalno ponašati.

**Ključne riječi:** empatija, prosocijalno ponašanje, altruizam, djeca predškolske dobi

## **Summary**

Empathy is defined as an ability to understand the feelings, desires, ideas, and behaviors of others in order to understand the show. The ability to understand other people is to some extent innate to all people and is called natural empathy. Lack of empathy leads to dysfunction in the sociological environment. Therefore, it is important to include prosocial behavior from the earliest child.

This final paper explains what empathy is, the history of empathy, the development of empathy, the types of empathy, such as: predictive, cognitive, and emotional empathy. It also provides a mutual characteristics between empathy and altruism, and the connection between empathy and prosocial behavior.

The paper describes the situational determinants of prosocial behavior, which are gender differences, availability, cultural differences and circumstances. The relationship of communion versus exchange is also addressed. It also describes how effectively they will observe how children need to learn in order not to be empathetic and how they can behave pro-socially.

**Key words** : empathy, prosocial behavior, altruism, kindergarten children

## Literatura

1. Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. ( 2005 ) *Socijalna psihologija*. Zagreb. Mate
2. Burnstein, E., Crandall, C., Kitayama, S. (1994) *Some Neo-Darwinian Decision Rules for Altruism: Weighing Cues for Inclusive Fitness as a Function of the Biological Importance of the Decision*, Journal of Personality and Social Psychology
3. Čudina- Šarić, M., Obradović, J. ( 2006 ) *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb. Golden marketing – Tehnička knjiga
4. Dawkins, R. (1976) *The selfish gene*, Oxford University
5. Hofman, M.L. ( 2003 ) *Empatija i moralni razvoj, Značaj za brigu i pravdu*. Beograd. Dereta.
6. Krzmanić, R. ( 2014 ) *Empatija*. Zagreb. Planetopija.
7. Ljubetić, M. ( 2012 ) *Nosi li roditelje roda ?*. Zagreb. Profil international
8. Petz, B. ( 2005 ) *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko. Naklada Slap
9. Raboteg – Šarić, Z. ( 1995 ) *Psihologija altruizma*. Zagreb. Alinea
10. Žganec – Brajša, A. ( 2003 ) *Dijete i obitelj : Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko. Naklada Slap
11. Wilson, E., O. (1975) *Sociobiology: The New Synthesis* Belknap Press
12. Granić, M. ( 2019 ) *Prosocijalno ponašanje kod djece predškolske dobi*. ( <https://www.krenizdravo.rtl.hr/psihologija/prosocijalno-ponasanje-kod-djece-predskolske-dobi>, 8. kolovoza 2019 )
13. Knežević, D. ( 2016 ) *Temperament, empatija i prosocijalnost djece u odgojnoj skupini*. ( [https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu\\_%3A620/datastream/PDF/view](https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu_%3A620/datastream/PDF/view), 16. lipnja 2019 )
14. Gjuković, T. ( 2010 ) *Sretno dijete Empatično dijete* ( <http://ordinacija.vecernji.hr/budi-sretan/sretno-dijete/empaticno-dijete/> , 15 studeni 2018 )



15. Plazonić Fabian, A. ( 2018 ) *Empatija kod djece*. ( [http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news\\_id=1836](http://www.skole.hr/dobro-je-znati/rijec-strucnjaka?news_id=1836), 10, studeni 2018 )