

БАРАЊЕ ПОМОШ И РЕАКЦИИ НА ДОБИЕНАТА ПОМОШ

Во трудот се изложени сознанија за условите и факторите што влијаат врз подготвеноста за барање помош од другите и за начините на кои луѓето реагираат на помошта што ја добиваат. Во рамките на анализата на факторите што го определуваат барањето помош посебно внимание е посветено на ефектите на карактеристиките на лицето кое бара помош и на природата на проблемите за кои се бара помош. Реакциите на добиената помош се разгледувани во контекст на моделот на закана за себеспочитувањето.

Клучни зборови: просоцијално однесување, помагање, барање помош

Секое просоцијално однесување кое во меѓусебните односи на луѓето може да се јави во форма на помагање, дарување, споделување, тешење, поддршка и соработка се врши со намера да се подобри нечија благосостојба. Подобрувањето на благосостојбата вклучува разнобразни ефекти од физичка и/или психолошка природа со кои целосно или делумно се редуцира нечија неволја и тоа, всушност, претставува почетна и крајна точка на сите просоцијални постапки (Поповски, 2005). Но, и покрај потенцијалните позитивни ефекти на просоцијалните постапки, луѓето не се секогаш подготвени да побараат помош кога таа им е потребна, а некогаш дури и несоодветно реагираат на помошта што им се дава.

Со оглед на тоа што просоцијалното однесување е во основа интерперсонален чин во кој се вклучени и лицето кое помага и лицето на кое му се помага, разбирањето на неговата природа не би било целосно ако не се знае што се случува и кај двајцата актери. Барањето помош и реакциите на добиената помош може да имаат значајно влијание врз активацијата на просоцијалните постапки и начинот на нивното манифестирање. Тоа ја налага потребата истражувањата да не бидат фокусирани само на реакциите и на карактеристиките на лицето кое помага, туку и на однесувањето на лицето на кое му се помага. Со тоа, се разбира, се проширува видикот на социјално-психолошките истражувања на просоцијалното однесување и се создаваат можности за доаѓање до научни сознанија кои би имале не само теоретски, туку и практички импликации. Разбирањето на процесот на барањето помош би можело, меѓу другото, да резултира и со осмислување поуспешни просоцијални програми кои би овозможиле подобро користење на постојните ресурси и подобро лично и институционално справување со многу животни проблеми.

¹ Авторот е професор на Институтот за психологија на Филозофскиот факултет во Скопје

БАРАЊЕ ПОМОШ

Веројатноста на манифестирањето на која било просоцијална постапка сигурно дека би била поголема ако лицето на кое треба да му се помогне самото побара помош од другите. Иако повеќето луѓе се свесни за таквата можност, сепак, тие многупати се воздржуваат да побараат помош дури и тогаш кога е очигледно дека самите не можат да се справат со некој проблем. Тоа го потврдуваат и наодите во повеќе истражувања. На пример, Вилс (Wills, 1992), при разгледувањето одделни аспекти на процесот на помагањето, соопштува дека помалку од 20 проценти од луѓето кои имале сериозни психолошки проблеми се одлучувале да побараат стручна помош дури и во случаите кога им била нудена бесплатна помош. Истите проценти се утврдени и во одреден број лабораториски истражувања во кои испитаниците биле ставани во ситуации да не можат да решат задачи од различна природа, а потоа им била давана можност да побараат помош од другите учесници во истражувањето. За разлика од лабораториските истражувања, во теренските истражувања, пак, се евидентирани поголем број лица кои се одлучувале да побараат помош. Во нив е утврдено дека околу 50 проценти од лицата што биле анкетирани или интервјуирани изјавувале дека кога имале одредени лични и психолошки проблеми, се обраќале за помош и тоа, пред сè, на своите блиски роднини и пријатели.

Значи, при барањето помош, луѓето се однесуваат на сличен начин како и при давањето помош - како што некогаш помагаат, а некогаш не помагаат, така некогаш бараат помош, а некогаш не бараат. Тоа што во лабораториските и теренските истражувања се утврдени разлики во бројот на луѓето што барале помош, некои автори (на пример, Schroeder et al., 1995) го објаснуваат со постоењето разлики во *природата на интерперсоналните односи* во овие истражувања. Имено, се тргнува од диференцијацијата на односите меѓу луѓето направена од Кларк и Милс (Clark and Mills, 1993) на *односи на размена* и *односи на заедништво*, и се сугерира дека во лабораториските истражувања обично се испитуваат односите на размена, а во теренските истражувања односите на заедништво. Односите на размена доаѓаат до израз меѓу лица кои не се познаваат или кои малку се познаваат и за овие односи е карактеристично што се управувани од потребата за реципроцитет и праведност во влоговите и исходите во интеракциите. Кога луѓето се во таков однос, тие обично размислуваат и го одмеруваат напорот што го вложуваат при правењето нешто за друг и очекуваат дека и другиот ќе направи нешто слично за нив. Односите на заедништво, пак, постојат меѓу блиски лица, роднини, пријатели и интимни партнери, и тие повеќе се базираат на грижата за благосостојбата на другиот, а не на водењето евиденција за тоа кој колку направил

нешто за друг. Во овие односи луѓето се поотворени и помалку загрижени дека ќе бидат отфлени или на некаков начин исмеани ако откријат нешто негативно за себе и ако побараат помош за тоа.

Барањето помош не е само под влијание на природата на односот меѓу лицето кое бара и лицето кое дава помош, туку е определено и од *видот на помошта* што се бара. Во односите на заедништво, на пример, често се бара *социјална поддршка*, која вклучува давање совет, храбрење, тешење и непосредно помагање во врска со некој проблем. Луѓето кои даваат ваков вид помош, всушност, се дел од т.н. мрежа на социјална поддршка која е составена од блиски лица по разни основи. Социјалната поддршка може да има повеќе цели, некогаш може да биде инструментална, насочена кон конкретно решавање некој проблем (на пример, давање парични и материјални средства на роднина или на пријател кој останал без работа), а некогаш може да биде емоционална, насочена кон полесно справување со некој доживеан стрес (на пример, разговарање со пријател кој штотуку се развел, тешење роднина кој тешко го прифатил заминувањето на децата во странство). Давањето социјална поддршка, општо земено, има многу полезни ефекти врз оние што имаат потреба од некаква помош. На пример, во повеќе емпириски истражувања е утврдено дека социјалната, т.е. емоционалната поддршка навистина го ублажила дејството на доживеаниот стрес предизвикан од разни семејни, здравствени и финансиски проблеми и од одделни стресни настани поврзани со работата (на пример, Wills, 1991; Baron et al., 1990; Cohen and Wills, 1985). Ефикасноста на социјалната поддршка се огледа во фактот што помошта се бара и се добива од луѓе што се чувствуваат блиски и спрема кои се нема резерви во однос на нивните намери, така што малку е веројатно дека од ваквата помош би се очекувало да произлезе нешто што би го загрозило себепочитувањето.

Штом некој донесе одлука дека треба да побара помош за некој свој проблем, тој мора да донесе одлука и за тоа *кому* да му се обрати за помош и *како* да го стори тоа. Некогаш помошта се бара *отворено и директно* од некој друг, другпат тоа се прави *анонимно*, а некогаш, пак, помошта се бара од некој *неперсонален извор* (на пример, од книга, компјутер и сл.). Ако станува збор за помалку сериозен проблем и, притоа, се има можност да се пристапи до некој неперсонален извор на помош, можно е луѓето да се ограничат само на таков извор. Но, штом потребата од помош стане посериозна, тогаш луѓето се обидуваат да побараат помош од некое лице. Во случаите кога барањето помош од некого може да биде следено со засрамување и со создавање на некаков вид зависност, а истовремено се има можност тоа да се направи анонимно. тогаш многу поверојатно е дека помошта ќе се побара на таков начин. Во повеќе наврати е констатирано дека успешноста на т.н. СОС-линии за обезбедување поддршка и

помош на жртви на разни видови насилство и злоупотреби се должи токму на анонимноста што се обезбедува со таквите линии за лицата кои се јавуваат (Hill and Harmon, 1976; Raviv et al., 1989).

Истражувањата, исто така, покажуваат дека кога луѓето имаат лични и психолошки проблеми, обично за помош се обраќаат на лица кои им се *блиски* или кои ги сметаат за *слични* на себе. Според Вилс (Wills, 1992), веројатноста да се побара помош од членовите на семејството или од пријателите за некој психолошки проблем е речиси петпати поголема во однос на барањето помош од стручни лица. Некои автори соопштуваат дека во случаите кога се има потреба, на пример, од одреден вид академска помош, студентите почесто им се обраќаат за помош на своите пријатели отколку на разни советници кои се дел од институционализираните форми за давање таква помош (Knapr and Karabenick, 1988).

Барањето помош може да биде определено и од *начинот на кој се споредуваме* со лицето кое сакаме да ни помогне. Шредер и сор. (1995) посочуваат дека луѓето кога сакаат да побараат помош за да решат некој свој проблем, а со тоа и да се подобрат себеси, обично бираат лице што го сметаат за поинформирано и постручно од нив. Во тој случај, тие прават *нагорно споредување*, т.е. се споредуваат со некој што го перцепираат како подобар од себе. Наспроти тоа, во случаите кога пројавениот проблем може сериозно да го загрози нивното себепочитување и кога се настојува да се одбрани и зачува позитивната слика за себе, тие обично се стремат да прават *надолно споредување*, т.е. се споредуваат со лица кои исто како нив не можат да се справат со актуелниот проблем, но кои се перцепираат како помалку искусни и стручни од себе.

Понекогаш и *физичката привлечност* на лицата кои се во состојба да помогнат се појавува како значаен фактор. Надлер (Nadler, 1991) соопштува повеќе наоди кои упатуваат на тоа дека луѓето, генерално, се помалку подготвени да бараат помош од лица кои се перцепираат како атрактивни. Тоа се случува затоа што овие лица веројатно се доживуваат како моќен извор за себеevalуирање. Но, ваквата поврзаност меѓу атрактивноста и подготвеноста за барање помош изгледа не доаѓа до израз во сите видови интеракции. Постојат, на пример, наоди кои говорат дека во случаите кога станува збор за интеракции меѓу лица од различен пол, жените се поподготвени да бараат помош од атрактивни мажи отколку од неатрактивни.

Покрај гореспомнатите, постојат и други фактори што влијаат врз подготвеноста да се побара помош од другите. Прегледот на литературата од оваа област открива дека она за што истражувачите покажувале особено интересирање се карактеристиките на лицето кое бара помош и природата на проблемите за кои се бара помош.

Карактеристики на лицето кое бара помош.

Донесувањето одлука за да се побара или да не се побара помош од некого, може да биде посредувана и од одделни карактеристики на лицето на кого му е потребна помошта. Некои од нив се социодемографски, а некои се личносни. Најчесто проучувани *социодемографски карактеристики* се полот и возраста.

Пол. Во повеќето истражувања во кои е проверувана поврзаноста меѓу полот и барањето помош, без оглед дали се тие теренски или лабораториски, утврдено е дека жените многу почесто барале помош отколку мажите. Вероф (Veroff, 1981) соопштува дека односот меѓу жените и мажите при барањето помош е два спрема еден. Во истражувањата е откриено дека жените почесто барале помош од мажите кога се имало, на пример, потреба од медицинска грижа, психолошко советување, третирање на злоупотреби на супстанции и потреба од помош што била поврзана со образование и работа. Интересно е дека половите разлики во барањето помош се идентификувани дури и кај девојчиња и момчиња на училишна возраст.

Иако пројавените разлики може делумно да се објаснат со одделни биолошки разлики меѓу половите, сепак, многу поверојатно е дека тие, всушност, се должат на различните социјализациски искуства што ги стекнуваат машките и женските уште од најрана возраст во рамките на учењето на родовите улоги. Со оглед на тоа што од машките, согласно со нивната родова улога, се очекува да бидат независни и способни, барањето помош веројатно го гледаат како помалку пожелно социјално однесување и го доживуваат како нешто што би можело да го загрози нивното себепочитување. Со други зборови, за разлика од женските, за чија родова улога обично се врзува зависноста и нежноста, машките изгледа им придаваат помало значење на проблемите со кои се соочуваат, сметајќи дека може лесно да се справат со нив. Покрај тоа, тие се веројатно и позагрижени за тоа како другите ќе гледаат и како ќе реагираат на нив ако се одлучат да побараат помош за некој свој проблем.

Покрај утврдените стабилности во поглед на половите разлики, во истражувањата се добиени и наоди кои упатуваат на одредени специфичности. Имено, утврдено е дека и машките и женските лица повеќе преферираат да бараат помош од лице од ист пол, и тоа особено кога се на помлада возраст (Nelson-LeGal, 1987). Ваквата преференција веројатно се должи на фактот што во многу случаи помош се бара од пријателите, а младите обично имаат повеќе пријатели од својот пол отколку од спротивниот. Кај лицата, пак, што се во брак, евидентирана е една друга интересна тенденција. Жените кога имаат потреба од помош, продолжуваат и понатаму да се потпираат на лицата со кои се во пријателски односи, а мажите во повеќето случаи се потпираат на своите жени

(Veroff, 1981). И конечно, во повеќе наврати е утврдено дека жените се поподготвени да бараат помош кога имаат проблеми од лична и емоционална природа, додека мажите почесто се одлучуваат да бараат инструментална помош, т.е. помош која ќе им овозможи полесно постигнување на некоја цел.

Возраст. Барањето помош варира и со возраста. Помладите, особено децата, почесто се одлучуваат да бараат помош отколку возрасните. Тоа е разбирливо затоа што децата, општо земено, се зависни од возрасните и тие знаат дека имаат право на помош и заштита од нив. Покрај тоа, децата што се на предучилишна возраст не се во можност да изведуваат општи судови за сопствената вредност и затоа малку е веројатно дека би можеле да бидат загрижени за себепочитувањето доколку почесто бараат помош од другите. Но, со текот на возраста, тие стануваат повоздржани во барањето помош, така што веќе кај некои деца на осумгодишна возраст почнува да се јавува грижа за тоа како другите ќе гледаат на нив ако, на пример, бараат помош за решавање училишни задачи.

Трендот на помало барање помош продолжува со текот на годините и посебно доаѓа до израз кај повозрасните, т.е. кај лицата кои имаат над 60 години. Во истражувањата, повеќепати е евидентирано дека повозрасните повеќе се стремат самите да се справуваат со проблемите отколку да бараат помош од други (Veroff, 1981; Brown, 1978). Причината за нивната релативна неподготвеност за барање помош веројатно треба да се бара во важноста што ја придаваат на личната независност и во истакнатоста на нивната потреба за одржување на чувството на сопствена делотворност.

Кога станува збор, пак, за *личносните корелати* на барањето помош, во досегашните истражувања вниманието на истражувачите најчесто било фокусирано на ефектите на две црти на личноста, на себепочитувањето и на срамежливоста.

Себепочитување. Со оглед на тоа што со барањето помош може да се доведе во прашање чувството на контрола и перцепцијата за сопствената компетентност, изгледа логично да се претпостави дека индивидуалните разлики во однос на себепочитувањето би можеле да се појават како значајни определници на овој вид однесување. Или, попрецизно кажано, луѓето кои себеси помалку се почитуваат би требало да бидат повеќе подготвени да бараат помош од другите во споредба со луѓето кои себеси повеќе се почитуваат. Наодите во низа теренски и лабораториски истражувања, општо земено, ја потврдуваат оправданоста на оваа претпоставка. Во истражувањата, на пример, е откриено дека: алкохоличарите и злоупотребените жени кои имале ниско себепочитување покажувале поголема подготвеност

за барање стручна помош (Miller, 1985); вработените со ниско себепочитување повеќе барале совети поврзани со работата отколку вработените со високо себепочитување (Burke et al., 1976); испитаниците со високо себепочитување биле помалку склони да бараат помош при решавање задачи што вклучувале интелектуални и когнитивни способности (Nadler et al. 1985).

При објаснувањето на ваквата поврзаност меѓу себепочитувањето и барањето помош некогаш се тврди дека таа произлегува од тоа што луѓето со високо себепочитување едноставно не веруваат дека им е потребна некоја посебна помош и затоа тие повеќе се потпираат на себеси отколку на другите кога ќе се најдат во проблемска ситуација. Иако ова објаснување на прв поглед изгледа прифатливо, сепак, како што сугерираат Шредер и сор. (1995), тоа веројатно е применливо само за некои, но не и за повеќето случаи на емпириски евидентирани разлики. Дури и во експериментите во кои бил контролиран износот на потребата од помош, т.е. во кои испитаниците биле соочувани, на пример, со нерешливи проблеми, поединците со високо себепочитување и понатаму покажувале помала подготвеност за барање помош. Зачувувањето на себепочитувањето изгледа дека е исклучително важно за лицата кои имаат многу позитивна слика за себе. Тие се воздржуваат да побараат помош од другите, најверојатно, затоа што тоа го доживуваат како нешто што би можело навистина да ја наруши нивната слика за себе како лица кои се компетентни и кои имаат контрола над она што им се случува.

Ако е ова точно, тогаш со неутрализирање на потенцијалната закана на барањето помош врз себепочитувањето е можно да дојде и до редуцирање, па дури и до исчезнување, на разликите во реакциите кај лицата со високо и ниско себепочитување. Тоа може да се случи, на пример, ако постои можност за возвраќање на помошта што се бара. Значи, ако лицата со високо себепочитување имаат можност да му возвратат на лицето на кое треба да му се обратат за помош, тогаш тие ќе бидат и помалку воздржани во однос на барањето помош. Ова би се случило затоа што со возвраќањето на помошта тие би имале можност да си ја повратат и зацврстат позитивната слика за себе. За тоа дека возвраќањето на помошта претставува фактор што би можел да влијае на врската меѓу себепочитувањето и барањето помош, постојат и одредени емпириски докази. На пример, во едно експериментално истражување извршено од Надлер (Nadler, 1986), мерено е себепочитувањето на испитаниците и е манипулирано нивното верување дека тие подоцна ќе имаат можност да ја возвратат помошта што им била нудена. Добиените резултати во ова истражување, меѓу другото, покажале дека во ситуацијата кога не постоела можност за реципроцитет, испитаниците со високо себепочитување биле помалку подготвени за барање помош отколку испитаниците со ниско

себепочитување. Во ситуацијата, пак, кога тие имале можност за возвраќање на помошта што им била нудена, кај испитаниците со ниско себепочитување таквата можност немала некој посебен ефект врз барањето помош. Но, кај испитаниците со високо себепочитување реакцијата била поинаква. Кај нив верувањето дека би можеле да ја возвратат направената услуга довело до значајно зголемување на нивната подготвеност за барање помош.

Срамежливост. Друга црта на личноста која би можела да има, пред се, инхибиторни ефекти врз барањето помош е срамежливоста. Еден од најистакнатите истражувачи на срамежливоста Зимбардо (Zimbardo, 1977) тврди дека главен атрибут на однесувањето на срамежливите луѓе е нивната релативна неподготвеност за барање помош од другите. Срамежливите луѓе обично имаат ниско себепочитување. Тие се анксиозни и несигурни во себе кога се наоѓаат во социјални ситуации и често настојуваат да ги избегнуваат интеракциите со другите. Наодите во истражувањата покажуваат дека ваквата тенденција кај срамежливите може да има негативни ефекти врз барањето и добивањето помош во рамките на мрежите на социјална поддршка (Caldwell and Reinhart, 1988). Покрај тоа, утврдено е дека во ситуациите кога се соочуваат со некој нерешлив проблем, а помошта од другите може веднаш да се добие, на срамежливите им треба многу подолго време да се одлучат да побараат помош отколку на несрамежливите (Horsch, 2006). Тоа веројатно се случува поради нивната базична неподготвеност самите да иницираат интеракции со другите. Но, со оглед на тоа што срамежливите се помалку подготвени да бараат помош во различни контексти, и посебно од лица кои се од спротивен пол, можно е да постојат и некои други причини за нивната воздржаност. Тие можеби не сакаат да побараат помош едноставно затоа што се плашат дека тоа нема добро да го изведат или дека ќе бидат одбиени од лицето на кое му се обраќаат. Сепак, нивната неподготвеност за потпирање на другите не значи дека тие се и помалку успешни во справувањето со проблемите. Напротив, мотивацијата за избегнување на интерперсонални контакти може за срамежливите да претставува поттик за вложување дополнителни напори за самостојно работење и за изнаоѓање подобри решенија за проблемите со кои се соочуваат.

Природа на проблемите. Помошта што се бара од другите може да се однесува на различни проблеми. Некогаш, на пример, се бара помош за психолошки проблеми, другпат за проблеми од медицинска или од финансиска природа, а некогаш за проблеми поврзани со учењето, со работата и слично. За некои од овие проблеми луѓето полесно се одлучуваат да побараат помош, а за други потешко. Но, општо земено, колку еден проблем е посериозен толку е поголема и веројатноста дека ќе се

побара помош за него. На пример, во повеќе наврати е потврдено дека сериозноста на психолошките проблеми што ги имале луѓето претставувала пресуден фактор при нивното барање стручна помош.

Истото тоа се случува и кога се појавуваат проблеми со физичкото здравје. Присуството на јасни симптоми претставува клучен момент при донесувањето одлука за барање медицинска помош. Кога симптомите се бројни и сериозни, и кога почнуваат да го оневозможуваат вршењето на секојдневните активности, речиси секогаш резултираат со посета на лекар. Но, тоа обично не се случува ако некој и покрај тоа што има одредени симптоми, сепак, успева да живее со нив, освен ако со текот на времето ја нема усвоено улогата на болен. Луѓето кои ја прифатиле оваа улога себеси се гледаат како хронично болни и сметаат дека нивните здравствени проблеми мора да имаат соодветен медицински третман. Тоа се луѓе кои многу често ги посетуваат своите лекари. Интересно е тоа што луѓето се обраќаат за помош кај своите лекари и за проблеми што ги надминуваат нивните компетенции. На пример, многупати се случува луѓето со лични или психолошки проблеми да бараат помош од своите матични лекари, а не од стручњаци за ментално здравје. Покрај тоа, утврдено е дека луѓето кои имаат одредени проблеми со менталното здравје почесто бараат помош за разни свои заболувања отколку луѓето кои немаат никакви проблеми со менталното здравје.

Понекогаш, како влијателен фактор се појавува и контролабилноста на проблемите. Кога луѓето веруваат дека изгубиле контрола над некој важен аспект од својот живот за кој сметаат дека, во основа, е контролабилен, кај нив се јавува и поголема подготвеност за барање помош. Но, оваа подготвеност може во одредени случаи да биде и неутрализирана. Тоа обично се случува кога луѓето имаат проблеми што траат подолго време и кои со текот на времето стануваат толку сериозни што почнуваат да веруваат дека проблемите, всушност, се неконтролабилни. Во тие случаи, кај нив постепено слабее мотивацијата за барање помош, а може да дојде и до нивно целосно откажување. На пример, во едно истражување на постапките на барање помош од страна на околу триста штотуку разведени луѓе пред да се случи нивниот развод, било утврдено дека половината од нив не побарале никаква формална помош за спас на бракот. Тоа што ги диференцирало оние кои не побарале помош и оние кои побарале биле нивните верувања за тоа дали можеле нешто да сторат за избегнување на разводот. Луѓето кои не побарале помош верувале дека работите биле отидени толку далеку што ништо не можело да се стори за да се спаси бракот (Wolcott, 1986).

И конечно, според Надлер (1991), многу важно влијание при донесувањето одлука за барање или небарање помош може да има и степенот до кој допира потребата од помош до некој

централен аспект на личноста, на пример, до себепочитувањето, интелигенцијата и сл. Во оние случаи кога потребата од помош може да начне некој важен аспект на личноста и кога помошта треба да се побара уште и од некој сличен на себе, тогаш веројатноста да се случи тоа станува уште помала. Надлер утврдил дека овој ефект особено доаѓа до израз кај лица со високо себепочитување, а помалку кај лица со ниско себепочитување. Барањето помош во врска со проблеми што на определен начин се релевантни за сликата за себе или за себепочитувањето се доживува како нешто што загрозува, а не како нешто што придонесува за подобрување на сопствената благосостојба. Луѓето очигледно повеќе преферираат да изгледаат и да се чувствуваат добро отколку да решат некој проблем со што би се нарушила сликата што ја имаат за себе.

РЕАКЦИИ НА ДОБИЕНАТА ПОМОШ

Иако е за очекување оној што има потреба од помош позитивно да реагира на понудената или на добиената помош, сепак, не се случува тоа секогаш. Напротив, наместо со благодарност, како што обично очекуваат оние што ја даваат помошта, некогаш се реагира со воздржаност, па дури и со одбивање на понудената помош. Значи, кога некому ќе му се помогне, не мора тоа да резултира со задоволство и со чувство на ослободеност од проблемот или од маката, туку е можно да се јави и сомнеж во намерите на другиот или во сопствената вредност следено со чувство на обврзаност, засраменост или, пак, на инфериорност. Секој од нас ги има искусено овие различни реакции на добиената помош од другите во разни животни контексти. Нивната појава е евидентирана и во повеќе истражувања, а во некои од нив е направен обид и за идентификација на факторите што ги определуваат и позитивните и негативните реакции.

Најсеопфатно проучување е извршено од Фишер и Надлер, кои со цел да ги предвидат и објаснат колку што е можно подетално реакциите на добиена помош, конципирале и посебен модел, наречен *модел на закана за себепочитувањето* (Fisher et al. 1982; Nadler and Fisher, 1986). Во овој модел се интегрирани и дел од сознанијата што се веќе изложени на претходните страници. Моделот се базира на претпоставаката дека добивањето помош не е нешто што има само позитивни консеквенции, ниту е нешто што има само негативни консеквенции. Добивањето помош, всушност, вклучува релативни износи на поддршка и на закана за лицето на кое му се помага кои на крајот ја определуваат неговата реакција. Почетна точка во моделот се карактеристиките на помошта што се дава, карактеристиките на лицето што ја дава помошта и карактеристиките на лицето што ја добива помошта. Овие

карактеристики се третираат како основни услови поврзани со добивањето на помошта и тие засебно или комбинирано го определуваат начинот на кој ќе биде перципирано помагањето од страна на лицето на кое му се помага. Општо земено, помагањето може да биде видено или како закана или како поддршка. Лицето на кое му се помага може да го перципира помагањето како *закана* во повеќе случаи: кога помошта ја дава некој што е сличен на него, т.е. некој со кого тоа може да се споредува; кога ја загрозува неговата слобода и автономност; кога имплицира обврска за возвраќање на помошта, а тоа не може да возврати; кога имплицира зависност и инфериорност во однос на помагачот; кога се однесува на проблеми што допираат до важни аспекти на неговата личност; и кога е неконзистентно со позитивните аспекти на себепоимањето. Помагањето што се перципира како закана обично предизвикува одбранбени реакции и негативни чувства. Добиената помош почесто се доживува како закана од лице кои има високо себепочитување отколку од лице кое има ниско себепочитување. Наспроти тоа, помагањето се доживува како *поддршка* во случајот кога тоа обично го прави некој што не е сличен со лицето на кое му се помага, т.е. некој со кого лицето не се споредува, потоа кога тоа не ја загрозува неговата слобода и автономност и во случај кога помошта што се дава е многу поконзистентна со позитивната слика што лицето ја има за себе. Помошта што се доживува како поддршка предизвикува позитивни чувства кај лицето на кое му се помага.

Со моделот се опфатени и непосредните реакции на лицето на кое му се помага и долготрајните консеквенции што може да произлезат од добивањето на помошта. Ако помошта е перципирана како поддршка, тоа обезбедува и поддршка за себепочитувањето, што е следена со соодветни непосредни реакции, на пример, со појава на добро расположение, давање позитивни оценки за лицето кое помага, барање повеќе помош, намалување на мотивацијата за вложување напори за себепомагање и себеподобрување. Долготрајните консеквенции на вака доживеаната помош се релативно исти како и непосредните реакции.

Меѓутоа, ако помошта е перципирана како закана, таа го загрозува себепочитувањето и резултира со сосема поинакви непосредни реакции. Моделот предвидува дека природата на овие реакции зависи од начинот на кој влијае добиената помош врз чувството на контрола врз постојниот проблем. Ако помошта придонесува за зголемување на чувството на контрола, лицето ќе реагира негативно и во однос на помошта и во однос на помагачот и ќе биде помалку подготвено да бара помош, т.е. ќе се обиде да вложи повеќе напори самото да си помогне и да се подобри, а со тоа да стане и понезависно од другите. Во овој случај, долготрајните консеквенции од добиената помош за разлика од непосредните реакции се позитивни. Помошта му овозможува на

лицето да почувствува дека може да се справува со проблемот, а со тоа кај него се зголемува и вербата во себе и во своите способности. Кога помошта, пак, доведува до намалување на чувството на контрола врз проблемот, непосредните реакции на лицето спрема помошта и спрема помагачот, исто така, се негативни. Но, за разлика од претходниот случај, овде се следени со поголема подготвеност за барање помош и со невложување напори за себепомогање и себеподобрување. Значи, во овој случај, лицето станува позависно од другите и тоа продолжува да бара помош, бидејќи не верува дека може да го реши проблемот. Долготрајни консеквенции од тоа се појава на чувство на беспомошност, зависност и вознемиреност.

Накусо, според моделот на Фишер и Надлер, причините за појавата на воздржаноста и негативните реакции во однос на помошта што се добива треба да се бараат, пред сè, во тоа што помошта се доживува како закана за себепочитувањето. Но, тоа што овој вид закана предизвикува негативни реакции кои обично непосредно се манифестираат од лицето на кое му се помага не значи дека таквите реакции ќе бидат присутни и во иднина. Ако се случи помошта на некаков начин да го зголеми неговото чувство на контрола врз актуелниот проблем или врз проблемите од иста природа, можно е тоа да биде поттикнато подоцна да работи понапорно, а со тоа да стане посамостојно и понезависно од другите. Тоа, се разбира, ќе ја промени во позитивна насока и неговата првична оценка за помошта што му била дадена. Оваа можност треба секогаш да се има предвид во случаите кога другите се обидуваат да ни помогнат или кога ние се обидуваме да им помогнеме. Покрај тоа, потребно е да се нагласи дека понекогаш можеби е корисно да се прифати и некоја краткотрајна закана за себепочитувањето ако увидиме дека од помагањето ќе произлезат долготрајни придобивки за нас.

ЛИТЕРАТУРА

- Baron, R.S., Cutrona, C.E., Hicklin, D., Russel, D.W., and Lubaroff, D.M. (1990). Social support and immune function among spouses of cancer patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 344-352.
- Brown, R.B. (1978). Social and psychological correlates of help seeking behavior among urban adults. *American Journal of Community Psychology*, 6, 425-439.
- Burke, R.J., Weir, T., and Duncan, G. (1976). Informal helping relationships in work organizations. *Academy of Management Journal*, 19, 370-377.
- Caldwell, R.A., and Reinhart, M.A. (1988). The relationship of type of personality to individual differences in the use and type of

- social support. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 140-146.
- Clark, M.S., and Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships: What is and what is not. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 684-691.
- Coher, S., and Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Fisher, J.D., Nadler, A., and Whitcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.
- Hill, F.E., and Harmon, M. (1976). The use of telephone tapes in telephone counselling program. *Crisis Intervention*, 7, 88-96.
- Horsch, L.M. (2006). Shyness and informal help-seeking behavior. *Psychological Reports*, 98, 199-204.
- Knapp, J.R., and Karabenick, S.A. (1988). Incidence of formal and informal academic help seeking in higher education. *Journal of College Student Development*, 29, 223-227.
- Miller, W.R. (1985). Motivation for treatment: A review with a special emphasis on alcoholism. *Psychological Bulletin*, 98, 84-107.
- Nadler, A. (1986). Self esteem and the seeking and receiving of help: Theoretical and empirical perspectives. Vo: B.Maher and W. Maher (Eds.), *Progress in experimental personality research* (Vol. 14). New York: Academic Press.
- Nadler, A. (1991). Help-seeking behavior: Psychological costs and instrumental benefits.
- Vo: M.S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Vol. 12. Prosocial behavior*. Newbury Park, CA: Sage.
- Nadler, A., Mayseless, O., Peri, N., and Chemerinski, A. (1985). Effects of opportunity to reciprocate and self-esteem on help-seeking behavior. *Journal of Personality*, 53, 23-35.
- Nadler, A., and Fisher, J.D. (1986). The role of threat to self-esteem and perceived control in recipient reaction to help: Theory development and empirical validation. Vo: L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 19). San Diego, CA: Academic Press.
- Nelson-Le Gall, S.A. (1987). Necessary and unnecessary help seeking in children. *Journal of Genetic Psychology*, 148, 53-62.
- Поповски, М. (2005). *Просоцијално однесување*. Скопје: Филозофски факултет.
- Raviv, A., Raviv, A., and Yunovitz, R. (1989). Radio psychology and psychotherapy: A Comparison of client attitudes and expectations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 1-7.
- Schroeder, D. A., Penner, L.A., Dovidio, J.F., and Piliavin, J.A. (1995). *The Psychology of helping and altruism: Problems and puzzles*. McGraw-Hill, Inc.
- Veroff, J.B. (1981). The dynamics of help-seeking in men and women: A national survey study. *Psychiatry*, 44, 189-200.

- Wills, T.A. (1991). Social support and interpersonal relationships. Vo: M.S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Vol. 12. Prosocial behavior*. Newbury Park, CA: Sage.
- Wills, T.A. (1992). The helping process in the context of personal relationships. Vo: S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.), *Heling and being helped: Naturalistic studies*. Newbury Park CA: Sage.
- Wolcott, I.H. (1986). Seeking help for marital problems before separation. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 7, 154-164.
- Zimbardo, P.G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.

HELP SEEKING AND REACTIONS TO RECEIVING HELP

SUMMARY

The paper presents knowledge about conditions and factors that influence the willingness of help seeking, and how people react to receiving help from the others. In the frames of the analysis of factors determine help seeking, special attention is paid to effects of the characteristics of the person seeking help and to the nature of the problem for which they need help. The reactions to receiving help are considered in the context of the treat to self-esteem model.

Key words: prosocial behavior, helping, help seeking