

УДК 159.9

ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ: ПОМОЩЬ И ОТКАЗ

Соловьева В.Е., студентка гр. УЗс-231, II курс
Научный руководитель: Тришина О.Ю., к.пед.н., доцент
Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово

Актуальность темы этой статьи связана с тем, что каждый человек на этой планете живёт в обществе и практически ежедневно взаимодействует с другими людьми. С кем-то это просто случайные встречи, с кем-то рабочие отношения, но есть и более тесные виды сотрудничества. Одним из самых ярких и распространённых проявлений такой связи является дружба. Она способствует сплочённости, как отдельных индивидов общества, так и социальных групп между собой. В психологическом словаре дружба определяется как «вид устойчивых индивидуально-избирательных, межличностных отношений, характеризующихся симпатиями и взаимной привязанностью» [1]. Она предполагает «взаимопонимание, откровенность, открытость, доверительность, активную взаимопомощь к делам и переживаниям друг друга, искренность и бескорыстие чувств» [1]. Ещё со времен Аристотеля дружба интересовала ученых как вид общения, который люди выбирают самостоятельно и добровольно. На чем основывается этот выбор? Зачем он делается? В чем смысл дружбы? Эти вопросы волнуют и сегодняшнее молодое поколение.

В своем исследовании мы рассмотрели дружбу в связи с понятием взаимопомощи. Всегда ли друзья помогают друг другу? Что делать, если друг просит помочь, а вы не можете (нет времени, сил, желания и т.д.)? Помогать надо всегда (даже в ущерб себе)? Что будет, если в помощи отказать? Если никогда не отказывать в помощи, к чему это может привести? Эти и другие вопросы мы постарались изучить. Таким образом была сформулирована тема исследования «Дружеские отношения: помощь или отказ».

Нами была составлена анкета с целью выяснить, насколько люди готовы помогать друзьям и могут ли они отказать в помощи?

В опросе приняли участие 80 студентов КузГТУ в возрасте от 18 до 24 лет. Это студенты очной формы обучения строительного и горного институтов, института информационных технологий, машиностроения и автотранспорта и института энергетики. Большинство опрошенных – это юноши (58 человек). Девушек в опросе приняло участие 22 человека. Такое соотношение типично для технических вузов, в которых количество юношей исторически всегда превышает количество девушек.

По большинству вопросов нашего опроса мнения юношей и девушек примерно совпадают. Проанализировав ответы респондентов, мы смогли сделать несколько интересных, на наш взгляд, выводов.

У 79 из 80 опрошенных студентов есть друзья, однако готовы помочь они не каждому. 73 человека ответили, что готовы помогать всем своим друзьям и лишь 7 человек либо не готовы помогать, либо помогают избирательно. На вопрос: «нужно ли помогать друзьям?» студенты считают, что помогать нужно всегда и что в отказе нет ничего странного. Из полученных данных также видно, что большинство, как юношей, так и девушек проявляют инициативу помочь по своему желанию. При этом только 6 из 80 человек помогают друзьям с расчётом на ответную помощь.

Анализ ответов на вопросы «Часто ли вас просят о помощи?», «Часто ли Вы обращаетесь за помощью к друзьям?», «Как часто Вы помогаете друзьям?» привел к следующим выводам. Студенты считают, что к ним обращаются за помощью чаще, чем они сами это делают. Из всех опрошенных лишь 3 человека утверждали, что всегда помогают друзьям и никогда не просят о помощи. В связи с этим, следует отметить тот психологический феномен, что люди по-разному оценивают свои и чужие просьбы. Свои просьбы кажутся незначительными настолько, что даже не квалифицируются в понятие «помощь», а поэтому не запоминаются. Когда же обращаются с просьбой к ним, то это всегда заметно. Даже, если просьба незначительная. Поэтому наблюдается такой перекося в ответах.

Считаем, что готовность прийти на помощь – это очень хорошая тенденции социального взаимодействия в современном обществе. Но учтем так же тот факт, что подавляющее большинство опрошенных ответили, что помощь осуществляют всем по возможности. Подавляющее большинство (54 человека) на вопрос «Как часто вы помогаете друзьям?» ответило, что делают это в зависимости от возможности. Рассуждая о том, чем и как определяются возможности помощи, привело нас к вопросу: всегда ли нужно оказывать помощь или иногда лучше отказать?

Не смотря, на то, что опрошенные не считают отказ в помощи чем-то странным, большая часть предпочитает не отказывать. Возможно, это связано с тем, что сказать «нет» надо уметь. Иногда это бывает сложно [2. 3. 4]. В связи с этим мы рассмотрели проблему того, что может мешать отказать другу.

Ответы на вопросы о причинах и трудностях отказов отличались у юношей и девушек. Для девушек важен уровень близости человека, поэтому они затрудняются отказать в помощи близким людям (9 из 22). Парням же сложнее отказать друзьям в экстренных в случаях независимо от того, насколько они ему близки (23 из 58). Из этого следует, что парни и девушки отказывают в разных случаях. Но при это мы выяснили, что принцип отказа у тех и других один и тот же – это чувство вины после отказа в помощи другу (9 девушек и 21 юноша). Следовательно, затруднить отказ, люди могут по разным причинам, зависит от обстоятельств, а чувство вины и опасения потери дружбы являются основными последствиями. Так же нередко затрудняло отказ в

помощи такое возможное последствие, как страх разочаровать окружающих. В результате у нас возникло предположение, что возможно помешать, отказать могут такие факторы как: боязнь осуждения со стороны окружающих; желание соответствовать ожиданиям друзей; опасения испортить о себе впечатление; социальная установка – «другу надо помогать».

В соответствии с опросом ключевым фактором для девушек является социальная установка – «другу надо помогать», а для парней – опасение испортить впечатление о себе. Данный выбор девушек можно объяснить тем, что помогать и быть нужной – это заложенная природой физиологическая потребность. Однако, у нынешнего молодого поколения, в связи с усилением равноправия, данная потребность ослабла и превратилась именно в социальную установку. Другим нашим предположением, что одна из причин, почему люди не отказывают в помощи, являлся страх быть отвергнутыми и боязнь одиночества. 13/22 девушек ответили, что боятся быть отвергнутыми и 35/58 юношей ответили, что у них нет такого страха. На основе опроса мы видим, что данная причина у девушек более ярко выражена, чем у юношей.

Боязнь быть отвергнутым у девушек можно обосновать коротким периодом выбора партнёра по жизни. Так или иначе, но природой заложено, что женщины выполняют роль продолжения человеческого рода и выполняют веками сформированную социальную роль – поддержку противоположного пола и обеспечения для него комфортной среды обитания. Данное предположение можно подтвердить частым оказанием помощи и редкими просьбами со своей стороны, в также выбранная ими социальная установка. Об этом мы говорили выше. У мужчин же нет столь выраженных рамок, и поэтому быть отвергнутым значимым страхом не является.

Последним вопросом в нашем исследовании мы спросили: «Если Вы будете помогать всем, кто Вас попросит, к чему это может привести?»

Здесь ответы юношей и девушек опять совпадают. Большинство (17 человек) считают, что это может привести к эмоциональному выгоранию. Проблема потери времени и ресурсов важна для 14 человек.

Опрашиваемые добавили так же такие варианты, как «мне помогут (в ответ)», «ничего не теряю и укреплю дружбу», «главное, чтобы не пользовались мною», «сядут на шею», «ничего плохого не произойдет», «об Вас будут вытирать ноги, т.к. увидят слабость и будут пользоваться Вашей добротой. Для будущих начальников это не приемлемо».

Очень по-разному видят люди последствия отказов. Постоянные отказы портят наши отношения. Постоянное согласие не оставляет времени на себя и свои интересы. Истина, как часто бывает, лежит посередине. Отказ – это нормально. Важно уважать человека, которому отказываешь. Поэтому стоит задуматься над несколькими вопросами прежде, чем отказать. И научиться делать это корректно.

Быть удобным для всех нереально. Поэтому, прежде чем сказать «нет» стоит задать себе ряд вопросов:

1. Могу ли я помочь? Есть ли у меня время и ресурсы?

2. Хочу ли я помочь?
3. Что я чувствую, когда соглашаюсь помочь?
4. Что я чувствую, когда НЕ соглашаюсь помочь?
5. Что я потеряю, если я соглашусь на эту просьбу или задачу?
6. Что я приобрету, если помогу?
7. Могу ли я предложить альтернативу своей помощи?
8. Как я могу убедиться, что мое «нет» не причинит вреда другим людям? Как я могу выразить свое отрицание таким образом, чтобы сохранить свои отношения и уважение к другим людям?

Задавать все вопросы не обязательно. Вполне возможно, что в решение будет найдено уже на первом вопросе. Если возможности нет, то и решение приходит само собой – надо отказывать.

Способность говорить «нет» — важный навык для самосохранения, расстановки приоритетов и дальнейшего развития по собственной, а не чужой траектории, в том числе в обучении и карьере. Для того же, чтобы отказ не испортил ваших отношений с просящим, не стал для вас «муками совести» и не испортил ваш имидж, научиться говорить «нет» надо заранее.

1. Тренируйтесь. Сделайте навык говорить «нет» естественным для вас. Попробуйте отказываться от навязчивых услуг в магазинах, в промоакциях, по телефону, в банках и т.п. Потренируйтесь с друзьями.

2. Расставить личные границы. Личные границы — это те правила поведения, которые вы ожидаете по отношению к себе и одновременно готовы соблюдать по отношению к другим. Четко сформулируйте для себя и окружающих свои представления о допустимом. Проговорите их с друзьями/родными, чтобы понять, насколько четко вы можете их донести до слушателей.

3. Развивайте эмоциональный интеллект. Учитесь читать свои эмоции по отношению к просьбам и просящим.

4. Учитывайте свои ресурсы. Если постоянно идти на поводу у других людей, жертвуя своими интересами и временем, реализовать задуманное будет сложно. Чтобы достигать целей и двигаться к успеху, важно уметь расставлять приоритеты и ограничивать выполнение потока входящих просьб.

5. Помнить, что невозможно угодить всем.

6. Избегать оправданий. Чем чётче вы скажете «нет», тем проще собеседнику будет вас понять. Возможные формулировки:

- «Спасибо, нет».
- «Я это не люблю».
- «Нет, я это не хочу».
- «Мне не нравится это предложение».
- «Спасибо! Я обращусь, когда будет нужно».
- «Я сейчас не готова на это согласиться, у меня другие планы».
- «Это не входит в мои непосредственные обязанности. Если вы считаете иначе, давайте обсудим».

– «Мне очень приятно ваше предложение. Но, к сожалению, у меня другие планы на выходные. Надеюсь, получится в следующий раз».

– «Если вы продолжите говорить в таком тоне, я прекращу разговор». Понаблюдайте в этот момент за своей речью. Она точно спокойная и уважительная?

7. Объяснить или предложить альтернативу. Часто причина для отказа и не нужна. Если причины нет, то скажите об этом прямо. Вас приглашают на концерт, а вы не хотите. Скажите: «Спасибо я не хочу». Или предложите альтернативу «Нет, спасибо, я не фанат этого исполнителя. Но на другой концерт смогу пойти». Это лучше, чем придумывать оправдание «Давай в другой раз, у меня курсовик/ ждут родители/ кошка заболела и т.п.».

8. Будьте вежливы.

9. Не меняйте решение под давлением. Принимайте решение обдуманно. Уважайте своё решение и не меняйте «нет» на «да» в угоду другим.

10. Будьте уверенным. Если вы не хотите что-то делать, скажите это четко и уверенно. Не давайте лишних надежд.

11. Не обесценивайте чужую просьбу. Если человек просит, значит для него это важно. Не стоит принижать эту важность.

12. Не будьте чрезмерно самокритичны. Ваши интересы тоже важны. Помогаете вы или нет – это ваше решение. Если оно обдуманное, то ваш отказ не сделает вас плохим человеком.

13. Помощь – это ваш выбор! Дружба, которая строится только на помощи с Вашей стороны, вряд ли является дружбой.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / <https://spbguga.ru/files/03-5-01-005.pdf>
2. Богданович, В. Н. 100 способов сказать «нет» / В.Н. Богданович; Пенза: Изд-во «Золотое сечение», 2008 – 360 с.
3. Захариадис, Д. Хватит быть удобным: как научиться говорить «нет» без угрызений совести / Д. Захариадис; перевод с англ. А. Монич – Москва: Эксмо, 2025. – 208 с.
4. Шейнов В. Говорить «нет», не испытывая чувства вины / В. Шейнов; СПб.: Питер, 2021. – 256 с.