

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Pomagając innym, pomagamy sobie

Niosąc bezinteresowną pomoc innym pomagamy też sobie - poprawiamy m.in. stan własnego zdrowia, a także sami czujemy się szczęśliwsi - informuje czasopismo Psychological Bulletin.

Wcześniejsze badania wykazały, że ludzie angażujący się w pomoc innym, są szczęśliwsi niż ci, którzy tego nie robią - osoby te charakteryzują się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym. Mniej wiadomo było za to na temat skali poczucia szczęścia u osób niosących pomoc.

Główny autora badania, Bryant P.H. Hui, adiunkt z Hong Kong Polytechnic University (PolyU) uważa, że zachowania prospołeczne takie jak altruizm, współpraca, zaufanie i współczucie są niezbędną podstawą dla harmonijnie i dobrze funkcjonującego społeczeństwa. „To część wspólnej kultury ludzkości - mówi Hui - a nasza analiza pokazuje, że ma ona odzwierciedlenie w naszym zdrowiu zarówno psychicznym, jak i fizycznym”.

Jak się jednak okazuje, nie wszystkie akty dobroci przynoszą niosącemu pomoc taką samą korzyść. Istotne czynniki obejmują rodzaj oferowanej uprzejmości, a także wiek i płeć. Pewną rolę odgrywają również inne czynniki demograficzne.

Badanie wykazało, że przypadkowe akty uprzejmości, takie jak pomoc starszemu sąsiadowi w noszeniu zakupów, silniej oddziaływały na samopoczucie, niż bardziej formalne rodzaje wsparcia, takie jak wolontariat czy akcje charytatywne odbywające się o ustalonej wcześniej porze. Hui sugeruje, że być może dzieje się tak, ponieważ spontaniczna i przypadkowa życzliwość może ułatwić tworzenie więzi społecznych, które następnie wpływają na poziom szczęścia. Podobnie, nieformalna, spontaniczna pomoc sprawia, że jest mniej prawdopodobne, że stanie się ona przestarzała lub monotonna.

Wyniki badania wykazały również, że w przypadku niesienia pomocy znaczenie ma wiek - młodsze osoby niosące pomoc zgłaszały wyższy poziom dobrego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Z drugiej strony, osoby starsze odniosły większe korzyści pod względem poprawy zdrowia fizycznego. Ponadto, kobiety na ogół wykazywały silniejszy związek między prospołecznością a dobrostanem niż mężczyźni.

Dodatkowo naukowcy odkryli silniejszy związek między życzliwością a tzw. dobrostanem eudajmonistycznym - mającym związek z odnajdywaniem sensu życia, niż między życzliwością a dobrostanem hedonistycznym, który ma związek ze szczęściem i pozytywnymi uczuciami.

Jak piszą autorzy, "badanie pokazuje, że istnieje niewielki, ale znaczący związek między zachowaniem prospołecznym a dobrostanem człowieka”.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30569.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy