

[Akceptuję](#)

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](#)

Pomaganie innym może działać jak prozac

Osoby, które przez kolejne dni mają zastanawiać się, w jaki sposób dziś komuś pomogły (lub mogą pomóc jutro), obserwują u siebie pozytywne zmiany w podejściu do życia - podsumowuje swoje badania psycholog prof. Mariola Łąguna. "Pomaganie czasem działa jak prozac" - komentuje.

Działania na rzecz innych mogą mieć różne oblicza. To nie tylko przeprowadzenie staruszki przez ulicę czy wpłata na rzecz organizacji dobroczynnej. To również pomoc dzieciakom w odrabianiu lekcji, rozmowa z sąsiadką, podzielenie się obiadem ze znajomymi z pracy, odwiedziny u starszej samotnej osoby z rodziny, rozmowa z kimś, z kim dawno się nie rozmawiało, nieprzechodzenie obojętnie nad osobą proszącą o pomoc czy nieprzytomnie pijaną, pocieszenie kogoś, kto wydaje się smutny... Pomysłów na pomaganie może być mnóstwo, wystarczy się tylko rozejrzeć.

Do zastanawiania się nad codziennymi działaniami na rzecz innych zachęcała w swoich badaniach prof. Mariola Łaguna z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. W jednym z eksperymentów badani studenci mieli przez tydzień codziennie zapisywać, czy tego dnia komuś pomogli, a w drugim - zaplanować, co mogą zrobić następnego dnia, żeby komuś pomóc. Chodziło o to, by sprawdzić, jak różne zmienne psychologiczne wpływają na zachowania prospołeczne i jaka jest dynamika tych zależności. A w rezultacie badań zaproponować działania, które zachęcać będą ludzi do działań prospołecznych. Analiza wyników jeszcze trwa, ale prof. Łaguna w rozmowie z PAP podsumowuje najważniejsze dotychczasowe ustalenia.

Naukowcy mieli nadzieję, że takie codzienne ćwiczenia będą zwiększać u badanych liczbę zachowań prospołecznych. Oprócz wzrostu tendencji do działania na rzecz innych osób, zaobserwowano inne ciekawe zjawisko. Osoby danego dnia pozytywnie nastawione do życia, z niższym poziomem tzw. afektu negatywnego (lęku, złości czy przygnębienia) i wyższym poziomem afektu pozytywnego (radości, entuzjazmu) pomagają innym częściej niż osoby z mniej pozytywnym nastawieniem. Co jednak ciekawe, okazało się też, że osoby z afektem negatywnym w miarę wykonywania zadań związanych z pomaganiem w kolejnych dniach obserwowały u siebie często wzrost satysfakcji z życia, spadek negatywnego i wzrost pozytywnego afektu. Podobnego zjawiska nie zaobserwowano w grupie kontrolnej, która przez tydzień miała zapisywać wspomnienia z dzieciństwa.

"Pomaganie innym to także pomoc samemu sobie" - uważa psycholog. I porównuje, że działania prospołeczne (ProSocialACtions - PROSAC) działają trochę jak działający antydepresyjnie prozac. "Take PROSAC instead of Prozac" - żartuje badaczka. Zaznacza, że nie chodzi oczywiście o to, by zrezygnować z przepisanych przez lekarza antydepresantów. Jednak jej zdaniem zachęcanie do działań prospołecznych może być elementem psychoterapii osób z depresją, obniżonym nastrojem, czy też pracy z młodzieżą z obniżoną samooceną. "To może być jedna z metod pracy z takimi osobami - zachęcanie, żeby otworzyły się na innych i działały na ich rzecz" - uważa psycholog.

"Wielu ludzi szuka pomysłu na to, jak być szczęśliwym. Okazuje się, że jest na to prosty i znany od dawna pomysł - pomagając innym" - podsumowuje badaczka.

Prof. Mariola Łaguna zaznacza, że jeśli mamy intencję, żeby zacząć więcej pomagać, warto to zaplanować i skonkretyzować. Np. zastanowić się, co mogą jutro zrobić, aby komuś pomóc. "W psychologii jest to nazywane intencją implementacyjną" - komentuje badaczka. Warto zaplanować konkretne sposoby i sytuacje, w jakich można w swoim codziennym życiu pomagać innym. I uświadomić sobie, że możliwości jest wiele.

Projekt "Działania prospołeczne i zasoby osobiste: badania podłużne" realizowany jest w ramach grantu OPUS Narodowego Centrum Nauki.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29104.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy