

### [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

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



15-06-2026

**[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie](#)**

## [ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku**

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## **Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków**

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## **Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne**

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**