

[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>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy