

## Pomaganie innym wspiera naszą psychikę i ciało

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 24, marzec 2022 11:43

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1475

---

Badania wskazują, że bezinteresowne, choć rozsądne pomaganie innym wspiera psychikę oraz ciało. Wydaje się też, że choć wspieranie innych w potrzebie jest w naszej naturze, to wciąż postawę altruistyczną można też kształtować.

Dlaczego ludzie pomagają innym, tym w gorszej sytuacji? Mówi się o odruchu serca, ale biolodzy przekonywaliby o istnieniu także ewolucyjnych mechanizmów: „Dziś ja pomogę tobie, jutro ty pomożesz mnie”. Niemniej jednak wiele osób czuje się po prostu dobrze z tym, że pomaga. Zwłaszcza, że tego rodzaju zachowanie powoduje zwiększenie poczucia szczęścia.

Tego rodzaju wzrost, skromny, ale zauważalny stwierdzili m.in. naukowcy z University of Oxford na podstawie analizy dostępnych prac badawczych. Badania wskazują też, że pomaganie, jeśli towarzyszą mu autentycznie altruistyczne emocje, potrafi nie tylko poprawiać samopoczucie, ale sprzyja zdrowiu, a nawet długiemu życiu. Tutaj jednak ważna uwaga - dzieje się tak, dopóki pomoc nie stanie się nadmiernym ciężarem dla osoby.

### Pomagający żyją dłużej

Badacze z University of Michigan sprawdzili na przykład, jak na długość życia wpływa przyjmowanie oraz dawanie wsparcia innym ludziom. W tym celu przez pięć lat obserwowali śmiertelność grupy seniorów, analizując ich zachowania względem innych. Wyniki pokazały wyraźną zależność. Ci, którzy stanowili źródło wsparcia, mieli mniejsze ryzyko zgonu z jakiegokolwiek powodu w uwzględnionym w projekcie okresie niż ci, którzy nie angażowali się w pomaganie innym.

O jakie rodzaje wsparcia chodziło w tym badaniu? W relacjach z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami liczyła się pomoc związana z konkretnymi działaniami, natomiast w odniesieniu do partnera czy partnerki - wsparcie emocjonalne. Korelacje te utrzymały się po dodaniu do analizy różnorodnych czynników, takich jak demografia, osobowość, stan zdrowia fizycznego i psychicznego czy status małżeński. „Dawanie innym wsparcia może być ważną częścią międzyludzkich relacji, która ma istotne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia” - piszą autorzy pracy opublikowanej na łamach periodyku „Psychological Science”.

### Altruistyczny mózg

Jeśli natomiast chodzi o psychikę, która nie jest przecież bez znaczenia dla kondycji ciała, to jak się okazuje, ludzki mózg może być skonstruowany w taki sposób, że uruchamia odczuwanie szczęścia w reakcji na pomaganie innym. Mechanizm ten ujawnił się w trakcie obserwacji mózgow ohotników metodą MRI. Już deklaracje przyszłych altruistycznych wyborów powodowały reakcje neuronów sprzyjające odczuwaniu szczęścia. Mało tego: spowodowane altruistyczną postawą zmiany badacze opisują jako „uderzające”.

Naukowcy jednocześnie zwracają uwagę, że ludzie zazwyczaj nie doceniają siły altruizmu w swoim codziennym życiu - są na przykład przekonani, że większe zadowolenie da im wydanie pieniędzy na siebie, niż na innych. Na podstawie zauważonych w badaniu reakcji twierdzą, że do osiągnięcia szczęścia z pomocy innym rejony mózgu odpowiedzialne za empatię i relacje społeczne niejako zwyciężyły nad samolubnymi motywami zapisanymi w obszarach związanych z tzw. uczuciem nagrody. Ewidentnie jednak ludzie są do pokonywania egoizmu zdolni.

### Dzieci lubią się dzielić

Altruizm to ważny element w rozwoju człowieka. Naukowcy z chińskiego Centralnego Uniwersytetu Finansowo-Ekonomicznego obserwując nastolatki odkryli np., że altruizm wobec nieznanomych

## Pomaganie innym wspiera naszą psychikę i ciało

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 24, marzec 2022 11:43

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1475

---

powoduje u młodych ludzi wzrost poczucia własnej wartości. Zauważyli też odwrotną zależność - wyższa samoocena skłaniała do altruizmu.

Wydawałoby się, że bardzo małe dzieci zaspokajają niemal wyłącznie tylko własne potrzeby, ale okazuje się, że istoty ludzkie są zdolne do pomagania innym na bardzo wczesnym etapie rozwoju. Jedno z badań pokazało na przykład, że już dzieci wieku poniżej dwóch lat wykazują więcej oznak radości, gdy coś dają innym. To nie wszystko - maluchy były szczęśliwsze, gdy dawały coś własnego o większej wartości. Zespół z University of California Davis uzyskał podobne wyniki po obserwacji neurologicznych reakcji dzieci. Gdy grupa czterolatek bawiła się w laboratorium, badacze analizowali tętno i ton nerwu błędnego. Wysoki poziom tonu oznacza, że organizm jest w stanie dobrze radzić sobie z fizjologicznym stresem (napięciem).

W czasie zabawy dzieci mogły wygrywać żetony, które później mogły wymieniać na różne nagrody. Mogły też jednak przekazać część żetonów kolegom i koleżankom, które były chore i nie mogły przyjść do pracowni badaczy. Okazało się, że oddaniu części żetonów innym, dzieciom towarzyszyła lepsza regulacja napięcia organizmu.

*- Zwykle patrzymy na altruizm jak na coś, co jest kosztowne. Jednak według naszego badania dzieci, które rezygnowały z własnej korzyści, aby pomóc innym, mogły otrzymywać w zamian wyższy ton nerwu błędnego. Oznacza to, że od najmłodszych lat możemy być stworzeni do czerpania poczucia bezpieczeństwa z pomocy innym - mówi dr Jonas Miller, autor badania.*

Przy okazji badanie wskazało, że altruizmem mniej wykazywały się dzieci z bogatszych domów.

*- Niektóre aspekty kultury wysokiego statusu ekonomicznego obserwowanej u dorosłych, takie jak koncentracja na sobie i zmniejszona wrażliwość społeczna, mogą być obecne u dzieci już w wieku czterech lat – sugeruje wyjaśnienie tego zjawiska badacz.*

Zaznacza przy tym, że altruizm biedniejszych dzieci może do pewnego stopnia łagodzić skutki gorszej sytuacji materialnej.

*Źródło: pap-mediaroom*