Informacja prasowa

**Dlaczego pomagamy?**

**Udział w zbiórkach charytatywnych, wolontariat czy przekazywanie 1% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego – to przykładowe formy pomocy innym. Co nam daje pomaganie, w jaki sposób najchętniej pomagamy i czym się kierujemy przy wyborze celu, który wspieramy? O tym mówi Joanna Gutral, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

W psychologii istnieją zjawiska, takie jak wymiana społeczna i norma wzajemności. Zgodnie z nimi, kiedy pomagamy, myślimy, że znajdzie się ktoś, kto pomoże też nam. Wiara w to, że nie jesteśmy sami i zawsze pojawi się osoba, która nas wesprze, wzmacnia przekonanie, że my również powinniśmy pomagać. Taka myśl motywuje nas to do wspierania innych. Co więcej przyjście komuś z pomocą łagodzi nasz wewnętrzny dyskomfort patrzenia na czyjąś krzywdę. Nie lubimy, gdy inni cierpią, więc podejmujemy działanie, żeby ten dyskomfort zmniejszyć.

Warto pamiętać też o tym, że pomaganie jest nagradzające dla nas samych. Miło jest myśleć o sobie dobrze, a myślimy tak, kiedy postępujemy właściwie w danej sytuacji. Zatem pomaganie pozwala nam spojrzeć na siebie w pozytywnym świetle. Jesteśmy istotami empatycznymi i altruistami, zatem współodczuwanie oraz chęć pomocy są wpisane w nasze człowieczeństwo. To są nasze naturalne odruchy.

**Co nam daje pomaganie?**

Przez to, że postępujemy dobrze i widzimy się w dobrym świetle, wzrasta nasza samoocena. Jako osoby, które pomagają, otrzymujemy wsparcie społeczne oraz aprobatę społeczną, ponieważ wszyscy postrzegają pomaganie jako pożądane zachowanie. Dzięki temu możemy też spotkać się z innymi osobami, które niosą pomoc i przynależeć do mniejszej społeczności, połączonej wspólną pasją czy udziałem w wolontariacie. Daje nam to poczucie sprawstwa i wsparcia społecznego.

**Co najchętniej wspieramy?**

Przy wyborze celu patrzymy przede wszystko na to, jak bardzo jest on dla nas istotny. Jeżeli interesujemy się zwierzętami, to możemy się zdecydować na wsparcie schroniska. Tylko motywacja wewnętrzna pozwoli nam w pełni oddać się pomaganiu i jednocześnie czerpać z tego satysfakcję.

**W jaki sposób niesiemy pomoc?**

Najchętniej pomagamy finansowo, ponieważ mamy poczucie, że faktycznie kogoś wspieramy i nie poświęcamy na to aż tak wiele czasu. Lubimy też pomagać aktywnie, angażując się w różne wolontariaty. Dobrze jest zaaranżować dany wolontariat tak, aby przybrał formę pewnej zabawy, miłego spędzania czasu. Dzięki temu nie tylko mamy poczucie, że coś dajemy z siebie, ale również, że otrzymujemy coś w zamian.

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych   
z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden   
z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy   
z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku   
i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.