**Siła drobnych gestów. Dlaczego warto być życzliwym?**

**Uśmiech do osoby mijanej na ulicy, miłe słowo do kolegi w pracy, czy podziękowanie kasjerowi za obsługę - nawet tak drobne gesty życzliwości poprawią nasze samopoczucie, zwiększą satysfakcję z relacji społecznych oraz zmotywują do kolejnych działań na rzecz innych, wykazały badaczki z Uniwersytetu SWPS.**

Już wkrótce, 21 listopada, będziemy obchodzić *Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień*, który zainicjowano w 1973 roku Stanach Zjednoczonych. Choć życzliwym warto być bezinteresownie, to badania pokazują, że bycie miłym, ciepłym i uprzejmym wobec innych może polepszać i nasz dobrostan. Zatem życzliwym warto być nie tylko od święta.

Wykazały to analizy przeprowadzone przez badaczki Uniwersytetu SWPS, University of Kent i University of Bath. Wyniki badań opublikowano w [Basic and Applied Social Psychology](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01973533.2023.2239410?scroll=top&needAccess=true).

W badaniach bycie miłym zdefiniowano jako zachowywanie się w sposób ciepły i przyjacielski wobec innych w codziennych sytuacjach. To zwyczajne, proste gesty, jak zwrócenie się przyjaznym tonem do kasjera w sklepie, porozmawianie z sąsiadem, uśmiechanie się do obcego na ulicy.

*Co ważne, chodzi tu o miłe gesty, które nie są wykonywane dla uzyskania korzyści lub dlatego, że są społecznie oczekiwane, ale dlatego, że naprawdę chcemy, aby inna osoba poczuła się dobrze. Takie gesty są jedną z form zachowania prospołecznego. Ze względu na ich częstość i powszechność, mogą mieć znaczący wpływ na jakość życia społecznego i życia jednostki* - mówi pierwsza autorka badania, dr Olga Białobrzeska z Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

Pomimo wielu badań na temat pozytywnych skutków praktykowania tzw. aktów życzliwości, analizowane w tych badaniach formy życzliwości były bardzo zróżnicowane. Obejmowały zarówno drobne i spontaniczne życzliwe zachowania, jak i te wymagające czasu, wysiłku czy planowania. Dlatego nie było dotąd jasne, czy samo bycie miłym wobec innych w codziennych sytuacjach, które nie wymaga dużego wysiłku czy poświęcenia, także pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.

**Bycie miłym? To się opłaca**

Badaczki z Uniwersytetu SWPS przetestowały hipotezę, że praktykowanie bycia miłym wpłynie pozytywnie na samopoczucie uczestników trzech badań.

W pierwszym z nich - badaniu korelacyjnym - sprawdzano związek między częstością okazywania innym miłych gestów a dobrostanem uczestników podczas pandemii COVID-19. W badaniu wzięło udział 497 osób z różnych krajów europejskich, m.in. Wielkiej Brytanii, Portugalii, Włoch i Polski.

*Pokazałyśmy, że  deklarowana przez respondentów częstość bycia miłym dla innych w okresie pandemii była pozytywnie związana z poczuciem sensu życia, zadowoleniem z siebie i relacji społecznych oraz z subiektywnym poczuciem szczęścia. Była też negatywnie skorelowana z depresją, czyli im więcej przejawów życzliwości deklarowali uczestnicy, tym mniej deklarowali objawów depresji -* opisuje dr Białobrzeska.

Nie wiadomo jednak, czy zaobserwowana korelacja wynikała z pozytywnego wpływu bycia miłym na samopoczucie, czy też z innych powodów szczęśliwe osoby były bardziej skłonne do zachowania się w miły, życzliwy dla innych sposób. Aby to sprawdzić przeprowadzono kolejne eksperymenty.

**Praktyka życzliwości to większa chęć do działań na rzecz innych**

W drugim badaniu uczestnicy - łącznie 479 osób - byli proszeni o wykonanie pięciu (spośród 15) drobnych zadań w ciągu najbliższych 24 godzin. Losowo przydzielono ich do jednej z dwóch grup. W grupie eksperymentalnej wykonywali zadania związane z byciem miłym (Podczas rozmowy z bliską osobą powiem jej coś miłego). W grupie porównawczej realizowali inne proste, codzienne zadania, niezwiązane z życzliwością (Kiedy wstanę rano, pościelę łóżko; Podczas przerwy w pracy rozciągnę plecy).  Po wykonaniu tych zadań mierzono samopoczucie uczestników.

Ponadto, badanych zaproszono do dobrowolnego udziału w inicjatywie społecznej – napisania podziękowań dla pracowników ochrony zdrowia zaangażowanych w walkę z COVID-19. W ten sposób sprawdzano chęć uczestników do dobrowolnych działań prospołecznych.

Uczestnicy, którzy realizowali zadania związane z życzliwością, deklarowali następnie większe poczucie sensu życia, większe zadowolenie  z siebie i z relacji społecznych, a także lepszy nastrój w porównaniu z uczestnikami, którzy wykonywali inne drobne zadania.

*Zaobserwowałyśmy też, że więcej uczestników z grupy życzliwości napisało  podziękowania dla pracowników ochrony zdrowia (69 proc. z nich) niż uczestników z grupy porównawczej (58 proc.)* - opisuje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Uczestników ostatniego z badań znów podzielono na dwie grupy. Jedni mieli przypomnieć sobie i opisać niedawną sytuację, w której byli mili wobec kogoś; drudzy przypominali sobie i opisywali neutralne interakcje społeczne. Następnie zmierzono ich samopoczucie. Jego wskaźniki, w tym poczucie sensu życia, zadowolenia z siebie, relacji społecznych i nastroju, były analogiczne do wyników poprzedniego badania.

**Uprzejmość na co dzień**

Wyniki opisanych badań mogą zostać wykorzystane w kampaniach społecznych promujących codzienną życzliwość czy w edukacji. Mogą także służyć w opracowaniu interwencji psychologicznych lub metod terapeutycznych nakierowanych na polepszanie dobrostanu.

*Zaletą interwencji polegającej na praktykowaniu bycia miłym jest to, że można ją łatwo włączyć w codzienne zachowanie. Nie wymaga wielkiego wysiłku, poświęcenia, czasu i przygotowania. Uśmiechnięcie się do kogoś lub miła rozmowa z kasjerem w sklepie może się zdarzyć każdego dnia* - zaznacza dr Białobrzeska.

Ponadto, ponieważ miłe gesty można łatwo wykonywać także online, interwencja ta może być też skuteczna w nadzwyczajnych okolicznościach, jak pandemia, kiedy nasze życie społeczne jest ograniczone, a utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i orientacji prospołecznej szczególnie istotne.

*Bycie miłym dla innych sprawdza się najlepiej, gdy jest dobrowolne i autentyczne, a nie narzucone lub traktowane instrumentalnie. To nie oznacza jednak, że interwencje zachęcające do bycia miłym są bezcelowe, ale muszą być zaprojektowane w taki sposób, aby ludzie mieli poczucie, że postępują tak dobrowolnie i sami mogą wybrać kiedy i jak wykonają miły gest* - komentuje psycholożka Uniwersytetu SWPS.