**Chcesz lepszej współpracy? Bądź serdeczny**

**Bliskie związki, zespoły w pracy czy lokalne społeczności – do ich właściwego funkcjonowania niezbędna jest współpraca. Okazuje się, że może jej sprzyjać serdeczność, która wzmacnia więzi i poczucie satysfakcji z pracy zespołowej – wynika z badania przeprowadzonego m.in. przez badaczki z Uniwersytetu SWPS.**

Większość naszego życia spędzamy w relacjach z innymi ludźmi: na spotkaniach, w klasie, na ulicy[[1]](#footnote-0). Każda, nawet najkrótsza interakcja społeczna, stwarza okazję do bycia serdecznymi, neutralnymi lub mało serdecznymi. Czy te codzienne wybory mają znaczenie? Czy małe akty serdeczności mogą mieć wpływ na nasz świat?

**Bycie serdecznym a codzienne funkcjonowanie**

– Dotychczasowe badania pokazały, że te pozornie nieznaczne serdeczności mają wiele korzyści, zarówno dla odbiorcy, jak i osoby, która je przejawia. Przekładają się na poprawę samopoczucia, większą satysfakcję z relacji, a także postrzeganie sensu życia[[2]](#footnote-1). Osoby, które zachowują się przyjaźnie, doświadczają większego poczucia przynależności i rzadziej zmagają się z samotnością czy depresją – mówi współautorka badań psycholożka dr Olga Białobrzeska z Wydziału Psychologii w Warszawie USWPS.

W nowym badaniu – którego autorami oprócz dr Białobrzeskiej są dr hab. Aleksandra Cisłak-Wójcik, prof. Uniwersytetu SWPS z Wydziału Psychologii w Warszawie USWPS i dr Ilan Roziner z Uniwersytetu Tel Awiwu – naukowcy postanowili rozszerzyć dotychczasowe odkrycia i sprawdzić, czy praktykowanie serdeczności może budować kapitał społeczny, a konkretnie zwiększać skłonność do współpracy poprzez wzmocnienie więzi społecznych. Artykuł na temat badania „[Niceness Fosters Cooperativeness Through Social Connectedness](https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1027/1864-9335/a000568)” ukazał się w czasopiśmie „Social Psychology”.

**Życzliwość przekłada się na współpracę**

Badacze przeprowadzili dwa badania. W ramach pierwszego 463 uczestników w wieku 18-67 lat odnosiło się do stwierdzeń w rodzaju: „Płacąc w sklepie, zwracam uwagę na to, żeby uśmiechać się i serdecznie podziękować tak, żeby ta chwila była przyjemna dla osoby, która mnie obsługuje” mierzących ich skłonność do okazywania codziennej serdeczności, a także do stwierdzeń mierzących ich poczucie więzi społecznych (np. „Nawet wśród osób, które znam, nie czuję przynależności”) oraz postawy wobec współpracy (np. “W pracy zazwyczaj biorę pod uwagę interesy obu stron”).

Zgodnie z oczekiwaniami skłonność do serdeczności była powiązana z poczuciem więzi społecznych, a to przewidywało chęć współpracy. W drugim badaniu postanowiono sprawdzić przyczynowo-skutkowy wpływ serdeczności na skłonność do współpracy, manipulując zachowaniem uczestników.

W eksperymencie wzięło udział 164 studentów pierwszego roku, podzielonych na 52 zespoły zadaniowe. Uczestnicy zostali losowo przypisani do jednego z warunków: serdeczności i kontrolnego. W pierwszym przypadku mieli zachowywać się serdecznie wobec innych w swoim zespole – dbać o ich samopoczucie poprzez uśmiechanie się, używanie ciepłego tonu głosu czy aktywne słuchanie i tworzenie przyjemnej atmosfery pracy, tak aby wszyscy czuli się komfortowo. Osobom z warunku kontrolnego zalecono skupianie się na zadaniu, zamiast na samopoczuciu osób w zespole, co miało wyrażać się np. poprzez skupiony wyraz twarzy, neutralny lub stanowczy ton czy ograniczenie uśmiechów i żartów.

**Korzyści bezpośrednie i na dłuższą metę**

Naukowcy zaobserwowali, że serdeczne zachowanie w stosunku do innych uczestników zespołu przekładało się na większą satysfakcję z pracy zespołowej i bardziej pozytywne podejście do współpracy w ogóle niż samo skupianie się na zadaniu. Było to związane z poczuciem więzi z innymi osobami w zespole.

Wyniki obu badań wskazują, że bycie serdecznym jest korzystne nie tylko bezpośrednio i w krótkiej perspektywie, ale i pośrednio poprzez wzmacnianie więzi społecznych, a w następstwie zwiększanie współpracy.

– Okazuje się, że relatywnie małe i proste gesty, jak obdarzenie kogoś uśmiechem, przyjazny ton głosu czy potakiwanie głową, mogą prowadzić do efektów na szerszą skalę. Tym samym nasze badania dostarczają praktycznych wskazówek dla instytucji edukacyjnych, miejsc pracy, organizacji społecznych, politycznych i biznesowych na temat tego, jak wzmacniać kapitał społeczny – podkreśla dr Białobrzeska.

– Choć bycie miłym generalnie widziane jest jako zaleta, jednocześnie istnieją różne negatywne przekonania o byciu miłym, np. że to oznaka słabości, braku asertywności i że generalnie kłóci się z przebojowością. To może sprawiać, że w sytuacjach wymagających efektywności ludzie rezygnują z serdeczności. My pokazujemy jednak, że serdeczność nie musi stać w sprzeczności ze skutecznością, przeciwnie – motywuje ludzi do wspólnego działania – dodaje psycholożka.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów - w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117, 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497 [↑](#footnote-ref-0)
2. Bialobrzeska, O., Baba, J., Bedynska, S., Cichocka, A., Cislak, A., Formanowicz, M., Gocłowska, M. A., Jakubik, Z., & Kozakiewicz, K. (2023). Keep nice and carry on: Effect of niceness on well-being. Basic and Applied Social Psychology, 45(5), 138– 156. https://doi.org/10.1080/01973533.2023.2239410 [↑](#footnote-ref-1)