**Czy pomaganie innym wpływa na zdrowie?**

**Wsparcie społeczne to jeden z najważniejszych zasobów w radzeniu sobie ze stresem i wyzwaniami życiowymi. Przynosi korzyści nie tylko osobie, która je otrzymuje, ale również tej, która je zapewnia. O psychologicznym aspekcie wsparcia społecznego mówi Mateusz Barłóg, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

Każdy z nas potrzebuje wsparcia społecznego, jednak możemy różnie odbierać pomoc od bliskich nam osób. Jedni preferują wsparcie instrumentalne, czyli pomoc przy wykonaniu zadania, załatwieniu sprawy (np. wspólne pomalowanie pokoju), a inni bardziej docenią wsparcie emocjonalne (np. otrzymanie słów otuchy).

**Wpływy kulturowe**

Istotne jest także to, jak postrzegamy otrzymywaną od innych pomoc. Jest to związane zarówno z naszymi predyspozycjami indywidualnymi, doświadczeniami oraz kulturą, w której dorastamy i żyjemy. Jeśli dorastamy w kulturze zachodniej, silnie nastawionej na indywidualizm i sukces, to otrzymywane wsparcie od bliskich możemy odbierać jako własną słabość i brak zaradności w samodzielnym radzeniu sobie z problemem („pomagają mi, bo jestem słaby”). W kulturze nastawionej na dobro wspólnoty (kolektywistycznej) pomoc innych może być uważana za wyraz tego, że jest się ważnym członkiem danej grupy społecznej („pomagają mi, bo mnie lubią”).

Do warunków kulturowych dochodzą cechy indywidualne, jak samoocena. Jej poziom może wiązać się z tym, „czy widzę szklankę do połowy pełną, czy do połowy pustą”, a więc czy wsparcie innych będzie dla mnie wyrazem tego, że jestem ważny dla bliskich, czy raczej będę je odbierać jako brak samodzielności wobec codziennych wyzwań.

**Kto najczęściej udziela pomocy?**

Decyzja o udzieleniu pomocy innym zależy od wielu czynników, chociażby wieku, płci, czy doświadczeń z rodzinnego domu.

*Na przykład dzieci w pierwszych latach szkolnych kierują się egoizmem, a pomaganie innym ma sens jedynie w sytuacjach, w których mogą liczyć na odwdzięczenie się i zysk. Zatem kilkulatek uzna, że warto pomóc rodzicom, ale nie warto pomagać obcym, ponieważ ich już nie spotkam i nie będą mieli okazji mi się odwdzięczyć. Natomiast osoby w wieku średnim, zbliżające się do okresu emerytalnego, charakteryzuje pojęcie generatywności, a więc troski o młodsze pokolenie* – mówi psycholog, Mateusz Barłóg.

Osoby w średnim wieku częściej cieszą się, gdy mogą czegoś nauczyć swoje dzieci i im pomóc, czy też z radością przekazują swoją wiedzę młodszym pracownikom. Pomaganie staje się ważną częścią tego, jak postrzegają samych siebie.

*Odnośnie do płci występują różnice w formie udzielania pomocy. Nie ma rozbieżności w kwestii tego, jak często wspieramy, natomiast są różnorodne sposoby pomagania. Dla mężczyzny interesujące będzie wykazanie swoich atutów, najlepiej w sposób spektakularny. np. uratowanie tonącego dziecka, a wśród kobiet częściej obserwuje się pomaganie oparte na cieple i emocjonalności, np. wolontariat w hospicjum* – tłumaczy ekspert.

Pomaganie jest także powiązane z postawami rodziców wobec wspierania innych, ponieważ najwięcej uczymy się poprzez obserwowanie bliskich nam osób. Jeśli w dzieciństwie przyglądaliśmy się postawom pełnym motywacji do udzielania pomocy innym, to większe jest prawdopodobieństwo, że sami w dorosłym życiu równie chętnie będziemy pomagać. Zatem, jeśli chcemy przekazać dzieciom wartości oparte na dobru i pomocy, to sami musimy pokazywać dobry przykład, zamiast koncentrować się na nagrodach i karach.

**Wspieranie sprawia, że lepiej o sobie myślimy**

Pomaganie innym przynosi korzyści również osobom udzielającym wsparcia.

*Po udzieleniu nawet drobnej pomocy mogę myśleć, że jestem dobrym i pomocnym człowiekiem, podbudowuję zatem swoją samoocenę. W ten sposób działamy w wielu sytuacjach społecznych. Sukcesy (a takim jest skuteczne udzielanie wsparcia innym) zaczynamy tłumaczyć naszymi wewnętrznymi predyspozycjami (np. zdałem egzamin na piątkę, bo jestem mądry), natomiast w sytuacjach porażki zrzucamy winę na czynniki zewnętrzne (np. nie zdałem testu, bo prowadzący uwziął się na mnie i dał trudne pytania)* – mówi psycholog.

Wspieranie może stać się ważnym elementem myślenia o sobie – jeśli pomagam innym, mogę myśleć, że jestem pomocnym i dobrym człowiekiem, a inni mogą na mnie polegać. Występują zatem zarówno krótkoterminowe, pozytywne efekty (pochlebne myśli zaraz po udzieleniu pomocy), jak i długofalowe, dotyczące tego, co ogólnie o sobie myślimy.

Udzielanie wsparcia jest jednak dosyć szeroką kategorią. Czymś innym jest pomoc koledze w pomalowaniu pokoju, a czym innym pocieszanie po nieudanym związku. Jest zatem wiele czynników, które mogą przekładać się na naszą satysfakcję z tego, że komuś pomogliśmy. Natomiast znalezienie optymalnych warunków do pomagania mogłoby mieć pozytywny wpływ na wiele obszarów współczesnej psychologii, takich jak np. nauka budowania więzi z drugim człowiekiem, rozwój własnych kompetencji i zasobów, czy podnoszenie skuteczności psychoterapii.

**Zgłoś się do udziału w badaniu!**

Nasze naukowczynie i nasi naukowcy we współpracy z MSB Medical School Berlin chcą sprawdzić, czy pomaganie innym w drobnych, codziennych sytuacjach może wiązać się z poprawą nastroju, odczuwaniem większej satysfakcji z życia, obniżeniem poziomu stresu i poprawą stanu zdrowia. Do udziału w badaniu zapraszamy osoby od 18 do 75 roku życia, które dysponują smartfonem z dostępem do internetu. Szczegółowe informacje:

<https://swps.pl/nauka-i-badania/nasze-dzialania/udzial-w-badaniach/33372-udzielanie-wsparcia-spolecznego-a-zdrowie-wez-udzial-w-badaniu>