

Pomaganie innym może działać jak prozac

7 lipca 2019

Osoby, które przez kolejne dni mają zastanawiać się, w jaki sposób dziś komuś pomogły (lub mogą pomóc jutro), obserwują u siebie pozytywne zmiany w podejściu do życia – podsumowuje swoje badania psycholog prof. Mariola Łaguna. „Pomaganie czasem działa jak prozac” – komentuje.

Działania na rzecz innych mogą mieć różne oblicza. To nie tylko przeprowadzenie staruszki przez ulicę czy wpłata na rzecz organizacji dobroczynnej. To również pomoc dzieciakom w odrabianiu lekcji, rozmowa z sąsiadką, podzielenie się obiadem ze znajomymi z pracy, odwiedziny u starszej samotnej osoby z rodziny, rozmowa z kimś, z kim dawno się nie rozmawiało, nieprzechodzenie obojętnie nad osobą proszącą o pomoc czy nieprzytomnie pijaną, pocieszenie kogoś, kto wydaje się smutny... Pomysłów na pomaganie może być mnóstwo, wystarczy się tylko rozejrzeć.

Do zastanawiania się nad codziennymi działaniami na rzecz innych zachęcała w swoich badaniach prof. Mariola Łaguna z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. W jednym z eksperymentów badani studenci mieli przez tydzień codziennie zapisywać, czy tego dnia komuś pomogli, a w drugim – zaplanować, co mogą zrobić następnego dnia, żeby komuś pomóc. Chodziło o to, by sprawdzić, jak różne zmienne psychologiczne wpływają na zachowania prospołeczne i jaka jest dynamika tych zależności. A w rezultacie badań zaproponować działania, które zachęcać będą ludzi do działań prospołecznych. Analiza wyników jeszcze trwa, ale prof. Łaguna w rozmowie z PAP podsumowuje najważniejsze dotychczasowe ustalenia.

Naukowcy mieli nadzieję, że takie codzienne ćwiczenia będą zwiększać u badanych liczbę zachowań prospołecznych. Oprócz

wzrostu tendencji do działania na rzecz innych osób, zaobserwowano inne ciekawe zjawisko. Osoby danego dnia pozytywnie nastawione do życia, z niższym poziomem tzw. afektu negatywnego (lęku, złości czy przygnębienia) i wyższym poziomem afektu pozytywnego (radości, entuzjazmu) pomagają innym częściej niż osoby z mniej pozytywnym nastawieniem. Co jednak ciekawe, okazało się też, że osoby z afektem negatywnym w miarę wykonywania zadań związanych z pomaganiem w kolejnych dniach obserwowały u siebie często wzrost satysfakcji z życia, spadek negatywnego i wzrost pozytywnego afektu. Podobnego zjawiska nie zaobserwowano w grupie kontrolnej, która przez tydzień miała zapisywać wspomnienia z dzieciństwa.

„Pomaganie innym to także pomoc samemu sobie” – uważa psycholog. I porównuje, że działania prospołeczne (ProSocialACtions – PROSAC) działają trochę jak działający antydepresyjnie prozac. „Take PROSAC instead of Prozac” – żartuje badaczka. Zaznacza, że nie chodzi oczywiście o to, by rezygnować z przepisanych przez lekarza antydepresantów. Jednak jej zdaniem zachęcanie do działań prospołecznych może być elementem psychoterapii osób z depresją, obniżonym nastrojem, czy też pracy z młodzieżą z obniżoną samooceną. „To może być jedna z metod pracy z takimi osobami – zachęcanie, żeby otworzyły się na innych i działały na ich rzecz” – uważa psycholog.

„Wielu ludzi szuka pomysłu na to, jak być szczęśliwym. Okazuje się, że jest na to prosty i znany od dawna pomysł – pomagając innym” – podsumowuje badaczka.

Prof. Mariola Łaguna zaznacza, że jeśli mamy intencję, żeby zacząć więcej pomagać, warto to zaplanować i skonkretyzować. Np. zastanowić się, co mogę jutro zrobić, aby komuś pomóc. „W psychologii jest to nazywane intencją implementacyjną” – komentuje badaczka. Warto zaplanować konkretne sposoby i sytuacje, w jakich można w swoim codziennym życiu pomagać innym. I uświadomić sobie, że możliwości jest wiele.

Projekt „Działania prospołeczne i zasoby osobiste: badania podłużne” realizowany jest w ramach grantu OPUS Narodowego Centrum Nauki.

Autorstwo: Ludwika Tomała

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl