**Pośpiech zabija życzliwość? Nie u wszystkich**

**Osoby będące w pośpiechu rzadziej zatrzymują się, by udzielić pomocy potrzebującej osobie. Czy szybkie tempo życia zabija także drobne gesty codziennej życzliwości? – zastanawiają się naukowcy z Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersytetu SWPS w artykule, opublikowanym w magazynie „Journal of Community & Applied Social Psychology”. Okazuje się, że nie zawsze, a kluczem do tego jest uważność.**

Codzienna życzliwość to zachowywanie się w ciepły i przyjazny sposób w stosunku do innych, w trosce o ich samopoczucie. Może to być np. podziękowanie sprzedawcy w sklepie czy pozdrowienie współpracownika na korytarzu, bo chcemy, by było im miło. Należy odróżnić ją od uprzejmości, którą wyrażamy, bo tak wypada albo chcemy coś uzyskać.

Dotychczas w badaniach nie poświęcono codziennej życzliwości zbyt dużo uwagi, naukowcy skupiali się raczej na większych aktach życzliwości, jak pomaganie czy wolontariat. – Choć zarówno pomaganie, jak i codzienna życzliwość to zachowania prospołeczne, to jednak się różnią – codzienna życzliwość nic nie kosztuje. Poza tym mamy dużo więcej okazji do okazywania codziennej życzliwości, właściwie w każdej interakcji z drugim człowiekiem – mówi psycholożka dr Olga Białobrzeska z Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

Dlatego dr Białobrzeska razem z doktorantem Dawidem Żukiem z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego postanowili sprawdzić, czy pośpiech wpływa na okazywanie życzliwości, a wyniki swoich badań opisali w artykule „[People Are Less Nice When in a Hurry (But Mindfulness Might Help)](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/casp.70120)” na łamach „Journal of Community & Applied Social Psychology”.

**Osobiste doświadczenia, a może stereotyp?**

W celu sprawdzenia swojej hipotezy naukowcy przeprowadzili cztery badania, w których wzięły udział w sumie 722 osoby. W pierwszym badacze pokazali, że panuje powszechne przekonanie, że w pośpiechu ludzie są mniej życzliwi. Kolejne badania służyły już sprawdzeniu, czy ta powszechna opinia znajduje odbicie w rzeczywistości.

W związku z tym w drugim badaniu wywołano u osób badanych poczucie pośpiechu poprzez skłonienie ich do refleksji nad pośpiechem obecnym w ich życiu, podczas gdy grupa kontrolna myślała o relaksie. Następnie sprawdzano, jak osoby badane zareagują na niewygodną prośbę od znajomego. Wszystkich poproszono, by prośbie odmówili, ale badaczy interesowało, w jaki sposób to zrobią – czy w sposób życzliwy, z troską o samopoczucie znajomego, czy nieprzyjemnie. Uczestnicy doświadczający poczucia pośpiechu przyznali, że słowa ich odmowy były mniej miłe niż uczestnicy w warunku relaksu.

W trzecim badaniu ponownie wywoływano pośpiech w jednej grupie, a w drugiej nie – ta pierwsza miała wykonać zadanie na komputerze pod presją czasową, druga miała więcej czasu i nie musiała się spieszyć. W czasie wykonywania zadania zaaranżowano interakcję z nieznajomą osobą. Naukowcy sprawdzali, jak uczestnicy potraktują nieznajomą osobę. Ponownie okazało się, że ci będący pod presją czasu przyznali, że byli dla nieznajomej mniej życzliwi. Podobnie ich zachowanie oceniała także owa nieznajoma.

W czwartym, ostatnim, badaniu pytano osoby badane o natężenie pośpiechu w ich życiu w ostatnim czasie oraz o to, na ile są ostatnio życzliwi dla innych. Dodatkowo zbadano uważność (ang. *mindfulness*) osób badanych, czyli umiejętność świadomego dostrzegania otoczenia i swoich stanów. Wykazano, że im więcej pośpiechu doświadczali ostatnio uczestnicy, tym mniej byli życzliwi dla innych, jednak nie było związku pośpiechu z życzliwością u osób o wysokim poziomie uważności. Ten wynik wskazuje, że umiejętność uważnej obecności może niwelować wpływ pośpiechu na okazywanie życzliwości.

**Uważność jako remedium na szybkie tempo życia**

– Codzienna serdeczność – małe przyjazne gesty – mają duże znaczenie dla naszego samopoczucia i dla relacji interpersonalnych. Nasze badania pokazują, że ludzie są mniej życzliwi, kiedy się spieszą, niż kiedy mają czas i czują się zrelaksowani. We współczesnym szybkim życiu, w którym ludzie często się spieszą, ten wynik jest szczególnie ważny. Nasze badania wskazują także na uważność jako możliwy sposób na utrzymanie życzliwości, nawet kiedy jesteśmy pod presją – podkreśla dr Białobrzeska.

– Podobnie jak ruch „slow food” zmienił nasze podejście do jedzenia, przyszedł czas, aby przemyśleć sposób, w jaki żyjemy. Promowanie wolniejszego stylu życia – czy to w szkołach, miejscach pracy, czy poprzez kampanie społeczne – daje szansę na więcej życzliwości, lepsze relacje, i lepsze samopoczucie – dodaje badaczka.

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

**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.