**Ako zvýšiť mieru šťastia aj po mesiacoch pandémie? Dobrým spôsobom je pomoc iným**

Bratislava, 17. marca 2021 **– Už o pár dní, 20. marca, si pripomíname Medzinárodný deň šťastia. Podľa Sociologického ústavu SAV\* viac ako štvrtina ľudí (26, 8 %) na Slovensku koncom minulého roka deklarovala, že nie je veľmi šťastná, prípadne, že nie je šťastná vôbec. Dosiahnuť väčšiu pohodu, znížiť úroveň stresu a dopriať si viac energie na aktivity, ktoré nás bavia, sa však dá aj počas pandémie, a to jednoduchým receptom. Výskumy ukazujú, že dobrým spôsobom je dobrovoľníctvo a pomoc iným.**

Pokiaľ ide o celkovú spokojnosť so svojím životom, Slováci sú nespokojnejší, ako je priemer krajín OECD. Podľa [Indexu lepšieho života](http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/) sme v druhej, „horšej“, a menej spokojnej polovici skúmaných štátov a až 13 % našincov tvrdí, že denne zažíva viac negatívnych ako pozitívnych pocitov.

Dajú sa však nespokojnosť a chýbajúci pocit šťastia niečím vyvážiť? Výskumy hovoria – vylepšite život niekomu inému.

 *„Dávajte, budete zdraví a šťastní,“* tvrdí pre Nadáciu Pontis vyštudovaný psychológ a odborník na firemnú kultúru Ján Uriga. Darovanie totiž nie je benefitom iba pre obdarovaného, ale aj pre toho, kto dáva.

*„Jednou z foriem dávania je aj dobrovoľníctvo. Ľudia venujú svoj čas a v prípade expertného dobrovoľníctva aj vedomosti a know-how,“* upresňuje Michal Kišša, výkonný riaditeľ Nadácie Pontis.

Tri najznámejšie výhody, aké nám prináša konanie dobra, sú dlhší život, vyššia miera šťastia a väčšia efektivita v práci.

1. **Keď dávame, žijeme dlhšie**

Dávanie má podľa Jána Urigu pozitívny vplyv na naše zdravie a dlhovekosť. Odborník sa opiera o výsledky longitudálnej 8-ročnej [štúdie o strese](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22201278/) výskumníčky Abioly Keller z americkej Marquette University z roku 2012, ktorá skúmala prežívanie stresu na vzorke 30-tisíc ľudí.

Účastníci štúdie odpovedali na otázku, či prežívali v uplynulom období nízky, stredne silný alebo silný stres. *„Ľudia, ktorí zažívali vysoký stres, umierali oproti ostatným s oveľa väčšou pravdepodobnosťou. Takže vysoký stres v odpovedi na túto otázku znamenal aj vysokú mieru úmrtnosti,”* vysvetľuje Ján Uriga.

Výskum sa však sústredil aj na samotné vnímanie stresu. Ľudia, ktorí odpovedali, že za posledný rok síce zažili veľa stresu, no podľa nich tento stres nemá negatívny vplyv na ich zdravie, mali nižšiu mieru úmrtnosti. *„Skoro všetci, ktorí boli v tejto vzorke, boli nejakým spôsobom zapojení do dobročinnosti alebo charitatívnych projektov. 95 % vzorky sa venovalo pomoci iným,“* opisuje odborník.

1. **Keď dávame, žijeme šťastnejší život**

Dávanie však nemá pozitívny vplyv iba na naše zdravie. Sme po ňom aj šťastnejší. *„Ľudia, ktorí využili svoje peniaze, aby spravili šťastnejším niekoho iného okrem seba, boli nakoniec šťastnejší,“* tvrdí Ján Uriga. Za pravdu mu dáva výskum profesora [Michaela Nortona z Harvard Business School](https://news.harvard.edu/gazette/story/2008/04/money-spent-on-others-can-buy-happiness/).

Profesor sa v prieskume pýtal vzorky Američanov na ich príjem, výdavky, na to, koľko míňajú na darčeky pre seba či iných alebo na charitu. Účastníci prieskumu mali tiež opísať svoju mieru šťastia. Výsledky

následne ukázali, že ľudia, ktorí darovali viac iným, boli aj sami šťastnejší. Navyše sa ukázalo, že to, koľko účastníci prieskumu minuli na darčeky pre seba, nemalo na mieru šťastia vplyv vôbec.

1. **Keď dávame, sme výkonnejší**

Firmy, ktorých zamestnanci sa viac zapájajú do dobročinných projektov, zisťujú, že ich pracovníci sú aj výkonnejší. *„Prepojenie medzi tým, že robíme prácu, ktorá nám dáva možnosť zarobiť a tým, že sme schopní sa podeliť, nám zvyšuje energiu, ktorá nám zase pomáha pracovať,“* vysvetľuje Ján Uriga. Firma, ktorá dáva, má preto podľa neho šancu byť výkonnejšia.

**S dávaním môžu zamestnancom pomôcť aj firmy**

Zdravie, šťastie a efektivita v práci sú – okrem dopadu na obdarovaného – najväčšie výhody dobročinnosti. Predstavujú tak dobré dôvody, prečo podporiť konanie dobra a dobrovoľníctvo aj pre firmy.

Vhodnú vstupnú bránu do sveta dobrovoľníčenia predstavuje podujatie Naše Mesto, ktoré každoročne organizuje Nadácia Pontis. Vďaka podujatiu spoločnosti a ich zamestnanci pomáhajú veľmi adresne organizáciám, školám a škôlkam vo svojom okolí zlepšiť ich fungovanie. Pre firmu je to zároveň skvelý spôsob, ako otestovať záujem zamestnancov o dobrovoľnícke aktivity. Naše Mesto sa bude tento rok konať 11. júna a nezáväzná registrácia firiem prebieha na webe [www.nasemesto.sk](http://www.nasemesto.sk) do 18. marca.

*\**[*Výskum*](http://www.sociologia.sav.sk/cms/uploaded/3169_attach_Hodnoty_spolocnost_2020_pramenna.pdf) *realizovala agentúra FOCUS od 3. do 10. novembra 2020 na vzorke 1 021 respondentov. Je reprezentatívny pre populáciu Slovenska vo veku nad 18 rokov.*

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

**Nadácia Pontis**[***www.nadaciapontis.sk***](http://www.nadaciapontis.sk/)

*Prepájame firmy, mimovládne organizácie, štátne inštitúcie, komunity a jednotlivcov, aby sme spoločnými silami dosiahli pozitívne zmeny vo vzdelávaní, v zodpovednom podnikaní a v boji proti korupcii a chudobe. V týchto témach sme aj experti.*

**Kontakt a doplňujúce informácie**

Kontakt a doplňujúce informácie: Zuzana Schaleková, PR manažérka, 0902 558 567, zuzana.schalekova@nadaciapontis.sk