

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Medytacja buduje współczucie

**Ludzie uczestniczący w sesjach medytacyjnych są bardziej skorzy do pomocy innym i mniej podatni na wpływ zjawiska rozproszenia odpowiedzialności - zawiadamia pismo "Psychological Science".**

Naukowcy z Northeastern University i Harvard University (USA) dowiedli, że osoby badane, które

ukończyły ośmioletniowy trening medytacji, okazują więcej współczucia cierpiącym i chętniej udzielają im wsparcia niż pozostali badani.



Ponadto medytujący uczestnicy eksperymentu okazali się bardziej odporni na działanie zjawiska rozproszonej odpowiedzialności (zwanego także efektem obojętnego przechodnia), które polega na tym, że człowiek nie próbuje pomóc osobie potrzebującej, jeśli inni ludzie w jego otoczeniu ją ignorują, a im więcej obojętnych świadków, tym mniejsze prawdopodobieństwo udzielenia pomocy.

Wyniki uzyskano dzięki odegraniu zainscenizowanej sytuacji, w ramach której niczego nieświadoma osoba badana wchodziła do poczekalni wyposażonej w trzy krzesła (dwa zajęte przez współpracowników eksperymentatora), siadała na wolnym siedzeniu i oczekiwała na wezwanie. W pewnym momencie do pomieszczenia wchodziła kolejna osoba, wspierająca się na kulach i wykazująca oznaki cierpienia fizycznego. Siedzący aktorzy ostentacyjnie ignorowali nowo przybyłą postać i zaczęli zajmować się swoim telefonem, bądź otwierali książkę. Obserwowano reakcję osoby badanej.

Okazało się, że spośród badanych należących do grupy kontrolnej tylko 15 proc. osób chciało pomóc cierpiącemu. Natomiast spośród badanych po treningu medytacyjnym aż połowa postanowiła udzielić wsparcia potrzebującemu, nie zważając na brak reakcji ze strony oczekujących towarzyszy.

*"Wiemy, że medytacja poprawia dobrostan fizyczny i psychologiczny człowieka. Jednak chcieliśmy dowiedzieć się, czy sprzyja ona również zachowaniom pokierowanym współczuciem"* - mówi Paul Condon, jeden z badaczy.

Rezultaty niniejszego eksperymentu pokazują, że jak najbardziej tak.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17294.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jezeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**