

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu](#)

Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy