

### [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](#)

## Współczucia można się nauczyć

**Naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin-Madison (USA) dowodzą, że dzięki odpowiedniej technice medytacji możemy stać się bardziej współczujący i skłonni do altruizmu - informuje pismo "Psychological Science".**

Uczestnicy badań przez dwa tygodnie codziennie praktykowali medytację metta, która wywodzi się

z buddyzmu i oznacza "mocne życzenie szczęścia dla innych", a także przyjaźń i zaniechanie agresji. Podczas medytacji badani wyobrażali sobie cierpiącą osobę i koncentrowali się na życzeniu tej osobie ulgi w cierpieniu (obiektom była najpierw osoba kochana, potem przyjaciel lub ktoś z rodziny, następnie trenowali współczucie wobec samych siebie, osoby obcej oraz tzw. trudnej osoby).



Jednocześnie grupa kontrolna trenowała reinterpretację poznawczą, tj. technikę pozwalającą zmienić sposób myślenia na bardziej pozytywny.

Obie grupy poddano później testom badającym altruizm. Uczestnicy grali w grę komputerową wraz z dwoma nieznanymi sobie osobami, nazwanymi "dyktatorem" i "ofiara". Podczas gry obserwowali jak "dyktator" niesprawiedliwie dzielił się pieniędzmi z "ofiara" i mogli zdecydować, czy i ile własnych funduszy przeznaczą, by pomóc "ofierze". Okazało się, że osoby z grupy praktykującej medytację były bardziej skłonne wydać własne pieniądze, by pomóc niesprawiedliwie potraktowanemu graczowi niż osoby z grupy kontrolnej.

By sprawdzić, jakie zmiany zachodziły w mózgach uczestników, naukowcy przed i po treningu przeprowadzili badanie za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. W czasie badania uczestnicy oglądali zdjęcia przedstawiające cierpienie innych osób.

U osób, które wykazały się największym altruizmem podczas gry, zaobserwowano największe zmiany w zakresie aktywności mózgu - wzrosła aktywność obszaru odpowiedzialnego za empatię i rozumienie innych, a także obszarów odpowiedzialnych za regulację emocji. Sugeruje to, że badana technika medytacji może pomóc m.in. osobom przejawiającym zachowania antyspołeczne - podsumowują naukowcy

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17931.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## **Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych**

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## **Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy**

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

### **Partnerzy**