

[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 mózgu 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://laboratoria.net/aktualnosci/17931.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 tęczec 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 tęczec 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 tęczec 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