

[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>



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