

[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.

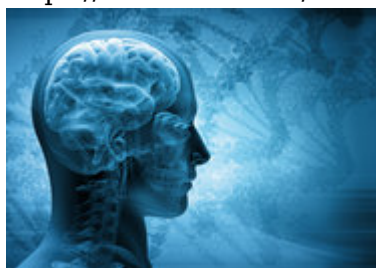
Okazało się, że spośród badanych należących do grupy kontrolnej tylko 15 proc. osób chciało pomóc cierpiącemu. Natomiast spośród badanych po treningu medytacyjnym aż połowa postanowiła udzielić wsparcia potrzebującemu, nie zważając na brak reakcji ze strony oczekujących towarzyszy.

"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>

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



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy