

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy