

[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 ośmiotygodniowy 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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy