

[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 mózgach 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>



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](#) [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