

[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>



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