

خودکنترلی مسری است!

نتایج پنج تحقیق مختلف به مدت دو سال نشان می دهد که خود کنترلی، رفتاری است که می تواند واگیردار باشد و به دیگران سرایت کند...



نتایج پنج تحقیق مختلف به مدت دو سال نشان می دهد که خود کنترلی، رفتاری است که می تواند واگیردار باشد و به دیگران سرایت کند.

نتایج تمامی این تحقیقات که در نشریه "شخصیت و روانشناسی اجتماعی" منتشر شده است، حاکی از آن است که "نگاه کردن و یا تنها فکر کردن به کسی که از قدرت خود کنترلی بالایی برخوردار است می تواند افراد دیگر را در مقابله با حوادث بحرانی و شرایط استرس زای شدید مقاوم کند."

همچنین محققان دانشگاه جوریا که اولین تحقیق از این سری مطالعات را انجام داده اند خاطر نشان کردند که عکس این مسئله نیز می تواند وجود داشته باشد به طوریکه همنشینی با افرادی که از قدرت خود کنترلی بسیار پایینی برخوردارند می تواند بر روی سایرین به طور منفی اثر بگذارد.

این دانشمندان در این خصوص اظهار داشتند: "این اثر به حدی قوی است که حتی نگاه کردن به مدت 10 هزارم ثانیه به اسم فردی که از خودکنترلی رفتاری و یا عدم آن برخوردار است می تواند بر روی ما تاثیر بگذارد."

این محققان آزمایشات متعددی را بر روی داوطلبان برای بررسی اینکه انتخابهای ما چگونه از رفتارهای دیگران تاثیر می پذیرند انجام دادند.

نتایج این تحقیقات نشان می دهد: "مشاهده تاثیرات اجتماعی مثبت، خود کنترلی ما را بهبود می بخشد به این ترتیب می توان فهمید فردی که از خود کنترلی بالایی برخوردار است تا چه حد می تواند به دیگران در بروز رفتارهای خردمندانه و منطقی کمک کند." براساس گزارش ساینس دیلی، عادات بدی چون استعمال دخانیات، سوء مصرف دارویی و چاقی مفرط می توانند تاثیرات منفی بر روی سایرین بگذارند به همین دلیل است که ریشه بسیاری از اعتیادها در معاشرت با افراد معتاد است.