

احساس ضعف اجتماعی در افراد، اجرای کارهای فیزیکی را دشوارتر می کند

نتایج یک پژوهش جدید در انگلیس نشان می دهد: برای افرادی که احساس می کنند در جامعه قدرتی ندارند، اجرای کارهای فیزیکی دشوارتر به نظر می رسد.



نتایج یک پژوهش جدید در انگلیس نشان می دهد: برای افرادی که احساس می کنند در جامعه قدرتی ندارند، اجرای کارهای فیزیکی دشوارتر به نظر می رسد.

به گزارش ایرنا از منابع خبری، پژوهشگران می گویند بررسی های جدید برای نخستین بار نشان می دهد که افرادی که فکر می کنند در جامعه از قدرتی برخوردار نیستند، احساس می کنند دنیا روی دوششان سنگینی می کند.

یون هی لی، پژوهشگر ارشد بخش روانشناسی دانشگاه کمبریج انگلیس در مورد این تحقیق می گوید افرادی که مورد مطالعه قرار گرفتند، از لحاظ بالینی دچار افسردگی نیستند. افراد افسرده فاقد انگیزه اند و ممکن است از لحاظ فیزیکی احساس ضعف کنند.

وی می گوید: مبنای پژوهش ارزیابی شخصی افراد از قدرت بود. به بیان دیگر، این که افراد در مقایسه خود با دیگرانی که به نظر آنها قدرتمند و صاحب اختیار می آیند، خود را در کدام رده و رتبه اجتماعی می بینند:

«ما قدرتمند را فردی تعریف کردیم که بر منابع خود و دیگران کنترل دارد؛ و ناتوان را فردی که بر خود و دیگران تسلطی ندارد، و برای به دست آوردن آنچه که می خواهد باید ب دیگران متکی باشد.»

به گفته لی، افراد ناتوان همواره در وضعیت بلاتکلیفی به سر می برند.

از شرکت کنندگان در پژوهش یک سری سؤالات پرسیده شد تا ارزیابی آنها از موقعیت اجتماعی شان تعیین شود مثلاً این که «می توانم افراد را وادارم که به آنچه من می گویم گوش کنند.» بعد، از آنها خواسته می شد تا تعدادی جعبه را از زمین بلند کنند و وزن آنها را حدس بزنند. هر چه احساس توانایی اجتماعی فرد کمتر بود، حدسش در مورد وزن جعبه ها بیشتر از وزن واقعی شان بود.

در آزمایش دوم، پژوهشگران وضع نشستن افراد مورد مطالعه را تغییر دادند و با این کار احساس قدرت آنها را دستکاری کردند به این صورت که با قراردادن یک بازوی بعضی از آنها بر دسته صندلی احساس تسلط را به آنها تلقین کردند؛ و بعضی را به حالتی نشانند که دستانشان زیر رانشان قرار داشت، و احساسی از محدودیت به آنها می داد.

در نهایت از برخی از شرکت کنندگان در تحقیق خواستند تا تجربه ای را به خاطر بیاورند که در آن احساس قدرت یا احساس ضعف کرده اند. آنها موقعیت قدرت را به خاطر آورده بودند، وزن جعبه ها را با دقت بسیار بیشتری حدس زدند. افرادی که خاطرات منفی را به یاد آورده بودند مدام وزن جعبه ها را بالاتر از وزن واقعی شان حدس می زدند.

به اعتقاد خانم لی احساس ناتوانی ممکن است از دوران های ماقبل تاریخ به عنوان یک مکانیسم انطباقی در انسان تحول و تکامل یافته تا انسان اولیه را از مصرف کردن منابع محدودش بازدارد، اما این احساس امروز مانعی بر سر راه انسان است.

«شاید معنی اش این است که ما به طور خودکار و بدون این که خودمان متوجه باشیم، جلوی استفاده از 100 درصد انرژی مان برای انجام یک کار را می گیریم، و این ممکن است مخرب باشد.»

مقاله ای در باب اثرات ادراک از خود بر احساس ناتوانی در ژورنال زیست شناسی تجربی منتشر شده است.