

תנוחות של עוצמה

סיכמה: ד"ר טל שפיר, ביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

שהייה בתנוחות סגורות וצרות גרמה לירידה ברמת סטטוסטרון ולעלייה ברמת קורטיזול. 86.4% מבין השהים בתנוחות פתוחות ורחבות לעומת רק 60% מבין השהים בתנוחות סגורות וצרות בחרו להמר על כסף במצב בו הסיכויים לזכייה היו 50%, והנבדקים ששהו בתנוחות הפתוחות דיווחו שהם מרגישים יותר "powerful" ו-"in charge" מאשר הנבדקים ששהו בתנוחות הסגורות (במובהקות סטטיסטית). לסיכום: תוצאות הניסוי הראו שהייה בתנוחות שמבטאות עוצמה וסמכות גורמת לשינויים פסיכולוגיים: ברמות ההורמונים, לשינויים פסיכולוגיים: בתחושות העוצמה והדומיננטיות, ולשינויים התנהגותיים: בנכונות לקחת סיכונים ולהמר.

חשיבות מחקר זה לתרפיה בתנועה היא לדעתי כפולה: א. המחקר מוכיח שבעזרת תנוחות ספציפיות אפשר להשפיע על רגשות והתנהגות; ב. המחקר מרמז על מכניזם פסיכולוגי שעומד בבסיס השפעה זו: שינויים בתנועות ותנוחות הגוף עשויים לגרום לשינויים ברמות הורמונים, ושינויים ברמות הורמונים קשורים לשינויים בפעילות המוח.

ביבליוגרפיה

Carney, D.R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A.J. (2010). Power Posing. *Psychological Science*, 21(10), 1363-1368.

ד"ר טל שפיר, tshafir1@univ.haifa.ac.il

אנשים וחיות מבטאים את תחושות העוצמה והסמכות שלהם דרך תנוחות גוף רחבות ופתוחות ומבטאים חולשה בתנוחות גוף סגורות ומכווצות. אבל האם שהייה בתנוחות גוף רחבות יכולה ליצור תחושת עוצמה וכוח?

26 נשים ו-16 גברים חולקו באופן רנדומלי לשתי קבוצות: האחת חוותה תנוחות פתוחות ורחבות, והשנייה -תנוחות סגורות ומכווצות. כל משתתף שהה בשתי תנוחות מאותו הסוג (פתוחות או סגורות) במשך דקה אחת בכל תנוחה. מידת לקיחת הסיכונים של המשתתפים נבדקה לאחר מכן בעזרת משימת הימורים. מידת תחושת העוצמה שלהם נמדדה בעזרת דיווח עצמי. דוגמיות רוק נלקחו לפני וכ-17 דקות אחרי שהייה בתנוחות, לצורך מדידת רמות ההורמונים קורטיזול (כמדד למידת המתח הנפשי) וסטטוסטרון (כמדד למידת דומיננטיות).

המשתתפים האמינו שהמחקר נועד לבחון איך מיקום אלקטרודות אלקטרוקרדיואגרפיות: מעל או מתחת ללב, משפיע על איסוף הנתונים. הנסיין מיקם (פיסל) את גוף הנבדקים בתנוחות פתוחות או סגורות. כל נבדק שהה בשתי תנוחות במשך דקה אחת בכל תנוחה, כאשר התנוחה הראשונה (בעמידה) הייתה פתוחה או סגורה במישור האופקי (ידיים לצדדים לעומת ידיים מחבקות את הגוף) והתנוחה השנייה (בישיבה) במישור האנכי (ישיבה עם רגליים כפופות וגב כפוף כלפי מטה לעומת ישיבה עם רגליים ישרות כשכפות הרגליים מונחות על השולחן וגב נוטה לאחור במצב חצי שכיבה). הנסיין מיקם אלקטרודה אחת על הקרסול ואלקטרודה אחרת על היד השמאלית ואמר למשתתפים שגופם מושם בתנוחות השונות כדי לבדוק את דיוק הקריאה של האלקטרודות בהתאם לתנוחת הגוף ומיקום האלקטרודה יחסית ללב בכל תנוחה. בזמן ששהו בתנוחות אלה הנבדקים הסתכלו על תמונות של פרצופים שונים, כחלק מההסוואה של מטרת הניסוי.

התוצאות הראו כי שהייה בתנוחות פתוחות ורחבות גרמה לעלייה ברמת סטטוסטרון וירידה ברמת קורטיזול ואילו