

ایسکانیوز گزارش می‌دهد:

## شخصیت واقعی خود را نشان دهید تا موفق‌تر شوید!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد اگر در محل کار، شخصیت واقعی خودتان را به نمایش بگذارید؛ هم سلامت می‌مانید، هم بهره‌وری شما بالاتر می‌رود و در شغل خود نیز موفق‌تر خواهید بود.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد اگر در دفتر کار، خود واقعی‌تان را به نمایش بگذارید هم سلامت می‌مانید، هم راندمان کاریتان بالاتر می‌رود.

این تحقیق که روی ۶۵ مطالعه در این زمینه انجام شد بر این مساله تمرکز داشت که اگر افراد در محل کار هویت نامناسبی از خود به نمایش بگذارند، چه اتفاقی خواهد افتاد؛ به‌ویژه برای کسانی که بیماری‌های روحی و جسمی دارند و یا باردارند.

ادن کینگ، استادیار روانشناسی دانشگاه رایس و همکارانش در این مطالعه دریافتند کسانی که تصمیم می‌گیرند در محیط کار شخصیت واقعی خود را نشان ندهند، وضعیت هویتی بسیار نامطلوب و پیچیده‌ای را به وجود می‌آورند که این امر پتانسیل پیامدهای مثبت و منفی بسیاری را در خود دارد.

از سوی دیگر این تحقیق نشان می‌دهد افرادی که به طور آشکارا با گرایش‌ها و مشکلات خود در محل کار ظاهر می‌شوند به مراتب زندگی شغلی و شخصی شادتر و موفق‌تری دارند.

کینگ می‌گوید: افشای خود به طور معمول یک تجربه مثبت است که به مردم اجازه می‌دهد تا ارتباطات خود را بهبود بخشیده، روابط خود را با دیگران شکل دهند و ذهنشان را از افکار ناخواسته آزاد کنند.

کارکنانی که در محیط کاری با شخصیت واقعی خود حاضر می‌شوند اضطراب شغلی کمتری را تجربه می‌کنند، کمتر مورد حمله‌های احتمالی همکاران (به علت مبهم بودن شخصیت فرد) قرار می‌گیرند، رضایت شغلی‌شان بهبود یافته و افزایش تعهد بیشتری را نسبت به موقعیت و شغل خود حس می‌کنند.

در خارج از محیط کار هم این افراد استرس روانی کمتری را تجربه کرده و رضایت بیشتری از زندگی خود دارند.

از سوی دیگر اما این مطالعه نشان داد که نتایج مشابه برای افرادی که دارای ویژگی‌های خاص قابل رویت هستند، مانند نژاد، جنسیت و ناتوانی جسمی، صدق نمی‌کند.

کینگ نیز در همین رابطه می‌گوید: نحوه برخورد همکاران با شاخصه‌های هویتی آشکار در افراد (نژاد، رنگ پوست، مشخصات ظاهری)

بسیار متفاوت‌تر از برخورد با شاخصه های هویتی هستند که می‌توان آنها را مخفی کرد.

تصمیم‌گیری درباره این که آیا این افراد تمایلی به افشای هویت واقعی خود دارند یا خیر ( فارغ از سوالاتی درباره این که چه کسی باشند، چگونه، چه وقت و کجا هویت خود را آشکار کنند) کمتر مورد تمرکز در مطالعات روانشناسی قرار گرفته است.

از آنجایی که بیشتر مردم معمولاً نسبت به کسب اطلاعات جدید از سایر افراد کنجکاو هستند، بیان شاخصه‌های آشکار هویتی معمولاً کمترین تاثیر ممکن را بر آنها دارد.

مردم همچنین واکنش منفی نسبت به کسانی که عیوب دیگران را بیان کرده و یا برای بقیه آشکار می‌کنند نشان می‌دهند؛ عواملی مانند جنسیت یا قومیت که ممکن است برای هویت هر کسی به عنوان نوعی از حمایت و یا افزایش غرور در هویت فرد دیده شود از دیگر عواملی است که باعث انزجار دیگران می‌شود.

محققان می‌گویند کار بیشتر، انگیزه‌های افراد را برای بیان نشانه های مختلف بیشتر می‌کند. آنها امیدوارند تجزیه و تحلیل متاآنالیز مذکور به مدیران و سیاست‌گذاران کمک کند افراد را از نقض حقوق و تبعیض محافظت کند؛ اگر چنین اتفاقی رخ دهد کارکنان شخصیت واقعی خود را آشکار کرده و مدیران، کمتر شاهد دردهای عذاب‌آور و حاشیه‌هایی که بهره‌وری را تا حد زیادی کاهش می‌دهد، خواهند بود.

علاوه بر دانشگاه رایس محققانی از دانشگاه های تگزاس ؛ دانشگاه ممفیس؛ دانشگاه کاپیر؛ دانشگاه دولتی پورتلند؛ و دانشگاه کالیفرنیا، برکلی نیز روی این مطالعه فعالیت داشتند و نتایج این تحقیق نیز در مجله به انتشار رسیده و قابل دسترسی است.

انتهای پیام /