

19 Μαρτίου 2022

Ζείτε στο τώρα ή αναμασάτε το παρελθόν; Ποιο τομέα της ζωής σας επηρεάζει η απάντησή σας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Έχετε αναρωτηθεί πόσα πράγματα μπορεί να καθορίσει η σχέση σας με τον χρόνο; Σε ό,τι σκέφτεστε, προσθέστε και την επιρροή που ασκεί στην απόφαση για το αν θα παραιτηθούμε ή θα κρατήσουμε τη δουλειά μας. Διαβάστε τι έδειξε σχετική έρευνα



Σκέφτεστε να γίνεται κομμάτι της «Μεγάλης Παραίτησης», του τεράστιου ρεύματος εξόδου από την αγορά εργασίας που ξεκίνησε το 2021 και συνεχίζει σήμερα, διχάζοντας τις γνώμες για το αν πρόκειται για πρωτοφανές φαινόμενο ή κάτι σύνηθες και ξαναβιωμένο;

Σύμφωνα με μια άποψη ειδικού που δημοσιεύεται στο Forbes, για την απόφασή σας δεν θα παίξει ρόλο η ημερομηνία γέννησης αφού τα στοιχεία καταρρίπτουν τους ισχυρισμούς ότι μόνο οι γεννηθέντες τη δεκαετία του 80' και μετά, οι γενιές δηλαδή Gen Z και Millennials, παραιτούνται και εγκαταλείπουν τον εργασιακό στίβο. Ενδεχομένως όμως, σύμφωνα με τα δεδομένα που παρέθεσε σε κείμενό του ο Δρ R. Douglas Fields, Επίκουρος Καθηγητής Νευροεπιστημών και Γνωστικών Επιστημών στο Πανεπιστήμιο του Maryland, η αντίληψη που έχουμε για τον χρόνο να καθορίσει τα επόμενα βήματά μας περί την εργασία μας.

Πρόκειται για πρόσφατη μελέτη ψυχολόγων από το Πανεπιστήμιο της Χιροσίμα στην Ιαπωνία και το Πανεπιστήμιο του Γουόργουικ στο Ηνωμένο Βασίλειο που δημοσιεύτηκε στο Applied Psychology.

Το παρελθόν δείχνει το δρόμο της φυγής

Υπάρχουν ψυχολογικά τεστ που μπορούν να αναδείξουν αν κάποιος παραμένει προσκολλημένος στο παρελθόν, κινείται σύμφωνα με όσα συμβαίνουν στο σήμερα ή έχει το βλέμμα του στραμμένο στο μέλλον. Έτσι, εξηγεί ο Δρ Fields, κάποιος που κουβαλά επαγγελματικά «τραύματα» και δυσκολεύεται να αφήσει πίσω τις ατυχίες

του παρελθόντος, θα εγκαταλείψει δύσκολα την εργασιακή βολή του. Από την άλλη, οι παρορμητικοί τύποι που ζουν το εδώ και τώρα και είναι έτοιμοι να αρπάξουν κάθε ευκαιρία χωρίς δεύτερη σκέψη, θα επιλέξουν το νέο ξεκίνημα όταν τους δοθεί. «Ο τολμών νικά» θα σκεφτούν και όσοι κάνουν σχέδια για το μέλλον, που φυσικά δεν θα κωφεύσουν όταν νιώσουν το πεπρωμένο να τους καλεί!

Η πραγματικότητα ωστόσο, όπως τουλάχιστον αποτυπώθηκε έξι μήνες μετά τις απαντήσεις στα ψυχολογικά τεστ 683 πλήρως απασχολούμενων από πλήθος εργασιακών θέσεων, ήταν διαφορετική από τα αναμενόμενα: η σκέψη της παραίτησης δεν έδειξε να εγκαταλείπεται από όσους αναμόχλευαν τα γεγονότα του παρελθόντος, οι οποίοι ήταν διατεθειμένοι επιπλέον να την κάνουν πράξη.

Αντιθέτως, όσοι απολάμβαναν το παρόν καθώς και όσοι ζούσαν με την προοπτική του καλύτερου μέλλοντος ήταν πιο ξέγνοιαστοι και, έτσι, περισσότερο ευχαριστημένοι και ικανοποιημένοι από τη δουλειά τους.

Τα αποτελέσματα δεν επηρεάστηκαν από δημογραφικούς και ψυχολογικούς παράγοντες όπως φύλο, οικογενειακή κατάσταση, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, ευσυνειδησία και άλλα στοιχεία της προσωπικότητας.

Η εξήγηση

Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι που απολαμβάνουν το «σήμερα» στέκονται θετικότερα απέναντι στις εμπειρίες τους και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Εξ ου και έχουν τις λιγότερες πιθανότητες να παραιτηθούν. Από την πλευρά τους όσοι κάνουν σχέδια για το μέλλον δύσκολα θα πάρουν αποφάσεις που έθεταν σε κίνδυνο το πλάνο για τη ζωή τους.

Στον αντίποδα, όσοι παραμένουν έρμαιο των αρνητικών σκέψεων από τις παλαιότερες κακές εμπειρίες δεν θα διστάσουν να τα τινάξουν όλα στον αέρα. Όπως έχουν επισημάνει σχετικές έρευνες, τα συγκεκριμένα άτομα τείνουν να μεγεθύνουν την αρνητική πλευρά των καταστάσεων και, όπως επιτάσσει η ανθρώπινη φύση σύμφωνα με τον Dr Fields, τα αρνητικά γεγονότα μας επηρεάζουν περισσότερο από τα θετικά

Πηγή: ygeiamou.gr