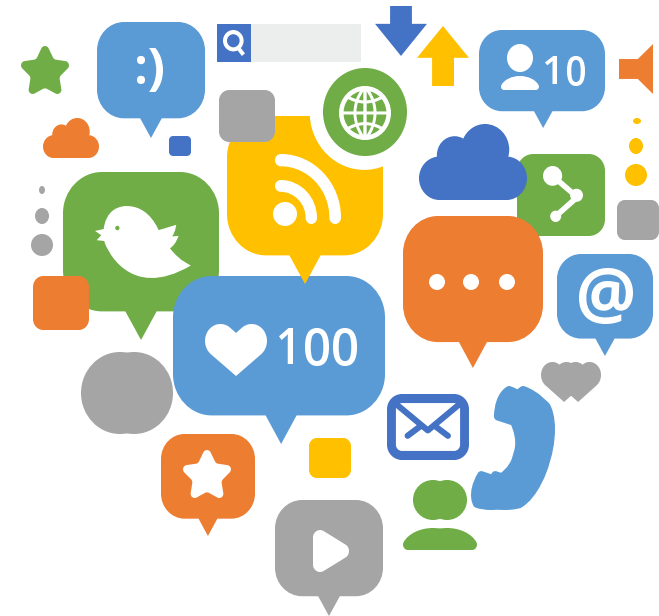




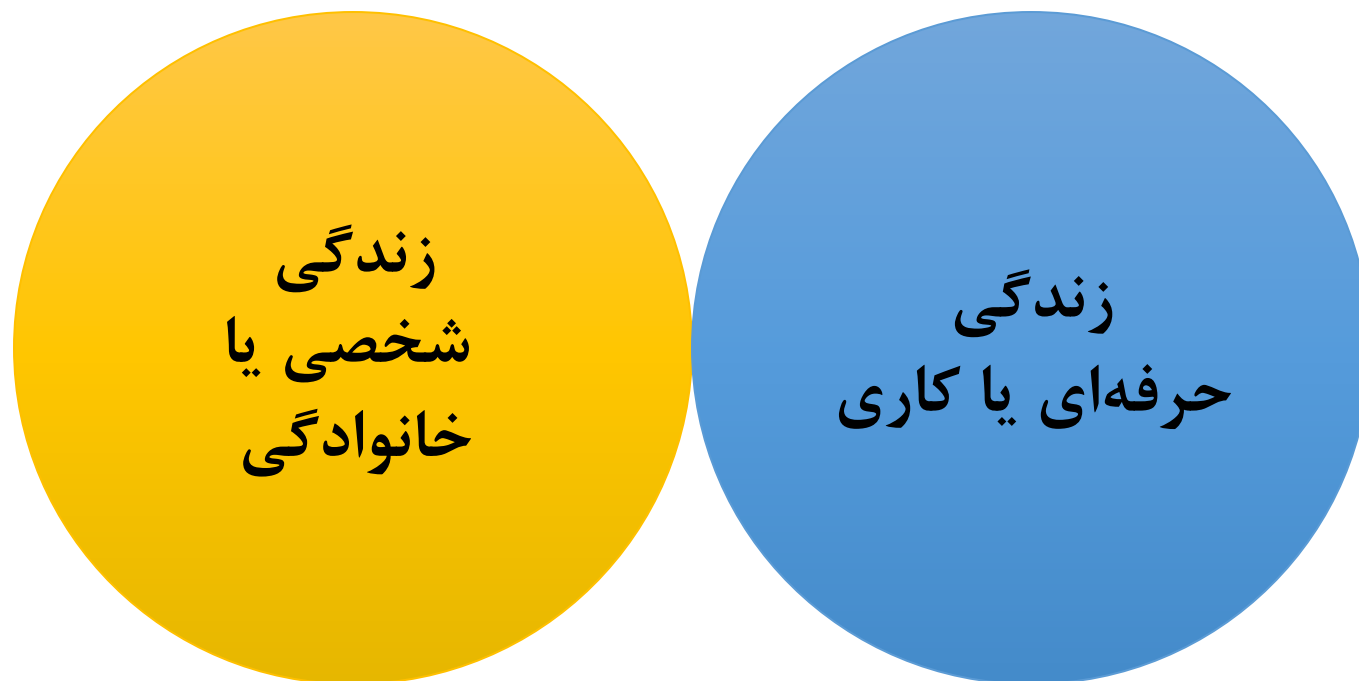
تعامل زندگی حرفه‌ای و شخصی و تأثیر شبکه‌های اجتماعی

مینا بیگی

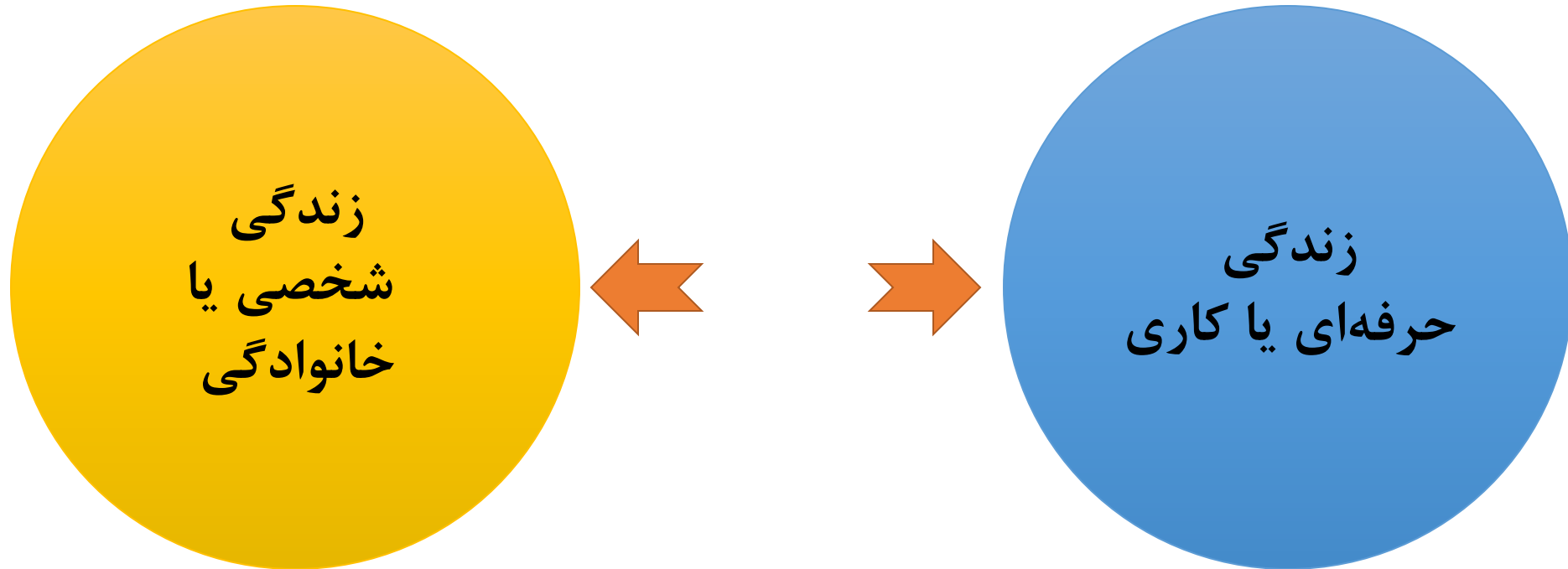
عضو هیئت علمی مدرسه بازرگانی دانشگاه ساوث همپتون



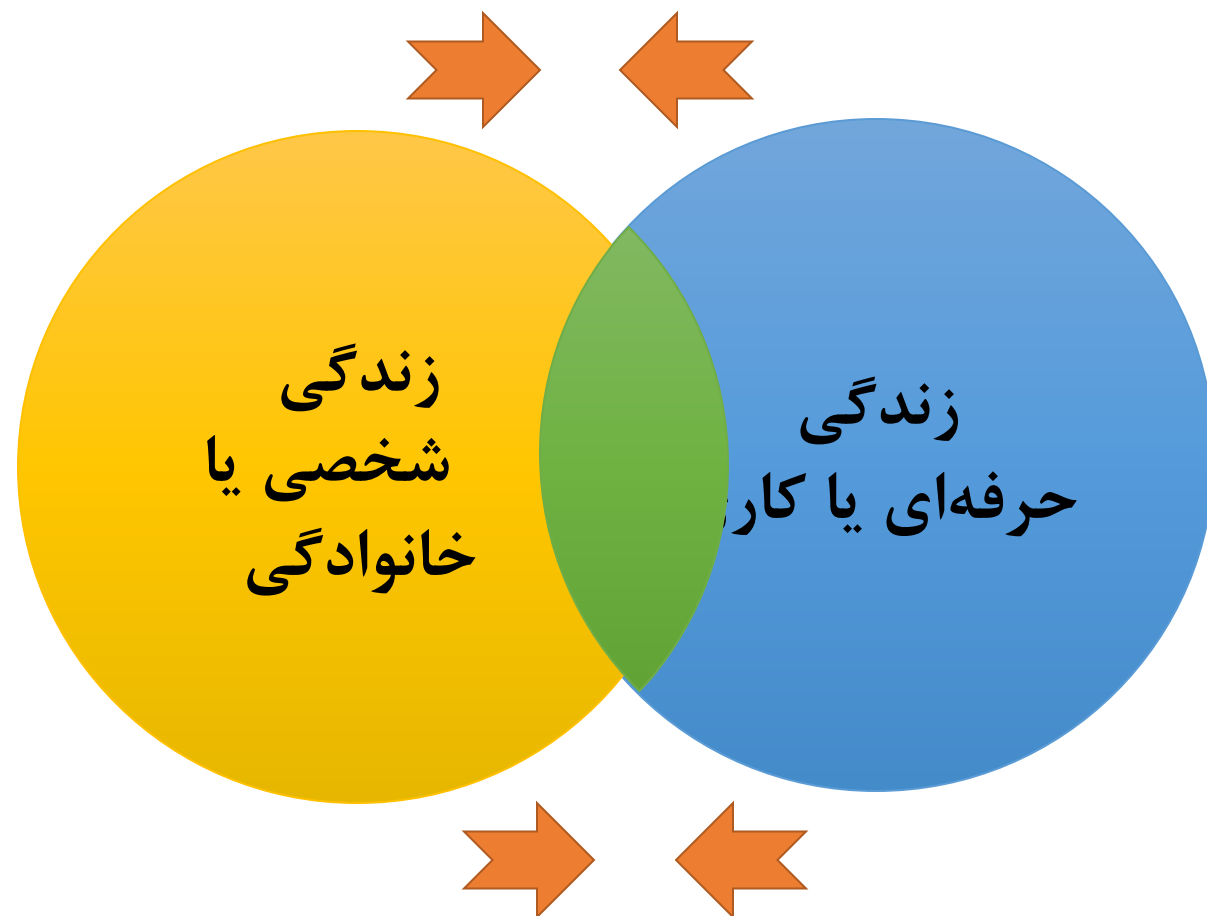
قلمروهای عمده در زندگی معاصر افراد شاغل



تفکیک زندگی حرفه‌ای و شخصی



تلفیق زندگی حرفه‌ای و شخصی



نظریهٔ مرزبندی کار و خانواده

مرز بین کار و خانواده حدود نقش‌های هر حوزه را مشخص می‌کند. این مرز می‌تواند از جنس فیزیکی، زمانی، یا روان‌شناختی باشد.

(اشفورت و همکاران ۲۰۰۰، آلن و همکاران ۲۰۱۴)

رخنه شبکه‌های اجتماعی در زندگی حرفه‌ای و شخصی

جمعیت جهان: ۷.۵۹ میلیارد نفر

تعداد کاربران اینترنت: ۳.۸۱ میلیارد نفر

تعداد کاربران فعال در شبکه‌های اجتماعی: ۲.۹۱ میلیارد نفر

در سال ۲۰۱۷ میانگین جهانی استفاده از شبکه‌های اجتماعی در روز به ۱۳۵ دقیقه رسیده است که نسبت به سال قبل ۹ دقیقه افزایش یافته است.



رخنه شبکه‌های اجتماعی در زندگی حرفه‌ای و شخصی

۵۳ درصد ایرانیان عضو حداقل یک شبکه اجتماعی هستند.

به طور میانگین حضور ایرانیان در اینترنت بین ۵ تا ۹ ساعت در روز است.

شبکه‌های اجتماعی متداول در ایران تلگرام، اینستاگرام، واتس‌آپ، لاین و فیس‌بوک هستند.

از هر ۱۰ ایرانی ۶ نفر در اپ تلگرام عضویت دارد.

بیشتر از ۸۰ درصد کاربران عضو تلگرام هر روز از این اپ استفاده می‌کنند.





پژوهش مرتبط

بررسی تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر تبادل کار و خانواده در بهار، تابستان و پاییز ۹۶

- مصاحبه با ۴۱ نفر افراد شاغل در حرفه‌های مختلف شامل مدیران، پزشکان، کارآفرینان، اساتید دانشگاه، معلم‌ها، مهندسان، کارمندان اداری و ...
- بازه سنی ۱۹ تا ۷۰ سال



یافته تحقیق

پروفایل آنلاین
زندگی
شخصی یا
خانوادگی

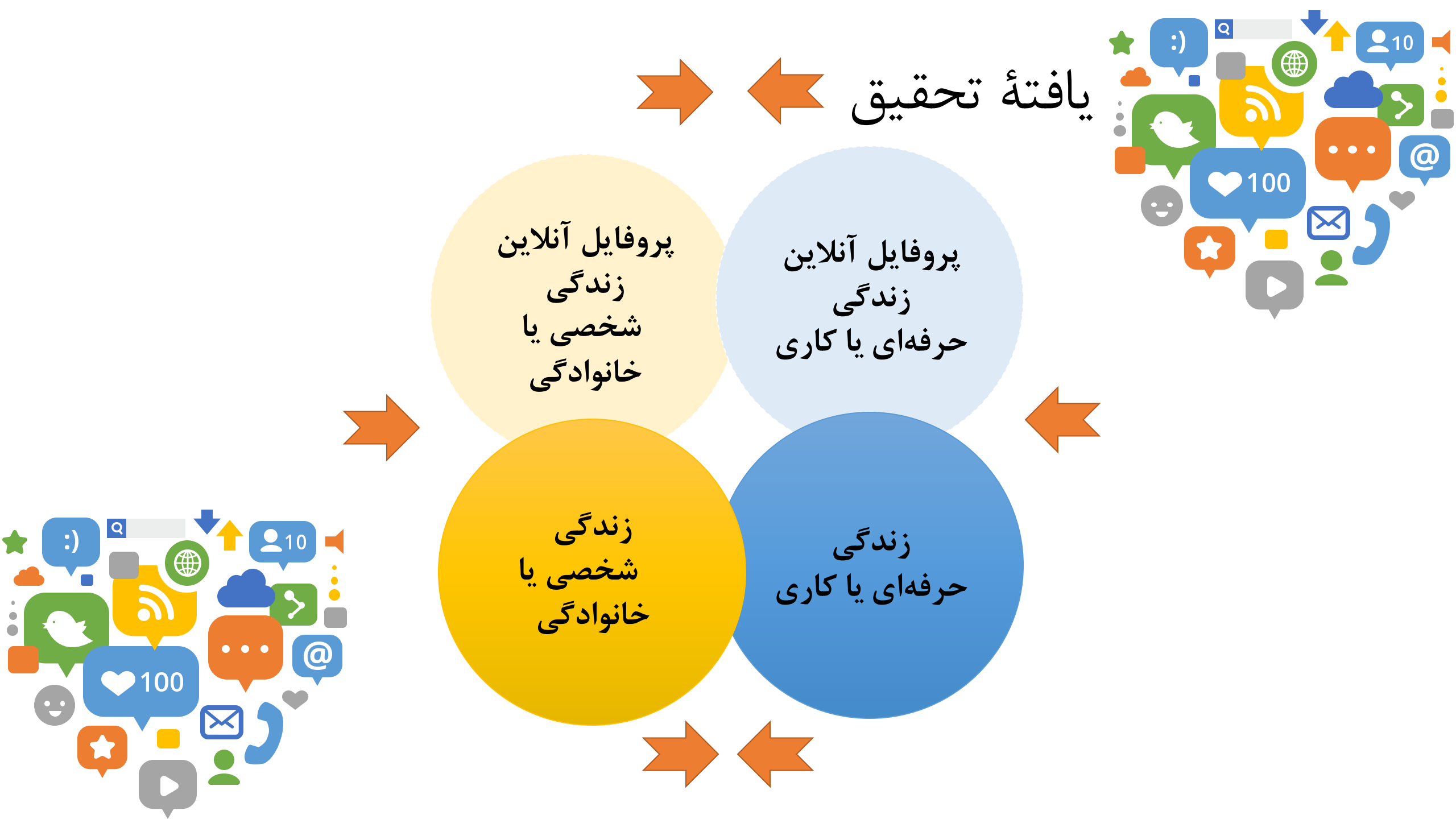
پروفایل آنلاین
زندگی
حرفه‌ای یا
کاری

زندگی
شخصی یا
خانوادگی

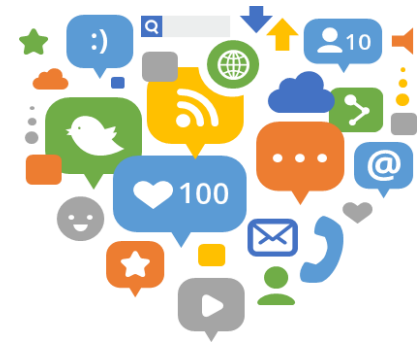
زندگی
حرفه‌ای یا
کاری



یافته تحقیق



مرز/تعامل زندگی و پروفایل آنلاین شخصی یا خانوادگی



پروفایل آنلاین
زندگی
حرفه‌ای یا کاری

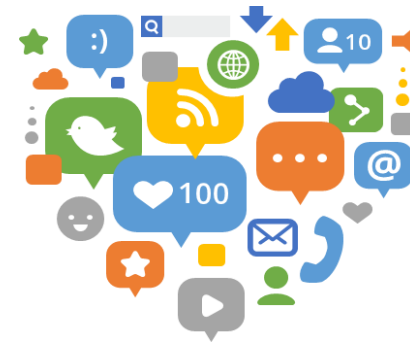
- نمونه تعامل مثبت: کاریابی از طریق پیوندهای حرفه‌ای آنلاین

زندگی
حرفه‌ای یا کاری

- نمونه تعامل منفی: افت عملکرد سازمانی به دلیل گذراندن وقت بسیار زیاد در شبکه اجتماعی حرفه‌ای



مرز/تعامل بین پروفایل آنلاین شخصی و زندگی حقیقی شخصی



پروفایل آنلاین
زندگی
شخصی یا
خانوادگی

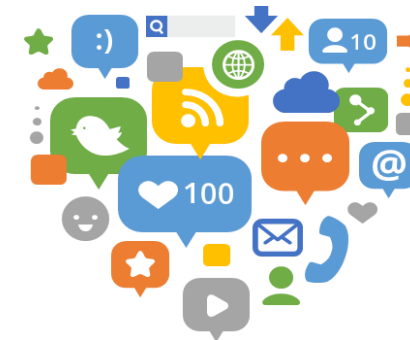
- نمونه تعامل مثبت: دسترسی به اخبار کمیاب از طریق پروفایل آنلاین و تسهیم آن با خانواده

زندگی
شخصی یا
خانوادگی

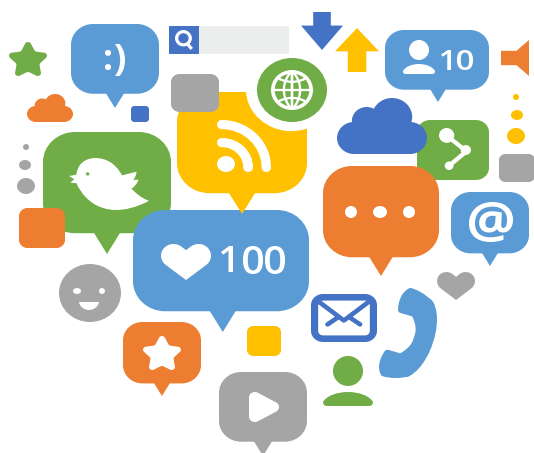
- نمونه تعامل منفی: صرف وقت و انرژی زیاد روی پروفایل آنلاین و عدم گذراندن وقت با افراد خانواده

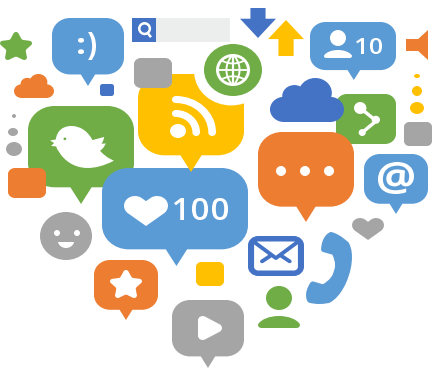


مزایای شبکه‌های اجتماعی برای تبادل قلمرو کاری و شخصی



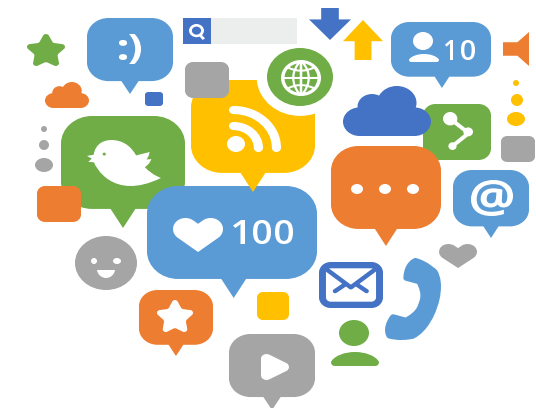
- امکان برقراری ارتباط با افراد در حرفه خود
- امکان برقراری ارتباط با افرادی که دسترسی فیزیکی به آن‌ها نداریم
- امکان برقراری ارتباط با افرادی که علایق مشترکی با ما دارند
- امکان باخبر شدن سریع از اخبار
- امکان دیده شدن

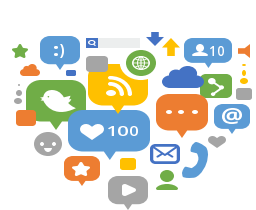




دغدغه‌های رایج و بجا در مورد استفاده کارکنان از شبکه‌های اجتماعی

- تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی در محل کار بر عملکرد کارکنان
- شایعات مرتبط با سازمان در شبکه‌های اجتماعی
- مواضع اجتماعی سیاسی کارکنان در شبکه‌های اجتماعی و انتساب آن به کل سازمان
- تأثیر رفتارهای آنلاین کاربران بر برند سازمان
- نگرانی کارکنان از تأثیر حضور در شبکه‌های اجتماعی بر شرایط استخدامی





دغدغه‌های بااهمیت دیگر بر اساس یافته‌های تحقیق (بر اساس نتایج تحقیق)

تأثیر غیرمستقیم استفاده مفرط کارکنان از شبکه‌های اجتماعی در قلمرو شخصی و پیامدهای آن از قبیل:

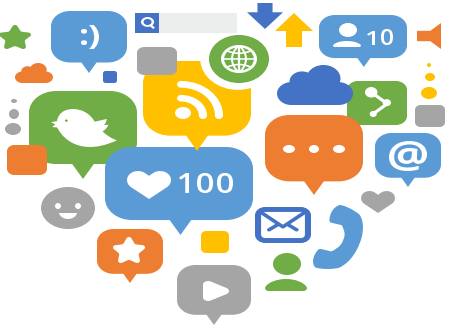
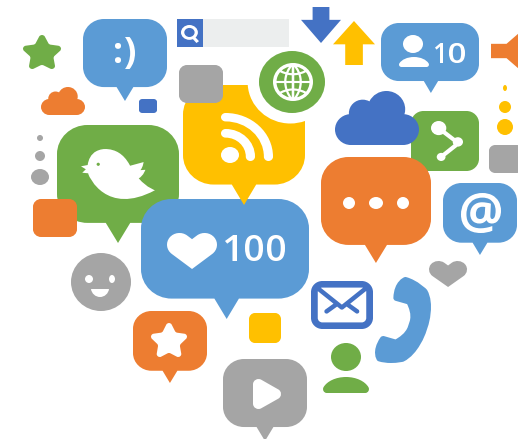
- عدم تمرکز
- بد خوابی
- سلامت جسمی
- عدم گذراندن وقت مفید با خانواده
- عدم استراحت
- عدم خودتنظیمی
- عدم آشنایی با بایدها و نبایدهای رفتار در شبکه‌های اجتماعی

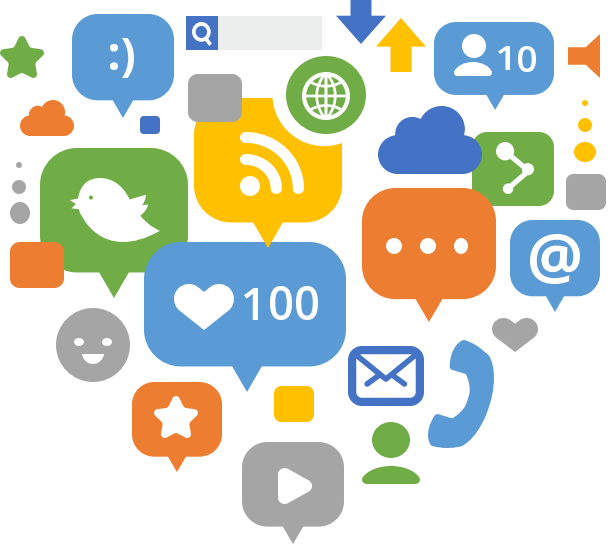
تمامی این عوامل تأثیری بسیار زیاد بر کیفیت زندگی افراد شاغل و عملکرد سازمانی آنها خواهد داشت.



توصیه برای مدیران

- عدم توسل به زور و ایجاد محدودیت برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی
- حمایت از کارکنان در بالا بردن خودآگاهی در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی
- حمایت از کارکنان در افزایش خودتنظیمی در رابطه با تصمیم‌گیری در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی
- آموزش استفاده بهینه از شبکه‌های اجتماعی در قلمرو فردی و سازمانی





آرزو می‌کنم با پیوند پژوهش و عمل بتوانیم در جهت بهبود کیفیت زندگی
کاری افراد شاغل حرکت کنیم.

