

Уверенность в себе – залог успеха на работе, но что, если ее можно тренировать с помощью одного лишь смартфона? Исследование, проведенное в Калифорнийском университете в Риверсайде, показывает, что это возможно.

Исследователи протестировали приложение под названием MindTAPP, которое помогает пользователям видеть себя более позитивно. Приложение работает, показывая пользователям их фотографии рядом с такими словами, как “трудолюбивый” и “надежный”. Со временем такое повторное воздействие, называемое ассоциативным обусловливанием, якобы может изменить представление людей о своих способностях на работе.

В исследовании 159 молодых людей использовали MindTAPP, не зная о его назначении. До и после использования приложения они заполнили анкеты о своем самовосприятии на работе. Результаты показали заметное повышение уверенности в себе и самооценки. Однако эффект исчезал через 24 часа, если его не подкреплять.

Профессор психологии Томас Сай, ведущий исследователь исследования, считает, что повторное использование приложения может привести к стойким изменениям. Он запатентовал приложение и выложил его в свободный доступ.