

OSOBOWOŚCIOWE KORELATY WYTRWAŁOŚCI W DZIAŁANIU MEDIOWANE PRZEZ SYMULACJE MENTALNE

Streszczenie

Wytrwałość pomaga ludziom osiągać cele przez całe życie, począwszy od dzieciństwa, kiedy pierwsze próby chodzenia kończą się upadkami, przez lata nauki, kiedy trzeba uczyć się skomplikowanych pojęć naukowych do późnych godzin nocnych, do dorosłości, kiedy potrzebujemy jej na przykład w pracy. Ponieważ zadania, które mamy do wykonania, są często po prostu nudne, a gratyfikacja odkładana w czasie, sukces wymaga wytrwałości i umiejętności walki z frustracją i chęcią porzucenia aktywności. Dlatego ważne jest, aby zrozumieć, jak rozwija się wytrwałość i jakie czynniki na nią wpływają.

W niniejszym projekcie przedstawiono wstępne ustalenia dotyczące właściwości metodologicznych i możliwości zastosowania opracowanego Testu Labiryntu. Zaprezentowane narzędzie zapewnia nowe ustrukturyzowane podejście do testów wytrwałości. Na podstawie analizy sposobu w jaki uczestnicy rozwiązywali labirynty, opracowaliśmy wskaźniki wytrwałości, które pozwalają badać wytrwałość jako konstrukcję wielowymiarową. Dotychczas stosowane miary wytrwałości nie posiadały jednolitych, wystandaryzowanych wskaźników, co utrudniało porównanie uzyskanych wyników.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że wytrwałość może być związana z obrazem ciała. Jest to istotne i nowatorskie odkrycie, mogące stanowić bazę do kolejnych badań i opracowywania terapii dla osób z nadwagą i otyłością. Można przypuszczać, że osoby z masą ciała powyżej normy mogą doświadczać pewnego rodzaju sprzężenia zwrotnego, które zwiększa deficyty wytrwałości wraz z negatywnym obrazem ciała. W konsekwencji te deficyty wytrwałości mogą prowadzić do problemów z utrzymaniem diety, co może skutkować wzrostem masy ciała i dalszym pogłębieniem negatywnego obrazu ciała. W badaniu z wykorzystaniem symulacji mentalnych potwierdzono, że mają one wpływ na wskaźniki wytrwałości przy osiąganiu celów krótkoterminowych. Dotychczasowe badania nad symulacjami psychicznymi koncentrowały się głównie na wytrwałości w osiąganiu celów długoterminowych. Z przedstawionych badań dodatkowo wynika, że

mechanizm działania symulacji mentalnych opiera się raczej na zwiększeniu odporności na bodźce mogące rozpraszać, a więc symulacje mentalne zwiększają skupienie badanych, Większe skupienie na zadaniu jest związane ze zwiększeniem wytrwałości przy dążeniu do celu.

Prezentowane wyniki potwierdzają, że wytrwałość należy postrzegać dwojako: jako cechę determinowaną przez osobowość i jako cechę zależną od sytuacji. Z przeprowadzonych przez nas analiz wynika, że opracowany Test Labiryntu jest uniwersalnym narzędziem badania wytrwałości i jej wielowymiarowego charakteru.