

Powtarzajmy sobie, że stać nas na więcej... a poprawimy swoje wyniki!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 26, sierpień 2016 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1385

Automotywowanie się poprzez powtarzanie sobie, że można coś zrobić lepiej – działa! Analiza wyników 44 000 osób, które poddały się pewnemu eksperymentowi, by to sprawdzić to potwierdza!

Pewien profesor - Andrew Lane (profesor psychologii sportu na University of Wolverhampton) wraz z kolegą wykorzystał do tego celu ciekawe narzędzie – elektroniczną grę online. Aby mieć pewność, że takie automotywowanie działa na różne typy zadań, sprawdzono uczestników eksperymentu pod różnym kątem. Okazało się, że niezależnie od tego, czy badani mówili sobie na głos, że będą lepsi bądź szybsi, czy też poprzestawali na wyobraźni, to takie działanie rzeczywiście przynosiło efekt i w porównaniu z grupą kontrolną badani radzili sobie lepiej.

Przy okazji sprawdzono, że wynik poprawia również krótkie, motywacyjne video. Badani oglądali filmik o Michaelu Johnsonie (4-krotnym mistrzu olimpijskim), który był jednym z najbardziej znanych adwokatów automotywowania się. Osoby, które obejrzały filmik, również lepiej wykonywały zadanie.

Biorąc pod uwagę wielkość badanej grupy, można uznać, że badanie było miarodajne.

Źródło: eurekaalert.org oraz infopraca.pl