

## Привычка важнее силы воли

Согласно последнему исследованию ученых, лучше развивать правильные привычки, чем полагаться на силу воли и самоконтроль.

Согласно исследованию, опубликованному в издании Journal of Personality and Social Psychology, выработка правильного стиля поведения, попросту говоря привычек, гораздо важнее, чем попытка управлять собой с помощью силы воли. Ученые полагают, что в целом несложная методика формирования привычек может поменять жизнь гораздо сильнее, нежели опора на самоконтроль.

Стресс и усталость могут превратить нас в «зомби», но исследование ученых из Университета Южной Калифорнии показывает, что «зомби» не обязательно ведут себя плохо: переедают, днями напролет занимаются шопингом и т.п. Мы можем превратить нашу слабость в силу и даже в состоянии тяжелой депрессии поддерживать правильный образ жизни.

На основе пяти экспериментов, исследователи приходят к выводу, что мы имеем ограниченную способность к саморегуляции, которая не позволяет нам контролировать свои действия в периоды депрессии или сильной усталости.

Однако, эксперименты показали, что в период упадка сил сохраняются наши привычки, и не только плохие, но и хорошие. Получается, что депрессия не обязательно сталкивает человека в пропасть обжорства и других проявлений гедонизма и саморазрушения. Если заблаговременно сформировать положительные привычки, вроде здорового завтрака или походов в спортзал, то даже в депрессии мы будем следовать заложенной позитивной программе. Это не только поддержит здоровье в тяжелые периоды, но и поможет выйти из них и изменить жизнь к лучшему.

Исследование ученых показывает, что мы часто ошибаемся, пытаясь контролировать свое поведение с помощью силы воли. Но, скорее всего, в некоторых случаях самоконтроля недостаточно и лучше всего формировать хорошие привычки - они сохранятся и будут работать даже тогда, когда мы устали и не можем себя контролировать.

Например, в одном эксперименте в течение семестра студентам-добровольцам обеспечили нехватку сна. В результате привычки студентов усилились: те, кто ели нездоровую пищу, стали есть ее еще в больших количествах. Но одновременно наблюдалось и обратное, например те, кто читали газеты по утрам, делали это даже в условиях нехватки времени.

Данное исследование показывает, что современные методики профилактики негативных состояний ошибаются, когда пытаются опираться лишь на силу воли человека. Лучшим способом предотвратить заболевание является создание соответствующих привычек, которые станут надежной страховкой в любой жизненной ситуации.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

---

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)