



Исследование, описанное в статье журнала *Motivation and Emotion*, рассказывает, что люди, которые используют популярные слова и фразы для достижения большей мотивации, чтобы быть активными, могут стать более импульсивными в решении обычных проблем. Всё это только подрывает их долгосрочные цели. В отличие от слов, к примеру, "отдохнуть", "стоп" и других, было бы легче избежать импульсивных решений.

Популярные виды самоконтроля при использовании таких слов и фраз как "сила воли", "борьба", "преодолеть трудности", "взять контроль над ситуацией" очень часто употребляются людьми для успешного управления своим поведением, в особенности для мотивации занятий спортом. Об этом рассказывает аспирант Университета Иллинойса Джастин Хелпер, который возглавлял исследование вместе с профессором психологии Долорес Альбаррасин. По словам Альбаррасина, те, кто пытается быть активным через самовнушение может стать слишком импульсивным в решении тех или иных задач.

В первом эксперименте, исследователи подвергли участников воздействию некоторых слов, предлагая им действие ("старт", "активный" и т.д.) или бездействие ("стоп", "пауза" и т.д.), а затем проверили их самоконтроль, измеряя их готовность отказаться от немедленного денежного вознаграждения в обмен на большую сумму, но спустя некоторое время. Второй эксперимент также подвергал участников к действию или бездействию с помощью слов, после чего было проверено импульсное управление в простой компьютерной игре.

Как обнаружили исследователи, в обоих экспериментах добровольцы, которые были мотивированы на активность, выбирали чаще немедленное вознаграждение, чем те, которые были инициированы со слов свидетельствующих о бездействии.

Исследование показывает, что расслабленное состояние лучше на подавление тяги к искушению. Таким образом, мотивируя себя для занятий спортом, не стоит забывать о том, что с помощью более спокойного состояния можно добиться больших успехов.