**Уолтер Мишел. Развитие силы воли**

В книге *Развитие силы воли* знаменитый психолог и создатель маршмеллоу-теста Уолтер Мишел доказывает, что самоконтроль имеет первостепенное значение для достижения успеха в жизни. Но как развить навыки самообладания, сталкиваясь с повседневными вызовами, например, необходимостью избавиться от лишнего веса или бросить курить? Мишел объясняет, что такое сила воли и как научиться себя контролировать в любой ситуации.

Ссылки на эту книгу я встретил у Ричарда Талера в [Новой поведенческой экономике](http://baguzin.ru/wp/?p=17018) и в работе Ли Росс, Ричард Нисбетт. [Человек и ситуация](http://baguzin.ru/wp/?p=16747). Уроки социальной психологии.

Уолтер Мишел. Развитие силы воли. Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.



Купить цифровую книгу в [ЛитРес](https://www.litres.ru/uolter-mishel/razvitie-sily-voli-uroki-ot-avtora-znamenitogo-marshmellou-testa/?lfrom=13042861), бумажную книгу в [Ozon](http://www.ozon.ru/context/detail/id/31471664/?partner=baguzin) или [Лабиринте](http://www.labirint.ru/books/477328/?p=13320)

## Часть I. Способность откладывать вознаграждение: что обеспечивает самоконтроль

### Глава 1. В «комнате сюрпризов» Стэнфордского университета

В начале 60х я хотел изучить способность детей откладывать вознаграждение ради более крупного вознаграждения в будущем. Мы предлагали детям получить одну порцию лакомства прямо сейчас или дождаться возвращения в комнату исследователя и получить две порции. Я всегда скептически относился к большинству психологических тестов, пытающихся предсказывать поведение в реальной жизни. И никогда не собирался придумывать собственный. Мы со студентами разработали процедуру не для оценки поведения детей, а для исследования того, что позволяет им добиваться отсрочки получения удовольствия, когда они этого хотят. Я вовсе не рассчитывал, что время ожидания позволит определить что-то важное в их взрослой жизни: попытки предсказать отдаленные успехи и неудачи человека с помощью раннего психологического тестирования обычно оказывались неудачными.

Однако в 1978 г. мы разработали и опробовали то, что позже стало называться Стэнфордскими лонгитюдными исследованиями способности откладывать вознаграждение. Наша команда рассылала опросники родителям, учителям и учебным консультантам тех бывших дошкольников, которые участвовали в исследованиях. Мы спрашивали о различных типах поведения и характеристиках, которые могли быть актуальны для контроля импульсов: от способности детей составлять планы и думать наперед, умения эффективно справляться с личными и социальными проблемами (например, во взаимодействии со сверстниками) до успехов в учебе.

Более 550 детей, посещавших детский сад при Стэнфордском университете в 19681974 гг., были участниками маршмеллоу-тестов. Мы следили за ними и оценивали их по разным параметрам примерно раз в 10 лет после первого тестирования. К 2010 г. им было уже больше 40 лет.

Дошкольники, которые в ходе маршмеллоу-тестов ждали вознаграждения дольше других, через 12 лет лучше контролировали себя в трудных ситуациях, меньше поддавались соблазнам, меньше отвлекались в условиях, требовавших сосредоточенности, обладали более развитым интеллектом, больше полагались на свои силы и доверяли своим суждениям.

В возрасте 25–30 лет те, кто в дошкольном возрасте мог дольше откладывать вознаграждение, сообщали, что они лучше способны преследовать долгосрочные цели и добиваться их, реже употребляли наркотики и имели более высокие уровни образования и намного лучшие показатели ИМТ ([индекс массы тела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0)).

В 2009 г. мы собрали группу из специалистов по когнитивным нейронаукам для изучения того, как механизмы мозга формируют наши мысли, чувства и действия. Эти механизмы исследуются с помощью в том числе и метода функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), который позволяет наблюдать активность мозга, когда человек выполняет различные умственные задания.

Мы хотели выяснить возможные различия в сканограммах мозга людей, которые на протяжении всей жизни, начиная с первых маршмеллоу-тестов, демонстрировали либо высокий, либо низкий уровень самоконтроля.

Сканограммы мозга показали, что у тех, кто дольше откладывал получение вознаграждения, префронтальная кора головного мозга, используемая для эффективного решения проблем, творческого мышления и контроля импульсивного поведения, была активнее. У тех, у кого время отсрочки оказалось малым, напротив, более активным был вентральный стриатум, особенно когда они пытались контролировать свои реакции на особенно соблазнительные стимулы. Эта область, расположенная в более глубокой, примитивной части мозга, связана с желанием, удовольствием и вредными зависимостями.

Люди с низкой способностью откладывать вознаграждение, по-видимому, имеют более мощный «двигатель», а люди с большой способностью к отсрочке — более сильные мысленные «тормоза».

### Глава 2. Как они это делают

Маршмеллоу-тесты убедили меня, что если люди могут изменить мысленное представление о раздражителе, то они усилят самоконтроль и избегнут опасности стать жертвами эмоциональных раздражителей, которые пытаются управлять их поведением.

Одни дети сначала демонстрируют слабую способность к ожиданию, но с годами заметно ее улучшают; другие же, наоборот, хотят и могут откладывать получение вознаграждения, но со временем теряют способность к самоконтролю. Ребенок, не способный ждать и минуты, может выдержать 20минутное ожидание, если мыслит о вознаграждении по-другому. Для меня этот результат более важен, чем долговременные корреляции: он указывает путь для стратегий, способных улучшать самоконтроль и ослаблять стресс.

### Глава 3. «Горячее» и «холодное» размышление

Лимбическая система мозга появилась у нас в самом начале эволюции, и управляет основными реакциями и эмоциями, важнейшими для выживания: от страха и гнева до голода и полового влечения. Лимбическая система является «горячей» стартовой системой, вырабатывающей быстрые реакции на сильные, возбуждающие эмоции раздражители, которая автоматически вызывает у нас удовольствие, боль или страх. При рождении человека лимбическая система полностью работоспособна.

«Горячая» система подобна тому, что Фрейд называл словом «Оно»; он смотрел на нее как на подсознательную структуру разума, которая вырабатывала сексуальные и агрессивные биологические импульсы для немедленного удовлетворения и ослабления напряжения, независимо от последствий.

«Холодная» система — когнитивная, комплексная, отвечающая за размышления и медленнее активируемая. Она располагается главным образом в префронтальной коре головного мозга (ПФК). Эта контролируемая система крайне важна для решений, ориентированных на будущее, и самоконтроля того типа, который был выявлен в ходе маршмеллоу-теста. «Холодная» система достигает полного созревания только в начале третьего десятка лет жизни.

### Глава 4. Предпосылки самоконтроля

Родители, которые чрезмерно контролируют своих малышей, рискуют ослабить развитие у них навыков самоконтроля, а поддерживающие и поощряющие самостоятельность в решении проблем, вероятно, максимизируют шансы детей заработать в дошкольном возрасте два маршмеллоу вместо одного.

### Глава 5. Наилучшие планы

Составьте план «если — то» для сопротивления искушению. Когда появляются сильные соблазны автоматическая реакция «Вперед!», вероятно, одержит верх при отсутствии прочного плана. Однако, когда план есть, он успешно работает в самых разных условиях, с разными гендерными и возрастными группами и помогает людям эффективнее достигать трудных целей, которые они прежде считали недостижимыми.

### Глава 7. Запрограммировано или нет? Новая генетика

Следующий вопрос я часто слышу, когда мои беседы переключаются на причины человеческого поведения: «Это природа или воспитание?» Общепринятые научные взгляды на роли природы и воспитания менялись с течением времени. С позиций бихевиоризма, доминировавшего в американской психологии в 1950-х, такие ученые, как Беррес Скиннер, считали новорожденных чистыми грифельными досками, на которых природа должна написать, кем они станут, и сформировать их как личности преимущественно с помощью вознаграждений или подкреплений.

В 1970-х взгляды на эту проблему изменились, когда Ноам Хомски и многие другие лингвисты и когнитивные психологи доказали: многое из того, что делает нас людьми, заложено с рождения. Дети вступают в мир с физиологическими различиями в эмоциональной отзывчивости, уровне активности и способности контролировать и регулировать свое внимание.

Многолетние наблюдения за однояйцевыми близнецами показали, что от трети до половины всего, что развивается в близнецах, может быть вызвано генами. Наша судьба — отражение чрезвычайно сложных взаимодействий наследственности и внешней среды.

Новозеландский психолог Джеймс Флинн обнаружил общую тенденцию повышения оценок коэффициента умственного развития (Intellectual Quotient, IQ). Он отмечал заметный рост этих оценок от одного поколения к другому. Это убедительное свидетельство способности внешней среды влиять на такие характеристики, как умственное развитие. Даже если умственные способности во многом определяются генами, они все равно подвержены внешним воздействиям.

## Часть II. От маршмеллоу в дошкольном возрасте к благополучию в зрелости

### Глава 8. Локомотив успеха: «Я думаю, что смогу!»

Маршмеллоу-тест оценивает когнитивные навыки. Если «холодная» система работает успешно она контролирует импульсивные действия и «горячие» реакции, когда у человека есть мотивация. Часть «холодной» системы, которая особенно важна для самоконтроля называется исполнительной функцией (ИФ). Она включает когнитивные навыки, которые позволяют нам осуществлять осознанный контроль мыслей, импульсов, действий и эмоций. ИФ дает возможность подавлять и сдерживать импульсивные позывы, гибко мыслить и проявлять внимание так, чтобы стремиться к нашим целям и добиваться их. Эта совокупность навыков и нейронных механизмов имеет исключительное значение для построения успешной жизни.

Каждый ребенок, успешно выдерживавший ожидание, использовал свою методологию самоконтроля, но все они имели три общие характеристики ИФ. Во-первых, они должны были запомнить и постоянно держать в голове выбранную цель и сопутствующие условия. Во-вторых, они должны были наблюдать свой прогресс в продвижении к цели и выполнять корректировки, гибко переключая свое внимание и когнитивные усилия между ориентированными на достижение цели мыслями и методами ослабления искушения. В-третьих, они должны были подавлять импульсивные реакции — размышления о привлекательности лакомств или попытки коснуться их рукой, — которые помешали бы достижению главной цели.

По мере развития исполнительной функции развиваются и области мозга, главным образом в префронтальной коре, которые обеспечивают соответствующие умения. Дуги, отвечающие за работу ИФ, тесно взаимосвязаны с более примитивными структурами мозга, которые управляют реакциями ребенка на стресс и угрозу в «горячей» лимбической эмоциональной системе. Эти тесные нейронные взаимосвязи объясняют, почему длительное воздействие угрозы и стресса мешает развитию сильной ИФ. Когда главную роль берет на себя «горячая» система, «холодная» от этого страдает, как и сам ребенок. А хорошо развитая ИФ помогает регулировать отрицательные эмоции и снижать стресс.

ИФ позволяет нам выходить за рамки ситуации «здесь и сейчас», чтобы думать и фантазировать, глядя на происходящее со стороны, или воображать невозможное. Давая волю воображению, ИФ, в свою очередь, способствует развитию гибкого и адаптивного самоконтроля. ИФ прочно связана со способностью человека осознавать чужие мысли и чувства и помогает детям развивать «модель сознания» для разгадывания намерений и предсказания реакций людей, с которыми они взаимодействуют. ИФ позволяет нам понимать и учитывать чувства, мотивы и действия других людей и осознавать, что их восприятие и реакции могут быть совершенно отличными от наших. Это помогает нам понять, что могут думать или намереваться сделать другие люди, и сопереживать их опыту.

Наша «модель сознания» может быть связана с «зеркальными нейронами», которые Джакомо Риццолатти обнаружил у обезьян (подробнее о зеркальных нейронах см. [Вилейанур Рамачандран. Мозг рассказывает. Что делает нас людьми](http://baguzin.ru/wp/?p=12706)). У нас они тоже есть, но мы способны к более отчетливому сопереживанию, чем обезьяны, и это различие — важная часть того, что делает нас людьми. Роль человеческих зеркальных нейронов по-прежнему вызывает споры, но они, видимо, входят в структуры, позволяющие нам в более мягкой форме переживать то, что думают и чувствуют другие. Эти зеркала в нашем сознании заставляют нас улыбаться, когда кто-то дружелюбно улыбается нам. Они вызывают у нас страх, когда другие люди чем-то напуганы, и боль или радость, когда эти чувства испытывают другие. Как говорит Риццолатти, эти зеркала позволяют нам постигать разум других посредством не прямого концептуального рассуждения, а прямого симулирования. Через чувствование, а не размышление.

Если ИФ хорошо развита у ребенка в раннем возрасте, у него есть основа для выработки взаимосвязанных представлений о себе самом, ощущение личного контроля или власти над собой, выражаемое в утверждении «Я думаю, что смогу!», и оптимистические ожидания в отношении будущего.

Кэрол Дуэк в книге [Гибкое сознание](http://baguzin.ru/wp/?p=11745) показывают, как индивидуальные теории людей о том, в какой степени они могут контролировать ситуацию, меняться и учиться влияют на то, чего они действительно могут достичь и кем стать. Дуэк и ее коллеги показывают, что эти теории об изменяемости, а не постоянстве характеристик человека крайне важны применительно к самоконтролю.

С самого начала жизни некоторые дети смотрят на свои умственные способности, возможность контролировать мир вокруг себя, общительность и прочие характеристики не как на нечто фиксированное, что намертво «прилипло» к ним, как на мускулы или когнитивные навыки, которые они могут укреплять и развивать. Дуэк утверждает, что такие дети привержены модели постепенно развивающегося разума. Другие же, принимающие себя «как данность», смотрят на свои способности как зафиксированные при рождении на определенном уровне, который они не могут изменить. К счастью, исследование Дуэк не только иллюстрирует важность этих типов мышления. Она также убедительно доказывает, что тип мышления может меняться, и показывает много способов переоценки и трансформации.

Оптимизм — склонность предвидеть лучший из возможных результатов. Психологи определяют его как склонность к благоприятным ожиданиям. Эти ожидания тесно связаны с образом мышления «Я думаю, что смогу!». Оптимизм — это благо, которое остается таковым до тех пор, пока не теряет разумной связи с реальностью.

Кристофер Петерсон и Мартин Селигман из Пенсильванского университета провели сравнительное исследование оптимистического и пессимистического стилей объяснений. Оптимисты отличаются от пессимистов тем, как воспринимают и объясняют свои успехи и провалы. Когда оптимисты терпят неудачу, они думают, что смогут добиться успеха в следующий раз, если изменят свое поведение или ситуацию.

Оптимисты воспринимают неудачи конструктивно, а пессимисты смотрят на тот же опыт как на подтверждение своих мрачных ожиданий, считают его результатом своих ошибок и стараются не думать о нем, уверенные в своей неспособности что-то изменить к лучшему. Селигман отмечает: «Вступительные экзамены в колледж оценивают талант, а стиль объяснения говорит вам, кто отказывается от борьбы. Именно это сочетание таланта и способности продолжать движение вперед, несмотря на поражения, приводит к успеху... Вам нужно знать, будет ли человек продолжать движение, когда дела у него идут плохо».

### Глава 9. Ваше будущее «я»

Эволюция не адаптировала наш мозг для того, чтобы иметь дело с отдаленным будущим. Поэтому люди продолжают брать на себя разные риски, например, связанные с перееданием, курением и чрезмерным потреблением алкоголя, игнорируя долгосрочные последствия, которые наступят нескоро, неясны и легко могут быть преуменьшены.

На рисунке приведенные пары кругов, соответствующие вашему нынешнему и будущему «я». Выберите пару, которая отражает вашу связь с человеком, которым вы предполагаете стать через 10 лет.



Рис. 1. Соответствие вашего нынешнего и будущего «я»

Хал Хершфилд и его коллеги провели исследование активности мозга с помощью функционального МРТ. Они обнаружили, что мы различаемся активностью мозга в зависимости от того, насколько тесно мы связываем наше самовосприятие в настоящем с будущим «я». Для многих паттерн, который активируется в мозге для будущего «я», больше похож на паттерн незнакомца, чем на «я»-паттерн.

Если вы видите больше неразрывной связи между собой настоящим и будущим, то, возможно, придаете больше ценности отсроченным и меньше мгновенным вознаграждениям. Если мы ощущаем больше неразрывной связи с тем, кем мы станем, то сможем также согласиться пожертвовать нынешними удовольствиями ради будущих. Хершфилд и его коллеги продолжают изучать, действительно ли сбережения на старость могут быть увеличены за счет самоотождествления человека с тем, кем он станет в будущем.

### Глава 10. За пределами «здесь и сейчас»

Психологи Яков Троуп и Нира Либерман утверждают, что, когда мы воображаем себе будущее или думаем о прошлом, мы перемещаемся в единственном измерении, называемом психологическим расстоянием. Оно может быть временным (сейчас или в будущем, сейчас или в прошлом), пространственным (близко или далеко), социальным (я или незнакомцы) и вероятностным (наверняка или гипотетически). Чем больше психологическое расстояние, тем более абстрактной и сложной становится обработка информации и все больше она управляется «холодной» когнитивной системой.

По мере того как психологическое расстояние сокращалось, обработка информации становилась все более детальной, контекстуальной и эмоционально окрашенной. Этот сдвиг на уровне обработки информации от абстрактного размышления о будущем к живым и конкретным раздумьям о настоящем помогает объяснить, почему люди принимают решения о будущих событиях и обязательствах, о которых потом часто сожалеют.

Хорошая новость в том, что у вас все будет в порядке, если вы подождете и поразмышляете после того, как событие завершится. Психологическая иммунная система работает старательно, мы можем оглядываться назад и чувствовать, что в путешествие стоило поехать, мероприятие — посетить, статью — написать, а визит к родственникам, в сущности, — не такое уж скучное дело (подробнее см. [Дэниел Гилберт. Спотыкаясь о счастье](http://baguzin.ru/wp/?p=11306)).

Исследование Троупа и его коллег о влиянии на нас психологического расстояния также говорит о том, почему намного проще сопротивляться немедленным соблазнам, если мы думаем о них абстрактно и равнодушно или отделены от них пространством либо временем.

### Глава 11. Защита собственного «я»: самодистанцирование

Для сопротивления сильным искушениям вроде желания курить и использовать неэтичные финансовые схемы, необходимо ослаблять «горячую» систему и активировать «холодную». Успешность обоих этих действий зависит от работы двух механизмов: психологического дистанцирования и когнитивной переоценки.

Для достижения эффекта самодистанцирования посмотрите на полученный вами опыт с точки зрения мухи на стене... Реакции будут гораздо менее эмоциональными, более абстрактными и менее эгоцентричными.

Когда люди думают о своем болезненном негативном опыте, особенно способном вызвать сильные чувства гнева и обиды, то артериальное давление повышается. При этом самодистанцирование эффективно ослабляет негативный эффект. Чем лучше это удается, тем быстрее давление возвращается к привычному уровню.

Когнитивные бихевиоральные психотерапевты пытаются помочь пациентам хотя бы ненадолго избавиться от погружения в свои проблемы, подводя к пониманию того, что их убеждения и точки зрения — только конструкции «реальности», а не абсолютные истины, которые можно рассматривать только одним способом. Пациенты учатся отстраняться от своих привычных чувств и действий и наблюдать себя с расстояния.

Глава 12. Ослабление болезненных эмоций

Если мы способны откладывать вознаграждение и используем это, то мы лучше защищены от воздействия негативных особенностей своего характера: склонности потворствовать набору лишнего веса, вспыльчивости, обидчивости, склонности чувствовать себя отверженным и многим другим.

Люди с высокой чувствительность к отвержению (ЧО) крайне обеспокоены возможностью разрыва тесных отношений, боятся остаться покинутыми и часто собственным поведением добиваются именно того, чего так страшатся. Если деструктивные эффекты высокой ЧО никак не контролируются, то они могут стать сбывающимися пророчествами (о последним подробнее см. [Р. Мертон. Самоисполняющееся пророчество](http://baguzin.ru/wp/?p=7966)).

Рассмотрим Билла в качестве примера того, как сильная ЧО может уничтожить близкие отношения. Когда распался его третий брак, он обратился к психотерапевту. Объясняя причины последнего развода, он сердито жаловался на «отсутствие лояльности» у бывшей жены. «Доказательства» этого, по мнению Билла, можно было наблюдать за завтраком. Он всегда стремился к общению с женой, но она выглядела полусонной. Вместо того чтобы заинтересованно слушать его, она зевала, закрывала глаза и даже отворачивалась, чтобы пробежать глазами заголовки в газете или поправить цветы в вазе. Билл чувствовал, что она безразлична к его жалобам, и ее равнодушное поведение однажды «вынудило меня швырнуть в нее омлетом».

Когда люди с высокой чувствительностью к отвержению испытывают гнев и враждебность, они оказываются в более выгодном положении, если они могут сдерживать и «замедлять» себя, делая глубокий вдох, стратегически управляя своими мыслями и раздумывая о долгосрочных целях. Они могут использовать планы «если — то», которые связывают их «горячие» триггеры (если она будет читать газету) и внутренние сигналы (если я начну испытывать гнев) со стратегиями самоконтроля (то я сделаю глубокий вдох-выдох и начну считать обратно от 100).

Например, если Билл улучшит свои навыки самоконтроля, то он может живо представить себе, как швыряние омлетом может привести к тому, что, вернувшись вечером домой, он обнаружит записку, начинающуюся словами «Дорогой Билл», и найдет шкаф, в котором хранила свои вещи его жена, пустым.

### Глава 13. Психологическая иммунная система

Эволюция дает нам защитные механизмы, приходящие на помощь, когда жизнь наносит жестокие удары, с которыми мы не можем справиться, когда наших сил недостаточно, «холодная» система слишком устала, а ошибочное поведение и недолговечные чувства доводят до беды. Дэниел Гилберт из Гарварда совместно с Тимоти Уилсоном из Виргинского университета и другими учеными назвали эти защитные механизмы «психологической иммунной системой». Биологическая иммунная система защищает нас от болезней, а психологическая снижает уровень стресса и помогает избегать депрессии.

Психологическая иммунная система находит способы, помогающие нам избегать ненависти к себе за плохие результаты и хвалить себя за хорошие. Она позволяет нам возлагать ответственность за наши плохие результаты на правительство, нерадивых чиновников, завистливых коллег по работе или неподконтрольные нам обстоятельства. Она помогает спокойно спать ночью после неприятного эпизода на работе, когда коллеги назвали предложенную вами на встрече идею рецептом катастрофы.

Психологическая иммунная система защищает ваше представление о том, что вы добрый, умный и достойный человек. Если вы не слишком подавлены или расстроены, она позволит вам смотреть на себя как на человека, имеющего больше положительных и меньше отрицательных качеств, чем большинство ваших коллег; подробнее см. [Кэрол Теврис, Эллиот Аронсон. Ошибки, которые были допущены (но не мной)](http://baguzin.ru/wp/?p=10870).

Шелли Тейлор и ее команда показали, что люди с высокой самооценкой, то есть выше оценивавшие себя в сравнении с окружающими, имеют более низкие уровни хронического биологического стресса. Они могут эффективнее сдерживать «горячую» систему при реагировании на угрозы. Это ослабляет стресс, переводя людей с высокой самооценкой в состояние, больше льстящее их самолюбию, в котором они могут восстанавливать силы, а не оставаться в напряжении перед следующей битвой.

Фактически состояние позитивного мысленного самоутверждения, включая позитивные иллюзии (пока они не превращаются в предельные искажения реальности), улучшает наши физиологические и нейроэндокринные функции и способствует снижению стресса. Реалисты, которые оценивают себя более объективно, меньше уважают себя и больше страдают от депрессии, а также обычно менее психически и физически здоровы.

Специалисты по психологии здоровья и когнитивной нейробиологии, а также исследователи человеческого поведения убедительно продемонстрировали ценность психологической иммунной системы. А вот бихевиоральные экономисты продемонстрировали ее слабые стороны. Они установили, что если ее тщательно не контролировать, то оптимизм, стремление к самоутверждению и родственные позитивные качества порождают склонность к чрезмерной самоуверенности и способствуют принятию потенциально опасных и рискованных решений практически во всех исследованных профессиях и видах бизнеса.

Когда люди с высокой способностью к самоконтролю чувствуют свою власть над происходящим, но вдруг перестают адекватно реагировать на внешнюю обратную связь и тревожные сигналы, может случиться катастрофа, как в кризис 2008 г. В 2013 г. подобная ситуация была смоделирована и проанализирована Марией Конниковой из Колумбийского университета (см. [Мария Конникова. Выдающийся ум. Мыслить, как Шерлок Холмс](http://baguzin.ru/wp/?p=9992)). В определенных условиях именно индивиды с низкой способностью к самоконтролю, которые менее уверены в себе и испытывают повышенное беспокойство, могут демонстрировать более высокие результаты.

### Глава 14. Когда умные люди поступают глупо

Меня часто спрашивают, как я могу объяснить поведение людей, проявляющих самоконтроль и добивающихся значительных успехов, но затем оступившихся. Я даю следующую версию. Президент Клинтон обладал самоконтролем и способностью откладывать вознаграждение, необходимыми, чтобы добиться специальной стипендии, закончить юридический факультет в Йеле и стать президентом США, но имел мало желания — а возможно, не умел или не был готов — использовать самоконтроль для преодоления конкретных искушений в виде легких наркотиков и симпатичных практиканток.

Тайгер Вудс тоже обладал навыками самоконтроля при достижении самых важных профессиональных целей, но не в других условиях. Умение откладывать вознаграждение и осуществлять самоконтроль — это способность, то есть совокупность когнитивных навыков. Как всякая способность, она может использоваться или не использоваться в зависимости главным образом от мотивации.

Если мы внимательно взглянем на то, что люди действительно делают, а не просто говорят в разных ситуациях, в разных аспектах социального поведения, то окажется, что они не очень последовательны. В концепции человеческих черт личности есть предположение о том, что индивиды будут согласованно проявлять конкретную черту в ситуациях разных типов, когда она желательна. Это предположение подкрепляется действиями «горячей» эмоциональной системы, которая быстро создает впечатление от малейших проявлений поведения и распространяет их на все более или менее подходящие случаи.

К моему удивлению, ни одно строгое исследование не смогло подтвердить базовое предположение: слишком часто люди, ярко проявлявшие какую-то черту в ситуации одного типа, слабо проявляли ее в ситуации другого типа.

В 1968 г. я проанализировал корреляции, выявленные в десятках исследований, пытаясь связать поведение людей в одной ситуации (например, сознательность в выполнении должностных обязанностей) с поведением в другой (например, сознательность в выполнении домашних обязанностей). Полученные результаты шокировали многих психологов. Они показали, что, хотя обычно корреляция не нулевая, она намного ниже, чем предполагалось (на это исследование ссылаются также Ли Росс и Ричард Нисбетт в книге [Человек и ситуация. Уроки социальной психологии](http://baguzin.ru/wp/?p=16747)).

Общая согласованность поведения индивида обычно слишком слаба, чтобы быть полезной для точного предсказания поведения человека в одной ситуации на основе знания его действий в другой. *Все зависит от контекста*.

### Глава 16. Парализованная воля

Исследования Альберта Бандуры показали, что лучший способ преодолеть фобии — сначала наблюдать за бесстрашной моделью, а затем под ее руководством и при ее поддержке самим пытаться справляться с ними. Используя разные виды «управляемого овладения опытом», и взрослые, и дети преодолевали страх перед собаками, змеями, пауками, а также агорафобию и боязнь открытого пространства.

В известном фильме 2010 г. «Король говорит!» показано, как метод прямого видоизменения поведения эффективно помог человеку, ставшему британским королем Георгом VI, справиться с заиканием.

### Глава 17. Уставшая сила воли

Регулярные усилия воли, прикладываемые на протяжении долгого и напряженного рабочего дня, могут приводить к ее истощению. Рой Баумайстер и его коллеги считают силу воли жизненно важным, но ограниченным биологическим ресурсом, который легко может оказаться истощенным на какое-то время. В соответствии с этой моделью самоконтроль подобен мускулу: когда вы осуществляете волевое усилие, происходит «истощение эго», и мускул скоро устает.

Однако, в других экспериментах было показано, что ослабление самоконтроля происходит не вследствие сокращения ресурсов. Оно отражает изменения в мотивации и внимании. В Стэнфордском университете Кэрол Дуэк и ее коллеги обнаружили следующее: те, кто верил, что их жизненная энергия после тяжелой умственной работы быстро восстанавливается сама по себе, не проявляли ослабления самоконтроля после изнурительных заданий. А те, кто верил, что их энергия истощается, демонстрировали ослабление самоконтроля и нуждались в отдыхе для пополнения сил.

Эти результаты подчеркивают важность того, как мы думаем о себе и о наших способностях самоконтроля, и ставят под сомнение идею о том, что наша способность прикладывать усилия для достижения целей — нерегулируемый, биологически заданный процесс.

Может ли само по себе продолжение работы превращается в удовольствие? (Михай Чиксентмихайи говорит «да» в своей книге [Поток: Психология оптимального переживания](http://baguzin.ru/wp/?p=5028)).

Исследование позволяет предположить следующее: если вы хотите, чтобы ваши дети применяли высокие стандарты, то нужно стимулировать их к применению таких стандартов и при этом придерживаться их при оценке собственного по ведения. Если вы непоследовательны, проявляете строгость к детям и снисходительность к себе, то они скорее станут использовать стандарты, которые олицетворяете вы, а не те, которых требуют от них.

### Глава 20. Человеческая натура

Моя книга о том, как способность к самоконтролю может воспитываться у детей и взрослых с тем, чтобы префронтальная кора могла намеренно использоваться для активации когнитивной «холодной» системы и регулирования эмоциональной «горячей». Умения, которые позволяют это делать, дают нам возможность отказаться от регуляции поведения стимулами и добиться самоконтроля, получая реальный выбор — вместо того чтобы действовать только под влиянием импульсов и факторов, влияющих в данный момент. Главный урок, который дает нам современная наука, таков: архитектура нашего мозга не предопределяется ДНК и развитием плода в матке, а более податлива, чем предполагалось раньше, и мы можем активно влиять на наши судьбы собственными действиями.