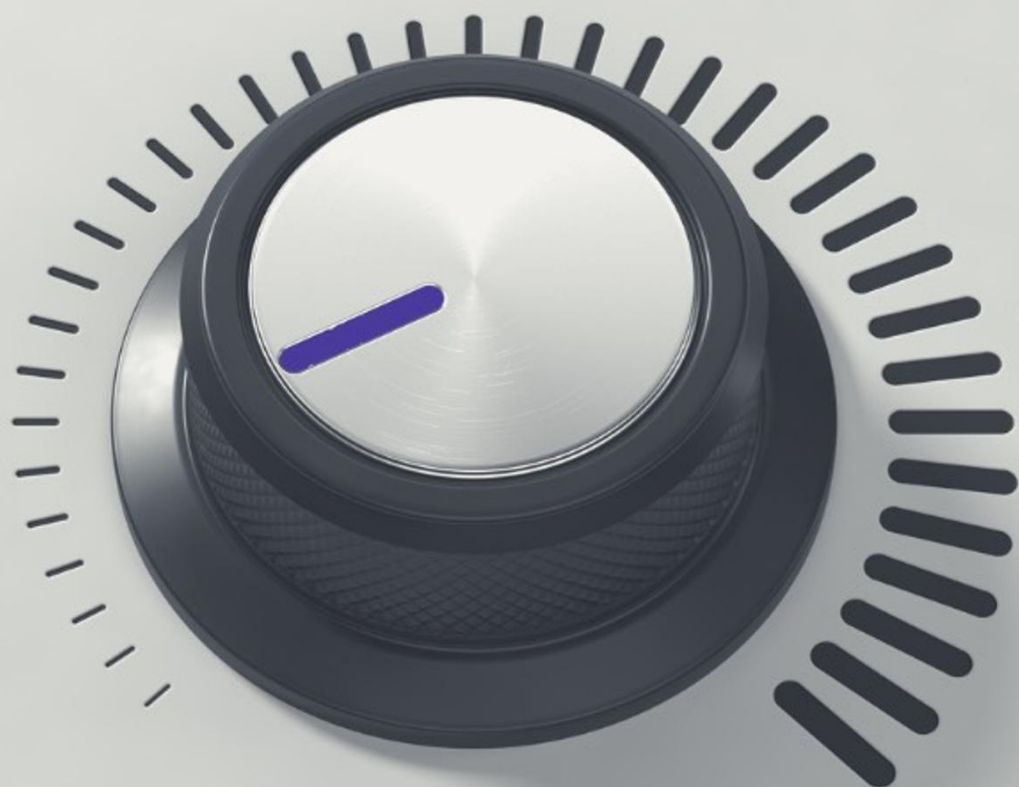


ПСИХОЛОГИЯ ПО ДАННЫМ

Спорить с собой тише

Почему одним держаться легко
и что из этого можно перенять



НАДЯ ЦЕЛЬХЕРТ

Надя Цельхерт

Спорить с собой тише

«Автор»

2026

Цельхерт Н.

Спорить с собой тише / Н. Цельхерт — «Автор», 2026

Пачка печенья спрятана за банками с крупой, а к ночи всё равно съедена. Вывод напрашивается сам: воля кончилась, за день бак опустел. У этого объяснения есть авторы и год, а с 2016-го — большие перепроверки: десятки лабораторий проверили идею по одной инструкции, и обещанного эффекта не нашлось. Книга разбирает знаменитые идеи о силе воли, каждую как дело: бак воли, сахар для воли, зефирный тест, твёрдость характера, «21 день» на привычку и модные советы. Что обещали, кто перепроверил, что осталось. У каждой идеи — знак доказанности. Полный знак «держится» получила одна идея. Люди, которые хорошо держатся, в схватке с соблазном не сильнее остальных: спор с собой у них тише. Поэтому перестраивать стоит не характер, а обстановку, планы и привычки. В конце — четыре недели приёмов с лучшими данными, без геройства. Для взрослых, которые считают себя слабовольными. Зависимости, СДВГ и депрессия — тема для специалиста; когда к нему идти, в книге сказано.

© Цельхерт Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. «Я слабовольная»	6
Вымышленное лицо	7
Рецепты до проверки	8
Та же мерка	9
Пять штемпелей	10
Вместо диагноза	13
Часть I. Дела о силе воли	14
Печенье и редиска	15
Шестьсот опытов и одна поправка	16
Двадцать три лаборатории	18
Те же головоломки	20
Снова у шкафчика	24
Глава 2. Почему же к вечеру я сдаюсь?	25
Полоскание без глотка	26
Восемь судей и обед	27
Двенадцатый час смены	30
Шесть часов и две колоды	32
Среда, без двадцати четыре	36
Глава 3. Решает ли судьбу зефирка в четыре года?	37
Песенки и колокольчик	38
Тридцать пять детей	39
Простите, я ошиблась	43
Девять замеров	45
Вся в тётю	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Надя Цельхерт

Спорить с собой тише

Спорить с собой тише

Почему одним держаться легко и что из этого можно перенять

Надя Цельхерт

Серия «Психология по данным»

Данные и статусы исследований сверены по состоянию на октябрь 2026 года.

Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача.

Введение. «Я слабовольная»

Анна лежит в темноте и набирает в поисковой строке телефона: «как развить силу воли». Стирает. Набирает честнее: «я слабовольная что делать». Сегодня она трижды обещала себе лечь пораньше. На часах начало первого.

Ответы она могла бы пересказать, не открывая ни одной ссылки. Волю тренируют, как мышцу, мелкими отказами каждый день. Мозгу нужен сахар, поэтому за трудное голодной не садятся. Новую жизнь начинают с понедельника. Характер закаляют, себя не жалеют. Почти всё это Анна пробовала. Был месяц, когда она нарочно отказывала себе в мелочах, чтобы воля окрепла: ходила по лестнице мимо лифта, пила кофе без пирожного. А понедельников, с которых всё начиналось заново, было больше, чем месяцев в году.

На работе Анну считают надёжной. Она руководит группой, чужие сроки держит, чужие просьбы помнит. С обещаниями самой себе выходит иначе, и улики против себя у неё собраны давно. Вечера, которые кончаются совсем не так, как было задумано утром. Дела, кочующие из одного списка в другой. И брошенное на полпути: его Анна давно перестала считать. Объяснение у всего одно, и оправданием она его не считает, скорее честностью: воли у неё мало. Кому-то досталось больше, ей меньше, как кому-то достаётся хороший слух.

Вопрос ко всем этим текстам у Анны один: если советы верные и она им следует, почему ничего не меняется? Ответ, который она себе даёт, короче вопроса. Дело в ней.

Такой диагноз удобен тем, что объясняет всё сразу. И плох тем же: с нехваткой воли делать вроде бы нечего, остаётся только стараться сильнее.

Вымышленное лицо

Анну мы придумали. Её нет ни в одном исследовании, и всё, что с ней происходит, — не случай из жизни. Придуманы и люди рядом с ней: сестра, подруга, коллеги. Если в Анне вы узнаете себя, удивляться нечему: мы собирали её из вопросов, которые задают себе люди, считающие себя слабовольными. Конкретного человека за ней нет.

Нужна она для одного. Исследования самоконтроля отвечают на вопросы, которые прячутся в самом обычном дне. Почему сдаёшься именно под вечер? Почему одно дело откладывается неделями, а другое делается само? Почему кому-то коробка конфет на общей кухне как будто безразлична? Анна приносит в книгу этот день и проходит дела вместе с вами: что узнаём мы, узнаёт и она. Где она срывается, держится или пробует новый приём, рядом будет сказано, что о таких минутах известно из данных.

В обратную сторону эта связка не работает. В книгах о самопомощи героев обычно приглашают как свидетелей: попробовал — получилось. Доказательство из такого рассказа слабое и у живого человека, ведь слышим мы в основном тех, у кого получилось. У придуманной героини доказательной силы нет совсем. Поэтому Анна ничего не подтверждает. Данные объясняют её, наоборот не бывает. Все цифры, на которых что-то держится, взяты из опубликованных работ, и у каждой в конце книги указан источник.

Вторая нить книги настоящая. Учёные, курсанты, судьи, школьники и писатели, которые здесь появятся, жили на самом деле, а их слова и поступки взяты из статей, писем, интервью и мемуаров. Где источник пересказывает событие с чужих слов, это отмечено в тексте.

Рецепты до проверки

Советы, которые Анна знает наизусть, взялись не из воздуха. Происхождение у них солидное: книги, ставшие хитами, и исследования, которые в своё время выглядели надёжно.

В 2011 году психолог Рой Баумайстер и журналист Джон Тирни выпустили книгу о силе воли. На рубеже 2011 и 2012 годов вышла книга Келли Макгонигал, выросшая из её стэнфордского курса. В 2014-м появилась книга Уолтера Мишела, названная в честь его зефирного теста, а весной 2016-го Анджела Дакворт выпустила книгу о твёрдости характера.

У советов из ночной поисковой выдачи Анны, если присмотреться, есть авторы и годы выхода. Воля как мышца — образ, на котором стояла книга Баумайстера и Тирни; у Макгонигал ему отведена целая глава. Сахар для воли — оттуда же. Один из рецензентов пересказал вывод книги Баумайстера и Тирни так: чтобы самоконтроля хватало надолго, нужны правильное питание, которое даёт глюкозу, и отдых. И заметил, что это старые советы, только изложенные научным языком: не ходить в магазин голодным и не принимать важных решений усталым. А то, что упорство важнее таланта, — главная мысль книги Дакворт.

Верить этим советам было не наивно. Книги 2011 года опирались на исследования истощения воли, а большой сводный пересчёт 2010 года признал этот эффект надёжным и средним по силе. Одних только таких исследований напечатали сотни, и объяснение совпадало с тем, что каждый знает по себе: к ночи держаться труднее. Самих книг Анна могла и не читать. Советы доходят до человека через пересказ пересказа, по дороге теряя автора и год.

Решающие проверки пришли позже.

Идею, что каждое усилие воли тратит запас, и следующее даётся хуже, в 2016 и 2021 годах проверили многолабораторными повторениями. Так называют проверку, при которой один и тот же опыт по одной инструкции ставят десятки лабораторий сразу, на тысячах людей, а план анализа объявляют до того, как собраны данные. Зефирный тест в 2018 году перепроверили на сотнях детей из другого большого исследования, а в 2020-м — на участниках первых стэнфордских опытов, которым к тому времени было за сорок пять. Твёрдость характера свели в метаанализ, общий пересчёт 88 выборов.

С Дакворт вышло почти впритык. Книга появилась в начале мая 2016 года. Через две недели университет, где работал главный автор метаанализа, разослал о нём пресс-релиз, а 25 мая Дакворт уже отвечала журналисту на критику. В номер журнала метаанализ попал только в 2017-м.

Ни одна из трёх идей не вышла из проверки такой, какой в неё вошла. Что от каждой осталось, разбирает первая часть книги.

Выбрасывать эти книги целиком было бы так же небрежно, как верить им целиком. В той же книге Мишела есть совет заранее составлять планы «если — то». Этот совет проверку выдержал, хотя большие пересчёты нашли эффект скромнее, чем обещали первые работы. У зефирного теста и у этого совета один автор, а оценки разные. Проверку выдерживают не книги, а отдельные обещания, и каждое приходится смотреть отдельно.

Книги при этом остались на полках, их советы разошлись по статьям и пересказам, и пометки «проверено после выхода» на них нет. Читатели кое-что замечают сами. В отзыве 2024 года на книгу Макгонигал сказано, что многие теории в ней «успели устареть».

Для Анны отсюда следует вывод, и он мягче, чем «я слабовольная». Человек, который годами лечит в себе нехватку воли и не видит толку, возможно, лечил не тот механизм. А часть рецептов ему выписали раньше, чем их проверили.

Та же мерка

После 2016 года на полках появилась другая волна. Её книги говорят почти обратное: волю переоценили, меняйте обстановку и привычки. Одна из них так и называется — «Сила воли не работает». Здравого в этих книгах много. Но у новой волны тоже есть любимые цифры, и вопросы к ним те же: где мерили, на ком, повторил ли кто-нибудь. Взять хотя бы «43 %» — такую долю нашего дня будто бы занимают привычки. Происхождение этой цифры придётся выяснять так же придирчиво, как происхождение бака, в котором к вечеру кончается воля. Скепсис только к старым советам меняет одну непроверенную веру на другую.

Читатели новых книг жалуются в основном на другое. С идеей «меняйте обстановку» они согласны, а вот как её применить, из книг не понимают: в отзывах пишут, что книга не объясняет, как устроить окружение без той же воли, что ссылок на исследования мало и что наука так и не превратилась в шаги. Нам нужны и мерка, и шаги.

Обе крайности, и «держись крепче», и «воля не работает», книге не подходят. Самоконтроль важен: в одной из самых долгих работ на эту тему, новозеландской, самоконтроль детей, который много раз оценивали разные наблюдатели, оказался связан с их здоровьем, деньгами и правонарушениями к тридцати двум годам. Спорить приходится о другом — о том, как он работает.

Та же мерка — и для этой книги. Если воля не бак, придётся объяснить, почему к концу долгого дня держаться труднее и почему одним это, похоже, даётся легче, чем другим. Объяснения будут. Где лучшее из них пока только модель, оно получит такой же знак, какой получила бы чужая модель. Где наша собственная опора стоит на двух небольших опытах одной команды, мы так и напишем, даже если опора нам нравится.

Пять штемпелей

Каждая глава называется вопросом, который мог бы задать себе человек вроде Анны: «Правда ли, что воля кончается, как бензин?», «Почему я всё откладываю?». В центре главы — дело: знаменитый опыт или идея, разобранные как расследование. Что обещали. Кто и как это перепроверил. Что осталось.

Дела строятся по документам: статья, где идея появилась впервые, отчёты проверок, ответы авторов. Перед перепроверкой всегда идёт рассказ о том, почему в идею поверили и почему поверить тогда было разумно. Потом — что из этого следует для Анны и для вас.

В конце главы стоят правило в одну строку и одно действие на неделю. Действия скромные, чаще всего это наблюдение за собой, и записи из одной главы пригодятся в следующих. В практической части в конце книги приёмы с лучшими данными собраны в четыре недели, и Анна пройдёт их тоже.

Итог каждого дела подведён во врезке «Знак доказанности»: что обещали, что показали проверки и какой знак получило обещание. Знак здесь как штемпель на папке: он относится к обещанию, а не к теме и не к людям, поэтому у одной идеи бывает два знака, если одна её часть держится, а другая нет. Ступеней у шкалы пять:

- держится — проверки подтвердили обещанное, эффект близок к заявленному;
- ◐ держится, но слабее, чем обещали — эффект есть, но он меньше, уже или короче, чем в рекламе;
- спорно — данные расходятся, вопрос открыт;
- ✕ не подтвердилось — проверки, поставленные строже исходных опытов, обещанного не нашли;
- отозвано — журнал официально отозвал статью, и опираться на неё нельзя.

ШКАЛА КНИГИ

Знак доказанности

Четыре ступени силы доказательств
и отдельно — «ОТОЗВАНО».



Проверки подтвердили обещанное, эффект близок к заявленному.



Эффект есть, но он меньше, уже или короче, чем в рекламе.



Данные расходятся, вопрос открыт.



Проверки, поставленные строже исходных опытов, обещанного не нашли.



Журнал официально отозвал статью,
и опираться на неё нельзя.

Рис. В.1. Знак доказанности

Последний знак стоит особняком. Первые четыре говорят о том, насколько крепки доказательства. «Отозвано» значит, что доказательство изъяли из дела. Встречается этот знак редко, но в одном из дел книги он стоит — и поставлен совсем недавно: 2 сентября 2026 года журнал отозвал статью, на которую учёные ссылались больше двадцати лет.

Чаще всего неверно понимают четвёртую ступень. В протоколе обыска «не обнаружено» значит одно: там, где искали, ничего не нашли. Может быть, вещи и правда нет. Может быть, она гораздо меньше, чем думали, и лежит в другом месте. «Не подтвердилось» в этой книге значит то же самое: искали тщательно и обещанного не нашли. Доказать, что эффекта нет совсем, почти невозможно, и мы этого не утверждаем. Утверждаем другое: если он и есть, то не такой, каким его обещали.

Когда за обещанием стоят всего один-два опыта, знак ставим осторожнее. «Держится, но слабее» такое обещание получает, только если опыты поддерживают независимые данные другого рода. Одиночная работа без такой поддержки идёт во врезке под пометкой «Отдельной строкой».

Все знаки — по данным на осень 2026 года. Проверки продолжаются, и какой-нибудь из знаков со временем сдвинется, в любую сторону. К той же осени относятся слова «нам найти не удалось»: мы искали и не нашли, ничего сверх этого они не утверждают. Где вывод сделали мы, а не авторы исследования, так и сказано. В приложениях все дела книги сведены в одну таблицу со знаками, а рядом стоят «Пять вопросов к новому совету»: их стоит задать любому совету о самоконтроле, прежде чем менять из-за него свою жизнь.

Знак не приказывает и не запрещает. Приём с половинкой кружка стоит пробовать, только без расчёта на чудо. Совет с крестом можно оставить, если он вам по душе, но строить на нём план не стоит. А там, где знак «спорно», выбирать придётся, понимая, что ставка не проверена.

Читать лучше по порядку. Книга идёт от знаменитых объяснений слабоволия к тому, как держатся те, кто держится, и дальше — к тому, что делать после срыва. Дела связаны: записи, начатые после первой главы, разбираются во второй, а без первой части вторая часть звучала бы как ещё один набор советов. Тратить на каждую главу по неделе не обязательно. Можно прочитать книгу целиком, а действия делать потом, за четыре недели практической части.

Вместо диагноза

Чего в книге не будет. Она о самоконтроле здорового взрослого человека, который срыгается, откладывает и бросает начатое. Зависимости, СДВГ, депрессия, тревожные расстройства и расстройства пищевого поведения устроены иначе. Если ваше «не могу остановиться» или «не могу начать» похоже на одно из них, говорить об этом стоит со специалистом. Признаки большинства из этих состояний собраны в памятке в конце книги, но лечить мы не будем и лекарств не обсуждаем.

Не будет и чудесного превращения. Анна к концу книги не станет железной, и вам мы этого не обещаем.

Обещать можно другое: про каждое объяснение «слабоволия» и каждый приём вы будете знать, насколько они проверены.

От объяснения зависит, что человек сделает завтра вечером. «Воли мало» подсказывает одно действие: терпеть сильнее, а если не вышло — ругать себя и снова терпеть. Другое объяснение может подсказать другое действие, и, возможно, такое, на которое не нужно никакого геройства.

Свой диагноз Анна поставила по объяснению, которое досталось ей готовым. Я бы не стала соглашаться с таким диагнозом, пока не видно, на чём держится само объяснение.

Этой ночью Анна гасит экран и засыпает с прежним диагнозом. Первое дело — о мысли, которой она объясняет почти каждый свой вечер: за день воля кончается, как бензин. В эту мысль верили не только читатели популярных книг, но и учёные, и причины верить у них были.

Часть I. Дела о силе воли

Глава 1. Правда ли, что воля кончается, как бензин?

Половина одиннадцатого. Анна стоит у открытого кухонного шкафчика с пачкой печенья в руке. В воскресенье она сама спрятала её туда, за банки с крупой. День был длинный: утренний созвон затянулся на час, отчёт пришлось переделывать дважды. И весь день она держалась. Не огрызнулась на начальника. Отказалась от торта на чужом дне рождения.

Пачка кончается минут за десять. Анна моет чашку и думает то, что думала уже сотню раз: воля кончилась. Потратила всё за день, к вечеру бак пуст.

Вы, скорее всего, тоже так думали. Мысль звучит почти как закон природы, и у неё есть точный адрес — статья 1998 года, в названии которой стоит вопрос: не ограниченный ли ресурс наше активное «я»?

Печенье и редиска

Шестьдесят семь студентов, записавшихся на опыт, попросили пропустить приём пищи и ничего не есть хотя бы три часа. Им объявили, что изучают восприятие вкуса. Прямо в комнате, в маленькой печке, пекли печенье с шоколадной крошкой, и, как записали авторы, лаборатория наполнилась «восхитительным ароматом свежего шоколада и выпечки». На столе было два угощения: печенье вперемешку с шоколадными конфетами и миска красной и белой редиски.

Одним предложили съесть два-три печенья или горсть конфет. Другим — две-три редиски, и больше ничего. Третья группа еды не видела вовсе. За теми, кому дали еду, экспериментатор наблюдал через одностороннее зеркало, почти целиком закрытое занавеской.

Из «редисочных» сладкого не тронул никто. Но, по отчёту авторов, некоторые смотрели на шоколад с тоской, а несколько человек брали печенье в руки и нюхали.

Потом всем выдали головоломки: обвести фигуру, не отрывая карандаша от бумаги. Решения у фигур не было: их заранее сделали нерешаемыми, но участники об этом не знали. Засекали, сколько времени человек продержится, прежде чем бросит. Те, кто ел шоколад, сдались в среднем через 18,90 минуты, группа без еды — через 20,86. Те, кто ел редиску, — через 8,35.

Больше чем вдвое быстрее.

Объяснение напрашивалось само. На то, чтобы не тронуть печенье, ушла часть какого-то запаса, и на головоломки его уже не хватило. Авторы назвали это истощением эго и определили осторожнее, чем потом запомнила публика: временное снижение способности *или готовности* человека к волевым действиям. Второе слово популярная версия потеряла по дороге.

Опыт был магистерской работой Эллен Брацлавски под руководством Роя Баумайстера. В каждой группе было около двадцати двух человек. Пока статья была в печати, опыт независимо повторил школьник Тимоти Хау из Ист-Гринвича в штате Род-Айленд: он ставил его для школьной научной ярмарки. По словам авторов, его результаты совпали с их собственными «почти точно».

Подтверждение пришло раньше тиража. Так тогда и выглядела проверка: ещё один небольшой опыт, ещё одно совпадение.

Если перенести Анну в ту лабораторию, её место среди «редисочных». Весь день она отказывалась от сладкого и сдерживалась там, где хотелось ответить. А вечерняя пачка печенья — её нерешаемая фигура, которую она бросила.

Шестьсот опытов и одна поправка

Родословную идеи авторы статьи 1998 года вели от Фрейда: тот считал, что «Я» нуждается в энергии, и любил сравнивать его со всадником на лошади. Насчёт источника этой энергии Фрейд, по их же словам, был «довольно туманен и непоследователен».

В 2000 году у идеи появился образ понятнее всадника. Обзор Баумайстера с соавтором назывался вопросом: «Похож ли самоконтроль на мышцу?» Вывод в нём такой: исполнительная часть нашего «я» опирается на ограниченный ресурс, который расходуется. Мышца устаёт от нагрузки и крепнет от тренировок. Картинку понимает любой, кто хоть раз ходил в спортзал.

Следом пришло топливо. В 2008 году журнал Ассоциации психологической науки, профессионального объединения психологов, пересказывал модель так: самоконтролю «нужно топливо», причём в прямом смысле слова, и топливо это — сахар.

Главное доказательство появилось в 2010 году. Мартин Хаггер с соавторами свёл вместе 83 исследования. Такая сводка называется метаанализом: работы об одном и том же складывают в общую таблицу и считают средний результат. Получилось $d = 0,62$ по 198 проверкам. Буква d показывает, насколько различаются группы: 0,2 условно считают малой разницей, 0,5 — средней, 0,8 — большой. Значит, 0,62 — средняя разница, чуть выше отметки 0,5.

В аннотации метаанализа была и деталь, к которой спор вернётся через пятнадцать лет: размер эффекта зависел от того, сколько длилось первое, «истощающее» задание.

К широкому читателю идея пошла не через жёлтую прессу. В 2011 году вышла книга Баумайстера и журналиста Джона Тирни «Willpower». На сайте Баумайстера её описывают так: воля работает как мышца, тренируется и устаёт от перегрузки, а питается глюкозой, и её можно подкрепить, пополнив запас «топлива» мозга. В том же году Тирни напечатал в New York Times Magazine статью «Вы страдаете от усталости от решений?» по материалам книги; открывалась статья историей израильской комиссии, которая решала, кого отпустить условно-досрочно. Книга Келли Макгонигал о силе воли выросла из её стэнфордского курса, и третья глава в английском оригинале называется «Слишком устал, чтобы сопротивляться: почему самоконтроль похож на мышцу». Обе книги вышли раньше, чем идею проверили всерьёз, и упрекать их авторов за это странно.

Поверить во всё это было разумно. Сводный пересчёт с внушительной цифрой. Объяснение, которое совпадает с опытом каждого, кто хоть раз срывался вечером. И поток новых работ: к концу 2010-х набралось больше шестисот опытов, где человек сначала сдерживается в одном задании, а потом его упорство меряют в другом; статью 1998 года процитировали больше пяти тысяч раз. Если бы в 2010 году вам предложили поспорить, есть ли истощение воли, ставить против было бы странно.

Анна, к слову, не помнит, где впервые услышала про бак. То ли из статьи в ленте, то ли из чьего-то совета «не трать волю на ерунду». Так обычно и выглядит знание, которое «все знают»: источника не помнит никто, а спорить никому не приходит в голову.

Но метаанализ включал одни опубликованные работы. За эту нитку и потянули сомневающиеся.

Эван Картер был аспирантом Университета Майами. Он взялся повторить один из опытов этой линии — тот, где сахар возвращал людям силу воли. Эффекта не получилось, и Картер решил, что ошибся сам. «Я подумал, что мне дали неверные сведения о том, как ставить такие опыты», — рассказывал он потом журналисту.

Тогда он стал смотреть на все данные сразу. В 2014 году Картер вместе со своим научным руководителем прогнал метаанализ 2010 года через статистические поправки, в том числе на публикационное смещение. Смысл поправки простой. Журналы охотнее печатают удачные опыты, чем пустые; неудачные оседают в ящиках столов, и средний эффект по опубликован-

ному выходит завышенным. Картер нашёл «очень сильные сигналы публикационного смещения» и указание на то, что эффект истощения не отличается от нуля.

В 2015 году вышел расширенный анализ, куда добавили и ненапечатанное: по изложению оппонентов, 116 исследований, причём примерно две пятых всех результатов взяли из работ, которые так и не напечатали. Вывод: данных о том, что истощение реально, «очень мало», по крайней мере для самых распространённых лабораторных методов.

В 2016 году Картеру был 31 год, и штатной преподавательской должности у него ещё не было. «Вдруг показалось, что всё рушится», — вспоминал он.

Баумайстер с соавтором ответил, что вывод о нулевом эффекте «несостоятелен», а сами тесты Картера новые и непроверенные. Вышел спор статистиков, где каждая сторона выбирала свою поправку и получала свою цифру: с одной поправкой эффект выходил около нуля, с другой — 0,24, без поправок — 0,43. Пересчётом старых данных такой спор не решить. Нужен был новый опыт, поставленный так, чтобы о поправках спорить не пришлось.

Двадцать три лаборатории

Способ к тому времени уже придумали. Он называется многолабораторным повторением: один и тот же опыт по одной инструкции ставят десятки лабораторий в разных странах, а потом складывают результаты. План проверки регистрируют заранее, до сбора данных, — это предрегистрация. Подогнать анализ под удачный исход после неё уже не выйдет. А в таких проверках журнал ещё и заранее обещает напечатать результат, каким бы он ни вышел.

Чем это лучше метаанализа? Сводка берёт то, что уже напечатано, со всеми перекосами отбора. Многолабораторная проверка собирает новые данные сразу на тысячах людей, по заранее объявленным правилам, и неудачная лаборатория не может тихо исчезнуть из итога. Спорить о поправках на смещение здесь просто не о чем.

В 2016 году так проверили истощение воли. Руководил проверкой Хаггер — первый автор метаанализа 2010 года с его $d = 0,62$.

Человеку, который собрал доказательства «за», предстояло проверить их самому.

Скептиков среди исполнителей почти не было: по словам руководителей, все лаборатории, кроме одной, заранее ждали заметного эффекта. В анализ вошли 23 лаборатории и 2141 участник. Редиски на этот раз не было, и бумаги тоже: оба задания шли на компьютере. Сначала участники нажимали клавишу, когда в слове на экране попадалась буква «е». В «истощающем» варианте действовали усложнённые правила: не нажимать, если рядом с «е» стоит гласная. Потом шёл тест, где нужно было подавлять привычную реакцию.

Эффект вышел $d = 0,04$. Четыре сотых там, где ждали шестьдесят две. Погрешность оценки захватывала ноль с обеих сторон: от $-0,07$ до $0,15$. Ненулевой результат получили только три лаборатории, и у одной из них — в обратную сторону.

Хаггер не стал объявлять, что истощения нет. «Для протокола: мы считаем, что истощение это — „реальное“ явление, похожее на когнитивную усталость, — написал он вместе с соавтором. — Но нынешние результаты говорят, что с кратковременным истощением самоконтроля в схеме „задание за заданием“ есть проблема». Вывод он сузил, а слово «усталость» в нём оставил.

Баумайстер и Кэтлин Вохс, его многолетний соавтор, ответили, что проверили не то. Задание с буквой «е», по их мнению, никого не истощало: в нём не было этапа, на котором сначала вырабатывают привычку, а потом её подавляют, так что подавлять было «нечего». К тому же оценки усталости, по их словам, показывали, что задание не сработало. Хаггер возражал: удержаться и не нажать на каждую «е» — это и есть самоконтроль, а длилось задание столько же, сколько во многих удачных опытах. Журналисту Баумайстер сказал, что ему жаль людей по всему миру, которые проделали огромную работу и нашли «целую кучу ничего». Провалилась, на взгляд автора теории, методика. Идея осталась цела.

Был и третий голос. Майкл Инзлихт теорию не придумывал: почти десять лет он её изучал, в том числе в работах, критичных к модели. В 2015 году он вместе с коллегами получил премию за теоретическую новизну от Общества психологии личности и социальной психологии — за статью, которая уже предлагала объяснение без «топлива». А 29 февраля 2016 года, за несколько месяцев до выхода статьи Хаггера, когда результаты уже ходили среди специалистов, Инзлихт написал в блоге, что истощение «может вообще не существовать», и спросил себя, не гонялся ли он все эти годы за клубами дыма. «Мне кажется, что земля уходит из-под ног и я больше не понимаю, что реально, а что нет», — добавил он там же.

В эссе 2025 года он вспоминает ту премию: «Я чувствовал себя самозванцем». Это было, пишет он, как получить Нобелевскую премию за то, что придумал лоботомию для лечения душевных болезней. О собственных попытках повторить истощение там же сказано коротко: «Я пытался снова и снова. Снова и снова у меня не выходило».

Оставался главный довод сторонников: проверили не те задания. Через пять лет пришёл ответ и на него.

Те же головоломки

Проверку 2021 года возглавила Кэтлин Вохс — та, что в 2016-м вместе с Баумайстером оспаривала Хаггера. Тридцать шесть лабораторий, 3531 участник. Задания на этот раз не взяли из одной статьи: их отбирали вместе со специалистами по истощению как самые типичные для теории. В одном из двух вариантов участники сначала вычёркивали на бумаге букву «е», а потом получали нерешаемые фигуры для обводки, те же, что в 1998 году. Данные шли через независимого посредника, и ведущие авторы увидели их только после основного анализа.

«Истощённые» сдавались над фигурами примерно на 27 секунд раньше остальных. В 1998 году разница была больше десяти минут.

Двадцать семь секунд.

Общий итог проверки — $d = 0,06$, статистически неотличимо от нуля. Авторы посчитали и по-другому: при каком допущении такие данные вероятнее — что эффекта нет или что он такой, какого ждали. Вышло, что без эффекта они вчетверо вероятнее.

Под статьёй больше сотни авторов. Среди них один из соавторов статьи 1998 года, а ещё Инзлихт и Хаггер; их лаборатории тоже собирали данные, и у всех троих эффект вышел около нуля. Баумайстера среди авторов нет. Вывод, под которым стоит и имя Вохс, такой: истощение «не так надёжно и устойчиво, как считалось», а эффект, вероятно, мал — «включая ноль». Прочтений своих данных авторы предложили три: эффекта нет; насколько он надёжен, пока неизвестно; он есть, но маленький. Личные различия тоже ничего не меняли: результат не зависел ни от того, насколько человек в целом собран, ни от того, что он думает о силе воли.

В том же году вышла и проверка группы Данга: 12 лабораторий, другие компьютерные задания. Здесь эффект нашёлся, $d = 0,10$. Группа повторяла собственный опыт, и по сравнению с ним эффект уменьшился примерно впятеро. Данные выложены в открытый доступ, пересчитать их может любой.

Спорить продолжили и после этого. Критики нашли слабое место во втором варианте проверки: один из итоговых тестов, по их мнению, плохо измеряет самоконтроль, так что проверка «снова» ничего не доказывает. Баумайстер в 2022 году вместе с соавтором выпустил мнение под заголовком «Истощение эго — лучше всего воспроизведённый результат во всей социальной психологии». Проверку Данга он засчитал как успех, а про проверку Вохс написал, что её результат подорвало исключение трети выборки. Почти треть участников там действительно исключили по правилам, записанным до сбора данных; если их вернуть, эффект выходит чуть больше, 0,08. Такие правила для того и пишут заранее, чтобы потом не выбирать удобные.

В обзоре, вышедшем в том же году, Баумайстер с соавторами подсчитал, что многолабораторные проверки в социальной психологии проваливаются примерно в трёх случаях из четырёх, и предположил, что виноват сам метод: участники мало вовлечены в задания. Может быть, и так; только этим доводом можно объяснить почти любой неудобный результат.

В апреле 2026 года Баумайстер снова написал, что истощение — возможно, лучше всего воспроизведённый результат социальной психологии, а в худшем случае второй или третий. Теперь он описывает его как «разновидность усталости» и ссылается на новую многолабораторную проверку — по всей видимости, на работу группы Данга, вышедшую в октябре 2025 года.

Первое задание в этой работе сделали долгим и тяжёлым: 30–40 минут утомительного упражнения на внимание, и только потом второй тест. В 14 выборках эффект вышел около 0,33 и почти не менялся от выборки к выборке. Это между малым и средним, примерно половина того, что обещали в 2010 году.

Эту работу вёл тот же Данг, часть соавторов та же, что в 2021 году, так что независимой эту проверку не назовёшь. О предрегистрации в аннотации ничего не сказано. Независимых повторений нам на осень 2026 года найти не удалось.

Больше двух тысяч исследователей ставили шестьсот с лишним опытов в пользу бака. Убедительными они выглядели, пока эффект не проверили десятки лабораторий по одному протоколу и заранее объявленному плану. Работа 2025 года такую проверку ещё не прошла.

Зато она хорошо ложится рядом с двумя вещами. С деталью из метаанализа 2010 года: эффект зависел от длительности задания. И с фразой Инзлихта из эссе 2025 года: «когда люди работают много часов, а не минут, их готовность и даже способность прилагать усилие снижаются». Истощение в его обычном лабораторном виде Инзлихт называет миражом. А то, что осталось, — «чем-то куда более приземлённым: усталостью». У Анны в тот день были как раз часы: созвон, отчёт, чужой день рождения.

Слово «усталость» произносят все стороны. Хаггер в 2016 году. Вохс и соавторы в 2021-м: единственное, что в их проверке меняло результат, — насколько уставшим человек сам себя чувствовал после первого задания. Инзлихт в 2025-м. Баумайстер в 2026-м. О том, что человек устаёт, спора нет. Спорят о том, кончается ли что-то вроде топлива.

Группа Инзлихта проверила это в четырёх предрегистрированных опытах. Первое задание давали изнурительное, и люди честно чувствовали, что выложились. Подавлять реакции во втором задании они при этом хуже не стали. Изменилось другое: отвечать они начали менее осторожно, как будто стараться дальше им уже не хотелось. Серия пока одна, и её толкование оспаривают. В ней всплыло слово из определения 1998 года, которое популярная версия потеряла по дороге.

Готовность.

ДЕЛО 1. ИСТОЩЕНИЕ ВОЛИ

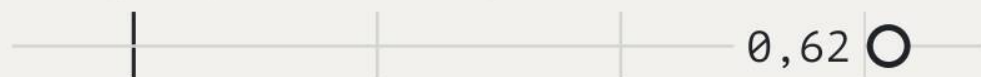
Обещали заметный эффект. Проверки нашли почти ноль

Размер эффекта d : насколько хуже справлялись с заданием те, кто перед этим сдерживался.

ОБЕЩАЛИ

2010 • метаанализ

198 проверок, только опубликованные



ПОКАЗАЛА ПРОВЕРКА

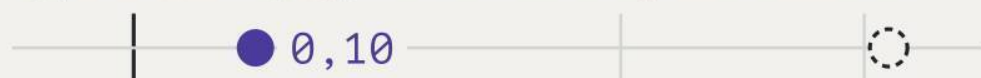
2016 • 23 лаборатории

2141 участник, единый протокол



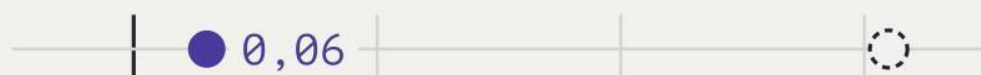
2021 • 12 лабораторий

группа Данга, другие компьютерные задания



2021 • 36 лабораторий

3531 участник, группа Вохс



ОДНА РАБОТА, ЕЩЁ НЕ ПОВТОРЕНА

2025 • 14 выборов

долгое тяжёлое задание, 30–40 минут



0 0,2 0,4 0,6

$d = 0$ — разницы между группами нет; 0,5 —

Рис. 1.1. Обещали — показала проверка: истощение воли

Знак доказанности. Дело 1: «воля кончается, как бензин»

Что обещали. Воля — запас, который тратится: несколько минут сдержанности, и на следующее усилие его заметно меньше. Метаанализ 2010 года: $d = 0,62$ — средний эффект, чуть выше отметки 0,5.

Что показали проверки. Три многолабораторные проверки 2016 и 2021 годов, больше семи тысяч участников: d от 0,04 до 0,10, то есть от почти нуля до половины малого эффекта. Те же головоломки, что в 1998 году: разница 27 секунд против более чем десяти минут.

Знак: X не подтвердилось — для «бака» в обычном лабораторном виде.

Отдельной строкой: долгая тяжёлая нагрузка (30–40 минут) — d около 0,33. Одна работа, ещё не повторена.

«Не подтвердилось» не значит «доказано, что усталости нет». Устают все; не нашлось топлива, которое кончается за несколько минут.

Эту историю легко пересказать как «учёные нас обманывали», но так было бы нечестно. Теорию проверял автор её главного доказательства, проверку с головоломками 1998 года вела Вохс, многолетний соавтор Баумайстера, а сам Баумайстер с выводами не согласен до сих пор. Наука поправила себя без единогласия, новыми данными.

Снова у шкафчика

Картина у Анны в голове была такая: днём она отказалась от торта, потратила на это часть запаса и вечером осталась ни с чем. Именно эту версию проверяли больше двадцати лет — несколько минут сдержанности, потом следующее усилие, — и в больших проверках она дала почти ноль.

День у Анны, правда, был длинный, и усталость к вечеру у неё, скорее всего, настоящая. Часы, а не минуты, — как раз случай, о котором пишет Инзлихт и на котором держится работа 2025 года. Здесь вопрос открыт. Но и там, где эффект нашёлся, даже Баумайстер теперь называет его разновидностью усталости.

Разница не только словесная. Картинка с баком подсказывает и стратегию: беречь. Не тратить силы на мелочи, чтобы осталось на важное. Следуя ей, Анна должна была бы днём съесть торт, лишь бы сохранить запас на вечер, — и ни одна проверка не даёт повода думать, что печенье в половине одиннадцатого от этого уцелело бы.

Есть и честный довод в пользу привычной картины. Когда двести пять взрослых неделю сообщали о своих желаниях, оказалось: чем чаще человек уже сдерживался в тот же день и чем меньше времени прошло с последнего раза, тем хуже он сопротивлялся следующему желанию. Это наблюдение из обычной жизни: людей ни в какие группы не делили. К вечеру растёт усталость, меняется обстановка, соблазнов вокруг становится больше, и по таким данным одно от другого не отделить. Что из этого работает против Анны и при чём тут сахар и израильская комиссия — дело следующей главы.

Если воля — бензин, вечерний срыв объясняется сам собой и поделаться с ним ничего нельзя: бак пустой, жди утра. Анна делает этот вывод каждый вечер, и каждый вечер он звучит как приговор. Если топлива нет, вопрос у шкафчика другой: что именно в половине одиннадцатого делает пачку печенья сильнее, чем она была в полдень?

Правило главы: у шкафчика спрашивайте себя не «сколько воли осталось», а «что изменилось с полудня».

На этой неделе: каждый раз, когда поймаете себя на мысли «всё, воля кончилась», запишите, который час, сколько часов подряд вы перед этим работали без настоящего перерыва и что в этот момент было под рукой. Выводов пока не делайте. Если бак ни при чём, ответ на вопрос «почему именно сейчас» прячется где-то в этих записях.

Глава 2. Почему же к вечеру я сдаюсь?

Неделю блокнот пролежал на кухонном столе, рядом с зарядкой от телефона. Анна записывала коротко, как договорились в прошлой главе: который час, сколько часов подряд без настоящего перерыва, что было под рукой.

Понедельник, 22:10. Десять часов, обедала за клавиатурой. Под рукой телефон и сериал: «только одна серия».

Вторник — пусто. Ушла с работы в шесть, вечером гуляла с подругой.

Среда, 15:40. С девяти утра созвоны один за другим, перерыва не было. Коробка конфет на общей кухне офиса, три штуки подряд.

Четверг, 23:20. Девять часов на работе и ещё письма из дома. Печенье.

Пятница, 21:30. Восемь часов, срочная сдача. Заказала еду, хотя дома лежали продукты, купленные в выходные.

Суббота и воскресенье — пусто.

Анна была уверена, что все записи окажутся поздними: свои срывы она привыкла считать вечерними. Среда в эту картину не влезает. Пятнадцать сорок — никакой это не вечер, а конфеты исчезли так же быстро, как печенье в четверг. Вторник не влезает с другой стороны: вечер был, а записывать оказалось нечего, потому что долгого дня перед ним не было. Общее у записей другое. Перед каждой стоят долгие часы без передышки, и каждый раз рядом лежало что-то, что можно взять, не вставая с места.

Четыре строчки одного человека ничего не доказывают, тем более что этого человека мы придумали. Вопрос они при этом ставят верный. Срыв приходит к концу долгого дня, и часы на стене тут мало что решают. Почему?

Если вы на этой неделе тоже вели записи, посмотрите в них сначала на две последние графы: сколько часов подряд и что было под рукой. Время — потом.

Прежде чем отвечать, придётся закрыть два старых дела. Оба обещали объяснить вечер проще: одно — сахаром, другое — голодными судьями.

Полоскание без глотка

В первой главе мы оставили фразу из журнала психологов 2008 года: самоконтролю нужно топливо в прямом смысле слова, и топливо это — сахар. Держалась она на статье, вышедшей годом раньше. Её авторы, среди них Баумайстер, вынесли главную мысль прямо в подзаголовок: «Воля — больше, чем метафора».

Выводов в статье было три, и все про глюкозу. Усилие самоконтроля снижало её уровень в крови. У кого после первого задания глюкозы оставалось меньше, тот хуже справлялся со вторым. А напиток с глюкозой спад устранял. Формулировка авторов не оставляла места для метафор: «Самоконтролю, чтобы работать без сбоя, нужно определённое количество глюкозы».

Теория мерила себя анализом крови и давала совет, который можно выполнить за минуту: съешь сладкое, и воля вернётся. Для человека, который в половине одиннадцатого стоит у шкафчика с печеньем, это почти разрешение.

Одним из первых всерьёз возразил психолог Роберт Курцбан. В 2010 году он разобрал данные о том, сколько глюкозы потребляет мозг, и пришёл к выводу, что задача на самоконтроль вряд ли расходует её заметно больше, чем обычная контрольная задача. Сведения о падении глюкозы он назвал противоречивыми, а для людей, которые недавно ели, скорее всего, неверными. Глюкозу, писал он, лучше считать «входом» для систем, которые принимают решения.

Самый странный опыт этой линии поставили в 2012 году. Участники набирали в рот раствор углеводов, полоскали и выплёвывали, не глотая. Глюкоза в крови не росла, а самоконтроль улучшался сразу. У тех, кто раствор проглатывал, такого немедленного эффекта не было. И ещё одна деталь из той же работы, где опытов было четыре: само усилие самоконтроля расход углеводов не увеличивало.

Сахар, от которого глюкоза в крови не выросла, топливом быть не может. Авторы предложили объяснение через мотивацию. Проще говоря, сладкий вкус сработал как сигнал: мозг услышал «награда рядом» и решил, что стараться стоит.

Объяснение нам ещё пригодится. Сам опыт — нет.

Две проверки 2014 года, на 70 и на 115 участниках, не нашли пользы ни от проглоченного сахара, ни от полоскания. Статья называлась «Сладкое заблуждение». Через два года вышла вторая, «Горькая правда о сахаре и силе воли». Её авторы проверили, на что похожи напечатанные удачные результаты: на след настоящего эффекта или на итог отбора, когда в журнал попадают одни опыты, где всё получилось. Доказательную силу этой литературы они назвали «слабой» и посоветовали не делать выводов о роли глюкозы, пока нет новых данных.

Метаанализ того же года проверил все три обещания глюкозной модели сразу: самоконтроль снижает глюкозу, остаток глюкозы предсказывает следующее усилие, сладкое восстанавливает силы. Поддержки не нашлось ни одному. Какой-то эффект показало только полоскание рта, да и то, по словам автора, «с тревожными признаками публикационного смещения». Те же ящики столов: удачные опыты печатают, неудачные остаются лежать.

Сахар из дела выбыл. Оставался свидетель куда известнее: восемь судей.

Восемь судей и обед

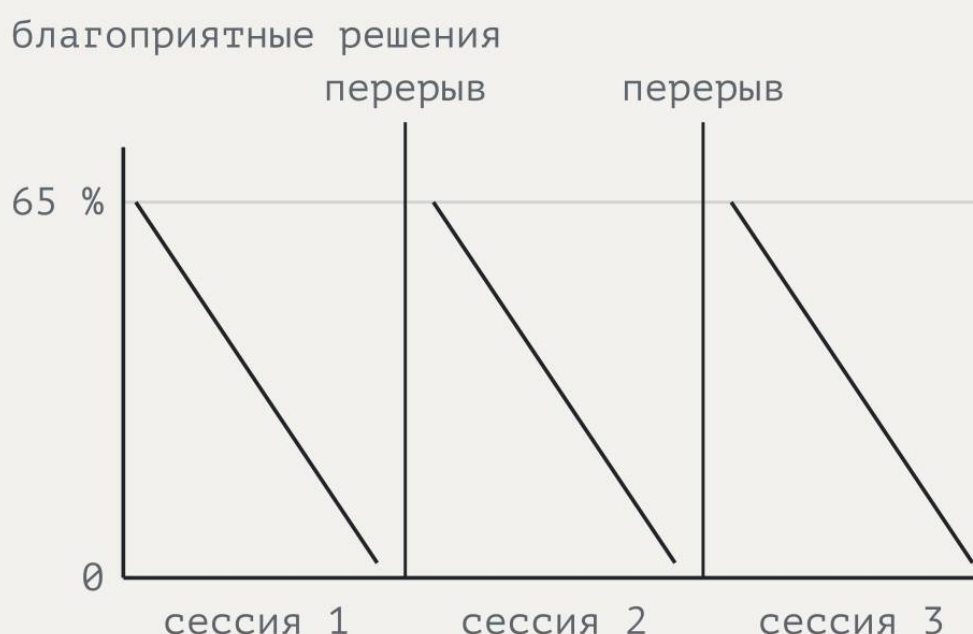
Данцигер и двое его соавторов разобрали 1112 решений об условно-досрочном освобождении, которые за десять месяцев приняли восемь опытных израильских судей.

Два перерыва на еду делили каждый день на три сессии. Внутри каждой сессии доля благоприятных решений постепенно падала примерно с 65 % почти до нуля, а после перерыва резко возвращалась к тем же 65 %.

ДЕЛО 2. ГОЛОДНЫЕ СУДЬИ

Значительную часть «пилы» может дать порядок дел

Доля благоприятных решений внутри трёх сессий дня: восемь судей, 1112 решений.



Порядок дел не случаен: дела одной тюрьмы комиссия старается закончить до перерыва, а заключённые без адвоката обычно идут в конце сессии.

У «рационального судьи» без ошибок и предубеждений доля благоприятных решений к концу сессии теряла бы от 15 до 45 пунктов из ста.

Схема по описанию статьи, не точки данных.

Источники: Danziger и др., 2011; Weinshall-Margel и Shapard, 2011; Glöckner, 2016.

Рис. 2.1. «Пила» голодных судей

Статья вышла в 2011 году под названием «Посторонние факторы в судебных решениях» и отсылала к старой шутке: правосудие — это то, что судья съел на завтрак. В августе того же года историей израильской комиссии открылась статья Джона Тирни «Вы страдаете от усталости от решений?», адаптация из его книги с Баумайстером. Дальше история пошла по пересказам и стала хрестоматийной.

Отмахнуться от этой работы было трудно. Никаких студентов в лаборатории: живые решения о чужой свободе. Данные настоящие, статья вышла в журнале Национальной академии наук США, текст открыт. И картинка, понятная без всякой статистики: пила, которая после каждого обеда снова начинается сверху.

Сами авторы были осторожнее пересказчиков. Каждый перерыв был перерывом на еду, и отделить отдых от еды они не могли. Настроение судей тоже никто не измерял. «Мы не можем однозначно определить, что восстанавливает психические ресурсы судей — простой отдых или еда», — писали они. Слова «голодные» в этой фразе нет.

Ответ пришёл в тот же журнал в том же году: письмо двух исследователей, которые заглянули в комиссию изнутри. Они поговорили с адвокатами, судьёй комиссии и сотрудниками тюремной службы и собрали собственные данные по заседаниям. Оказалось, что комиссия старается закончить все дела одной тюрьмы до перерыва, а после перерыва берётся за другую. Заключённые без адвоката, примерно треть дел, обычно идут в конце сессии и выигрывают реже: 15 % против 35 % у тех, кого представляет адвокат.

Нашлись и неточности помельче. Отказы в исходном анализе сложили вместе с отсрочками, хотя это разные исходы. А судья из пересказов заседал не один: решение принимала комиссия из трёх человек. Вывод письма уместился в одну фразу: «Это не доказательство того, что перерывы на еду влияют на решения комиссий».

Данцигер с соавторами не отступили. Они учли в расчёте, был ли у заключённого адвокат, пересчитали данные без отсрочек и сообщили, что место дела в очереди и перерыв на еду по-прежнему надёжно предсказывают решение. Осталась ли прежней величина эффекта, в ответе не сказано.

Ещё один исследователь подошёл к делу с другой стороны: в 2016 году он построил на компьютере «рационального судью». У модели не было ни ошибок, ни предубеждений, только одна привычка: не браться перед перерывом за дело, которое до перерыва не закончить. А благоприятные дела длились в среднем на пару минут дольше. Одной этой привычки хватило, чтобы к концу сессии доля благоприятных решений теряла от 15 до 45 пунктов из ста. Модель объясняет не всю пилу, посторонних факторов автор не исключал и звал к новым исследованиям. Но величину эффекта, по его выводу, переоценили.

Методолог, который ведёт блог о статистике, через год прикинул, какого размера такой эффект. В пересчёте, взятом у автора модели, пила судей даёт $d = 1,96$. В первой главе большой разницей считалось 0,8. Эффект такой силы примерно равен разнице в росте между голландскими мужчинами и женщинами в 21 год, а это около 13 сантиметров. Психологическому механизму, по мнению методолога, такое не по силам. «Неправдоподобие — не повод целиком отбрасывать эмпирический результат, — написал он. — Невозможность — повод».

Дело о судьях не закрыто: авторы стоят на своём, и сколько от эффекта остаётся, неизвестно. Очередь в этой комиссии составляла сама комиссия, поэтому по таким данным не разделять, что сделал обед, а что — порядок дел. Чтобы увидеть, как меняются решения к концу долгой нагрузки, нужны данные, где очередь не составляет никто.

Двенадцатый час смены

Такие данные есть в избирательных бюллетенях, и на них удобно проверять ту усталость от решений, о которой писал Тирни. Мысль за этим термином простая: каждое принятое решение делает следующее чуть хуже. В бюллетене один и тот же вопрос оказывается на разных местах, потому что перед ним стоит разное число местных вопросов. Получается готовый эксперимент, и авторы работы 2016 года им воспользовались.

Чем больше решений избиратель успел принять до этого вопроса, тем чаще он воздерживался или голосовал «по короткому пути»: за то, что уже есть, или за первый вариант в списке. По оценке авторов, без этой усталости воздержавшихся было бы на 8 % меньше, а 6 % предложений прошли бы вместо того, чтобы провалиться.

Похожий спад видят и у врачей. В одной бостонской системе здравоохранения разобрали почти 22 тысячи визитов взрослых с острой респираторной инфекцией. Приём шёл сессиями по четыре часа, и к концу каждой антибиотик выписывали всё охотнее: в четвёртый час шансы получить рецепт были на 26 % выше, чем в первый. Это шансы в статистическом смысле — читать их как «рецептов стало на четверть больше» нельзя. Авторы видят здесь усталость от решений, но сами оговаривают: система одна, и объяснением может быть просто общая усталость.

Самое большое наблюдение этой линии касается мытья рук. Это наблюдения за тысячами медиков в американских больницах: больше 13,7 миллиона случаев, когда по правилам нужно было обработать руки. От начала к концу типичной двенадцатичасовой смены соблюдение правила падало в среднем на 8,7 пункта из ста, а в напряжённые смены — сильнее. Нашлась и обратная сторона: после более долгого отдыха между сменами руки в следующую смену обрабатывали исправнее, особенно те, кто прошлую смену закончил с плохими показателями.

Картина кажется ясной. Но в 2025 году усталость от решений проверили так же, как проверяли бак: с планом анализа, объявленным заранее. Материал взяли из национальной телефонной службы медицинской сортировки и советов, где специалисты выносят медицинские суждения по звонкам. Усталости от решений проверка не нашла: по всем основным расчётам данные говорили за то, что эффекта нет. Прежние свидетельства, заметили авторы, в основном добыты задним числом из последовательностей решений, без предрегистрации. Объявлять, что усталости от решений не бывает, они при этом не стали: более слабая или более узкая её версия их данными не исключена.

Как сложить это с бюллетенями и антибиотиками, пока неясно. Даже там, где спад виден, данные не говорят, отчего он: от усталости, от того, что к концу смены меняется обстановка, или от чего-то третьего. Зато все эти наблюдения меряют пройденный путь: часы работы, число принятых решений. Про время суток они молчат.

Сами часы на стене проверяли реже, и там эффект не устоял. В четырёх опытах статьи 2014 года люди утром реже лгали и жульничали, чем после полудня; авторы назвали это «эффектом утренней нравственности». В онлайн-проверке на 1006 участниках, которых случайно отправляли проходить задание утром или вечером, эффекта не нашли; работа пока вышла препринтом.

Знак доказанности. Дело 2: «сахар для воли» и «голодные судьи»

Что обещали. Самоконтроль работает на глюкозе: усилие её расходует, сладкое возвращает силы. Судьи к концу сессии отказывают почти всем и добреют после еды: с 65 % благоприятных решений почти до нуля и обратно.

Что показали проверки. Сахар: метаанализ не поддержал ни одного из трёх предсказаний глюкозной модели; в новых проверках не помогли ни проглоченный сахар, ни полоскание. Судьи: значительную часть картины могут дать порядок дел и простое планирование времени;

авторы держатся своего вывода. Спад к концу долгой нагрузки — приёма, смены, длинного бюллетеня — виден у врачей, медиков в больницах и избирателей, но предрегистрированная проверка 2025 года на медицинских данных усталости от решений не нашла.

Знак: X не подтвердилось — для сахара как топлива воли. O спорно — для голодных судей: эффект почти наверняка преувеличен; сколько от него остаётся, неизвестно.

Отдельной строкой: полоскание рта сладким — в метаанализе какой-то эффект нашёлся, но с тревожными признаками публикационного смещения.

«Не подтвердилось» не значит «доказано, что сахар ни на что не влияет». Не нашлось доказательств, что воля работает на нём, как мотор на бензине.

Среда в блокноте Анны устроена так же, как эти данные: по часам ещё день, по нагрузке уже конец. Остаётся понять, что именно сдвигается за долгие часы. В Париже это попробовали измерить в мозге.

Шесть часов и две колоды

Группа Пессильоне усадила людей примерно на шесть часов за задания на рабочую память (ту, что держит в голове номер телефона, пока вы его набираете) и на переключение между задачами. Одним достались трудные варианты, другим лёгкие, третьи всё это время занимались чем хотели: читали, играли. Ещё участники выбирали: меньше, но сейчас, или больше, но потом. Склонность выбирать «сейчас» выросла только в группе с трудными заданиями. Вместе с ней снизилась активность участка префронтальной коры, передней части мозга, которая участвует в самоконтроле.

Тот же день трудной работы группа повторила в 2022 году и заглянула глубже. После такого дня люди охотнее выбирали варианты с короткой задержкой и малым усилием. Зрачок, который обычно расширяется, когда человек вкладывает в задачу силы, расширился у них меньше. В той же области префронтальной коры к концу дня было больше глутамата, одного из веществ, которыми нервные клетки передают друг другу сигнал, чем у тех, кто весь день делал лёгкие задания. Авторы предполагают, что накопленный глутамат делает контроль «дороже» и мозг сдвигает выбор к лёгкому.

Эти две работы говорят то, чего не сказали ни сахар, ни судьи. Усталость к концу долгого дня — не выдумка и не отговорка: в мозге что-то измеримо меняется. А описывают это изменение сами авторы языком цены.

Ничего не кончилось. Подорожало.

Оговорки весомые. Выборки маленькие: в первом опыте трудные задания выполняли 29 человек. Глутамат и выбор менялись вместе, но что одно вызывает другое, не доказано. Обе работы сделала одна группа, независимых повторений мы не нашли.

Если у усилия есть цена, её можно измерить. Кул с коллегами ещё в 2010 году предложили людям простой выбор. Перед участником две колоды, и 500 раз подряд нужно решить, из какой брать. Колоды отличались только одним: как часто приходилось переключаться между двумя простыми заданиями. В одной переключение выпадало в девяти пробах из десяти, в другой — в одной. Лёгкую колоду выбирали в среднем в 68 % случаев. Другие опыты той же статьи показали, что дело не сводится к желанию сэкономить время или избежать ошибок.

Интереснее всех оказались двенадцать участников, которые даже после объяснений уверяли, что разницы между колодами не заметили. Лёгкую они выбирали в среднем в 71 % случаев. Трудное обходят, даже не замечая, что обходят. Ни борьбы, ни «я не смогла»: выбор просто тихо сдвигается в сторону.

Уэстбрук с коллегами через три года перевели тот же вопрос в деньги. Участники выбирали между трудным уровнем задания на рабочую память за фиксированную плату и лёгким за меньшую, и всё по-настоящему: один из выборов потом разыгрывали и выполняли. Молодые участники в среднем готовы были отдать около доллара из двух, лишь бы не делать задание четвёртого уровня трудности, а уровни ещё труднее стоили им дороже: в среднем цена росла почти по прямой. У разных людей она разная: пожилым участникам усилие обходилось дороже, чем молодым, даже когда справлялись они так же хорошо.

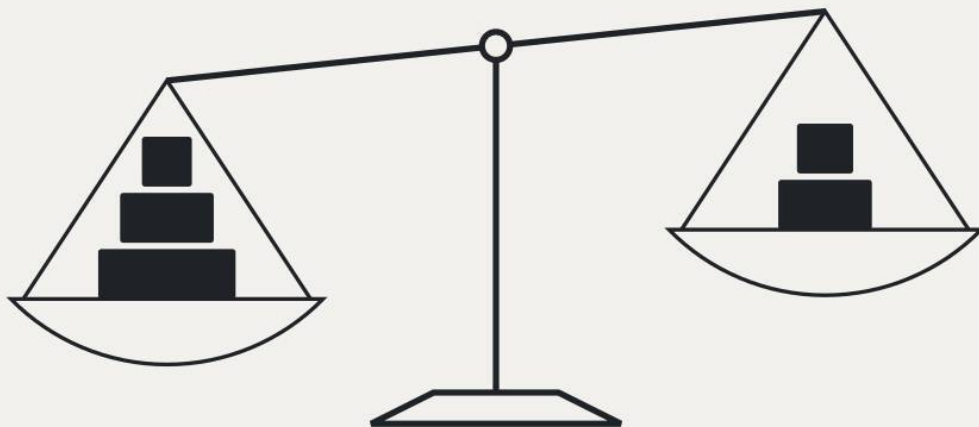
На такие опыты опираются модели цены усилия. Одну из них в 2013 году предложил тот же Курцбан с соавторами, и в той же статье они подвели черту под глюкозой: данные, писали они, «сильно перевешивают» против того, будто ресурс воли — глюкоза. Внимание и рабочая память, по их модели, не расходуются, как бензин, но одновременно справляются лишь с немногими задачами: тратишь их на одно дело — не тратишь на другое. Ощущение усилия авторы называют «чувствуемым итогом» расчёта выгод и издержек, сигналом, что, возможно, пора переключиться. Для сравнения они приводят голод: это тоже ощущение, которое мозг складывает из многих сигналов, чтобы подтолкнуть нас к действию.

Если свести всё к одной картинке, получится не бак, а весы.

МЕХАНИЗМ

Воля — не бак, а весы

Каждую минуту мозг взвешивает,
стоит ли усилие того, что оно даст.



ЦЕНА УСИЛИЯ

Усилие обычно
неприятно

Есть дела
интереснее прямо
сейчас

К концу долгого дня
контроль дорожает

НАГРАДА

Что даст дело
и насколько это
важно

Смысл и гордость
за трудное

Цена перевесила



Браться
не хочется

Дело не в пустом баке: мозг пересчитал,
стоит ли продолжать.

Это модель — лучшее объяснение на сегодня,
а не закон.

Рис. 2.2. Воля — не бак, а весы

Теперь о том, что здесь проверено. Курцбан с соавторами сами называли свою модель наметкой и выписали предсказания, которые отличают её от бака. Привлекательная альтернатива вроде смартфона должна мешать текущей работе. Скука — мешать, хорошее настроение — помогать. Награда и обратная связь за результат — помогать там, где модель бака рассчитывала бы на отдых. И всё это — список предсказаний. Подтверждений в нём нет.

Нашлось на весах место и полосканию. Сладкий вкус здесь — гирька на чаше награды, тот сигнал «награда рядом», которым объясняли опыт 2012 года. Объяснение пригодились. Опыт по-прежнему шаткий.

Опытом подтверждены части модели. Люди обходят умственную нагрузку: две колоды. Готовы платить, чтобы её не нести: доллар из двух. Сбавляют старание, когда вокруг много награды и время стоит дороже, хотя проверяли это в лабораторных задачах длиной в секунды. Что усилие в среднем неприятно, известно уже из сводки наблюдений: метаанализ 2024 года собрал 170 исследований, и чем больше было умственного усилия, тем сильнее была досада. Вывод оспаривают: опросник мог мерить не само усилие, а трудность задания.

А вот прямой проверки главного звена — что срыв к концу дня в обычной жизни вызван именно подорожавшим усилием — нам найти не удалось. Даже сам механизм усилия, по словам авторов обзора 2017 года, «по-прежнему плохо понят».

У весов есть свойство, которого не было у бака: они качаются в обе стороны. Усилие не только стоит, но и может добавлять ценность. Одни и те же результаты бывают приятнее, если на них ушло больше сил, а иногда дело выбирают именно потому, что оно трудное. Смысл дела и гордость за трудное лежат на той же чаше, что и награда.

Знак для весов: ○ спорно. Звенья по отдельности подтверждены опытами, модель целиком не проверена. Это лучшее объяснение на сегодня, и дальше в книге весы — рабочая модель, а не закон.

Среда, без двадцати четыре

Если читать блокнот Анны через бак, среда выглядит ошибкой записи. Через весы это самая понятная строчка. Больше шести часов созвонов подряд — долгая трудная нагрузка, после которой, судя по парижским опытам, контроль дорожает. Анна, конечно, не лежала в сканере, и сравнивать её среду с лабораторным днём можно только как картинку. Но картинка складывается: на одной чаше подорожавшее усилие, на другой коробка конфет в двух шагах, и решать почти ничего не надо — протяни руку.

Остальные записи устроены так же. Каждый раз позади долгие часы, а рядом то, что можно получить сразу: телефон, печенье, заказ еды в пару касаний. И почти каждый раз под конец дня надо что-то решить: готовить или заказать, лечь или посмотреть ещё серию. Трое подозреваемых из прошлой главы — усталость, обстановка, соблазны — оказались на одних весах. Печенье в четверг заправкой тоже не было: что сладкое возвращает волю, проверки не подтвердили.

Отсюда для Анны следует вещь неприятная и полезная. Стратегия бака — беречь силы днём, а вечером держаться на остатке — требует от неё как раз того, что к концу долгого дня дороже всего: усилия. Стратегия весов другая. Вечер облегчают заранее, пока усилие ещё дёшево.

Всё дальнейшее — выводы из модели, опросов и наблюдений, а не из опытов на чьих-то вечерах. Но тянут эти данные в одну сторону.

Решать «что на ужин» Анне в пятницу пришлось в половине десятого, после восьми часов работы. То же решение в обед стоит меньше, и тогда вечером остаётся только разогреть. Авторы модели, в которой самоконтроль — обычный выбор по ценности, приходят к тому же совету: менять ценность самих вариантов. Нужно сделать ближе и приятнее, соблазн — дальше и дороже. Как отодвигать соблазн, разберём в шестой главе.

У понедельничной «только одной серии» даже есть научное имя — откладывание сна: человек не ложится в намеченное время, хотя ничто ему не мешает. В онлайн-опросе 177 взрослых откладывание сна было связано с более слабой саморегуляцией и с недосыпом. Сон и самоконтроль вообще ходят парой. Метаанализ 2021 года связывает с самоконтролем и качество сна, и его продолжительность, причём у одного и того же человека от ночи к ночи связь сильнее, чем между разными людьми.

С отдыхом известно меньше, чем хотелось бы. Медикам помогал более долгий отдых между сменами: в следующую смену правило о мытье рук соблюдали исправнее. Что дают короткие перерывы, сказать трудно. У судей перерыв совпадал с едой, и со сменой тюрьмы в очереди — отделить одно от другого так и не удалось.

На одной чаше у Анны всегда лежит то, что можно взять сейчас. На другой — то, что будет потом: выспаться, вовремя сдать отчёт, не потратить деньги на доставку. Сколько весит это «потом», зависит не только от усталости. Самые знаменитые опыты о «сейчас» и «потом» ставили на дошкольниках. Ребёнку обещали лакомство, которое он сам выбрал как любимое, если он дожждётся взрослого, и оставляли в комнате одного. На чаше «потом» у него лежало только обещание взрослого.

Правило главы: не пытайтесь перетерпеть вечер — облегчите его заранее, днём, пока решения даются легче.

На этой неделе: найдите в своих записях сцену, которая повторилась хотя бы дважды (если записей нет, вспомните три последних срыва). Для этой одной сцены сделайте до обеда один шаг, чтобы к концу дня решать было нечего: например, приготовьте ужин, который останется только разогреть, или перенесите зарядку телефона в другую комнату. Вечером отметьте, пришлось ли всё-таки решать.

Глава 3. Решает ли судьбу зефирка в четыре года?

Кофе у сестры ещё не остыл, когда она достала из шкафа пакет зефира. Накануне ей попался ролик про знаменитый опыт, и она решила повторить его дома. Четырёхлетнюю Лину посадили за стол и поставили перед ней блюдо с одной зефиркой. Правила сестра объяснила так же, как в ролике: съешь сейчас — будет одна; подождёшь, пока мама вернётся, — получишь две.

Лина посмотрела на зефирку, потом на маму.

— А ты точно вернёшься?

Сестра засмеялась и ушла в комнату. Анна осталась стоять в дверях кухни. Первую минуту Лина держалась всерьёз: сидела на ладонях и смотрела на блюдо в упор. Потом лизнула зефирку, на пробу. Потом съела.

— Ну всё, — сказала сестра, вернувшись. — Вся в тётю.

Смеялись все трое, Анна громче всех. Про этот опыт она слышала давно и запомнила из него главное: кто в четыре года дождался второй зефирки, тот потом лучше учился и лучше устроился в жизни. Если так, её «слабовольность» — диагноз, поставленный ещё в детском саду. Лине такой же только что поставили на кухне.

Опыт с лакомством, на котором закончилась прошлая глава, прославился как раз таким обещанием: по нескольким минутам над тарелкой видно, как сложится жизнь. Проверяли это обещание полвека, и ответ вышел из двух половин.

Песенки и колокольчик

В 1972 году Уолтер Мишел с двумя соавторами описал опыт на пятидесяти детях из детского сада Бинг при Стэнфордском университете. Им было от трёх с половиной до пяти с половиной лет, по десять человек на каждый вариант условий.

На столе стояло что-то под непрозрачной крышкой. Экспериментатор поднимал её со словами, которые авторы привели в статье: «Посмотрим, что тут. Спорим, это сюрприз. Ух ты, смотри-ка. Зефирка и крендель». Ребёнок выбирал, что ему больше нравится. Потом взрослый объяснял, что должен выйти. Если дождаться его, достанется выбранное. Если позвонить в настольный колокольчик, взрослый вернётся сразу, но тогда достанется то, что нравится меньше. Сначала ребёнку давали убедиться, что звонок и правда возвращает взрослого. Полным ожиданием считались 15 минут.

Второй зефирки в этой истории нет. Ребёнок ждал ради любимого лакомства вместо менее любимого, а вариант «одна сейчас или две потом» появился в более поздних опытах. Сестра Анны взяла правила из поздней версии.

Мишела занимало не то, кто из детей сильнее. Его занимало, как ребёнок ждёт. Двумя годами раньше, в работе 1970 года, он с соавтором рассчитывал, что вид награды поможет: лакомство перед глазами напомнит, ради чего стараться. Вышло, по их собственным словам, «прямо противоположное предсказаниям». С наградой на виду дети сдавались быстрее, а дольше всего ждали, когда не видели ни одной. Лучше других держались те, кто сам себя отвлекал: смотрел в зеркало, закрывал глаза руками, разговаривал сам с собой.

В 1972 году это проверили напрямую. Когда лакомства стояли на виду, а отвлечься было нечем, дети ждали в среднем меньше полуминуты, и до конца не досидел ни один из десяти. Игрушка растягивала ожидание до восьми с половиной минут, просьба «думать о чём-нибудь весёлом» — до двенадцати. В другом опыте той же статьи лакомства спрятали, но детей просили думать о них. Ни один из восьми не продержался больше двух минут.

Лина сидела ровно в самом трудном из этих условий: зефирка перед глазами, никаких подсказок, взгляд в упор.

Как дети удерживали себя от звонка, авторы тоже записали. Дети сочиняли песенки, прятали голову в руки, стучали ногами, играли с колокольчиком, повторяли правило вслух, «молились потолку». Одна девочка после явного волнения опустила голову, обмякла, расслабилась и крепко уснула; авторы назвали это «драматически успешным» способом отвлечься.

Выводы статьи спорят с той самой идеей, которую потом прочитают в этом опыте. Ожидание врождённой чертой авторы не считали: при подходящих условиях, писали они, «почти все, даже маленькие дети, могли ждать долго». И дальше: «Вместо того чтобы пытаться выдерживать неприятное занятие вроде ожидания награды „актами воли“ и сосредоточенным вниманием, успешный самоконтроль, возможно, держится на том, чтобы превратить трудное в лёгкое, неприятное в приятное, скучное в интересное...» В той же фразе авторы уточняют: ребёнок при этом продолжает делать то, чего требует задача, то есть ждёт.

Тест, который потом прославят как проверку силы воли, вырос из статьи, сомневавшейся в «актах воли».

Тридцать пять детей

За годы опытов через комнату с колокольчиком прошли сотни детей. Источники называют разные числа, и осторожнее всего сказать «больше шестисот». Со временем Мишел с коллегами захотели узнать, что из этих детей выросло. Для статьи 1990 года из 653 дошкольников исходной выборки удалось связаться со 185.

Оттуда и пошли знаменитые цифры. Время ожидания в четыре года оказалось связано с баллами SAT, вступительного теста американских колледжей: $r = 0,57$ с математической частью и $0,42$ со словесной. Коэффициент корреляции r показывает, насколько согласованно меняются две величины: ноль — никакой связи, единица — полное совпадение. Между минутами в детском саду и экзаменом в конце школы — по меркам психологии связь на редкость сильная.

Посчитаны эти цифры на тридцати пяти детях. Связь с тем, насколько внимательным ребёнком считали родители, — на сорока восьми, и только в одном варианте опыта, «диагностическом»: лакомство на виду, отвлечься никто не подсказывает. Поправок на то, из какой семьи ребёнок, не делали. А семьи были похожи одна на другую: в основном белые дети преподавателей и аспирантов Стэнфорда.

Данные настоящие. Просто история вышла слишком хорошей, чтобы о ней молчать: четыре года, одна тарелка и прогноз на поступление в колледж. Продвигал эту историю и сам автор. В книге 2014 года Мишел писал: «Чем больше секунд они ждали в четыре или пять лет, тем выше были их баллы SAT». В том же году он выступал перед родителями детей из Бинга и сказал: «Ясно, что ваше будущее не в зефирке». А в 2016-м, в радиопередаче, назвал «хрестоматийную историю» о будущем в зефирке «перевёрнутой с ног на голову». Мишел держал в голове обе мысли сразу: связь есть, приговора нет. По миру разошлась только первая.

Проверить связь на других детях взялись Уоттс и двое соавторов. В 2018 году они опубликовали анализ данных большого американского исследования развития детей. Тест там проходили в четыре с половиной года, лакомство ребёнок выбирал сам, а ждать надо было не больше семи минут. Главной группой авторы сделали детей, чьи матери не получили высшего образования, — 552 из 918. В стэнфордских семьях, где родители преподавали или учились в аспирантуре, таких детей почти не было.

Связь ожидания с успеваемостью в пятнадцать лет нашлась, но вдвое слабее, чем у Мишела. Когда авторы учли происхождение семьи, ранние способности ребёнка и домашнюю обстановку, от связи осталась примерно треть. Большую часть разницы в оценках давало одно: сможет ли ребёнок прождать хотя бы двадцать секунд.

Двадцать секунд.

Похоже, тест лучше всего отличал детей, которые почти не ждали, от всех остальных. Это наше прочтение цифр. У авторов была своя неожиданность: с поведением в пятнадцать лет время ожидания почти не было связано, даже без поправок. Тест, написали они, возможно, улавливает «нечто довольно отличное от самоконтроля». А разница между семьями видна и вовсе без поправок: до семиминутного потолка дождались 45 % детей матерей без высшего образования и 68 % детей матерей с дипломом.

В 2020 году в одном номере журнала вышли два возражения и ответ на них. Первые критики признали повторение успешным, хоть и частичным, но сочли поправки лишними: речь ребёнка, умение управлять вниманием, воспитание и доверие ко взрослым — это и есть то, через что он умеет ждать, и вычитать их — значит вычитать сам эффект. Вторые напомнили про потолок: семь минут вместо пятнадцати, по их оценке, объясняют около трети расхождения с исходными работами. Что эффект слабее, чем у Мишела, признали и они. Уоттс с соавторами ответили, что учёт других факторов как раз помогает понять, что именно предсказывает тест.

В том же году двое из первых критиков взяли те же данные, заранее объявили план анализа и посчитали так, как считали в исходных работах. Связи нашлись с тремя подростковыми исходами из пяти, в том числе с проблемным поведением, но объяснялись они скорее социальной поддержкой, чем самоконтролем. О цифрах тут не спорит никто: связь без поправок есть, и она слабее исходной. Спорят о другом — где кончается умение ждать и начинается всё, что ребёнок принёс с собой из дома.

Когда дети из того же исследования доросли до 26 лет, их снова опросили, опять по заранее объявленному плану: 702 человека. Скромные связи нашлись, с образованием и с индексом массы тела. После поправок почти все связи с достижениями, здоровьем и поведением перестали быть значимыми. В названии статьи вывод сказан прямо: зефирный тест во взрослую жизнь «надёжно не предсказывает».

Оставались сами стэнфордские дети. Из примерно 550 участников опытов конца 1960-х и начала 1970-х около сорока лет спустя удалось опросить 113 человек. План анализа снова объявили заранее. Проверяли одиннадцать показателей того, как человек устроился к середине жизни: состояние, доход, отсутствие дорогих долгов, сбережения, образование и другие. Ожидание в детском саду не предсказало ни одного: средняя корреляция вышла 0,02.

Даже у тех 34 человек, кого в детстве тестировали в «диагностическом» варианте, связь была неотличима от нуля. Выборка маленькая и необычная: высшее образование у 97 % участников. Ноль у сотни с небольшим человек ещё не доказывает, что связи нет совсем, но опрос в 26 лет, на других детях, показал почти то же.

В списке авторов этой статьи стоит и Уолтер Мишел. Проверку теста на детях из собственных опытов он в печати не увидел: Мишел умер 12 сентября 2018 года, в 88 лет, пока статья была в редакции.

ДЕЛО 3. ЗЕФИРКА

Связь, найденная на 35 детях, в больших проверках слабеет

r — корреляция времени ожидания в четыре года с успехами потом: 0 — связи нет, 1 — полное совпадение.

ОБЕЩАЛИ

1990 · SAT по математике

35 детей, без поправок на семью



ПОКАЗАЛА ПРОВЕРКА

15 лет · 552 ребёнка из 918:

матери без высшего образования

вдвое слабее 

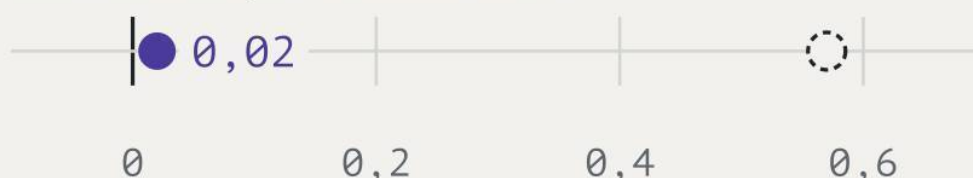
26 лет · 702 человека

после поправок почти все связи незначимы

скромные связи 

46 лет · стэнфордские дети

113 человек, 11 показателей



$r = 0$ — связи нет; 0,57 — по меркам психологии связь на редкость сильная.

В 15 лет после поправок от связи осталась примерно треть.

Строки 15 и 26 лет — словами, без точки:
в 15 лет связь считали другим коэффициентом,

Рис. 3.1. Зефирка: обещали — показала проверка

Простите, я ошиблась

Если тест меряет характер хуже, чем думали, то что он меряет? Одну подсказку дала Лина, когда спросила, точно ли мама вернётся.

В 2013 году группа Кидд добавила к зефирному тесту короткое вступление. В опыте было 28 детей от трёх с половиной до почти шести лет. Сначала им дважды что-то обещали: новые принадлежности для рисования вместо старых мелков, потом большие наклейки вместо одной маленькой. Половине детей обещанное приносили. К другой половине взрослая возвращалась с пустыми руками и извинялась: «Простите, я ошиблась. Других принадлежностей для рисования у нас всё-таки нет». Потом шёл обычный тест: одна зефирка сейчас или две потом, ждать не дольше 15 минут.

Дети, которым обещания сдержали, ждали в среднем около двенадцати минут. Дети, которых подвели, — около трёх. Все пятнадцать минут в «надёжной» группе высидели девять детей из четырнадцати, в «ненадёжной» — один.

Статью авторы называли «Разумный перекус». Решение ждать, пишут они, сильно зависит от того, насколько надёжной ребёнок считает обстановку, и результат теста может отражать разумный расчёт, не одно только умение сдерживаться. Там, где взрослые обещают и не приносят, зефирка в руке стоит больше двух обещанных. Авторы оговаривают, что вклад разных причин ещё предстоит проверить. Добавим от себя: детей в опыте было всего 28, по 14 в группе.

Прямого повторения по тому же протоколу нам найти не удалось. Идею поддержал другой опыт. В 2016 году дети сначала смотрели, как взрослая ведёт себя с другим взрослым — честно или явно ему солгав, — а потом та же взрослая проводила с ними зефирный тест. Те, кто видел ложь, реже дожидались конца и ждали меньше.

Для Мишела в этом не было бы ничего нового. В статье 1972 года ожидание описано как два шага. Сначала ребёнок решает, ждать ли, и решение зависит от его ожиданий, а те складываются из прошлого опыта и «отношений доверия». Потом, если ребёнок решил ждать, ему помогает отвлечение. Стойко ребёнок ждёт, писали авторы, «если ожидает, что действительно получит» отложенную награду. Из пересказов первый шаг выпал целиком.

Другую подсказку дало сравнение японских и американских детей. В 2022 году исследователи из двух стран взяли 80 детей из Киото и Осаки и 58 детей из Боулдера в штате Колорадо, всем по четыре-пять лет. Одни ждали над зефиркой, другие — над завернутым подарком: открыть сейчас или дожждаться двух. Гипотезу и план анализа зарегистрировали заранее, а в японскую группу брали только тех, кто зефир уже пробовал.

Японские дети над едой ждали так долго, что медиана — значение посередине ряда — упёрлась в потолок, 15 минут. Над подарком — меньше пяти. У американских детей всё наоборот: над подарком почти 15 минут, над едой меньше четырёх. Авторы объясняют это привычкой: в Японии детей учат ждать, пока начнётся еда, в США — ждать праздника, чтобы открыть подарки. О том, что воспитатель учит ждать перед едой, сообщили около 95 % японских родителей и 60 % американских.

В сельском Камеруне четырёхлеткам народа нсо обещали второе угощение, местный пончик, если они подождут десять минут. Дождались почти 70 % из них, а из немецких детей из семей среднего класса — 28 %. Немецкие дети ёрзали, пели, разговаривали, некоторые выходили из комнаты. Дети нсо сидели почти неподвижно, а восемь из них уснули на стульях. Психолог из Беркли заметила: неясно, больше ли у этих детей самоконтроля или они просто слушаются взрослого, который попросил подождать. Культура здесь не делит детей на сильных и слабых. Она меняет то, что показывает тест.

Меняется результат и со временем. Карлсон с коллегами, среди которых был и Мишел, собрали данные 840 американских детей трёх поколений: из Бинга 1960-х, из Нью-Йорка 1980-

х, из Сиэтла и Миннеаполиса 2000-х. Вариант теста у всех одинаковый, ожидание обрезали до десяти минут. Большинство взрослых американцев, которых авторы спросили заранее, были уверены, что нынешние дети ждали бы меньше, чем полвека назад.

Вышло наоборот. Дети 1960-х ждали в среднем около пяти минут, дети 2000-х — около семи. По пересчёту авторов, четырёхлетки 1960-х ждали примерно так же, как дети 2000-х в возрасте двух с половиной — трёх лет. В 2020 году Протцко свёл данные зефирных тестов за полвека и получил то же направление: за десятилетие ожиданиеросло примерно на пятую часть обычного разброса, сравнимо с ростом баллов IQ. Перед анализом он опросил 260 специалистов по развитию детей, и 84 % из них ожидали, что дети стали ждать хуже или так же.

Почему так вышло, точно не знает никто. Карлсон с коллегами перечисляют догадки: развитие символического мышления, в том числе через технологии; дошкольное образование; внимание общества к умению детей управлять собой. Выборки у них непредставительные, семьи в основном благополучные. И тест, напоминают они, показывает, способен ли ребёнок ждать, когда правило ясно и заняться больше нечем; будет ли он ждать среди экранов и других соблазнов, по тесту не скажешь.

Свойство, которое принимали за приговор, за сорок лет сдвинулось у трёх поколений детей из похожих семей. Приговоры так себя не ведут.

Девять замеров

Отсюда легко шагнуть к другой ошибке: раз зефирка ничего не решает, то и самоконтроль не важен. Против этой ошибки говорит город Данидин в Новой Зеландии.

Все 1037 детей, родившихся там в 1972–1973 годах, вошли в одно исследование. Их наблюдали от рождения до 32 лет и почти никого не потеряли: на связи остались 96 %. Самоконтроль здесь не мерили одной пробой. В три и в пять лет наблюдатели оценивали, насколько ребёнку не хватает контроля. В 5, 7, 9 и 11 лет родители, учителя и сами дети отвечали на вопросы об импульсивности, гиперактивности, невнимательности. Девять замеров свели в один балл, и показывали они одно и то же на редкость согласованно.

К 32 годам разница между пятой частью с самым высоким детским самоконтролем и пятой частью с самым низким видна почти во всём. Несколько проблем со здоровьем — у 11 % против 27 %. Судимость — у 13 % против 43 %, больше чем втрое чаще; так же сильно расходуется и низкий доход. Зависимость от нескольких веществ, дети, растущие с одним родителем, — везде то же направление. И речь не только о самых импульсивных: разница видна по всей шкале, ступенька за ступенькой.

Главный упрёк зефирке звучал так: всё это говорит о семье, ребёнок тут ни при чём. Данидин отвечает и на это. Связь держалась после учёта интеллекта и социального класса семьи. В той же статье разобрали британское исследование, где было около 500 пар разнояйцевых близнецов. Тот из пары, у кого в пять лет самоконтроль был ниже, к двенадцати годам чаще курил, хуже учился и чаще вёл себя антисоциально. Семья у близнецов общая.

Почему Данидин видит то, чего не видит тарелка? Отчасти потому, что мерил другое: сплав импульсивности, невнимательности и неусидчивости по оценкам многих людей, куда шире одного умения ждать. И мерил много раз. Тот же контраст виден в работе о стэнфордских детях в 46 лет. Одно ожидание в детском саду дало среднюю корреляцию 0,02. Сводный индекс из четырёх замеров — того же ожидания и оценок самоконтроля в юности и во взрослой жизни — предсказал в ожидаемую сторону десять показателей из одиннадцати, в среднем 0,19. Немного, зато не ноль, и на тех же самых людях.

Часть пути от детства к 32 годам шла через подростковые ловушки. Дети с низким самоконтролем чаще начинали курить к пятнадцати, бросали школу, становились родителями-подростками. Это объясняло часть связи, хотя и у тех, кто в ловушки не попал, она оставалась. Похоже, самоконтроль действует отчасти через то, в какие ситуации человек попадает.

Ещё одна деталь из Данидина нужна Анне больше остальных. Те, у кого самоконтроль между детством и молодостью вырос, к 32 годам жили лучше, чем можно было ждать по их детскому уровню. Эксперимента тут не было, и получится ли то же самое, если поднимать самоконтроль нарочно, из этих данных не следует. В 2021 году ту же когорту посмотрели в 45 лет. Самоконтроль продолжал меняться и во взрослой жизни, а взрослый уровень сверх детского был связан с тем, как человек стареет. Середина жизни, пишут авторы, «может дать ещё одно окно возможностей» для здорового старения.

Знак доказанности. Дело 3: «зефирка в четыре года решает судьбу»

Что обещали. Чем дольше ребёнок ждёт лакомство в четыре года, тем лучше сложится его жизнь; связь с баллами SAT — $r = 0,57$.

Что показали проверки. На 552 детях матерей без высшего образования (всего в анализе 918) связь с успеваемостью в 15 лет вдвое слабее, а после учёта семьи и ранних способностей от связи остаётся около трети. К 26 годам после поправок почти все связи незначимы; у стэнфордских детей в 46 лет средняя корреляция — 0,02. Результат теста заметно зависит от доверия ко взрослым и от привычек среды.

Знак: ● держится, но слабее — для связи ожидания в четыре года со школьными успехами. **×** не подтвердилось — для «судьбы»: со взрослой жизнью одна проба надёжно не связана.

Отдельной строкой: доверие — один небольшой опыт, по 14 детей в группе; прямого повторения нам найти не удалось, идею поддержал другой эксперимент.

Самоконтроль при этом кое-что решает — просто по одной тарелке его не прочесть. Измеренный много раз и многими людьми, он с жизнью связан — в Данидине и у близнецов; данные наблюдательные.

Вся в тётю

Что говорит о Лине съеденная зефирка? По материалам этого дела — немного: одна проба, дома. В той же лекции 2014 года Мишел говорил родителям: «Если ребёнок ждёт 15 минут, это говорит вам о важном: теперь вы знаете, что он умеет успешно ждать, когда чего-то очень хочет». А считать, что у ребёнка, который не дождался, серьёзные проблемы, по его словам, ошибочно.

Шутку сестры тоже стоит пересмотреть. «Вся в тётю» держится на двух допущениях. Первое — что умение ждать в детстве предсказывает жизнь; одна проба предсказывает её слабо. Второе — что это умение застывает навсегда. В Данидине самоконтроль менялся и после детства, и взрослый уровень значил что-то сам по себе. Мишел однажды сказал это проще: «Нам не обязательно быть жертвами своей биологии, генов или обстоятельств».

Самое полезное в этом деле для взрослого, пожалуй, другое. Ребёнок над зефиркой ещё и прикидывает, стоит ли обещанное «потом» того, чтобы отказаться от «сейчас», и вернётся ли тот, кто обещал. В надёжной обстановке ждать выгодно, и дети ждут. В ненадёжной разумнее съесть сразу. Терпение здесь — ставка на то, что будущее сдержит слово.

В блокноте Анны есть пятничная запись: «Заказала еду, хотя дома лежали продукты, купленные в выходные». Купленные продукты — обещание, которое Анна дала себе сама: ужин дома. К половине десятого пятницы оно весило немного, и усталость тут, скорее всего, не единственная причина. Если такие обещания у Анны раз за разом не сбываются, они похожи на взрослую, которая вернулась с пустыми руками.

Опыты, правда, ставили на детях. У взрослых доверие к другому человеку тоже меняло готовность ждать, а о доверии к собственным обещаниям эти опыты ничего не говорят. Так что перенос на Анну — наша догадка. Но вопрос, который из неё следует, стоит задать заранее, пока до вечера пятницы далеко: насколько я сама верю в своё «потом»?

Есть у дела и второй урок, из 1972 года. Лучше всех ждали дети, которые не мерились силами с зефиркой: пели, отворачивались, засыпали. Это и есть превращение трудного в лёгкое, о котором писал Мишел; как взрослые устраивают себе то же самое — дело второй части книги.

Из Данидина напрашивается совет: раз самоконтроль, измеренный годами, с жизнью связан, его надо закалять — держаться за цель долго и не сдаваться. У этого совета есть имя и громкая история: твёрдость характера. Только та ли это гирька, которой Анне не хватает на весах?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.