

СОДЕРЖАНИЕ

глава 1	Главный критерий успеха	11
глава 2	Ресурс или бесконечный источник?	27
глава 3	Мозг	61
глава 4	Гены	131
глава 5	Влияние среды	243
глава 6	Что же делать?	369
	Глоссарий	437
	Послесловие	449
	Благодарности	453

Посвящается моему мужу,
без чьей поддержки у меня
бы в жизни не хватило силы воли
..... написать книгу о силе воли

..... ГЛАВА 1

Главный критерий
успеха

**Используя всего две зефирины, можно понять,
ждет ли ребенка успех в жизни**

Представьте: 1960-е годы, знаменитый Стэнфордский университет и уютный детский садик для детей его сотрудников. В одной из комнат стоит стол, на нем лежит зефирка-маршмеллоу — та самая, которую в Америке принято макать в какао и нагревать на палочке над костром. На зефиринку не отрываясь смотрит маленький мальчик. Он зажмуривает глаза, потом открывает их, закрывает лицо руками, вертится на стуле, пинает его ногой. Не в силах противостоять соблазну, малыш слезает на пол и отворачивается от стола, потом вновь подходит к нему, берет зефиринку в руки, нюхает ее и даже облизывает — но потом вновь ме-е-е-едленно кладет на стол. В нечеловеческих муках тянутся 20 минут, в комнату входит молодой, но уже лысеющий худощавый мужчина и протягивает мальчику вторую зефирку. Ребенок хватает обе и немедленно запихивает в рот.

Стойкий малыш — один из немногих, кому удалось пройти “зефирный тест”, который сегодня заслуженно считается классикой психологии. Показательный опыт в 1960-е годы придумал стэнфордский психолог Уолтер Мишел — как раз он вручил мальчику бонусную зефирину. Всего Мишел прове-

рил более 600 малышей, и в каждой серии опытов всегда получался один и тот же результат: двое из троих детей не могли побороть искушение и съедали лежащую перед ними вкусняшку, хотя прекрасно слышали, что дядя-ученый скоро вернется и в награду за терпение принесет вторую зефирку.

“Зефирный” тест замечателен не только изощренным издевательством над детьми — обязательно найдите в интернете видео, где его повторяют на современных малышах. Главное открытие, к которому привел знаменитый эксперимент, было сделано через 20 лет, когда участники опытов в стэнфордском садике выросли. Мишел отыскал повзрослевших малышей и разузнал, как сложилась их жизнь. Выяснилось, что те 33%, кто смог удержаться от искушения, куда более успешны, чем две трети поддавшихся ему. Стойкие дети лучше учились в школе и университете, умели долго работать, не отвлекаясь, и набирали больше баллов в многочисленных тестах, которыми изобилует западная система образования. Даже индекс массы тела (ИМТ) — главный показатель лишнего веса — у тех, кто справился с “зефирным тестом”, был заметно меньше!

Эти данные вызвали большой переполох среди коллег Мишела. Дело в том, что ученые очень давно ищут критерий, который мог бы предсказать, насколько успешным в жизни будет тот или иной человек. Психологи перебрали массу вариантов, начиная от интеллекта и заканчивая внешностью, но ни один из них достоверно не коррелировал с тем, как многого добьется конкретный мальчик или девочка (информация к размышлению для тех, кто кичится своим IQ или недоволен отражением в зеркале). Работа Мишела дала ученым новую надежду: самоконтроль, он же сила воли, выглядел многообещающим кандидатом на роль того самого критерия.

Вдохновленные новой идеей (хотя новой она была только для ученых, остальное человечество давно в курсе, что сила воли — одно из важнейших качеств по жизни), ученые бросились проверять, на какие аспекты бытия больше всего влияет способность к самоконтролю — или ее отсутствие. И вы-

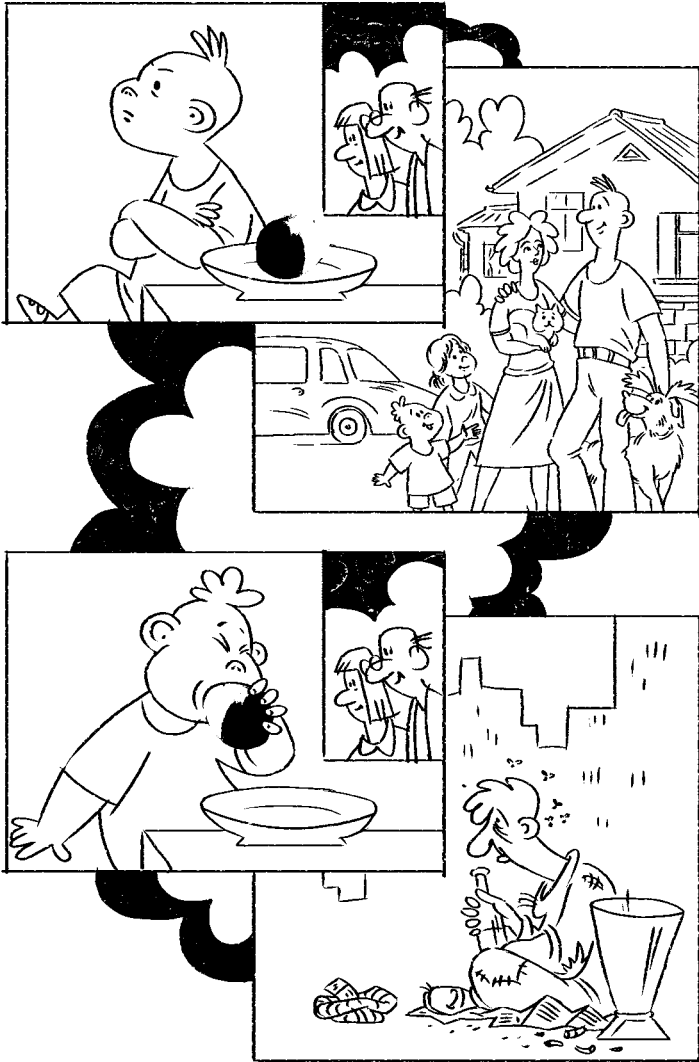


Рис. 1.1. Способность противостоять соблазнам лучше любых других критериев коррелирует с успехом в жизни и отсутствием зависимостей

явили массу интересных фактов [1]. Помимо совсем очевидных вроде повышенного риска пристраститься к сигаретам, стать алкоголиком, наркоманом или переспать с незнакомцем без презерватива, оказалось, что люди с низким самоконтролем чаще страдают от ожирения и сопутствующего ему диабета второго типа и попадают в больницы с травмами. Они с куда большей вероятностью, чем волевые сограждане, становятся преступниками или проявляют жестокость в быту.

В 2010 году большой коллектив исследователей из разных стран представил итоги 32-летнего наблюдения за тысячей детей, из которого следовал все тот же неутешительный вывод: люди, которые не в состоянии контролировать свои порывы, в целом куда хуже справляются с этой жизнью. Подростками они чаще вылетают из школы, начинают курить и беременеют. Став взрослыми, “рабы зефира” влезают в долги и берут ненужные кредиты вместо того, чтобы откладывать деньги или инвестировать их в акции и недвижимость, чаще цепляются за половые инфекции, не следят за состоянием зубов и набирают лишние килограммы [2]. Даже разводятся люди со слабым самоконтролем намного чаще, чем их стойкие к эмоциональным порывам товарищи [3]. Эти данные еще сильнее подтачивают и без того разваливающийся миф о “второй половинке” и доказывают, что секрет долгой семейной жизни вовсе не в идеальном совпадении характеров супругов.

Безволие можно разделить на несколько составляющих

Прежде чем мы двинемся дальше и разберем, почему одним людям лучше, чем другим, удастся контролировать свои порывы, необходимо определиться с терминами. Слова вроде “силы воли” или “самоконтроля” более или менее понятны, но все же допускают разные трактовки. Если мы хотим как следует разобраться в вопросе, хорошо бы поточнее определить, о чем, собственно, идет речь. Ученые не могут иссле-

довать что-то “в общем”: результаты таких работ невозможно ни проверить, ни повторить. По этой причине специалисты разбивают сложные поведенческие характеристики вроде безволия на отдельные составляющие, которые можно изучить в лаборатории, используя универсальные критерии. Если у человека обнаруживается какая-либо из таких составляющих, это не означает, что он всегда будет поддаваться сиюминутным порывам, забывая о долгосрочных целях. Но шансы, что, столкнувшись с искушением, такой человек не сможет противиться ему, повышаются. А уж если в его характере есть сразу несколько таких маленьких маркеров безволия, то, скорее всего, он будет капитулировать перед соблазнами гораздо чаще, чем побеждать их.

Импульсивность — одна из главных причин всех остальных проблем с самоконтролем

Пожалуй, самая важная поведенческая особенность, которая увеличивает вероятность проблем с самоконтролем практически в любых сферах жизни, — импульсивность. У этой черты есть много определений, но лучше всех отражает суть вот такое: импульсивность — предрасположенность человека к быстрым, не запланированным заранее реакциям на внешние или внутренние стимулы без учета негативных последствий таких реакций [4]. Это определение отлично описывает любые проблемы с самоконтролем. Шел мимо “Макдоналдса”, увидел рекламу картошки фри, зашел внутрь и съел большую порцию (с сырным соусом), хотя сто раз обещал себе придерживаться здоровой диеты, — годится. Сел готовиться к завтрашнему выступлению на собрании, через полчаса решил отдохнуть и пять минут почитать “ВКонтакте”, просидел в соцсетях до трех утра и в итоге ничего не сделал — годится. Решил наконец-то выучить английский, записался на курсы, но ни разу не выполнил домашнее задание, потому что все время находились более важные дела, — годится. И так далее.

В лабораторных тестах более импульсивные добровольцы чаще выбирают действие, которое дает скромную награду, зато немедленно, отклоняя предложения, обещающие бóльшую награду, но потом [5]. Короче, импульсивность — надежная гарантия провала “зефирного теста”.

Конечно, время от времени каждый из нас дает себе поблажку, потворствуя сиюминутным прихотям. Но одни люди поступают так заметно чаще других, “сливая” многие или даже почти все жизненные проекты. В этом случае уже можно говорить об импульсивности как о значимой черте характера и, соответственно, о глобальных проблемах с силой воли. Но опять же, хотя в целом суть понятий “импульсивность” и “слабый самоконтроль” понятна, для того, чтобы изучать их, специалистам нужны более строгие критерии, чем просто здравый смысл. Чаще всего исследователи оценивают степень импульсивности при помощи занудных длинных опросников: считается, что даже если человек слегка приукрашивает свои ответы, по итогам всего теста картина получается более или менее объективной. Особенно если опросить много людей и сделать поправку на систематическую ошибку. Чаще всего в лабораторных тестах исследователи используют “Шкалу импульсивности Баррата” (BIS-11). Этот специализированный опросник был создан в 1995 году* психологом Эрнестом Барратом и его коллегами из медицинского отделения Техасского университета в Галвестоне [6]. Во врезке я привожу адаптированную русскоязычную версию опросника [7], при помощи которой можно самостоятельно оценить, насколько вы импульсивны.

.....

* Первую версию шкалы “Баррат и коллеги” разработали еще в 1959 году и с тех пор постоянно дополняли и изменяли. BIS-11 — одиннадцатая, и самая популярная версия, хотя в научных работах и клинической практике иногда используют другие модификации шкалы импульсивности.

.....

ОПРОСНИК БАРРАТА — САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦЕНКИ СОБСТВЕННОЙ ИМПУЛЬСИВНОСТИ

Чтобы выяснить, насколько вы импульсивны, оцените приведенные ниже утверждения, поставив напротив них цифры от 1 до 4, которые соответствуют следующим утверждениям:

- 1 — редко или никогда;
- 2 — иногда;
- 3 — часто;
- 4 — всегда или почти всегда.

Не размышляйте над вопросами долго, выставляйте оценку, которая первой придет в голову. Чтобы результат был более объективным, сначала пройдите тест и только потом читайте пояснения к нему и ключ, которые даны ниже.

Вопрос	Оценка
01 Я ерзаю во время представлений и лекций	
02 Я неусидчив (-а) в театре или на лекциях	
03 Я невнимательный (-ая)	
04 Я легко сосредотачиваюсь	
05 Я мыслю последовательно	
06 Я импульсивен (-на), действую, поддавшись порыву	
07 Я действую под влиянием момента	
08 Я импульсивен (-на) в покупках	
09 В мыслях я быстро перескакиваю с предмета на предмет	
10 Я сначала действую, потом думаю	
11 Я трачу или прошу больше, чем зарабатываю	

	Вопрос	Оценка
12	Я беззаботный (-ая), ветреный (-ая)	
13	Я внимательно обдумываю всё	
14	Я тщательно планирую задачи	
15	Я контролирую себя	
16	Я планирую поездки задолго до их начала	
17	Я думаю о том, что сделать, чтобы не потерять работу	
18	Я говорю, не подумав	
19	Мне нравится обдумывать сложные проблемы	
20	Мне нравятся загадки (ребусы)	
21	Я регулярно откладываю (коплю)	
22	Меня более интересует настоящее, нежели будущее	
23	Я скучаю при решении задач, требующих обдумывания	
24	Я меняю места жительства	
25	Я меняю работу	
26	Я ориентирован (-на) на будущее	
27	Я могу думать лишь об одной проблеме одновременно	
28	Когда я думаю, у меня возникают посторонние мысли	
29	Я быстро определяюсь в своем мнении	
30	Я меняю свои хобби	
	Итого баллов:	

Ключ

Баллы за эти вопросы нужно сложить
(взять со знаком "+")

1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 18, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30

.....
 Баллы за эти вопросы нужно вычесть из общей суммы
 (взять со знаком “-”)

4, 5, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 26

.....

Теперь прибавьте к получившемуся результату 55. Ваша импульсивность тем выше, чем больше баллов вы набрали. Цифры от 70 до 75 указывают на патологическую импульсивность, значения выше 75 — на серьезные расстройства контроля над импульсивностью. В отличие от тестов, которые любят печатать гляцевые журналы, шкала Баррата не предлагает диапазона “нормальной” импульсивности. Понятие нормы очень расплывчато и отличается для разных групп людей: скажем, подростки набирают по шкале Баррата больше баллов, чем взрослые. В качестве ориентира можно использовать средние данные для здоровых взрослых людей из разных популяций. Например, бразильцы в среднем набирают 62 балла [8], американцы — от 62 до 65 [9], [10], а арабы — неожиданно 53* [11]. Автор этой книги набрала аж 89 баллов.

Утверждения из опросника Баррата охватывают шесть основных типов импульсивности: невнимательность, когнитивная неустойчивость, неспособность долго сидеть на одном месте, неусидчивость, плохой самоконтроль и неспособность решать сложные когнитивные задачи. Первые два фактора объединяют под общим критерием “отвлекаемость внимания”, вторые — под “моторной импульсивностью”, а последняя пара формирует группу “способность к планированию и самоконтроль”. В Приложении 1 можно посмотреть, какие из вопросов относятся к каждой группе, и выяснить, какая из групп “проседает” лично у вас. Но лучше сделать это после того, как вы ответите на все 30 вопросов.

.....

* Возможно, столь значительное отличие в результатах связано с культурными особенностями (респонденты нечестно или неполно отвечают на вопросы и/или часть вопросов им непонятна, так как относится к другим реалиям) или с составом выборки. В отличие от большинства других работ, в которых опросники заполняли студенты или представители среднего класса, в этом исследовании четверть респондентов были неграмотны, а треть — окончили только несколько классов.

**Ученые оценивают степень импульсивности
несколькими способами**

Импульсивность можно условно разделить на четыре составляющие.

Поспешность — склонность действовать слишком быстро и опрометчиво, особенно в условиях стресса или под воздействием искушения. Скажем, тратить ползарплаты, увидев в витрине особенно красивое платье.

Склонность недостаточно обдумывать свои действия — человек решает на какой-то поступок, упуская из виду возможные последствия. Например, берет кредит под колоссальный процент, потому что это позволит прямо сейчас купить машину.

Недостаток упорства — человек не способен долго трудиться над решением одной задачи, он часто отвлекается. Соцсети, гифки с котиками, блуждания по “Википедии”, “Пойду-ка заварю себе чайку”, “Ой, надо же еще пол помыть” — все что угодно, только не работа над проектом.

Постоянный поиск острых ощущений — во всех сферах. Экстремальные виды спорта, случайные связи, дауншифтинг на Гоа, любовь к экзотическим блюдам, бурные выяснения отношений с партнером, измены, гонки по ночному городу, опасные профессии, наркотики и алкоголь и так далее.

Конечно, такое деление условно: все эти черты взаимосвязаны друг с другом, потому что являются следствиями одной и той же проблемы. Тем не менее исследователи часто пользуются подобными классификациями, так как узкий поведенческий паттерн можно измерить точнее и надежнее, чем широкий. Опросники, в том числе шкала Баррата, позволяют оценить каждую из составляющих и, сопоставив их, сделать вывод об импульсивности в целом. Хотя есть данные, что самым опасным является первое из перечисленных проявлений импульсивности — поспешность. Именно она чаще всего

коррелирует с такими неприятными вещами, как переадаптация, рискованное сексуальное поведение, агрессия, любовь к азартным играм, чрезмерное употребление алкоголя, курение и наркомания [12].

В лабораторных поведенческих опытах используют другой подход. Существующие технологии экспериментов позволяют достоверно оценить два аспекта импульсивности: умение (точнее, неумение) ждать и способность тормозить спонтанно возникающие, но нежелательные порывы. В целом этого достаточно, так как любое нарушение самоконтроля укладывается в одну из двух упомянутых категорий. Если потом проанализировать ДНК добровольцев, окажется, что люди, которые по итогам письменных тестов и экспериментов более импульсивны, несут вполне определенные варианты некоторых генов. Но об этом мы подробнее поговорим в главе 3.

Одним людям в силу их внутренних особенностей проще, чем другим, контролировать свои порывы

Но почему одни люди могут отказаться от зефира или кредита, а другие не в состоянии противостоять соблазнам и годами пытаются похудеть или бросить курить? Всевозможные мотивационные спикеры, которые сегодня расплодились в невиданных количествах, для борьбы с искушениями предлагают давать себе и другим обещания и, стиснув зубы, выполнять их. Человек дает зарок, мужественно держится день-другой, потом нарушает слово и чувствует себя вдвойне отвратительно: мало того, что сорвался, так вдобавок еще и стыдно перед теми, кто выслушивал вдохновенные клятвы начать новую жизнь и больше ни-ни. Еще хуже становится, если ползть со своей проблемой в интернет: выясняется, что на свете полно людей, которые тоже дали обещание, скажем, похудеть, выполнили его и теперь, построившие и ведущие исключительно здоровый образ жизни, лучезарно улыбаются в камеру. “Я — полное ничтожество”, — думает несчастный

и с горя идет делать то, от чего недавно так торжественно отказывался: теперь-то уже все равно.

Но, может быть, дело в том, что одним людям действительно проще держать в узде свои порывы, чем другим? Похоже, что так оно и есть, — по крайней мере, научные данные подтверждают гипотезу о том, что сила воли — ресурс, который, увы, распределен между людьми неравномерно. Впрочем, та же наука придумала, что делать, если вам не повезло родиться гением самоконтроля. В следующих главах мы в буквальном смысле разложим силу воли на составляющие и расскажем, как, используя это знание, уменьшить власть искушений над собственной жизнью.

ЛИТЕРАТУРА

1. BRIDGETT D.J., BURT N.M., EDWARDS E. S., DEATER-DECKARD K. (2015) Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework // *Psychological Bulletin*. 2015 May; 141 (3): 602–54.
2. MOFFITT T. E., ARSENEAULT L., BELSKY D., DICKSON N., HANCOX R.J., HARRINGTON H., HOUTS R., POULTON R., ROBERTS B. W., ROSS S., SEARS M. R., THOMSON W. M., CASPI A. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2011 Feb 15; 108 (7): 2693–8.
3. ROBERTS B. W., KUNCEL N. R., SHINER R., CASPI A., GOLDBERG L. R. The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes // *Perspectives on Psychological Science*. 2007 Dec; 2 (4): 313–45.
4. MOELLER F. G., BARRATT E. S., DOUGHERTY D. M., SCHMITZ J. M., SWANN A. C. Psychiatric aspects of impulsivity // *The American Journal of Psychiatry*. 2001 Nov; 158 (11): 1783–93.
5. CHAMORRO J., BERNARDI S., POTENZA M. N., GRANT J. E., MARSH R., WANG S., BLANCO C. Impulsivity in the general population:

- a national study // *Journal of Psychiatric Research*. 2012 Aug; 46 (8): 994–1001.
6. PATTON J. H., STANFORD M. S., BARRATT E. S. Factor structure of the Barratt impulsiveness scale // *Journal of Clinical Psychology*. 1995 Nov; 51 (6):768–74.
 7. ЕНИКОЛОПОВ С. Н., МЕДВЕДЕВА Т. И. Апробация русскоязычной версии методики “шкала импульсивности Барратта” (BIS-11). [Электронный ресурс] // *Психология и право*. 2015 (5). № 3. С. 75–89.
 8. MALLOY-DINIZ L. F. ET AL. Normative data of the Barratt Impulsiveness Scale 11 (BIS-11) for Brazilian adults // *Revista Brasileira De Psiquiatria*. 2015 Jul-Sep; 37 (3): 245–8.
 9. SPINELLA M. Normative data and a short form of the Barratt Impulsiveness Scale // *International Journal of Neuroscience*. 2007 Mar; 117 (3): 359–68.
 10. STANFORD M. S., MATHIAS C. W., DOUGHERTY D. M., LAKE S. L., ANDERSON N. E., PATTON J. H. Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review // *Personality and Individual Differences*. 2009 Oct; 47 (5): 385–95.
 11. ELLOUZE F., GHAFFARI O., ZOUARI O., ZOUARI B., M'RAD M. F. [Validation of the dialectal Arabic version of Barratt's impulsivity scale, the BIS-11]. [Article in French] // *L'Encéphale*. 2013 Feb; 39 (1): 13–8.
 12. CYDERS M. A, SMITH G. T. Emotion-based dispositions to rash action: positive and negative urgency // *Psychological Bulletin*. 2008 Nov; 134 (6): 807–28.
-

..... ГЛАВА 2

Ресурс
или бесконечный
источник?

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru