

25. Не верьте, что «сила воли — как мышца: немного поработает, и всё, её больше нет»

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Популярное объяснение такое: если сначала сделать что-то, требующее самоконтроля, потом легче сорваться, поэтому силу воли нужно экономить. 23 лаборатории повторили этот эксперимент с 2141 участником по одному и тому же протоколу. Результат оказался почти нулевым. Не объясняйте своё поведение словами «сегодня у меня закончилась сила воли» и не тратьте из-за этого деньги на курсы, где учат её копить.

Затраты

Денег не требуется. Изменить нужно только одну формулировку.

Выгода

В одном заранее зарегистрированном исследовании по воспроизведению результатов 23 лаборатории с общим числом участников 2141 повторили эксперимент с последовательными заданиями по стандартизированному протоколу Sripada и соавторов: сначала выполнялось задание, расходуемое самоконтроль, затем — второе задание, тоже требующее самоконтроля. Сводные результаты показали, что эффект истощения самоконтроля очень мал, а 95% доверительный интервал включает 0 ($d = 0.04$, 95% CI от -0.07 до 0.15). На этом основании авторы обсудили, остаётся ли состоятельной модель «самоконтроль — ограниченный ресурс». В другом повторном исследовании, также с заранее зарегистрированным протоколом, участвовали 36 лабораторий и 3531 человек. Величина эффекта составила $d = 0.06$ — тоже настолько мало, что этим можно пренебречь.

Примечания

Отвергнуть нужно модель «самоконтроль — ресурс, который может полностью израсходоваться», а не утверждение «люди устают». Недосып и слишком долгая работа без перерыва снижают эффективность. Это другой вопрос; действуйте по пунктам о сне и рабочем времени в разделе 3. Подходы, которые действительно подтверждены рандомизированными испытаниями, — изменение окружающей обстановки и формулировок. См. раздел 4, пункт 10 (убрать подальше то, к чему не хочется прикасаться) и раздел 4, пункт 1 (записать в виде «во сколько, где, при каком событии что сделать»). Заранее определить, что носить и что есть, по-прежнему стоит: это почти ничего не стоит. Так вы экономите несколько минут и избавляетесь от нескольких эпизодов мучительного выбора, а не сберегаете силу воли. Не рассчитывайте, что благодаря этому вы будете лучше принимать решения во второй половине дня. В других пунктах этого раздела считаются деньги, а здесь — время и силы. Одно в другое не пересчитывается.

Источники

Источники исходной версии

1. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Alberts H, et al. (2016). A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 546–573. doi.org/10.1177/1745691616652873
2. Vohs et al. (2021). A Multisite Preregistered Paradigmatic Test of the Ego-Depletion Effect. *Psychological Science*. doi.org/10.1177/0956797621989733