

САМОДИСЦИПЛИНА И ОТСРОЧЕННОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ



“Способность подчинить импульсивную реакцию своим ценностям составляет сущность проактивной личности.

Стивен Кови

Если есть возможность, мы предпочитаем получить вознаграждение в данный момент, а не в будущем. Мы также готовы на уменьшение вознаграждения, только чтобы завладеть им здесь и сейчас. Экономисты называют это временным предпочтением. Люди с высоким уровнем временного предпочтения часто готовы потерять значительную часть поощрения, чтобы как можно быстрее испытать чувство удовлетворения.

Например, кто-то предлагает вам получить 100 долларов за 30 дней. При этом у вас есть возможность

получить меньшую сумму, но прямо сейчас. Если у вас высокий уровень временного предпочтения, вы можете согласиться взять всего 5 долларов сегодня. Если низкий, вы можете быть готовы взять не менее 75 долларов или же получить всю сумму через 30 дней.

Низкий уровень временного предпочтения означает, что вы готовы отложить сиюминутное удовлетворение, чтобы получить большее удовольствие в будущем. Это один из основных принципов самодисциплины. К сожалению, большинству из нас это дается нелегко. Мы склонны проявлять нетерпение, когда речь идет о наслаждении любого рода.

Но если мы приучим себя *ждать*, то получим выгоду, которая сделает нашу сдержанность оправданной. Мы начнем действовать более целенаправленно для достижения наших долгосрочных целей и реализации устремлений.

Отсроченное вознаграждение 101

Отсрочка вознаграждения означает сопротивление соблазнам настоящего времени с расчетом на то, что в будущем это поможет вам получить то, чего вы действительно хотите. Готовность отказаться от сиюминутного удовольствия всегда сопряжена с определенными издержками, ведь трудно отка-

заться от чего-то сейчас, чтобы получить что-то лучшее потом.

Иногда отсроченное вознаграждение приносит больше счастья. Например, в настоящем есть вредную пищу — очень заманчивая идея, но если вы будете выполнять физические упражнения, это улучшит ваш сон, снимет стресс и поднимет настроение. Если вы занимаетесь спортом, то пропустить тренировку — это соблазнительно, но если вы будете продолжать посещать зал регулярно, то впоследствии увидите впечатляющие результаты.

В некоторых случаях будущим вознаграждением является избежание неприятных последствий. Например, если есть вероятность, что вы можете поддаться искушению или давлению попробовать запрещенное вещество, воздержание не позволит вам это сделать и, как следствие, впасть в зависимость. Или у вас может возникнуть соблазн пофлиртовать с коллегой, которая осыпает вас комплиментами. Сдержавшись, вы сможете избежать последствий для вашей карьеры в случае разрыва (например, сплетен в офисе, преследований, увольнения и т. д.).

Отсрочка вознаграждения всегда практикуется при наличии цели. Здесь важны ясность и конкретность. Чем точнее ваша цель, тем легче вам будет противостоять соблазнам.

Стэнфордский зефирный эксперимент

Знаменитый Стэнфордский зефирный эксперимент 1972 года [1] позволил выявить способность детей откладывать вознаграждение и ассоциировать эту способность с последующим успехом. Десяткам детей давали зефир и предлагали выбор: съесть его сразу же или не поддаваться искушению в течение 15 минут и получить в награду еще больше зефира.

Исследователи обнаружили, что когда дети отвлекались от мыслей о вознаграждении, они легче переносили ожидание. И наоборот, чем больше они думали о вознаграждении, тем меньше хотели ждать. Исследователи наблюдали за участниками эксперимента в течение последующих 40 лет. Они обнаружили, что способность к отсрочке вознаграждения в раннем возрасте связана с многочисленными успехами в дальнейшем (лучшая успеваемость, более развитые навыки преодоления стресса и т. д.) [2].

Это были ценные сведения. Однако только после проведения дальнейших исследований ученые выяснили, почему многие дети испытывают трудности с отсрочкой вознаграждения. Мысли о награде — это лишь один из факторов, возможно, не самый важный.

Почему отсрочить вознаграждение так трудно

Все сводится к вопросу доверия.

В 2012 году исследователи из Рочестерского университета провели повторный зефирный эксперимент [3]. Они хотели понять, насколько большое влияние чувство неопределенности оказывает на готовность детей откладывать вознаграждение.

Ученые разделили 28 детей на две группы. Перед тем как начался эксперимент с зефиром, обеим группам были даны обещания. Исследователи нарушили обещание, данное первой группе, и выполнили его во второй. Затем зефир раздали детям, предложив тот же выбор, что и в Стэнфордском исследовании 1972 года: съесть сладость сразу или подождать и получить больше.

Исследователи обнаружили, что дети из первой группы в среднем ждали 3 минуты и 2 секунды, прежде чем съесть зефир. Дети из второй группы ждали в четыре раза дольше (12 минут и 2 секунды). Ученые предположили, что у детей из первой группы было меньше желания ждать, потому что они не верили, что получат вторую зефирку. Предшествующее этому нарушенное обещание заставляло их сомневаться в том, что они будут вознаграждены за свою сдержанность.

Этот эксперимент позволил гораздо яснее увидеть, почему людям трудно откладывать удовлетворение. Если вы не уверены в том, что самоконтроль в настоящем принесет вознаграждение в будущем, вы с меньшей вероятностью сможете противостоять искушениям и отказывать себе.

Предположим, вы хотите привести себя в форму. Вы с большей вероятностью будете есть вредную пищу в настоящем, если сомневаетесь, что действительно достигнете этой цели. Или, допустим, вам нужно готовиться к экзамену. Скорее всего, вы бросите учебу и пойдете на встречу с друзьями, если не уверены, что потраченные усилия повлияют на вашу оценку.

Неопределенность — главная причина, по которой сложно практиковать контроль над импульсами. Хорошая новость заключается в том, что она показывает, как можно стать лучше в этом деле.

Три маленьких совета, которые помогут отсрочить вознаграждение

Способность откладывать удовлетворение подобна мышце. Чем больше вы ее используете, тем крепче она становится. Вот три способа дать этой мышце необходимую тренировку. Выполняйте их регулярно, и вам будет все легче держать себя в руках.

туацию, анализировать варианты, принимать взвешенные решения и целенаправленно действовать.

Заблуждение 6: самодисциплина — это просто умение говорить «нет»

Понятие самодисциплины часто упрощают. Обычно ее представляют как способность сказать «нет» собственным импульсам и навязчивым идеям. «Нет» мечтам о мороженом во время диеты. «Нет» соблазну флиртовать с привлекательной коллегой, когда вы женаты. «Нет» желанию разразиться гневом, когда кто-то относится к вам неуважительно.

Готовность сказать «нет» определяет самоконтроль, а не самодисциплину. Первое является лишь одной из граней второго. Она очень важна, но последняя включает в себя гораздо больше, чем эта единственная черта.

Когда вы говорите «нет» искушениям, вы делаете это одновременно. У вас возникает импульс или желание, и вы принимаете решение не поддаваться ему. Самодисциплина же исходит из более долгосрочной перспективы. Она возникает из целей, которые влияют на ваши решения и действия в течение длительного времени (даже всей жизни!).

Сказать «нет» поеданию мороженого после ужина сегодня вечером — это проявления самоконтроля.

Полностью отказаться от мороженого, потому что вы хотите оставаться в форме, — это самодисциплина.

Заблуждение 7: поддерживать самодисциплину трудно

Это, пожалуй, самая большая помеха для людей, стремящихся к самодисциплине. Они предполагают, что это будет сложно и неприятно. Поэтому они сдаются, не успев начать.

Здесь следует остановиться на двух моментах.

Во-первых, жизнь при отсутствии самодисциплины кажется легкой, но это иллюзия. Она сохраняется, если принимать решения, глядя на все сквозь призму настоящего. Если поддаться своим порывам и импульсам сейчас, то это почти наверняка повлечет за собой последствия в будущем. Например, есть мороженое после ужина приятно (поддаваться соблазну всегда легко). Но если делать это каждый вечер, то в конце концов можно набрать вес, получить проблемы с пищеварением и другие последствия для здоровья.

Во-вторых, поддерживать самодисциплину трудно только тогда, когда она не подкреплена привычками и распорядком дня. При наличии соответствующих ритуалов и режима дня быть самодисциплинирован-

ным становится гораздо проще. Например, если вы обычно встаете с постели в 08:00, то завтра вам, скорее всего, будет трудно проснуться в 05:00. Но если вы будете просыпаться в это время каждое утро на протяжении нескольких недель, то скоро это станет для вас привычным делом.

Сложно ли развивать и поддерживать самодисциплину? Да, но только поначалу. При правильном подходе эта задача становится куда менее сложной, и успех вам гарантирован. (Во второй главе я расскажу вам об этом подробнее.)

Ранее я обещал, что мы углубимся в тему силы воли, связанной с самодисциплиной. Пришло время выполнить это обещание.