

Сколько людей на самом деле не доводят цели до конца

Обзор исследований о том, как люди справляются с личными целями · make.Meet · сентябрь 2026

Коротко

45% людей, поставивших цель на год, не доводят её до конца — по данным контролируемого исследования, опубликованного в рецензируемом научном журнале PLOS ONE в 2020 году.

Oscarsson, M., Carlbring, P., Andersson, G., Rozental, A. (2020). A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals. PLOS ONE, 15(12), e0234097.

1066 участников (Швеция), контролируемое исследование с распределением по группам, срез через 12 месяцев после постановки цели. Из тех, кто ответил на опрос через год, успешными себя назвали 55% — то есть не выполнили цель 45%. Это самое строгое по методологии исследование из всех, что удалось найти по теме, с открытым доступом к полному тексту статьи.

Что нашли: все версии статистики, которые встречаются в сети

Цифра	Что за ней стоит	Статус
97%	«Гарвардское/Йельское исследование выпускников 1953 года» — популярная история про то, что 3% с письменными целями разбогатели больше, чем остальные 97% вместе взятые.	Миф. Множественные независимые расследования (Fast Company и другие) не нашли ни автора, ни отчёта, ни следов такого исследования в архивах Гарварда или Йеля.
92%	«Исследование Университета Скрэнтона» — самая тиражируемая версия в мотивационных статьях.	Не подтверждено. Ссылка встречается в сотнях статей, но ни одна не приводит саму публикацию. Сам университет подтверждает другую цифру своего же профессора Норкросса — 40–44% «успешны» через полгода.
88%	Эксперимент Ричарда Уайзмана, 2007, Университет Хартфордшира (~3000 участников, Великобритания), доля не достигших цели к концу года.	Реальный опрос, но это самоотчёт, а не рецензируемая публикация с открытой методологией — и это доля к концу года, а не «в первые недели».

Цифра	Что за ней стоит	Статус
«Quitters Day»	Второй четверг/пятница января — день, когда, по данным Strava, больше всего людей бросают спортивные цели.	Реальные данные компании, но не рецензируемое исследование: в разных пересказах цифра отличается от 13% до 80% — даже сама Strava не называет одно устойчивое число.
77% / 55% / 40% / 19%	Norcross & Vangarelli, 1988–89 (200 участников, США): доля всё ещё следующих цели через неделю / месяц / полгода / два года.	Подтверждено, рецензируемый журнал Journal of Substance Abuse, цифра в полгода независимо повторена в пресс-материале самого университета в 2021 году.
45%	Oscarsson et al., 2020 (1066 участников, Швеция): доля не считающих себя успешными через 12 месяцев (среди ответивших на итоговый опрос).	Подтверждено, PLOS ONE, полный текст в открытом доступе. Используется на сайте.

Источники, на которые можно ссылаться

1. Oscarsson, Carlbring, Andersson, Rozental — PLOS ONE, 2020

Крупное контролируемое исследование новогодних целей: 1066 участников из Швеции, случайное распределение по трём группам поддержки (без поддержки / умеренная / усиленная), измерение через 1, 6 и 12 месяцев. Через год успешными себя посчитали 55% ответивших — то есть 45% цели не выполнили. Отдельно показано, что цели «сделать» (approach-oriented, 58,9% успеха) работают лучше целей «перестать делать» (avoidance-oriented, 47,1% успеха) — это тоже полезно для формулировок в спринтах.

[Полный текст статьи на сайте PLOS ONE](#)

[Та же статья на PubMed Central \(PMC7725288\)](#)

2. Norcross & Vangarelli — Journal of Substance Abuse, 1988–1989

Одно из первых лонгитюдных исследований новогодних решений: около 200 участников из Пенсильвании отслеживали в течение двух лет. Результат по независимым пересказам (Medical News Today, findapsychologist.org): через неделю цель ещё держат 77% (то есть в первую неделю отказывается около 23%), через месяц — 55%, через полгода — 40%, через два года — только 19%. Цифру «40–44% через полгода» отдельно подтверждает пресс-материал самого Университета Скрэнтона за 2021 год, где профессор Норкросс — штатный сотрудник.

[Оригинал на PubMed \(PMID 2980864\)](#)

[Пересказ результатов — Medical News Today](#)

[Подтверждение цифры в полгода — новости Университета Скрэнтона, 2021](#)

3. Ричард Уайзман — «The Resolution Experiment», 2007

Опрос около 3000 человек в Великобритании (Университет Хартфордшира), широко освещался в британской прессе. По итогам года цель выполнили только 12% — то есть 88% нет. Это реальный и известный опрос, но не рецензируемая публикация с открытыми данными, поэтому для юридически значимого текста он менее надёжен, чем исследование PLOS ONE, — и относится к концу года, а не к «первым неделям».

[Разбор со ссылкой на первоисточник — BecomingX](#)

Разобранные мифы — почему не используем

«97% — Гарвард/Йель, 1953 год»

Легенда про исследование выпускников, где 3% с письменными целями якобы разбогатели больше, чем остальные 97% вместе взятые. История настолько популярна, что попадает даже в серьёзные бизнес-книги — но независимые расследования (в том числе Fast Company) не нашли ни автора, ни отчёта, ни упоминания в архивах обоих университетов. Один из самых живучих мифов в мотивационной литературе.

[Fact or Fiction: The Truth About the Harvard Written Goal Study — Sid Savara](#)

«92% — Университет Скрэнтона»

Самая частая версия в англоязычных и русскоязычных статьях про цели. Ссылки всегда ведут друг на друга, а не на публикацию. Настоящее исследование того же университета (Норкросс) даёт другие, более скромные цифры — см. пункт 2 выше.

«Quitters Day» (Strava)

Второй четверг или пятница января — реальная маркетинговая находка Strava на основе данных активности в приложении, с 2019 года ежегодно освещается в прессе. Но конкретный процент «бросивших» в разных пересказах отличается в разы: от 13% до 80%. Раз даже сама компания не называет одну устойчивую цифру, ссылаться на неё как на точную статистику нельзя.

[Avoiding the Quitter's Day Trap — Reclaim.ai](#)

«97% — эксперимент 1953 года» в рунете (Хабр)

Русскоязычный пересказ того же гарвардского мифа: автор сам признаёт, что первоисточник не приведён, и статистика «звучит правдоподобно» — то есть даже автор не проверял, а просто пересказал историю.

[97% людей не добиваются поставленных целей — Хабр](#)

Важная оговорка

Все три исследования выше — про новогодние решения (New Year's resolutions), а не про личные цели в течение года в целом. Это самая изученная категория и при этом самая близкая по смыслу к тому, что делают участники make.Meet: люди

договариваются с собой в определённый момент и стараются довести дело до конца. Из всех найденных цифр мы выбрали самую скромную и самую надёжную по методологии — 45%, по данным исследования, опубликованного в рецензируемом журнале PLOS ONE.

Все ссылки в этом документе ведут на настоящие публикации, а не друг на друга, — их можно открыть и проверить самостоятельно. Обновлено: 23 сентября 2026.