

Развитие силы воли

Автор:

Уолтер Мишел

Развитие силы воли. Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста

Уолтер Мишел

В этой книге знаменитый психолог и создатель маршмеллоу-теста Уолтер Мишел доказывает, что самоконтроль имеет первостепенное значение для достижения успеха в жизни. Но как развить навыки самообладания, сталкиваясь с повседневными вызовами, например необходимостью избавиться от лишнего веса или бросить курить? Мишел объясняет, что такое сила воли и как научиться себя контролировать в любой ситуации.

Библиография размещена на сайте <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie-sily-voli/> (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie-sily-voli/>).

Книга предназначена для всех, кто хочет получить действенные рекомендации по развитию силы воли от главного эксперта в этой теме.

На русском языке публикуется впервые.

Уолтер Мишел

Развитие силы воли. Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста

Walter Mischel

THE MARSHMALLOW TEST

MASTERING SELF-CONTROL

Научный редактор Анастасия Пингачева

Издано с разрешения Уолтера Мишела и литературного агентства Brockman, Inc.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Walter Mischel, 2014. All rights reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Для Джуди, Ребекки и Линды

Введение

И мои студенты, и мои дети могут подтвердить, что у меня нет природной склонности к самоконтролю. Я легко могу позвонить студентам среди ночи, чтобы узнать, как продвигается анализ последних полученных ими данных, хотя мне прекрасно известно, что к работе они приступили только накануне вечером. Во время обеда с друзьями я, к своему немалому смущению, часто замечаю, что съедаю содержимое своей тарелки намного быстрее остальных. Мое

собственное нетерпение и обнаружение того факта, что стратегиям самоконтроля можно научиться, заставляли меня продолжать изучать эти стратегии на протяжении многих лет.

Базовая идея, направлявшая мою работу и мотивировавшая меня к написанию этой книги, основывалась на подкрепленном данными убеждении в том, что способность откладывать вознаграждение ради будущих результатов – приобретаемый когнитивный навык. В исследованиях, начатых полвека тому назад и продолжающихся по сей день, мы показали, что его можно обнаружить и количественно оценить в начале жизни человека и он оказывает глубокое, долговременное воздействие на людей и их психическое и физическое здоровье во все последующие годы. Еще важнее и интереснее с точки зрения влияния на образование и воспитание детей то, что этот навык может совершенствоваться с помощью известных теперь специальных когнитивных стратегий.

Маршмеллоу-тесты и другие эксперименты, проведенные в минувшие 50 лет, вызвали мощную волну исследований самоконтроля. В результате число научных публикаций на эту тему за первое десятилетие нового века выросло в пять раз. В этой книге я расскажу историю исследований; покажу, как они помогли выявить механизмы самоконтроля и как эти механизмы могут конструктивно использоваться в повседневной жизни[1 - Библиография размещена на сайте <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie-sily-voli/> (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie-sily-voli/>)].

Все началось в 1960-х. Я со своими студентами из Стэнфордского университета проводил эксперименты с детьми дошкольного возраста, в ходе которых малыши сталкивались с непростой дилеммой. Мы предлагали им сделать выбор между одним вознаграждением (например, маршмеллоу[2 - Маршмеллоу – разновидность зефира. Прим. ред.]), которое они могли получить немедленно, и более крупным (двумя маршмеллоу), которого им пришлось бы ждать до 20 минут. Мы позволяли детям самим выбирать то, что они хотели получить: маршмеллоу, печенье, маленькие крендельки, мятные леденцы и т. п. Например, Эйми[1 - Здесь и далее используются вымышленные имена.] выбрала маршмеллоу. Она сидела за столом, на котором лежала одна конфета, которую она могла взять немедленно, и две, которые она могла бы получить, если бы захотела. Рядом с лакомствами находился настольный звонок. Девочка могла позвонить в любой момент, чтобы вызвать исследователя и съесть одно маршмеллоу. Или же Эйми могла подождать возвращения взрослого. Если бы она не покинула свое место и не съела гарантированную ей сладость, то

получила бы вознаграждение в двойном объеме. Мы наблюдали тяжелую внутреннюю борьбу у этих детей, когда они пытались удержаться от искушения. Она могла бы вызвать у вас слезы, заставить поаплодировать творческому подходу, подбодрить и дать надежду на наличие даже у таких маленьких детей способности сопротивляться искушениям и стойко ожидать отсроченных вознаграждений.

Неожиданно оказалось, что действия дошкольников, когда те пытались заставить себя дождаться отложенного двойного вознаграждения, могут предсказать многое в их будущей жизни. Чем дольше они могли ждать в возрасте 4-5 лет, тем выше были оценки по академическому оценочному тесту и тем более успешным оказалось социальное и когнитивное поведение в юности. Те молодые люди в возрасте 27-32 лет, которые дошкольниками демонстрировали наибольшую выдержку в ходе маршмеллоу-тестов, имели оптимальный ИМТ[3 - ИМТ (индекс массы тела) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной. Прим. ред.] и более явное самоуважение, эффективнее добивались своих целей и успешнее справлялись с разочарованиями и стрессами. В среднем возрасте те, кто умел в детстве упорно ждать («длительная отсрочка»), и те, кто не мог этого делать («краткая отсрочка»), имели совершенно разные сканограммы головного мозга в тех областях, которые отвечают за склонность к пагубным привычкам и ожирению.

Что же на самом деле показывает маршмеллоу-тест? Способность откладывать вознаграждение – врожденная? Как ее привить? В чем недостаток этого теста? Моя книга отвечает на все эти вопросы, и многое вас удивит. Здесь я обсуждаю, что можно, а что нельзя считать проявлением силы воли; условия, которые ее ослабляют; когнитивные навыки и мотивы, способствующие ее развитию, и последствия ее наличия и использования. Я анализирую найденные ответы для переосмысления того, кто мы, кем можем быть, как работает наш разум и как мы можем – и не можем – контролировать наши импульсы, эмоции и склонности; как мы можем меняться и как воспитывать и обучать наших детей.

Все хотят знать, как действует сила воли, и каждый хотел бы, чтобы ее было больше у него самого, его детей и родственников, попыхивающих сигаретами.

Способность откладывать вознаграждение и сопротивляться искушениям – фундаментальная проблема с момента зарождения человеческой цивилизации.

Ей отведено центральное место в истории искушения Адама и Евы в садах Эдема (Книга Бытия), и она стала важной темой в рассуждениях древнегреческих философов, которые называли слабость воли словом *akrasia*. Много тысячелетий сила воли считалась неизменяемой чертой характера: либо она есть, либо нет. И люди со слабой волей становились жертвами своей природы и ситуации.

Самоконтроль критичен для успешного достижения долгосрочных целей. Он в равной степени важен для развития самообладания и способности к сопереживанию, необходимых для установления теплых и обеспечивающих взаимную поддержку отношений. Он помогает людям избежать неприятностей в начале жизни, отчисления из школы, безразличия к последствиям своих поступков или неспособности уволиться с работы, которую они ненавидят. Эта «главная способность»[4 - Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/psychologies/emotional-intelligence/>). - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.], фундамент эмоционального интеллекта, очень важна для жизни, наполненной реальными свершениями. И тем не менее, несмотря на очевидную важность, самоконтроль был исключен из серьезных научных исследований до тех пор, пока я и мои студенты не сняли с него покров тайны, не разработали метод его изучения, не продемонстрировали его значение для адаптивного поведения и не провели детальный разбор физиологических процессов, обеспечивающих его.

Внимание широкой публики к маршмеллоу-тестам повысилось в начале этого века и продолжает расти. В 2006 г. известный журналист и писатель Дэвид Брукс посвятил им редакционную статью в воскресном номере *New York Times*, а год спустя во время интервью с Баракком Обамой президент спросил Брукса, не хочет ли тот поговорить о маршмеллоу. Тест был описан в *The New Yorker* в 2009 г. в статье, подготовленной министерством науки. Это исследование было широко представлено в телевизионных программах, журналах и газетах по всему миру. Этот тест помогает Коржику из телесериала «Улица Сезам» успешно сдерживать позывы к поглощению выпечки и вступить в Клуб знатоков печенья. Исследования с использованием маршмеллоу-теста влияют на программы многих школ, в которых обучаются самые разные дети – от бедняков до элиты. Международные инвестиционные компании применяют его для поощрения людей к планированию пенсионных накоплений. А изображение маршмеллоу стало символом дискуссий об отложенном вознаграждении практически для любой аудитории. В Нью-Йорке я встречаю школьников в футболках с надписями «Не ешь маршмеллоу» и «Я прошел маршмеллоу-тест».

К счастью, интерес публики к теме силы воли повышается, и растут объем и содержательность научной информации о том, за счет чего достигаются способность откладывать вознаграждение и самоконтроль и с психологической, и с биологической точек зрения.

Чтобы лучше понять суть самоконтроля и способность откладывать вознаграждение, нужно выяснить, что способствует и мешает их возникновению. Заголовки сегодняшних газет пестрят сообщениями о разоблачениях известных людей: президента, губернатора, другого губернатора, почтенного судьи и одного из моральных столпов общества, международного финансового и политического лидера, героя спорта, кинозвезды, – имевших внебрачные связи с молоденькими практикантками и горничными или употреблявших наркотики. Все эти люди умны и обладают не только высоким коэффициентом умственного развития, но и высокими показателями эмоционального и социального интеллекта. Иначе они не смогли бы занять такого положения в обществе. Тогда почему они поступали так глупо? И почему есть так много подобных им людей, имена которых никогда не попадали в заголовки разоблачительных статей?

Я воспользуюсь новейшими открытиями науки, чтобы объяснить эти факты. Здесь важны две плотно взаимодействующие системы головного мозга[2 - Хотя полезно говорить и думать о двух системах, это тесно связанные области мозга, и их нейронные дуги непрерывно осуществляют взаимодействие и обмен информацией.]: «горячая» – эмоциональная, реактивная, подсознательная, и «холодная» – когнитивная, мыслящая, более медленная и требующая усилий. Способы их взаимодействия при появлении сильных соблазнов во многом определяют то, как дошкольники выбирают вознаграждение в ходе маршмеллоу-тестов, и то, как проявляется или не проявляется наша сила воли.

Данные, которые я получил, изменили мои представления о том, кто мы есть, о природе и проявлениях нашего характера и возможностях измениться по собственному желанию.

В части I рассказана история маршмеллоу-тестов и других экспериментов, показывающих, как дошкольники справляются с тем, с чем не смогли справиться Адам и Ева в садах Эдема. Результаты позволили выявить психические процессы и стратегии, с помощью которых мы можем ослаблять («остужать») сильные искушения, откладывать вознаграждение желаний и контролировать себя.

Исследования также указали на те механизмы мозга, которые обеспечивают достижение целей. Через несколько десятилетий во многих исследованиях стали использоваться новейшие методы визуализации для изучения связей между психикой и мозгом, чтобы помочь нам понять действия дошкольников.

Наши открытия неизбежно подводят нас к следующему вопросу: «Является ли способность к самоконтролю врожденной?». Недавние открытия в области генетики дают новые ответы. Они показывают удивительную гибкость нашего сознания и изменяют наши представления о роли воспитания и ДНК, окружающей среды, наследственности и податливости человеческой природы. Выводы представляют не только чисто научный интерес и противоречат многим широко распространенным взглядам на то, кто мы на самом деле.

В части I остается без ответа важный вопрос: почему способность дошкольников ждать большего количества лакомства, а не звонить немедленно и получать меньшую порцию позволяет так много предсказать об их будущих успехах и благополучии?

Я попытаюсь ответить на него в части II, где будет показано, как способность к самоконтролю влияет на жизненный путь от детского сада до пенсии, как она прокладывает дорогу к успехам и позитивным ожиданиям – мировоззрению «Я думаю, что смогу!» и ощущению собственной ценности.

Способность к самоконтролю не гарантирует жизненных успехов и безоблачного будущего, но намного повышает шансы на достижение таких результатов, помогая нам делать трудный выбор и прилагать необходимые усилия. Ее проявления зависят не только от наших умений, но и от «усвоения» целей и ценностей, определяющих наш путь, а также мотивации, которая должна быть достаточно сильной для преодоления ожидающих нас препятствий. О том, в какой мере самоконтроль может помочь в достижении успеха с помощью силы воли, будет рассказано в части II, и вас ждет немало неожиданностей. Я буду обсуждать не только сопротивление искушению, но и другие проблемы самоконтроля: от ослабления болезненных эмоций, преодоления личных трагедий и борьбы с депрессией до принятия важных решений, учитывающих последствия действий человека. Я ярко покажу выгоду самоконтроля, но не забуду и о его недостатках. Избыток самоконтроля в той же мере, как и его дефицит, способен затруднить реализацию своего потенциала.

В части III я рассматриваю значение результатов исследований для государственной политики, обращая особое внимание на то, что недавние инновации в сфере образования, в том числе дошкольного, включают в себя уроки самоконтроля. Они дают детям, живущим в условиях постоянных вредных стрессов, шанс на более счастливую жизнь. Затем я резюмирую стратегии и концепции, исследованные в книге, которые способны помочь в повседневном самоконтроле. В заключительной главе показано, как недавно полученные сведения о самоконтроле, наследственности и гибкости сознания меняют наши представления о природе человека и понимание того, кто мы и кем можем быть.

При написании «Развития силы воли» я представлял себя ведущим неспешную беседу с тобой, читатель, во многом похожую на те, что я вел со своими старыми друзьями и новыми знакомыми. Обычно все начиналось с вопроса: «Что нового в ваших исследованиях?» Вскоре мы переходили к тому, как результаты связаны с различными аспектами нашей жизни: воспитанием детей, приемом на работу новых сотрудников, преодолением трудных жизненных ситуаций, отказом от курения, попытками сбросить лишний вес, реформированием образования и пониманием наших сильных и слабых сторон. Я написал эту книгу для тех из вас, кому, как и мне, пришлось немало потрудиться в освоении искусства самоконтроля.

Я также написал ее для тех, кто просто хотел бы побольше узнать о том, как работает наш разум. Надеюсь, «Развитие силы воли» станет хорошим источником тем для новых бесед.

Часть I

Способность откладывать вознаграждение: что обеспечивает самоконтроль

История, давшая материал для части I, началась в 1960-е в помещении, которое мы со студентами из Стэнфордского университета называли «комнатой сюрпризов». Именно в этой комнате мы разработали метод, названный позже маршмеллоу-тестом. Мы начинали с экспериментов, позволявших увидеть, когда и как дети дошкольного возраста могут проявлять самообладание и дождаться получения двух сладостей вместо одной, которую им предлагалось съесть сразу.

Чем дольше мы наблюдали за ними через специальное смотровое окошко (зеркало Гезелла)[5 - Зеркало Гезелла – стекло, покрытое тонким слоем металла, свет через который проходит в обоих направлениях, но выглядящее с одной стороны как окно, а с другой – как зеркало. Прим. ред.], тем больше удивлялись тому, как они пытались контролировать себя и заставляли себя ждать. Простые предложения подумать о лакомстве по-разному делали для них сопротивление либо чрезвычайно трудным, либо необыкновенно легким. Иногда они могли ждать долго; иногда звонили в звонок через несколько секунд после того, как исследователь выходил из комнаты. Мы продолжали эксперименты для выявления соответствующих условий, выяснения тех мыслей и действий детей, которые позволяли им контролировать себя, лучшего понимания того, как они облегчали – или обрекали на неудачу – свои усилия по сохранению самоконтроля.

Исследования заняли много лет, и постепенно у нас вырисовывалась модель того, как работают разум и мозг, когда дети и взрослые пытаются сопротивляться искушениям и добиваются успеха. Достижению самоконтроля – не просто путем установления для себя строгого запрета, а за счет изменения нашего образа мыслей – посвящена часть I. С ранних лет одни люди лучше контролируют себя, чем другие, но почти все могут облегчить себе задачу. Ниже рассказывается о том, как это сделать.

Мы также установили, что признаки самоконтроля можно видеть у детей, которые только начинают ходить. Может, эта способность врожденная? В части I дается ответ на этот вопрос с учетом последних открытий в генетике, которые кардинально изменили взгляды на соотношение природы и воспитания. Новое понимание проблемы очень важно для воспитания и обучения детей и оценки их и самих себя. К этой теме я обращаюсь в дальнейших главах.

Глава 1

В «комнате сюрпризов» Стэнфордского университета

На улице у входа в Парижский медицинский университет, носящий имя Рене Декарта, толпятся студенты, дымящие сигаретами. На пачках по-французски

написано крупными буквами: «КУРЕНИЕ УБИВАЕТ». Неприятности, возникающие у людей, когда они не могут отказаться от немедленного удовлетворения желаний ради позитивных результатов в будущем – даже если знают, что должны это сделать, – нам всем хорошо известны. Мы видим их у наших детей и у себя. Мы наблюдаем отсутствие силы воли всякий раз, когда наши искренние намерения начать с Нового года новую жизнь (бросить курить, регулярно ходить в спортзал, перестать ссориться с любимым человеком) терпят фиаско еще до окончания января. Однажды я имел удовольствие участвовать вместе с нобелевским лауреатом по экономике Томасом Шеллингом в семинаре по самоконтролю. Он так резюмировал дилеммы, порождаемые слабостью воли.

Как мы должны концептуализировать этого рационального потребителя, которого все мы знаем и который сидит во многих из нас, который, испытывая отвращение к себе, выбрасывает сигареты в мусорное ведро и клянется, что больше никогда не будет подвергать своих детей риску остаться сиротами из-за возможного рака легких, а через три часа выходит на улицу в поисках работающего магазина, чтобы купить сигарет; который съедает высококалорийный обед, зная, что пожалеет об этом, действительно жалеет, не может понять, как потерял контроль над собой, и решает компенсировать переизбыток низкокалорийным обедом, но снова объедается, зная, что пожалеет об этом, и в очередной раз жалеет; который сидит как приклеенный перед телевизором, зная, что завтра снова проснется в холодном поту от осознания своей неподготовленности к утренней деловой встрече, от результатов которой будет многое зависеть в его карьере; который портит удовольствие от поездки в Диснейленд, зная, когда его дети делают то, что и хотели, хотя сам себе обещал не раздражаться?

Несмотря на все споры о природе и самом существовании силы воли, люди действительно используют ее, когда совершают восхождение на Эверест, тратят годы на упорные, изнурительные тренировки ради того, чтобы стать олимпийскими чемпионами или звездами балета, либо пытаются справиться со своей долгой наркозависимостью. Одни садятся на строжайшую диету или за один месяц бросают курить после того, как в течение многих лет привычно выкуривали по пачке сигарет в день, а другие, искренне руководствуясь теми же намерениями, терпят неудачу. А когда мы пристально смотрим на себя, то как мы объясняем, когда и почему наша сила воли и самоконтроль приносят или не приносят желаемых результатов?

До прихода в Стэнфорд на должность профессора психологии в 1962 г. я занимался исследованием процесса принятия решений на острове Тринидаде и в Гарварде. Я просил детей делать выбор между получением меньшего количества сладостей сейчас и большего позже или меньшей суммы денег сейчас и большей через какое-то время (см. главу 6 (#litres_trial_promo)). Но наш начальный выбор в пользу отсрочки и способность придерживаться принятого решения при появлении сильных искушений могут не согласоваться. Входя в ресторан, я могу твердо сказать себе: «Сегодня никакого десерта! Я не стану заказывать его, потому что нельзя допустить повышения содержания холестерина в крови, увеличения объема талии и очередного плохого анализа крови...» А потом я беру в руки карту десертов, официант ставит передо мной шоколадный мусс, и до того, как я успеваю подумать о последствиях, проглатываю очередную порцию лишних калорий. Со мной такое случалось часто, и я стал интересоваться, как сохранить верность позитивным намерениям, от которых я так легко отказывался. Маршмеллоу-тест стал инструментом изучения того, как люди переходят от выбора в пользу отложенного вознаграждения к реальному упорному ожиданию и сопротивлению соблазну.

Проведение маршмеллоу-теста

Во все времена – от Античности до Просвещения, от Фрейда до наших дней – дети считались импульсивными, слабыми существами, не способными откладывать получение вознаграждения и стремящимися к немедленному удовлетворению желаний. Имея такие наивные представления о детях, я с удивлением наблюдал за тем, как три мои родившиеся одна за другой дочери, Джудит, Ребекка и Линда, менялись в первые годы своей жизни. Вместо примитивного крика и плача они быстро освоили утонченные способы досаждать друг другу и очаровывать родителей и со временем стали людьми, с которыми можно вести увлекательные и содержательные беседы. Уже через несколько лет они могли сидеть более-менее спокойно, дожидаясь того, что хотели получить, а я пытался осмыслить ситуацию. Я не имел понятия о том, какие процессы происходили в их головах, позволяющие им контролировать себя хотя бы какое-то время и не поддаваться желаниям, несмотря на сильные соблазны, даже когда рядом с ними не было никого из взрослых.

Я хотел изучить нашу силу воли, в частности способность откладывать вознаграждение ради более крупного вознаграждения в будущем, – проявления силы воли в повседневной жизни (или отсутствие таковой). Чтобы рассуждать конкретно, мне нужен был метод для изучения этой способности в детях, которые только начинали ее в себе развивать. Я мог наблюдать этот процесс у трех моих дочерей, когда они ходили в детский сад в Стэнфорде. Он идеально подходил для моих исследований: детский сад недавно открыт на территории университетского кампуса в качестве лаборатории для разработки методов обучения и исследования поведения детей; в нем были специальные окна и стеклянные кабинки, пропускающие свет в одном направлении, для незаметного наблюдения за детьми во время игр и выполнения заданий. Мы использовали одно из таких помещений для наших исследований и в разговорах с детьми называли его «комнатой сюрпризов». Именно в ней мы предлагали играть в «игры», которые становились нашими экспериментами.

В комнате сюрпризов мы с моими аспирантами Эбби Эббесен, Бертом Муром и Антонеттой Цейс, а также многими другими студентами провели многие месяцы в радости и разочарованиях, разрабатывая, апробируя и оттачивая процедуру исследования. Например, будет ли информирование детей о том, сколько им придется ждать – допустим, 5 или 15 минут, – влиять на то, сколько они станут ждать? Мы обнаружили, что эта информация не важна: дети еще слишком малы, чтобы понимать такие временные различия. Будет ли важен относительный размер вознаграждения? Оказалось, да. Но какого типа? Нам нужно было создать отчетливый конфликт между эмоционально привлекательным вознаграждением, которое дети захотят получить немедленно, и вдвое большим, которого ребенку нужно ждать хотя бы несколько минут. Оно должно быть значимым и привлекательным для маленьких девочек и мальчиков, но при этом легко и точно измеряемым.

Пятьдесят лет тому назад большинство детей, вероятно, любили маршмеллоу так же, как и сейчас. Но, по крайней мере в детском саду в Стэнфорде, родители иногда запрещали своим детям это лакомство, если те не имели под рукой зубной щетки. В отсутствие явного фаворита мы давали детям разные лакомства на выбор. Мы предлагали им получить одну порцию прямо сейчас или дождаться возвращения в комнату исследователя и получить две порции. Наша озабоченность деталями достигла пика, когда первая заявка на получение гранта на исследование была отклонена агентством на том основании, что нам стоит направить ее какой-нибудь кондитерской компании. Мы опасались, что, возможно, так и есть.

Мои предыдущие исследования на Тринидаде показали важность доверия как фактора, влияющего на готовность откладывать вознаграждение. Чтобы дети стали доверять человеку, обещающему вознаграждение, он должен играть с ними какое-то время, пока дети не почувствуют себя с ним комфортно. Затем ребенка сажали за маленький стол, на котором находился звонок. Для укрепления доверия исследователь неоднократно выходил из комнаты и после звонка ребенка немедленно возвращался обратно со словами: «Видишь меня? Я вернулся по твоему сигналу!» Когда ребенок убеждался, что исследователь всегда будет возвращаться по звонку, начинался тест на самоконтроль, который описывался как еще одна «игра».

Наш метод выглядел простым, но мы дали ему невероятно сложное научное название: «Парадигма самостоятельного отказа дошкольников от получения немедленного удовлетворения ради отсроченных более ценных вознаграждений». К счастью, позже, когда журналист Дэвид Брукс познакомился с нашей работой и рассказал о ней в *New York Times* под заголовком «Маршмеллоу и государственная политика», СМИ назвали наш метод «маршмеллоу-тестом». Это название прижилось, хотя мы далеко не всегда использовали в наших тестах именно это лакомство.

Когда мы придумывали наш эксперимент в 1960-х, мы не снимали детей на пленку. Но 20 лет спустя для видеозаписи процедуры маршмеллоу-теста и иллюстрации различных стратегий, которые использовали дети, чтобы дождаться угощения, моя бывшая сотрудница Моника Родригес стала снимать 5-6-летних детей на скрытую камеру в государственной школе в Чили. Она следовала той же процедуре, которую использовали и мы в наших исходных экспериментах. Первой была Инес, очаровательная первоклассница с серьезным выражением лица, но с искорками в глазах. Моника посадила ее за маленький столик в пустой классной комнате. Инес выбрала в качестве угощения печенье. На столе помещались звонок и пластиковый поднос, в одном углу которого лежали два печенья, а в другом одно. Всем детям показывались и немедленное, и отсроченное вознаграждения для укрепления их уверенности в том, что они получат двойную порцию, если немного подождут, а также обострения внутреннего конфликта. На столе больше не было ничего, а в комнате отсутствовали игрушки или какие-то интересные предметы, способные отвлечь внимание ребенка в процессе ожидания.

Когда Инес дали возможность выбора, она захотела получить два печенья. Она понимала, что Моника должна выйти из комнаты для выполнения какой-то

работы, но можно вызвать ее обратно в любой момент, просто позвонив в звонок. Моника дала Инес возможность позвонить в звонок пару раз, чтобы показать свою готовность возвращаться по первому вызову. Затем Моника объяснила «правила игры». Если Инес дожидается ее возвращения сама, то получит два печенья. Если не захочет ждать, то сможет позвонить в любой момент. Но если она позвонит, или начнет есть печенье сама, или просто встанет со стула, то второго печенья не получит. Чтобы убедиться, что Инес поняла условия правильно, она попросила девочку повторить их вслух.

Когда Моника вышла из комнаты, Инес пережила несколько тяжелых мгновений и испытала сильный дискомфорт. На ее глазах едва не выступили слезы. Тогда она сначала украдкой взглянула на печенье, а затем пристально смотрела на него в течение 10 секунд, погруженная в раздумья. Внезапно ее рука потянулась к звонку, но, как только она его коснулась, Инес заставила себя остановиться. Ее указательный палец неуверенно поднялся над кнопкой и несколько раз почти коснулся ее, как будто Инес дразнила себя. Но затем она резко отвела голову назад от подноса и от звонка и разразилась смехом, как если бы сделала что-то ужасно забавное. Вскоре Инес прижала кулак ко рту, чтобы не расхохотаться во все горло, при этом ее лицо осветилось довольной улыбкой. Ни одна аудитория, посмотревшая видео с девочкой, не могла удержаться от сочувственных восклицаний и улыбок.

Прекратив смеяться, Инес повторила дразнящие попытки коснуться звонка, но теперь использовала указательный палец для того, чтобы заставить себя замолчать, и держала руку перед плотно сжатыми губами, время от времени шепча «Нет, нет», как если бы пыталась удержать себя от какого-то действия, которое собиралась вот-вот совершить. По прошествии 20 минут Моника вернулась в комнату сама. Но вместо того, чтобы съесть вознаграждение сразу, Инес торжественно положила два печенья в пакетик, чтобы отнести их домой и показать матери, чего она смогла добиться.

Энрико, крупный для своих лет мальчик, одетый в пеструю футболку, с красивым лицом и аккуратно подстриженной челкой, терпеливо ждал. Он наклонял стул назад, так что его спинка касалась стены, и, непрерывно раскачиваясь, со скучающим видом смотрел в потолок, тяжело вздыхая и, видимо, наслаждаясь звуками, которые производил. Он продолжал раскачиваться до тех пор, пока в комнату не вошла Моника и не разрешила ему взять два печенья.

Бланка была занята немой беседой, сопровождавшейся выразительной мимикой, – очень похоже на немой монолог Чарли Чаплина. Она, казалось, говорила себе, что ей надо и что не надо делать во время ожидания лакомства. Она даже изображала, как мысленно вдыхает аромат печенья, поднося руку к носу.

Хавьер, мальчик с пронизательным взглядом и умным лицом, во время ожидания был полостью погружен в то, что со стороны выглядело тщательным научным экспериментом. Сохраняя на лице выражение полной сосредоточенности, он, казалось, проверял, насколько медленно мог бы поднимать и перемещать звонок, чтобы тот не зазвонил. Он поднимал его высоко над головой и, внимательно глядя на него, передвигал по столу на максимально возможное расстояние, стараясь выполнять движения как можно медленнее. Это была замечательная демонстрация психомоторного контроля и воображения, что позволяло увидеть в нем будущего талантливого ученого.

Те же инструкции Моника дала и Роберто, опрятно одетому шестилетнему мальчику в бежевом школьном пиджаке, белой рубашке с темным галстуком и с тщательно причесанными волосами. Как только она вышла из комнаты, он быстро взглянул на дверь, чтобы удостовериться, что она плотно закрыта. Затем он быстро осмотрел поднос, облизнул губы и схватил ближайшее к себе печенье. Он осторожно разломил его, убедился в наличии в нем белого крема и, склонив голову, начал методично лизать крем, время от времени делая короткие паузы, чтобы улыбкой подбодрить себя. Умело вылизав начинку, он с еще большим удовольствием ловко соединил половинки вместе и положил печенье обратно на поднос. Затем он молниеносно повторил все те же действия с двумя другими печеньями. Вылизав начинку, он положил лакомства на подносе в исходном положении, внимательно осмотрел комнату и особенно дверь, чтобы убедиться, что все в полном порядке. Затем, как умелый актер, он медленно опустил голову и прикрыл подбородок и щеки раскрытой ладонью правой руки, локоть которой опирался на поверхность стола. Он придал своему лицу выражение абсолютной невинности, при этом его широко открытые глаза выжидательно смотрели на дверь.

Поведение Роберто неизменно вызывало наибольшее веселье и самый громкий смех и аплодисменты в каждой аудитории. Однажды оно даже заслужило одобрительные выкрики уважаемого ректора одного из ведущих частных университетов США, который обещал «дать ему стипендию, когда он будет готов прийти к нам учиться». Не думаю, что этот человек шутил.

Предсказание будущего?

Маршмеллоу-тест задумывался не как тест в общепринятом смысле. По правде говоря, я всегда скептически относился к большинству психологических тестов, пытающихся предсказывать поведение в реальной жизни. Я часто указывал на ограниченность массово используемых методик и никогда не собирался придумывать собственную. Мы со студентами разработали процедуру не для оценки поведения детей, а для исследования того, что позволяет им добиваться отсрочки получения удовольствия, когда они этого хотят. Я вовсе не рассчитывал, что время ожидания позволит определить что-то важное в их взрослой жизни: попытки предсказать отдаленные успехи и неудачи человека с помощью раннего психологического тестирования обычно оказывались неудачными.

Однако через несколько лет после начала экспериментов с маршмеллоу я стал подозревать наличие зависимости между поведением детей в наших экспериментах и тем, что с ними происходило позже. Все мои дочери учились в одной школе, и я часто спрашивал их о том, как поживают их друзья, с которыми они вместе ходили в детский сад. Обычно такие вопросы случайно задавались во время обеда: «Как поживает Дебби? Как дела у Сэма?» Когда дочери достигли младшего подросткового возраста, я стал просить их оценить своих друзей по пятибалльной шкале в зависимости от социальных и учебных успехов и вскоре заметил возможную связь между результатами проверки дошкольников с помощью маршмеллоу-теста и неформальными оценками прогресса этих же детей, которые давали мои дочери. Сравнивая их с набором исходных данных, я замечал корреляцию и начинал понимать, что стоит изучить эту зависимость серьезно.

В 1978 г. Фил Пик, ныне старший профессор в колледже Смита, стал моим новым аспирантом в Стэнфорде. Фил, много и тесно сотрудничавший с другими студентами, особенно с Антонеттой и Бобом Цейссами, активно помогал разрабатывать, опробовать и использовать то, что позже стало называться Стэнфордскими лонгитюдными [6 - Лонгитюдное исследование - научный метод, в котором изучается одна и та же группа объектов в течение времени, за которое эти объекты успевают существенным образом поменять какие-либо свои значимые признаки. Прим. ред.] исследованиями способности откладывать вознаграждение. Начиная с 1982 г. наша команда рассылала опросники

родителям, учителям и учебным консультантам тех бывших дошкольников, которые участвовали в исследованиях. Мы спрашивали о различных типах поведения и характеристиках, которые могли быть актуальны для контроля импульсов: от способности детей составлять планы и думать наперед, умения эффективно справляться с личными и социальными проблемами (например, во взаимодействии со сверстниками) до успехов в учебе.

Более 550 детей, посещавших детский сад при Стэнфордском университете в 1968–1974 гг., были участниками маршмеллоу-тестов. Мы следили за ними и оценивали их по разным параметрам примерно раз в 10 лет после первого тестирования. К 2010 г. им было уже больше 40 лет, и в 2014 г. мы продолжали собирать информацию об их роде занятий, семейном и финансовом положении, физическом и психическом здоровье. Результаты удивляли нас с самого начала и удивляют до сих пор.

Юность: преодоление проблем и достижение результатов

При первом обследовании участников выборки мы направляли анкеты их родителям, предлагая подумать «о вашем ребенке в сравнении с одноклассниками и другими сверстниками. Мы хотели бы узнать ваше мнение о том, как он выглядит в сравнении с друзьями-одногодками». Родители должны были оценить своих детей по девятибалльной шкале (от «Уступает во всем» до «Приблизительно так же» и «Превосходит во всем»). Мы также получали от школьных учителей оценки их когнитивных и социальных навыков.

Дошкольники, которые в ходе маршмеллоу-тестов ждали вознаграждения дольше других, через 12 лет лучше контролировали себя в трудных ситуациях, меньше поддавались соблазнам, меньше отвлекались в условиях, требовавших сосредоточенности, обладали более развитым интеллектом, больше полагались на свои силы и доверяли своим суждениям. В условиях стресса они не опускали руки, как те, кто не мог долго откладывать вознаграждение, и реже теряли спокойствие и веру в себя или демонстрировали незрелое поведение. Они также чаще думали о будущем и лучше планировали свои действия, а при наличии мотивации активнее стремились к достижению целей. Они были более внимательны, благоразумны и реже отступали перед препятствиями. В целом, они никак не соответствовали распространенному стереотипу трудных

подростков, по крайней мере судя по отчетам их родителей и учителей.

Для измерения фактических успехов в учебе мы попросили родителей дать вербальные и количественные оценки успеваемости их детей в соответствии с академическим оценочным тестом (АОТ). В США результаты по нему обычно прилагаются к заявлению о приеме в колледж. Чтобы проверить надежность оценок, сообщаемых родителями, мы поддерживали контакты со Службой тестирования в системе образования (Educational Testing Service), которая проводила тест. Дошкольники, которые могли дольше откладывать вознаграждение, в целом имели более высокие оценки по тесту. Когда мы сравнивали результаты АОТ детей с самым коротким временем отсрочки (нижняя треть) с результатами детей с наибольшим временем отсрочки (верхняя треть), то общее различие составляло 210 пунктов.

Взрослый возраст

В возрасте 25–30 лет те, кто в дошкольном возрасте мог дольше откладывать вознаграждение, сообщали, что они лучше способны преследовать долгосрочные цели и добиваться их, реже употребляли наркотики и имели более высокие уровни образования и намного лучшие показатели ИМТ. Они также успешнее справлялись с межличностными проблемами и могли поддерживать тесные отношения с людьми (см. главу 12 (#litres_trial_promo)). По мере того как мы продолжали наблюдать за участниками эксперимента, открытия, сделанные на основании результатов исследования, которое проводилось в детском саду в Стэнфорде, выглядели все более удивительными с точки зрения масштаба, стабильности и важности. Если поведение во время маршмеллоу-теста в дошкольном возрасте предсказывало (статистически значимо), насколько благополучной окажется жизнь ребенка, то последствия этого факта для государственной политики и образовательного процесса заслуживали самого пристального внимания. Какими были главные навыки, обеспечивавшие такой самоконтроль? Можно ли им научиться?

Но, возможно, то, что мы обнаружили, было счастливой случайностью и имело отношение лишь к тому, что происходило в Стэнфорде в 1960-х и начале 1970-х в Калифорнии, на пике развития контркультуры (культуры противопоставления себя обществу) и в разгар Вьетнамской войны. Чтобы проверить это, мы со

студентами провели несколько исследований в самых разных группах – не только из привилегированных обитателей кампуса Стэнфордского университета, но и из многих других групп населения в разные периоды времени, включая учеников не самых благополучных государственных школ нью-йоркского Южного Бронкса, обследованных через несколько десятилетий после проведения первых экспериментов в Стэнфорде. И мы обнаружили, что эти зависимости проявлялись сходным образом у детей, живущих в совершенно разных условиях (подробнее см. главу 12 (#litres_trial_promo)).

Сканограммы мозга людей среднего возраста

С Юичи Сёда, сейчас профессором Вашингтонского университета, я тесно сотрудничал с тех пор, как он поступил в аспирантуру в Стэнфорде в 1982 г. Когда в 2009 г. участникам первых экспериментов в детском саду в Стэнфорде было около 45 лет, мы с Юичи собрали группу из специалистов по когнитивным нейронаукам из разных американских университетов для проведения еще одного продолжительного исследования. В команду вошли Джон Джонидес из Мичиганского университета, Ян Готлиб из Стэнфорда и Би-Джи Кейси из Корнеллского медицинского колледжа. Они были специалистами по социальной нейробиологии, которая изучает, как механизмы мозга формируют наши мысли, чувства и действия. Эти механизмы исследуются с помощью в том числе и метода функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), который позволяет наблюдать активность мозга, когда человек выполняет различные умственные задания.

Мы хотели выяснить возможные различия в сканограммах мозга людей, которые на протяжении всей жизни, начиная с первых маршмеллоу-тестов, демонстрировали либо высокий, либо низкий уровень самоконтроля. Мы пригласили группу бывших воспитанников детсада при Стэнфордском университете, которые теперь расселились по всей стране, приехать на несколько дней в Стэнфорд, посетить при желании детский сад и пройти несколько когнитивных тестов с одновременным обследованием мозга с помощью томографа на медицинском факультете.

Сканограммы мозга показали, что те, кто лучше сопротивлялся соблазну быстро съесть одно маршмеллоу в дошкольном возрасте и сохранял высокий уровень

самоконтроля позже, демонстрировали совершенно иную активность во фронтостриарных контурах головного мозга – обеспечивающих мотивационные и контролирующие процессы, – чем те, кто с детства отличался слабым самоконтролем. У тех, кто дольше откладывал получение вознаграждения, префронтальная кора головного мозга, используемая для эффективного решения проблем, творческого мышления и контроля импульсивного поведения, была активнее. У тех, у кого время отсрочки оказалось малым, напротив, более активным был вентральный стриатум, особенно когда они пытались контролировать свои реакции на особенно соблазнительные стимулы. Эта область, расположенная в более глубокой, примитивной части мозга, связана с желанием, удовольствием и вредными зависимостями.

Обсуждая эти открытия с прессой, Кейси отметил: люди с низкой способностью откладывать вознаграждение, по-видимому, имеют более мощный «двигатель», а люди с большой способностью к отсрочке – более сильные мысленные «тормоза». Это исследование позволило сделать важный вывод. Те, кто, по нашим оценкам, демонстрировал слабый самоконтроль, не имели проблем с контролем деятельности мозга в большинстве повседневных ситуаций. Их проблемы контроля импульсов в поведении и деятельности мозга становились заметными только тогда, когда они сталкивались с исключительно сильными соблазнами.

Глава 2

Как они это делают

Маршмеллоу-тесты и десятилетия дальнейших исследований показали, что способность к самоконтролю в ранние годы очень важна для всей последующей жизни человека, а у маленьких детей она может быть оценена, хотя бы приблизительно, с помощью простого критерия. Дальнейшая наша задача заключалась в изучении деятельности механизмов психики и мозга, которые позволяют одним детям ждать невыносимо долго во время теста, а других заставляют звонить уже через несколько секунд. Если условия, облегчающие или, напротив, ослабляющие самоконтроль, возможно определить, то, вероятно, они могут использоваться для развития у людей, плохо умеющих ждать, этой полезной способности.

Для своих исследований я выбрал дошкольников: наблюдение за изменениями у моих детей позволило предположить, что именно в этом возрасте человек начинает осознавать связь обстоятельств. Они могут быстро понять, что если выберут меньше лакомства сейчас, то это помешает им получить больше позже. К тому же в этом возрасте важные индивидуальные различия в этой способности становятся отчетливо видны.

Стратегии отвлечения

Много чудес происходит после того, как появившийся на свет человек начинает ползать, разговаривать, ходить и, наконец, посещать детский сад. Никакое изменение не кажется мне более впечатляющим, чем переход от жалобного взывания о помощи к способности ждать, сидя в одиночестве на стуле в течение долгих, мучительно тянущихся минут ради получения двух маршмеллоу. Как же это удастся детям?

Сто лет назад Фрейд полагал, что новорожденный действует исключительно под влиянием импульсов, и рассуждал, как этот набор биологических инстинктов, подталкивающих к немедленному удовлетворению желаний, справляется с невозможностью немедленно получить желаемое, когда мать отнимает у ребенка грудь. В 1911 г. он предположил, что такой переход становится возможным в первые два года жизни, когда ребенок создает мысленный «галлюцинаторный образ» [7 - Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991.] объекта своего желания – материнской груди – и сосредоточивается на нем. Говоря языком Фрейда, на этот галлюцинаторный образ направляется либидозная, или сексуальная, энергия. Такое визуальное представление, по его теории, позволяет «связывать время»; оно дает младенцу возможность задерживать и временно затормаживать позывы к немедленному удовлетворению желания.

Идея о том, что мысленное представление вознаграждения и его предвосхищение дают силы для его достижения, выглядела заманчиво. Но было непонятно, как проверить ее на маленьких детях, когда еще не существовало технических средств визуального отображения процессов в мозге человека. Мы полагали, что самый прямой способ заставить ребенка мысленно представить ожидаемые вознаграждения – позволить ему видеть их в процессе ожидания. В

первых экспериментах ребенок сам выбирал вознаграждения, которые хотел получить, и исследователь помещал эти предметы на непрозрачный поднос, стоящий перед малышом. В других случаях исследователь размещал вознаграждения под подносом, чтобы они были не видны. В этом возрасте дети уже понимали, что вознаграждение действительно есть, хотя и накрыто подносом. Как вы думаете, когда дошкольникам было ждать труднее всего?

Вероятно, интуитивно вы найдете правильный ответ: когда вознаграждения находились на виду. Искушение было огромным, и ребенку было невероятно тяжело ждать; когда же вознаграждение скрыто от глаз, ожидание дается легче. Дошкольники, которые могли видеть вознаграждения (отсроченные, мгновенные или те и другие), ждали в среднем меньше минуты, но те же дети могли ждать в 10 раз дольше, когда лакомства были скрыты от их глаз. Вроде это кажется очевидным, но нам нужно было продемонстрировать это, чтобы убедиться, что мы придумали острую конфликтную ситуацию, порождающую сильный соблазн.

Я незаметно наблюдал за детьми через специальное окошко и видел, как они пытались заставить себя ждать, когда вознаграждения были у них на виду. Одни закрывали глаза ладонями, подпирая голову руками, или отворачивались в сторону, чтобы не видеть лакомств. Отчаянно пытаюсь смотреть в сторону большую часть времени, они иногда бросали украдкой взгляд на сладости, чтобы напомнить себе, что они по-прежнему существуют и их стоит дожидаться. Другие что-то тихо говорили себе, и их едва слышный шепот, по-видимому, подкреплял их намерения путем самоубеждения: «Я дождусь этих двух печений», – или же они повторяли последствия своего выбора вслух: «Если я позвоню в звонок, то я получу одно печенье, а если буду ждать, то два». Третьи же просто отодвигали поднос и звонок как можно дальше от себя – на дальний край стола.

Успешно справлявшиеся с ожиданием придумывали различные способы отвлечь себя, ослабить остроту конфликта и стресс. Они трансформировали неприятную ситуацию, придумывая веселые отвлекающие занятия, которые ослабляли напряжение: сочиняли короткие песенки («Какой отличный день, ура!», «Это мой дом в Редвуд-Сити»), корчили смешные гримасы, ковыряли в носу или ушах, забавлялись всем, что было под рукой, и изобретали занятия для рук и ног – например, изображали, что играют на рояле.

Когда все средства отвлечения внимания оказывались испробованными, некоторые дети закрывали глаза и пытались заснуть – как одна девочка, в конце концов уронившая голову на раскрытые ладони, лежавшие на столе, и погрузившаяся в глубокий сон. При этом ее лицо находилось в нескольких сантиметрах от звонка. Эти тактики было удивительно наблюдать у дошкольников, но они хорошо известны каждому, кому хоть раз приходилось сидеть в первом ряду на скучной лекции.

Во время длительного семейного путешествия на автомобиле родители часто помогают маленьким детям самим придумывать для себя развлечения, чтобы сделать дорогу менее утомительной. Мы пытались использовать такой подход в комнате сюрпризов до начала ожидания, предлагали, чтобы дети занимали себя «веселыми мыслями», и побуждали их придумывать что-то забавное, например: «Когда мама стала раскачивать меня на качелях, я начал летать вверх и вниз, вверх и вниз». Даже малыши проявляли удивительную фантазию, когда придумывали собственные веселые мысли после того, как мы предлагали им несколько простых примеров. Если они находились до того, как исследователь покидал комнату, у детей среднее время ожидания составляло более 10 минут, даже когда вознаграждения были у них на виду. Придуманные самими детьми веселые мысли помогали нейтрализовать эффект непосредственного созерцания вознаграждения, позволяя им выдерживать такое же ожидание, как и в том случае, когда вознаграждения скрыты от их глаз. Они ждали менее минуты, если отвлекающие мысли не приходили им в голову. Когда же их побуждали думать о вознаграждении (например, «Если хочешь, то во время ожидания ты можешь думать о маршмеллоу»), то дети неизменно звонили в звонок сразу после того, как закрывалась дверь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/uolter-mishel/razvitie-sily-voli-uroki-ot-avtora-znamenitogo-marshmellou-testa/?lfrom=201227127>) 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.

notes

Сноски

1

Библиография размещена на сайте <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie-sily-voli/> (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razvitie-sily-voli/>)

2

Маршмеллоу – разновидность зефира. Прим. ред.

3

ИМТ (индекс массы тела) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса тела недостаточной, нормальной или избыточной. Прим. ред.

4

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ (<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/psychologies/emotional-intelligence/>). – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

5

Зеркало Гезелла – стекло, покрытое тонким слоем металла, свет через который проходит в обоих направлениях, но выглядящее с одной стороны как окно, а с другой – как зеркало. Прим. ред.

6

Лонгитюдное исследование – научный метод, в котором изучается одна и та же группа объектов в течение времени, за которое эти объекты успевают существенным образом поменять какие-либо свои значимые признаки. Прим. ред.

7

Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991.

Комментарии

1

Здесь и далее используются вымышленные имена.

2

Хотя полезно говорить и думать о двух системах, это тесно связанные области мозга, и их нейронные дуги непрерывно осуществляют взаимодействие и обмен информацией.

Купить: <https://tellnovel.com/ru/uolter-mishel/razvitie-sily-voli-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)