

15-минутный тест на самоконтроль или как несъеденная конфетка приводит к успеху.

Тест маршмеллоу (или Зефирный тест).

Психологический эксперимент

В 1960-х профессор психологии Уолтер Мишел провел эксперимент с детьми из стэнфордского детского сада с целью выяснить, насколько они могут сдерживать свои желания.

Детей 4-6 лет приводили в пустую комнату со столом и стулом. На стол клали лакомство (маршмеллоу). Ведущий объяснял ребенку, что если он сдержится и не съест лакомство до возвращения взрослого, то получит еще одно. Ведущий уходил, а ребенок оставался наедине с лакомством.

Когда ведущий объяснял детям правила получения второй конфетки, практически все дети решали подождать. Затем исследователь покидал комнату на 20 минут.

В то время как несколько четырехлеток оказались в состоянии противостоять искушению целых 15 минут, большинство сдалось менее чем через одну минуту. Когда взрослые предлагали накрыть лакомство (по принципу «с глаз долой – из сердца вон»), чтобы было легче удержаться, дети, как правило, отказывались.

В течение примерно года в детях происходили разительные изменения в области самоконтроля. В возрасте пяти-шести лет большинство предпочитали не иметь перед собой вознаграждений и настойчиво подавляли мысли о них в соответствии со стратегией самоконтроля.

Продолжение эксперимента

Психологи продолжали интересоваться дальнейшим развитием и судьбой детей, проходивших маршмеллоу-тест.

Последующие исследования показали, что дети, которые могли сдержаться и не съесть сладость в возрасте 4 лет, опережали своих сверстников во многих областях, когда достигали 18 лет: успешная сдача SAT (стандартизованный тест для приема в высшие учебные заведения в США) и высокие показатели IQ тестов. При сравнении результатов SAT детей с самым коротким временем отсрочки лакомства (нижняя треть) с результатами детей с наибольшим временем отсрочки (верхняя треть), различие составило 210 пунктов.

В 2006 году, закончив исследования, У. Мишел пришел к заключению, что у респондентов проваливших в детстве тест уровень стресса, зависимостей, эмоциональных и межличностных проблем был в среднем намного выше, чем у успешно его прошедших.

Молодые люди в возрасте 27–32 лет, которые дошкольниками демонстрировали наибольшую выдержку в ходе маршмеллоу-тестов, имели оптимальный индекс массы тела, эффективнее добивались своих целей и успешнее справлялись со 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 (префронтальная кора), которые отвечают за склонность к пагубным привычкам и ожирению.

Самоконтроль играет важнейшую роль в долгосрочном предсказании успехов и качества жизни человека.

Механизмы, обеспечивающие самоконтроль, помогают управлять

своими эмоциями, бороться с вредными привычками, легче переносить стрессы.

Похоже, что тем из нас, кому трудно было удержаться от конфетки в детстве, может быть сложно удержаться от сигареты во взрослой жизни.

Девочка, тянувшаяся к конфетке, уже выросла, теперь она чувствует тягу к любимому и ничего не может с этим поделать. Развод и расставание погружает ее в пучину негативных переживаний, из которой она самостоятельно выбраться не может, потому что не умеет, не привыкла сдерживать себя.

Самоконтроль нужен школьнику и студенту, сидящим над учебниками. Балерине, осваивающей сложные танцевальные «па» и придерживающейся строгой диеты. Желаящим бросить курить и расстаться с лишними килограммами не обойтись без самоконтроля.

Успешная учеба, карьера, счастливая семья – все это требует множество раз преодолеть свое «Хочу» и реализовать свое «Надо».

Если хотите провести Маршмеллоу-тест со своими детьми

Условия эксперимента:

Возраст ребенка 4-7 лет.

Обстановка: комната без развлечений и отвлекающих факторов, на столе – любимое лакомство вашего ребенка.

Объясните ребенку, что он может съесть лакомство, но если он потерпит и не съест его до вашего прихода, то получит второе. Важно, чтобы ребенок понял это условие и верил, что получит

обещанное второе лакомство.

Как оценивать результат?

Если ваш ребенок сумел удержаться и дождался «отложенного вознаграждения», то поздравьте его с хорошим самоконтролем для его возраста и себя с тем, что сумели привить это ценное качество.

А если не сумел? Если зефир надкушен?!

Сохраняйте спокойствие и оптимизм. Перед Вами стоит творческая задача не спеша и последовательно развивать у ребенка самоконтроль. Учить его не поддаваться своему «Хочу», а весело и энергично делать то, что сделать «Надо».

Один из лучших способов научить другого, особенно ребенка - показывать на собственном примере!