



Оксана Камзина
Елизавета Камзина
Николай Камзин

Роль инстинктов при выборе стратегии childfree

Влияние культуры на инстинкт



Николай Камзин

**Роль инстинктов при выборе
стратегии childfree. Влияние
культуры на инстинкт**

«Автор»

2011

Камзин Н.

Роль инстинктов при выборе стратегии childfree. Влияние культуры на инстинкт / Н. Камзин — «Автор», 2011

ISBN 978-5-457-14405-7

Человек не может не ощущать инстинктивного стремления, однако в его власти подавить его. Человек может воспитывать и обуздывать инстинктивные устремления, ведомый высшими ценностями, путем упражнений он способен вырабатывать в себе поведенческие навыки, поднимающиеся над чисто инстинктивными действиями. Основой мотивации поведения являются более или менее значительные и длительные отклонения от нормального уровня физиологических функций, нарушения внутренних ритмов, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Эти сдвиги выражаются в появлении потребностей. Огромное значение для психологического здоровья личности имеет формирование культуры инстинктивного поведения. Инстинкты составляют часть человеческой природы, а разум подчиняет и регулирует их проявление. Инстинкт как мотивационная сила человека является предпосылкой развития основообразующих структур личности и является преобразователем биологически заданного материала силами социальной действительности.

ISBN 978-5-457-14405-7

© Камзин Н., 2011

© Автор, 2011

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
1.1. История изучения инстинкта	8
1.2. Биология инстинкта. Отличия инстинкта от рефлекса	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Николай Камзин, Елизавета Камзина, Оксана Камзина

Роль инстинктов при выборе стратегии childfree. Влияние культуры на инстинкт

Введение

Во всех сферах своей деятельности с древнейших времен человек в той или иной степени зависел от своей природы и пытался осознать свое отношение к животному миру. В пользу этого факта говорит та особая роль, которую человек отводил поведению животных, отражая ее в различных обрядах, сказках, легендах. Легенды и обряды такого типа создавались независимо друг от друга на разных континентах и имели большое значение в формировании сознания первобытного человека. Поэтому для него было важно понимать закономерности поведения животных. «Разница между психикой человека и высших животных, как бы она ни была велика, это, конечно, разница в степени, а не в качестве»¹ – Ч. Дарвин.

Радикальное отличие человеческих инстинктов от инстинктов животных состоит в том, что человек, испытывая инстинктивное влечение, обычно обладает сознательным рефлексивным знанием цели и предмета влечения, а также способов его достижения, знанием, которого нет у животных. Поэтому человек способен выбирать средства достижения цели, свободно откладывать удовлетворение инстинкта или даже во многих случаях вообще отказать ему в удовлетворении. Инстинкты играют в жизни человека не меньшую роль, чем его разум. В стрессовых ситуациях разум просто не успевает проанализировать ситуацию, и человек поступает так, как диктует ему подсознание. Разум только корректор и распределитель инстинктивных программ. Инстинкт как существенная мотивационная сила человека является предпосылкой развития основных структур личности и выступает как процесс преобразования биологически заданного материала силами социальной действительности. Рассматривая все существующие подходы к изучению инстинкта можно найти некую общую составляющую характеристики инстинкта. Все теории определяют инстинкт как энергию, влечение или побуждение к действию. Теория З. Фрейда отмечает побуждающую силу инстинкта, К.Г. Юнг выделяет приспособительную, компенсаторную и защищающую функции инстинкта, этологический подход заключается в конкретных, строго фиксированных действиях, которые проявляются одинаково в одинаковых ситуациях у всех представителей одного вида.

Инстинктам свойственно бессознательно «запускаться» в результате воздействия конкретного внешнего или внутреннего стимула и доводить действие до конца даже тогда, когда исходный стимул исчезает. Целая гамма инстинктивных систем обеспечивает выживаемость особей и сохранность вида. Инстинктивное поведение приспособлено к нормальным условиям среды, хотя в некоторых случаях обладает известной гибкостью, способностью адаптироваться к изменившимся внешним обстоятельствам.

Среди существующих политических движений, партий и объединений людей по тем или иным интересам и признакам, самым странным среди них является движение «childfree», в котором люди объединены по убеждению жизни без детей. В паутине информационного потока идеология «childfree» заслуживает определенного внимания и изучения,

¹ Дарвин Ч. Избранные письма. М.: издательство иностранной литературы. 1950. – 392 с.

так как заявляет о себе с агрессивным рвением именно как о социальном явлении, активно набирающем обороты. «Childfree» мечтают прорваться в интеллектуальный эпицентр, и позиционируют себя как современное и идейно-актуальное сообщество.

Интернет – как информационный ресурс, передает эмансипированную волну настроений движения «childfree». На форумах обсуждающих эту тему, сосредоточены самые причудливые продукты человеческого сознания, к тому же информационная сеть преподносит их в гипертрофированной форме, словно под увеличительным стеклом. Добровольная бездетность имеет весьма разнообразные варианты личных убеждений: кто-то откладывает рождение детей на более поздний срок, кто-то под влиянием ситуации проявляет конформизм, кто-то чувствует оставшееся с юности презрение к маленьким детям, а в ком-то с детства взрастили чувство эгоцентризма и нетерпение к ближнему.

Сложное единство и симбиоз материального и духовного порождает острые противоречия между инстинктивными влечениями и высшими ценностями. Инстинкты составляют часть человеческой природы, а разум подчиняет и регулирует их проявление. Человек способен подавлять или сублимировать инстинкты. Но он не может не ощущать инстинктивного стремления, однако в его власти подавить его, когда оно под влиянием воображения, эмоциональных комплексов или даже разумного расчета влечет его к беспорядку или злоупотреблению. То есть человек может воспитывать и обуздывать инстинктивные устремления, ведомый высшими ценностями, и, что путем упражнения он способен вырабатывать в себе поведенческие навыки, поднимающиеся над чисто инстинктивными действиями.

Формирование культуры инстинктивного поведения имеет огромное значение для психологического здоровья личности. Инстинкт как существенная мотивационная сила человека является предпосылкой развития основных структур личности и выступает как процесс преобразования биологически заданного материала силами социальной действительности.

В начале человеческой истории человек потерял некоторые из основных животных инстинктов. В процессе становления цивилизации общественные нормы и социальные условия несколько перестроили приоритет реализации инстинктов: инстинкт самосохранения и выживания стал приоритетнее инстинкта продолжения рода. Улучшение качества жизни, технический прогресс, а также развитие коммуникаций и формирование социального мышления создали некую шаблонность поведения в реализации личного потенциала. Человек должен совершать выбор, опираясь на мораль, ценности и устой социума, между наличием или отсутствием детей, между радостью материнства или успешностью и удовольствиями.

Актуальность исследования инстинктивного поведения важна потому, что открывается возможность объяснять паттерны поведения и мотивационные реакции человека, предсказывать и корректировать модели его поведения, строить адекватное отношение к проявлениям инстинкта и понимать уникальную смысловую содержательность инстинктивного поведения. А сознательный отказ от деторождения состоит в том, что убежденность последователей движения «childfree» несет в себе негативные последствия для социально-экономической стабильности в стране и ухудшении генофонда нации. Выявление причин мотивации добровольной бездетности позволяет лучше осознать факторы влияния и предпосылки убежденности последователей движения.

Объектом исследования являются инстинкты и социальное явление «childfree».

Предмет исследования: роль инстинкта в регуляции поведения человека, а также психологические предпосылки и последствия «childfree».

Цель исследования состоит в изучении механизмов инстинкта и подтверждении того, что инстинкт является сложной врожденной реакцией, которая находит свою реализацию независимо от социальных условий и культур, в описании психологические предпосылки и последствия явления «childfree». Для достижения цели требуется решение следующих **задач**:

- изучить существующие теории инстинктивного поведения;
- описать инстинктивную составляющую в личности и поведении человека;
- описать провоцирующие факторы, влияющие на распространение идеологии «childfree» среди молодежи;
- выявить какие социальные факторы влияют на угасание инстинкта продолжения рода;
- оценить устойчивость убеждений движения «childfree».

Теоретической и методологической основой исследования послужили труды отечественных и зарубежных специалистов.

Следует выделить исследования и труды таких ученых, как Т.В. Алейникова, Г.М. Андреева, А. Бандура, Г. Блум, А.Я. Варга, Л.С. Выгодский, Ч. Дарвин, Д. Дьюсбери, В. Зеленский, З.А. Зорина, С.В. Лурье, Д. Мак-Ферленд, А. Маслоу, Д. Мацумото, Н.Ф. Реймерс, К.Ф. Рулье, К.Э. Фабри, В. Франкл, З. Фрейд, Э. Фромм, К.Г. Юнг.

Решение поставленных в исследовании задач выполнено с единых методологических позиций, основу исследования составили общенаучные методы исследования: переход от общего к особенному и конкретному, сочетание аналитических методов познания с синтезом его результатов, индуктивный и дедуктивный подходы в исследовании. А также использование специфических методов: системного, функционального анализа, сравнительного исследования, исторического и формально-логического подходов.

Гипотеза исследования – инстинкт является сложной врожденной реакцией, которая находит свою реализацию независимо от социальных условий и культур. «Childfree» как социально-психологическое явление возникает как реакция на конфликт между инстинктивными стремлениями человека и социальными «зажимами», в результате которого происходит становление новой системы отношений между партнерами и формирование новой системы ценностей.

В текст работы включен список использованных источников, содержащий 23 наименования.

Глава 1

Понятие «инстинкт» в биологической и психологической науках и психологическая работа с инстинктивным поведением

1.1. История изучения инстинкта

Представления человека о поведении животных развивались вместе с его общими знаниями о природе. Задолго до первых научных исследований в этой области у людей постепенно накапливались эмпирические знания о повадках и образе жизни животных, об основах их взаимодействия в сообществах. В процессе одомашнивания диких животных формировались первые представления о наследственной основе поведения, поскольку одновременно с хозяйственно полезными морфологическими признаками человек производил отбор и по полезным признакам поведения, таким как отсутствие агрессивности, «контактность», послушание, сторожевое поведение. Наблюдая за дикими и прирученными животными, укреплялась уверенность в том, что во многих случаях животные проявляют сообразительность и обнаруживают зачатки разума.

С зарождением научного мышления, проблемы психики, поиска «души» стали неотъемлемой частью множества философских концепций. Мировоззренческие взгляды античных ученых на многие столетия определили толкование поведенческой и психической деятельности. Римский поэт, философ и ученый Лукреций (V в. до н.э., «О природе вещей»), утверждал, что животное, так же как и человек, обладает душой, и придерживался материалистических взглядов. Он говорил, что целесообразные действия животных являются результатом своеобразного естественного отбора, так как выживать в меняющихся условиях могут лишь животные, обладающие полезными для организма свойствами.

В противоположность взглядам материалистов древнегреческие философы Сократ (470 – 399 до н.э.) и Платон (427 – 347 до н.э.) придерживались идеалистических позиций. Они рассматривали душу как бессознательное, внутреннее побуждение, целесообразность которого обусловлена божеством. У стоиков впервые появляется понятие инстинкта и понимается оно как «прирожденное, целеустремленное влечение, направляющее движения на приятное, полезное и уводящее его от вредного и опасного». Инстинкт в концепциях стоиков – это властный зов природы, которому животное вынуждено следовать безоговорочно, «не рассуждая»².

В XVIII в. делаются первые попытки изучения поведения животных на прочной основе достоверных фактов. Инстинкты произошли из разумных действий путем постепенного выключения сознания: разумное поведение превращалось в привычку, а привычка – в инстинкт. А также выдвинут тезис естествоиспытателями о связи воздействий окружающей среды с внутренним состоянием («желаниями») животного, видя в этом определяющий фактор его поведения. Наряду с этими утверждениями возникает представление о направляющем действии психического фактора.

С середины XIX века экспериментальные исследования дают сравнительную оценку появления инстинкта. Учение Дарвина о происхождении видов путем естественного отбора обогатило эмпирические знания, но и углубило теоретические представления ученых, поз-

² Зорина З.А., Полетаева И.И. Зоопсихология. Элементарное мышление животных. М.: Аспект Пресс. 2010. С 20.

волило выделить одну из основных категорий поведения – инстинкт. Ч. Дарвин определял инстинкты как акты, которые выполняются одинаково многими особями одного вида, без понимания цели, с которой эти действия производятся. Представление Ч. Дарвина о том, что психическая деятельность человека – лишь один из результатов единого процесса эволюционного развития, стимулировало применение сравнительного метода в психологии, в частности сбор данных о чертах сходства психики животных и человека. Происхождение инстинктов Ч. Дарвин объяснял преимущественным действием естественного отбора, закрепляющего даже совсем незначительно выгодные виду изменения в поведении животных и накапливающего эти изменения до образования новой формы инстинктивного поведения. Ч. Дарвин стремился показать, «что инстинкты изменчивы и, что отбор может влиять на них и совершенствовать их»³.

В то время вопросы психики и поведения животных трактовались с точки зрения церковного учения. Наука выступала против представлений о сверхъестественной природе инстинкта. Но термином «инстинкт» часто прикрывали незнание истинных причин поведения животных: «инстинкт в большей части случаев – злоупотребляемое слово, что за ним кроется вопрос, на который наука не нашла еще нужного объяснения»⁴.

Инстинкт определяется в этот период как развивающаяся пластическая деятельность, изменяемая внешними воздействиями. Большое влияние оказало на умы современников теории З. Фрейда: инстинкты понимаются как врожденное, биологически детерминированное побуждение к действию (драйв). В теории К.Г. Юнга под инстинктами понимаются не врожденные поведенческие стереотипы, а врожденные первообразы, обуславливающие поведение.

Возможность изменения инстинктов под влиянием индивидуального опыта предположил К.Л. Морган. Он обращает внимание на то, что наследуются не только инстинкты, но и способность к усвоению определенных видов индивидуального опыта, то есть существование биологической предрасположенности к определенным видам обучения. В первом десятилетии XX века в России И.П. Павлов в рамках физиологии занимался изучением высшей нервной деятельности, в основе которого лежит рефлекторный принцип, а «элементарной единицей» признан условный рефлекс. В дальнейшем метод условных рефлексов действительно послужил одним из основных способов объективного изучения физиологических механизмов психики и объяснял механизм формирования целого ряда сложных поведенческих реакций⁵.

Этологический подход называет приспособительное значение инстинктивного поведения. В последние десятилетия акценты, расставляемые при изучении врожденного инстинктивного поведения, существенно меняются. Сегодня в психологическом словаре можно найти следующее определение: инстинкт – это комплексы генетически закрепленных в мышлении индивида неосознаваемых установок последовательности действий и алгоритмов поведения, которые обеспечивали предшествующим поколениям успех в выживании и появлении данного жизнеспособного индивида. Изучение инстинкта как формы психической деятельности, прежде всего, затрагивает вопрос о врожденном и индивидуально приобретаемом, об элементах инстинкта и научения в поведении человека и животного. Расширяя рамки детерминации – это вопрос о внешних и внутренних факторах поведения, о его генетических основах и воплощении видотипичного поведения в индивидуальной жизни особи, о мотивации поведения.

³ Мак-Фарленд Д. Поведение животных: Психобиология, этология и эволюция. М.: Мир. 1988. С. 106.

⁴ Рулье К.Ф. Избранные биологические произведения. М.: Изд. АН СССР. 1954. – 695 с.

⁵ Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. М.: Российское психологическое общество. 1999. – 464 с.

1.2. Биология инстинкта. Отличия инстинкта от рефлекса

Наука о психической деятельности прошла в своем развитии длинный исторический путь. Весьма примитивные представления древних сменились рефлекторной теорией Декарта, которому принадлежат первые высказывания о нервной природе реакций организма в ответ на внешнее воздействие. Самые ранние психофизиологические теории бихевиористов и гештальтпсихологов сменились учением о высшей нервной деятельности, возникшим благодаря трудам Сеченова и особенно работам Павлова. Развитие высшей нервной деятельности человека, естественно, сопряжено с формированием в онтогенезе центральной нервной системы, и, в частности, коры больших полушарий, в которой не только замыкаются дуги условных рефлексов, но и находят отражение все безусловные рефлексы.

Рефлексы (от лат. *reflexus* – отражение) – это стереотипная реакция организма на воздействие внешней среды при участии центральной нервной системы. Реализация рефлексов обеспечивается нервными элементами, формирующими рефлекторную дугу – путь, по которому проходят нервные импульсы от рецептора по чувствительному пути, соединяющий место раздражения с центром в спинном или головном мозге, а от центральной нервной системы к рабочему органу по двигательному пути. Простая рефлекторная дуга состоит из двух нейронов: чувствительного и двигательного (например, коленный рефлекс). Сложная рефлекторная дуга состоит из чувствительных, нескольких вставочных и двигательных нейронов. Время рефлекса зависит от силы раздражения и от возбудимости центральной нервной системы. При сильном раздражении оно короче, при снижении возбудимости, вызванном, например, утомлением, время рефлекса увеличивается, при повышении возбудимости значительно уменьшается⁶.

Каждый рефлекс имеет свою локализацию в центральной нервной системе, то есть тот ее участок, который необходим для его осуществления. Например, центр расширения зрачка – в верхнем грудном сегменте спинного мозга. При разрушении соответствующего отдела рефлекс отсутствует. Обычно рефлекс носит биологически целесообразный характер: слезы вымывают раздражающие соринки из глаза, а сгибание ноги удаляет стопу от источника боли. Многие сложные реакции, такие, как рвота, кашель или чихание, представляют собой комбинацию или последовательность нескольких более простых рефлексов, связанных друг с другом различными способами. Первоначальное раздражение, даже ограниченное небольшим участком, может запустить один или несколько рефлексов, которые, в свою очередь, инициируют другие реакции, так что может быть приведен в действие весь организм. Ходьба и поддержание определенной позы – примеры сложной комбинации рефлексов. И.П. Павлов вывел классификацию рефлексов и подразделил их по биологическому принципу (защитные, пищеварительные, половые, ориентировочные), по модальности раздражителя (зрительные, слуховые, обонятельные) и по характеру ответной реакции (двигательные, секреторные и сосудистые). И.П. Павлов в своих трудах ввел деление рефлексов на безусловные, которые осуществляются врожденными, наследственно закрепленными нервными путями, и условные, которые осуществляются посредством нервных связей, формирующихся в процессе индивидуальной жизни человека или животного⁷.

В высших этажах мозга посредством суммирования нервных импульсов создается устойчивый очаг возбуждения при торможении других центров. Доминантный очаг возбуж-

⁶ Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. Ростов н/Д: Феникс. 2002. С. 13.

⁷ Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. Ростов н/Д: Феникс. 2002. С. 20.

дения отличается повышенной возбудимостью, стойкостью возбуждения, способностью к суммации возбуждений, инерцией. Диффузные волны от раздражений разной модальности возбуждают все центры, достаточно возбудимые в данный момент, но доминанта образуется лишь в том из них, который способен притягивать и суммировать возбуждения. Процесс упрочения доминанты совпадает во многом с процессом выработки условного рефлекса⁸.

В отличие от простых рефлексов инстинкты являются сложным длительными целенаправленными действиями, состоящими из череды следующих друг за другом рефлексов. Инстинктам не предшествует никакой предварительный опыт. Л.С. Выготский писал, «многое говорит за предположение, что инстинкт в генетическом отношении является предшественником рефлекса. Рефлексы представляют собою только остаточные, выделившиеся части из более или менее дифференцированных инстинктов. Инстинкт – эта генетически первичная форма поведения, рассматривается как сложная структура, отдельные части которой слагаются наподобие элементов, образующих ритм, фигуру или мелодию», то есть тоже характеризуется определенной формой, имеющей некое сигнальное значение и которую возможно распознать»⁹.

«Инстинкт (от лат. *instinctus* – побуждение) – эволюционно выработанная врожденная приспособительная форма поведения, свойственная данному виду животных, представляющая собой совокупность унаследованных сложных реакций, возникающих в ответ на внешние и внутренние раздражения», такое дает определение инстинкту отечественный биолог Н.Ф. Реймерс¹⁰.

Инстинкты, имея врожденные программы поведения, формируются, проявляются и исчезают, заменяясь один другим в процессе развития организма, на фоне определенного уровня развития нейрогуморальной регуляции. Так, например, по ходу созревания ферментативных систем изменяется пищевая возбудимость, чем обеспечивается переход от молочного вскармливания к другим формам питания. Созревание гормонального фона способствует развитию инстинктивных форм полового поведения. А формирование и дифференцирование мышечного аппарата обеспечивает возможности активации оборонительного поведения (как пассивно-избегательного, так и активно-агрессивного). Формирование инстинктивных форм поведения в процессе онтогенеза протекает параллельно с созреванием соответствующих биологических мотиваций. И все это, естественно, происходит на фоне созревания и дифференцировки структур центральной нервной системы, обеспечивающих быструю настройку и переключение инстинктивного поведения¹¹.

«Для возникновения (первого проявления) инстинктов нужно присутствие соответствующих гормонов, но однажды проявленный в действии инстинкт возобновляется и живет далее в порядке чисто нервного рефлекторного фактора»¹².

В структуру инстинктивного поведения входят хорошо скоординированные движения, выразительные позы, психофизиологические реакции, воспроизводящиеся в строгой последовательности. Формирование инстинктивного и мотивационного поведения в раннем онтогенезе человека проходит несколько этапов, управляемых генетическими и ситуационными факторами. При этом переход от автоматизированных простых реакций (отдельных безусловных рефлексов) к сложному инстинктивно-мотивационному поведению происходит постепенно и в значительной степени определяется созреванием соответствующих струк-

⁸ Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. Ростов н/Д: Феникс. 2002. С. 22.

⁹ Выгодская Г.Л., Лифанова Т.М. Лев Семенович Выготский. Жизнь. Деятельность. Штрихи к портрету. М.: Академия. 1996. – 429 с.

¹⁰ Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины. М.: Просвещение. 1988. С. 126.

¹¹ Мак-Фарленд Д. Поведение животных: Психобиология, этология и эволюция. М.: Мир. 1988. С 68.

¹² Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины. М.: Просвещение. 1988. – 319 с.

тур в центральной нервной системе, а также гормонально-ферментативным фоном. Дефинитивные черты мотивации приобретаются в связи с формированием высших структур мозга, когда появляется возможность усложнения врожденного поведения, за счет его «обращения» условно-рефлекторными компонентами в процессе обучения и в течение всей жизни¹³.

Стабильность внутренней среды – совершенно необходимое условие для жизнедеятельности организма. Любые, незначительные, отклонения от нормы воспринимаются системой интерорецепторов и приводят в действие физиологические механизмы саморегуляции, в результате чего эти нарушения устраняются. Возникшие в организме ритмы обуславливают первичную мотивацию поведения. Инстинктивные движения заблокированы специальной системой «врожденных пусковых механизмов», обеспечивающих приуроченность поведенческих актов к биологически адекватным условиям среды (к «пусковой ситуации»). Инстинкты действуют в такой ситуации и соответствующий врожденный пусковой механизм обеспечивает распознавание, оценку и интеграцию специфических для данной инстинктивной реакции раздражителей. Если внутреннее состояние животного соответствует определенной внешней пусковой ситуации, то оно волей-неволей вынуждено вести себя так, как это диктует для данных условий генетически зафиксированный код видотипичного поведения¹⁴.

В физиологии принято представлять заключительную фазу инстинктивного поведения в виде совокупности безусловных рефлексов. Инстинктивное поведение в течение жизни обрывается условно-рефлекторными поведенческими компонентами и в таком виде участвует в формировании мотивационного поведения, направленного на удовлетворение биологической потребности. Инстинктивно-мотивационное поведение зачастую эмоционально окрашено, ибо эмоциогенные и инстинктивные зоны мозга лежат рядом. Эта эмоциональная окраска активизирует мотивационный поиск, что приводит к наиболее адекватному удовлетворению потребностей¹⁵.

¹³ Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. М.: Российское психологическое общество. 1999. – 464 с.

¹⁴ Там же.

¹⁵ Зорина З.А., Полетаева И.И. Зоопсихология. Элементарное мышление животных. М.: Аспект Пресс. 2010. – 320 с.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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