НОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДСКАЗКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



шпаргалки для взрослых

Сергей Сергеевич Степанов

Новые психологические подсказки на каждый день

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=649645
Новые психологические подсказки на каждый день: Эксмо; М.; 2009
ISBN 978-5-457-04509-5

Аннотация

Как научиться разбираться в людях? Как себя вести, чтобы произвести благоприятное впечатление на собеседников? Кем лучше быть – оптимистом или пессимистом? Как заработать миллион? Плохо ли быть тщеславным? Можно ли заразиться плохим настроением? Сотни подобных вопросов возникают у нас каждый день.

Автор предлагает рецепты, подсказки и шпаргалки на все случаи жизни. Обобщая свой богатый опыт и опыт ученых разных стран мира, Сергей Степанов дает ответы на серьезные и забавные вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Воспользуйтесь его психологическими подсказками, чтобы чувствовать себя уверенно в любой ситуации.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5
СТРЕМЛЕНИЯ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ 8
- Сила преодоления 8
- Слишком богатый выбор 11
- Берегите силу воли 12
- Бронза дороже серебра 13
- Драгоценные ошибки 15
- Независимость дороже власти 20
- Счастье – это путь, а не цель 22
- Польза и вред оптимизма 24
- Азбука успеха 27
- Бремя успеха 32

УМА ПАЛАТА 34
- Закат эры IQ? 34
- Каждому – по способностям? 46
- Хорошая семья поможет поумнеть 53
- Плохая новость для близнецов 55
- Сообразительные живут дольше 57
- Умным волнение обходится дороже 58
- Неужели в отпуске глупеют? 60
- Хотите поумнеть? Просто поверьте, что это возможно! 62

СРЕДИ ЛЮДЕЙ 64

Что в имени тебе моем? 64
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Сергей Степанов
Новые психологические подсказки на каждый день

ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни психологи стремятся помочь людям в решении их жизненных проблем, опираясь на знание закономерностей человеческого мироощущения и поведения – закономерностей, открытых несколькими поколениями исследователей в ходе разнообразных наблюдений и экспериментов. И знакомство с этими данными и вытекающими из них выводами может помочь каждому из нас даже без обращения к психологу-профессионалу разобраться в себе. С этой целью в данной книге и собраны рассказы об интересных и поучительных опытах, которые представляют не только научный, но и познавательный интерес и могут послужить своеобразными подсказками в поисках путей решения различных психологических проблем.

Сколько денег нужно платить человеку, чтобы он с удовольствием выполнял свою работу, пускай даже скучную и неинтересную? Может ли гороскоп уберечь от грядущего

несчастья? Правда ли, что богатым и красивым живется лучше, чем бедным и неказистым?

Не торопитесь с ответами! Оказывается, то, что подсказывает здравый смысл, отнюдь не истина в последней инстанции. Психологи давно ищут ответы на эти и подобные вопросы, и результаты их экспериментов заставляют нас по-новому взглянуть на себя и на окружающих. О том, какую пользу каждый из нас может извлечь из психологических исследований, рассказывает эта книга.

На протяжении многих лет автор коллекционирует поучительные примеры из истории психологической науки, более того – активно их публикует, преимущественно в периодических изданиях. К настоящему времени таких очерков в различных газетах и журналах вышло уже несколько тысяч, и самые интересные из них собраны под этой обложкой. Кроме того, автором издано уже более двух десятков книг, в которых, в частности, также описаны разнообразные поучительные эксперименты. Поэтому читатель, ранее державший в руках книги Сергея Степанова, может столкнуться с тем, что какие-то фрагменты ему знакомы. Автору, конечно, было бы приятно тешить себя иллюзией, будто существуют его преданные поклонники, которые коллекционируют все его книги. Однако, будучи реалистом, автор не склонен преувеличивать масштабы своей популярности и вполне отдает себе отчет, что читатель данной книги, скорее всего, никаких других его работ не читал. А даже если и читал, то наверняка

и здесь найдет для себя кое-что новенькое – ведь авторская коллекция пополняется день ото дня.

СТРЕМЛЕНИЯ, ЦЕЛИ, ЦЕННОСТИ

Сила преодоления

«Научился ли ты радоваться препятствиям?» Рассказывают, что такой парадоксальный вопрос высечен на одном из придорожных камней в горах Тибета. Восточную мудрость постичь непросто, и большинство из нас скорее согласится, что в любом деле затруднения и препятствия нежелательны – гораздо лучше, чтобы их не было. И самое лучшее, если мы можем положиться на какую-то поддержку, прибавляющую нам сил, тогда и успех в любом деле наиболее вероятен.

Но намеком восточных мудрецов не стоит пренебрегать. По крайней мере, недавнее исследование британских психологов неожиданно продемонстрировало, что тибетский парадокс гораздо ближе к истине, чем наша привычная точка зрения.

Ученые из Эдинбургского университета решили проверить, как влияет внушение на умственную деятельность. Для проведения опыта ими были сформированы три группы испытуемых – одна контрольная и две экспериментальные. Контрольная группа в два приема решала наборы задач-го-

ловоломок наподобие тех, которые обычно используются в тестах интеллекта. Как и предполагалось, успехи в первой и второй попытке были примерно одинаковы. Экспериментальные группы также решали задачи, но перед второй попыткой испытуемым предлагалось принять некую таблетку, которая на самом деле состояла из совершенно нейтрального вещества, то есть являлась «пустышкой» – плацебо. Однако в одной группе испытуемых предупреждали, что им предстоит испытать действие нового препарата – стимулятора мозговой активности. В другой группе таблетка была представлена как средство борьбы со стрессом, которое не просто успокаивает, но и, увы, оказывает тормозящее действие и на протекание мыслительных процессов. Ученых интересовало, как заданные ими установки повлияют на успехи в решении задач.

Гипотеза исследования выдвигалась довольно интересная. Предполагалось, что псевдостимулятор может оказать реальное стимулирующее действие, тогда как лжеуспокоительное вызовет снижение результатов.

К великому удивлению ученых, эффект оказался прямо противоположным – наилучших результатов при второй попытке добилась группа, принявшая якобы тормозящий препарат. Судя по всему, принявшие псевдостимулятор слишком положились на его эффективность и снизили собственные умственные усилия. Те же, кого предупредили, что их умственному труду воспрепятствует помеха, напротив, уси-

лия удвоили.

Так, может быть, и нам не стоит сетовать на Судьбу, воздвигающую препятствия на пути к заветным целям? Если верить выводам британских психологов, на абсолютно гладком пути мы добились бы меньшего.

Слишком богатый выбор

Драгоценная привилегия свободного человека – право на выбор. Но, оказывается, это еще и бремя, которое для многих тягостно. Исследователи из Университета Миннесоты под руководством доктора Кэтлин Вос провели несколько экспериментов, в которых испытуемым следовало сделать выбор из нескольких возможностей, тогда как контрольной группе единственная возможность была предложена без обсуждения. Потом обе группы решали математические задачи, причем первая – гораздо менее успешно. Простой опыт был проведен в торговом центре, где покупателей сначала просили припомнить, сколько раз в течение похода за покупками им пришлось делать выбор, а потом задавали несложные арифметические задачи. Оказалось, что чем больше был выбор, тем больше ошибок допускалось в решении. Похоже, выбор сам по себе требует от нас изрядного умственного усилия (в котором мы даже не отдаем себе отчет), так что на иные задачи сил может и не хватить.

Берегите силу воли

Тем, кто гордится своим самообладанием, умением держать себя в руках, следует иметь в виду, что сила воли, оказывается, – весьма ограниченный ресурс, исчерпав который ради одной цели, мы можем не совладать с собою при столкновении с другой. Например, скрепя сердце сохранив хорошую мину в неприятных переговорах, рискуем не удержаться от импульсивных покупок или нездоровой закуски по пути домой. Американский психолог Рой Баумайстер из Университета Флориды просил своих испытуемых решать задачи, требовавшие сосредоточить внимание вопреки помехам, а потом задачи другого рода (содержание задач не имело особого значения) и сравнивал результаты с контрольной группой. Те, кому в первой серии требовалось усилием воли бороться с помехами, впоследствии справлялись с другими задачами гораздо хуже. Психолог считает, что усилие воли зависит от содержания сахара в крови – ведь глюкоза питает все наши психические процессы. Рецепт сильной воли – повышение уровня глюкозы, а также… тренировка! Правда, следуя логике Баумайстера, от тренировки силы воли лучше воздерживаться накануне решения важных жизненных задач.

Бронза дороже серебра

Доведись вам участвовать в спортивных состязаниях, какую медаль вы хотели бы получить? «Разумеется, золотую», – ответит каждый. Ну а если на верх пьедестала пробиться не удалось? Не торопитесь с ответом! Оказывается, бронзовые финалисты испытывают гораздо бóльшее удовлетворение от своего достижения, чем серебряные призеры.

Как удалось это выяснить? Во-первых, существует простейший метод – попросить самого человека оценить (допустим, по 20-балльной шкале: от 1 балла – «полное безразличие» до 20 – «полный восторг») свое душевное состояние. Конечно, такая методика очень субъективна и достоверность ее сомнительна. Но современная наука располагает и более надежным средством – магнитно-резонансной томографией головного мозга. С ее помощью можно довольно точно измерить уровень возбуждения в тех участках мозга, которые ответственны за наше эмоциональное состояние, то есть в буквальном смысле измерить степень радости.

С использованием обоих этих приемов достоверно установлено – третье место радует больше, чем второе! Чем объяснить этот парадокс, противоречащий, казалось бы, здравому смыслу?

Американский психолог Питер Юбель из Университета Мичигана, осуществивший данное исследование, полагает,

что в оценке своих достижений люди всегда руководствуются сравнением с другими. Серебряные медалисты считают, что чуть-чуть «не дотянули» до «золота» и сильно из-за этого переживают. Занявшие третье место чаще оглядываются на тех, кто вообще не достиг пьедестала, – бронзовый призер чуть было не оказался среди них, однако вырвался вперед и получил-таки свою медаль!

Поучительный урок для всех нас – душевное самочувствие напрямую зависит от того, с кем мы себя сравниваем!

Драгоценные ошибки

Невозможно представить человека, который никогда в жизни не совершал бы ошибок. Каждый из нас может припомнить, как когда-то не рассчитал свои силы, доверился недостоверной информации, положился на ненадежных партнеров, и т. д., и т. п. Но в том-то и беда, что вспоминать об этом мы не любим. Любое воспоминание о совершенных ошибках задевает нашу самооценку: «Ведь это ж надо было быть таким наивным, недальновидным, непрактичным! Неужели я в самом деле таков?!» Не желая поколебать свое самоуважение, мы безотчетно стараемся отмахнуться от негативного опыта, списывая свои ошибки на неудачное стечение обстоятельств, происки недругов и прочие не зависящие от нас условия. И тем самым сильно себя обделяем!

Впрочем, бывает и так, что невольные воспоминания о прошлых ошибках лишают нас покоя, постоянно пробуждая чувства огорчения, разочарования и вины. Груз прошлых ошибок тяготит нас, словно пудовая гиря, прикованная к ноге каторжника, мешает двигаться по жизни спокойно и уверенно.

Так или иначе, любой, пожалуй, согласится с тем, что прошлые ошибки – это огорчительное бремя, которое мы, стиснув зубы, тащим за собой по жизни.

Простое решение этой проблемы предлагают всевозмож-

ные специалисты по духовному совершенствованию, которые в последние годы активно насаждают в массах свои идеи о душевной гармонии. По их почти единодушному мнению, жить следует «здесь и теперь», не отягощая себя воспоминаниями о прошлом и беспокойством о будущем. Ведь прошлое минуло, его уже нет! Значит, надо гнать от себя деструктивные воспоминания и с легким сердцем сосредоточиться на решении текущих задач.

Но в том-то всё и дело, что и в данный, текущий момент никто не застрахован от возможной ошибки и неизбежного огорчения. И хотя абсолютно исключить эту вероятность нельзя, снизить ее возможно как раз за счет трезвого, рационального учета своего прошлого опыта, в первую очередь, неудачного, негативного. Недаром народная мудрость призывает учиться на ошибках. Отчего же мы так неохотно к ней прислушиваемся?

«Люди слишком сосредоточены на отрицательных аспектах того, что с ними произошло, – считает психолог Шарон Бойд-Джексон из Университета штата Нью-Джерси. – С детства нас воспитывают в стремлении к успеху, к победе, внушают, что правильное поведение вознаграждается, а неправильное влечет за собой наказание. Эту установку мы безотчетно усваиваем с малых лет».

Однако, считает Бойд-Джексон, наиболее полезны для нас не столько уроки побед, сколько поражений. Они указывают на те наши поступки, которые привели к неудаче и от кото-

рых в дальнейшем надлежит воздерживаться. И на те наши суждения и оценки, которые оказались неверными и потому требуют пересмотра. Не желая трезво отдать себе отчет в своих ложных шагах, мы замыкаем порочный круг невезения, рискуя снова и снова повторять старые ошибки на новый лад. И только спокойное здравомыслие помогает нам вырваться из этого круга.

Нэнси Бирнбаум-Гербер, профессиональный тренер-психолог из штата Атланта, разработала специальный курс занятий по самосовершенствованию, помогающий людям превратить тягостное бремя прошлых ошибок в сокровищницу бесценных уроков. Не у каждого из нас найдутся время и средства, чтобы отправиться на тренинг в далекую Атланту, но к некоторым рекомендациям американского специалиста мы можем прислушаться, не отправляясь в дальний путь. Вот что советует Бирнбаум-Гербер тем, кто устал от собственных ошибок.

• Примиритесь с тем фактом, что ошибки – это неотъемлемая часть жизни любого человека – как самого выдающегося, так и заурядного, – и вы не составляете исключения. Вы, как и любой другой человек, делали, делаете и всегда будете делать ошибки. Как гласит пословица: «Человеку свойственно ошибаться». Примите это как данность.

• Найдите людей, которые могли бы вам помочь трезво разобраться в неприятной ситуации. Это должны быть честные, открытые, заслуживающие доверия люди, которые го-

товы оказать вам поддержку, не облекая горькую конфету в сладкую облатку. Профессиональный психолог может тут оказать ценную помощь, но не менее полезными могут стать ваши друзья и близкие, искренне заинтересованные в вашем благополучии.

• Не уклоняйтесь от ответственности за совершенные ошибки. Вместо неуклюжих самооправданий постарайтесь трезво оценить, какую роль вы сами сыграли в возникновении неприятной ситуации, с тем чтобы впредь воздерживаться от неправильных шагов.

• Научитесь отличать мелкие неловкости и оплошности от действительно серьезных промахов. Люди склонны переоценивать значение мелочей и недооценивать настоящие опасности. Не корите себя за пустяки, никому не принесшие большого вреда, но не закрывайте глаза на настоящие проблемы, которые требуют решения.

• Сознательно воздерживайтесь от повторения тех шагов, которые однажды уже привели вас в незавидное положение. Соблазн их повторить в надежде, что на сей раз дела пойдут по-другому, может быть очень велик. Но всякий раз задайте себе вопросы: «На чем основана эта моя надежда? Не наивна ли она? С какой стати дела пойдут по-другому, если мне уже доподлинно известно, чем всё это кончается?»

И, пожалуй, самый главный вывод, который следует из подобных рекомендаций. Приготовьтесь к тому, что промахи

и неудачи еще не раз произойдут в вашей жизни. Как мудро заметил австрийский композитор Арнольд Шенберг: «Не придавай слишком большого значения сегодняшним огорчениям. Завтра у тебя будут новые». Надо лишь постараться, чтобы эти огорчения не были теми же самыми, а для этого, однажды наступив на грабли, следует в дальнейшем использовать этот полезный инструмент по другому назначению.

Независимость дороже власти

Считается, что жажда власти – один из главных мотивов человеческого поведения. Однако еще много лет назад премудрый Пифагор поучал: «Научись властвовать собой, и тогда ты получишь в свое распоряжение самое выгодное предприятие и самую почетную должность».

Похоже, большинство людей предпочитают следовать именно этой доктрине, стремясь не столько властвовать над другими, сколько самостоятельно распоряжаться собой. Это продемонстрировали голландские психологи Мариус Ван Дейк и Маттис Поппе в ходе несложного эксперимента. Испытуемым предлагали сыграть в игру, имитировавшую работу биржи. Каждому назначался анонимный партнер, общение с которым осуществлялось с помощью компьютера (на самом деле безличный компьютер и выступал этим «партнером», генерируя свои действия в случайном порядке). Каждый партнер мог влиять на решения другого, ограничивая по своему усмотрению его инвестиции определенной суммой. В некоторых сериях испытуемый имел над партнером большую власть, то есть распоряжался большей суммой, в других сериях – наоборот, а иногда партнерство было равноправным. По окончании игры испытуемых спрашивали, как они хотели бы изменить свои отношения с партнером в следующей серии. Независимо от того, как складывались отно-

шения ранее, большинство заявили, что предпочли бы меньшую степень контроля со стороны партнера, но почти никто не пожелал повысить свои резервы контроля. Оказывается, не так уж много людей мечтает о власти, зато мало кому нравится подчиняться!

Счастье – это путь, а не цель

Что нужно человеку для счастья? Психологи разных стран расспрашивали об этом множество людей и получили вполне ожидаемые ответы. «Я буду счастлив, когда… куплю просторный новый дом, женюсь, заработаю миллион, и т. д., и т. п.». То есть люди рассказывали о том, чего им нужно достичь, что приобрести, дабы почувствовать себя счастливыми. Некоторые, правда, указывали, что ощущение душевного благополучия главным образом приносит какое-то дело – любимая работа, хобби, интересный досуг, общение с близкими. Наверное, важно и то, и другое. Но что важнее?

Американские психологи Кеннон Шелдон и Соня Любомирски на протяжении нескольких месяцев фиксировали душевное состояние сотен студентов, сопоставляя его с разнообразными обстоятельствами их жизни – чем те были заняты, чего им удавалось достичь, получить. И в итоге установили: любое позитивное изменение жизненных обстоятельств (когда исполняются планы, сбываются мечты) повышает душевное благополучие, но… ненадолго!

Новые, лучшие обстоятельства жизни очень быстро становятся привычными. Если же человек занят каким-то делом, приносящим ему удовлетворение и радость, то этот источник счастья практически неисчерпаем. Вывод прост и очень поучителен: невозможно достичь счастья раз и навсе-

гда, но оно не покидает тех, кто занят делом, к которому лежит душа.

Польза и вред оптимизма

В последние годы огромную популярность во всем мире приобрели всевозможные тренинги позитивного мышления, призванные привить людям более оптимистичный взгляд на жизнь и тем самым способствовать успехам во всех начинаниях. Идеологи этого нового направления – позитивной психологии – исходят из очевидной идеи: пессимисты, озабоченные возможными грядущими неприятностями, тем самым невольно повышают их вероятность – ведь с человеком действительно происходит то, на что он себя настраивает. К тому же пессимистический взгляд сильно сужает круг жизненных перспектив, выступая тормозом профессионального и личностного роста. Так или иначе, оптимистическая позиция явно предпочтительнее, и ее формированию надо всемерно способствовать.

Однако и тут необходимо знать меру, ибо избыток оптимизма не идет человеку на пользу. К такому выводу пришли американские исследователи М. Пьюри и Д. Робинсон из Университета Дьюка. Для оценки уровня оптимизма они избрали простой метод – просили людей высказать свой прогноз насчет продолжительности их жизни. Полученные ответы потом сопоставлялись с оценками, которые с высокой долей достоверности могут быть получены с учетом множества социальных и медицинских факторов – особенностей на-

следственности, образа жизни, склонности к вредным привычкам и т. п. Людей, которые рассчитывали прожить дольше, чем на то указывают объективные данные, исследователи отнесли к оптимистам. Среди них примерно 5 % составили крайние оптимисты – те, кто намеревался прожить на 20 и более лет дольше, чем на то позволяли надеяться объективные данные. Затем Пьюри и Робинсон тщательно проанализировали экономическое поведение каждого из обследованных.

Результаты в целом подтвердили гипотезу о преимуществах оптимистической позиции. В сравнении с пессимистами оптимисты больше времени и сил отдавали работе, рассчитывали на увеличение своих доходов в ближайшие годы и прилагали к этому изрядные усилия, большую часть заработанных денег инвестировали, вовремя гасили задолженности, не позволяя им накапливаться. Иными словами, вели себя в экономическом плане рассудительно и прозорливо, что позволяло им крепко стоять на ногах и рассчитывать на повышение благосостояния.

Эту благополучную картину сильно подпортили крайние оптимисты. Они, как оказалось, старались уделять работе как можно меньше времени, сберегали меньшую часть заработанных средств, а те деньги, что инвестировали, часто вкладывали в крайне рискованные проекты. К тому же почти все они были отягчены серьезными долгами, поскольку с легкостью брали кредиты и превышали лимиты расходова-

ния средств по кредитным картам, но гасить задолженности не спешили, позволяя им непомерно разрастаться. То есть в целом их экономическое поведение было неосмотрительным и недостаточно серьезным.

Обобщая полученные результаты, Пьюри и Робинсон пишут: «В наши дни многие врачи считают, что бокал красного вина может быть даже полезен для здоровья, однако ни один врач не посоветует вам пить вино литрами. С оптимизмом, похоже, происходит то же самое – в умеренных дозах он полезен, в чрезмерных может погубить. Люди, стоящие на позициях крайнего оптимизма, необъективно оценивают реальность и в силу этого ведут себя недостаточно разумно, порой просто глупо».

Поэтому, наверное, не стоит слишком увлекаться позитивным мышлением. Разумеется, позитивные установки гораздо полезнее унылого пессимизма. Однако и оптимистические иллюзии могут привести к весьма печальным результатам. Как и в большинстве иных случаев, в выигрыше оказывается тот, кто умеет найти золотую середину.

Азбука успеха

Являетесь ли вы миллиардером, премьер-министром, лауреатом международной премии? Неужели нет? А вы не задумывались – почему? По мнению английского психолога Ричарда Вайзмана из Хартфордширского университета, все дело в том, что вы унаследовали от родителей «неудачную» фамилию и не позаботились вовремя ее сменить. А какие же фамилии носят те, кому посчастливилось достичь вершин жизненного успеха?

По подсчетам Вайзмана, фамилии большинства «хозяев жизни» начинаются на первые буквы алфавита.

За всю историю США фамилии 26 президентов страны начинались на буквы из первой половины алфавита, и лишь 16 – из второй. Еще более впечатляюще выглядят 6 из 7 фамилий премьеров «Большой семерки» (на момент публикации): Берлускони, Блэр, Буш, Ширак (Chirac), Кретьен (Chretien), Коизуми. А вот пять самых богатых людей планеты – Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Пол Ален, Лэрри Эллисон (Allyson), Карл Альбрехт (публикуя свои наблюдения, Вайзман мог еще не знать, что самым богатым человеком Великобритании в 2003 г. признан бывший детдомовец со скромной русской фамилией Абрамович).

По мнению британского психолога, жизненный успех определяется суммой личных амбиций и благоприятных

условий. К последним, в частности, относится постоянное стимулирование амбиций, истоки которого можно увидеть еще в школе. В английской школе издавна существует негласная традиция рассаживать детей по фамилиям в алфавитном порядке от первых парт к последним, чтобы учителю легче было ориентироваться в классе. К тому же возглавляющих список класса чаще вызывают отвечать, а какой-нибудь близорукий Циммерман оказывается «на галерке», и о нем все забывают.

(Правда, по крайней мере одному Циммерману удалось-таки пробиться. Неказистый, безголосый внук эмигранта из России Роберт Циммерман в начале 60-х почти в одночасье стал всемирной знаменитостью, буквально создав музыкальный жанр фолк-рока. Однако предварительно он взял себе псевдоним – Боб Дилан…)

По мнению Вайзмана, сидящие на передних партах вырастают более коммуникабельными и чаще становятся общественными деятелями, а обитатели задних парт страдают от заниженной самооценки.

Унижение «задних» продолжается и дальше: «передние» первыми гордо получают награды и дипломы, попадают в списки для работодателей, возглавляют списки кандидатов на выборные должности и в итоге набирают больше голосов и предпочтений – ведь на любой список люди привыкли смотреть как на выстроенный по заслугам!

Вероятно, многие Тихоновы, Ушаковы и Яковлевы, вздох-

нув, согласятся с этой гипотезой. Но каково Архиповым, Борисовым или Волковым, пребывающим в скромной должности на мизерном жалованье? Разве таких мало?

Вот и получается, что мистер Вайзман в своем стремлении к сенсации сам невольно поставил себя под удар критики. Еще древние говорили: «Пример – не доказательство». Да, приводимые им примеры звучат убедительно. Но разве нет примеров противоположных? Гипотеза Вайзмана, конечно, интересная. Но, что ни говори, научного доказательства она не имеет и вряд ли найдет. Как, впрочем, и другая его гипотеза насчет даты рождения удачливых людей. Обобщив обширные статистические данные, ученый пришел к выводу, что «счастливчики» рождаются преимущественно весной. Этому феномену Вайман видит вполне рациональное объяснение.

В ходе исследования было опрошено 40 тысяч человек, каждый из которых оценивал степень своей удачливости. Оказалось, что наиболее благосклонно судьба относится к тем, кто увидел свет в мае. А вот пик рождаемости «неудачников» приходится на октябрь. В целом ученые выяснили, что процент «счастливчиков» среди новорожденных начинает расти весной и достигает своего максимума в мае. Осенью же этот показатель снова снижается.

Как отмечает Ричард Вайзман, этот феномен частично объясняется тем, что у родившихся в мае детей первые месяцы жизни приходятся на благоприятный летний сезон. А

вот октябрьских малышей сразу ожидает суровая зима.

Вайзман утверждает, что его подход не имеет ничего общего с астрологией, но определенные ассоциации, согласитесь, возникают. Из всех подобных наблюдений следует печальный вывод: коли ты родился в «неудачную» пору, да еще и унаследовал «неправильную» фамилию, приходится оставить всякую надежду на успех…

Независимые психологи отмечают: такая закономерность действительно существует. Дата рождения, имя и фамилия, пальцевые узоры и прочие «необъяснимые» феномены влияют на нашу судьбу, но… только для тех, кто в это верит. С человеком удивительным образом происходит именно то, на что он внутренне, психологически себя настраивает. Когда с трепетом ждешь неприятностей, они обязательно случаются. И наоборот, если человек верит, что благоприятная примета посулила ему удачу, – какая-то, пусть маленькая, радость не замедлит появиться. Просто окружающий мир смотрит на нас так же, как мы на него. Когда ты открыт добру и свету, ты их обязательно встретишь. Если смотришь на мир исподлобья, с затаенным страхом, – считай, что уже заслужил свою роль жертвы. Замечено: любая беда подобна трусливому хулигану – нападает на того, кто перед ней трепещет, и отступает перед тем, кто готов дать отпор.

Впрочем, на это указывает и сам английский психолог. Не стоит падать духом, если ваш день рождения приходится на «несчастливое» время года. По мнению Вайзмана, те, кто

родился зимой, имеют возможность самостоятельно улучшить показатели своей удачливости, если будут более оптимистичными и не упустят те шансы, которые им выпадают. И это, наверное, самый правильный его вывод.

Бремя успеха

Сотни психологических руководств написаны о том, как преодолевать жизненные невзгоды, как правильно реагировать на поражения и неудачи. Однако оказывается, что удача и успех тоже могут оказаться непосильным бременем – некоторые люди не умеют воспользоваться их плодами, не верят в свой успех, избегают новых возможностей, которые он открывает. Что же это за люди, что им мешает преуспеть?

Канадский психолог Джейсон Плакс пишет: «Люди склонны считать, что они умеют хорошо предвидеть, каких результатов им удастся добиться. И когда реальный результат не соответствует их ожиданиям, они порой бывают обескуражены, даже если результат объективно очень хорош». Если сам человек верит, что способен превзойти свой нынешний уровень достижений, успех его окрыляет. Если же он считает свои способности неизменными, то неожиданный успех вызывает у него недоверие и опаску. Кстати, и ту и другую особенность легко выявить с помощью специального вопросника, что Плакс и проделал с большой группой испытуемых. Всем им затем предлагалось решать задачи наподобие интеллектуального теста и сообщалось, что результат очень высокий. Впрочем, его якобы можно еще повысить за счет специальных приложенных упражнений, после которых тест проводился снова. Те, кто верил в возможность повышения сво-

их способностей, справились со вторым тестом по крайней мере не хуже, чем с первым. Остальные показали худшие результаты – их первоначальный «успех» озадачил и вызвал тревогу. Эти данные подтверждают правоту старого афоризма: «Если вы верите в свои силы или если не верите – в любом случае вы, скорее всего, правы».

УМА ПАЛАТА

Закат эры IQ?

«Сразу же хочу сказать следующее: быть дураком – это вам не шоколад жевать». Такими словами начинается роман Уинстона Грума «Форрест Гамп», более известный у нас своей блестящей экранизацией с Томом Хэнксом в главной роли. На родине этот фильм про «американского Иванушку-дурачка» был удостоен высших наград киноакадемии.

Большинство из нас в отличие от придурковатого Форреста, чей коэффициент интеллекта (IQ) составлял всего 75 баллов (что значительно ниже средней нормы), никогда не согласится признать себя недостаточно умным. Хотя в наших краях мало кто знает свой IQ (и даже вообще что это такое), мы убеждены, что умом наделены в достаточной мере. Вообще, похоже, ничто в мире не распределено между людьми так справедливо, как умственные способности – каждый доволен тем, что имеет. Для большинства людей собственный ум выступает эталоном; остальные – либо умные (то есть такие же умные, как я сам), либо глупые (глупее меня). Еще бывают, конечно, высоколобые умники в профессорском звании, но они, скорее всего, «шибко умные», то есть, по большому счету, тоже дураки.

Наверное, настоящий ум и начинается с той точки отсчета, когда человек готов признать себя не самым умным на этом свете. Огромной популярностью во всем мире пользуются руководства типа «Отточите свой интеллект», «Как вырастить из ребенка гения» и т. п. Не говоря уже про бесчисленные сборники тестов, якобы позволяющих оценить уровень своего интеллекта. Еще бы – многим хочется узнать, что их способности весьма высоки (в невысокий балл верится неохотно). При этом мы почти не задаемся вопросами – что же скрывается за тестовыми баллами, что на самом деле измеряет пресловутый IQ и вообще – что такое человеческий ум?

Дискуссия о природе ума на Западе приняла поистине ожесточенные формы в 60—70-е годы XX века в связи с подъемом общественного движения за гражданские права. Это движение достигло заметных успехов в плане либерализации и демократизации общественной жизни. В частности, был положен конец некоторым злоупотреблениям в области социальной селекции, основанным на манипулировании тестовыми баллами. Но, как бывает в подобных случаях, слишком далеко оттянутый маятник резко качнулся в обратную сторону. Неоправданная абсолютизация тестовых баллов сменилась столь же мало оправданной их недооценкой. Рассуждения на тему интеллектуальных различий вышли из моды, хуже того – стали чреваты обвинениями в консерватизме, расизме и прочих грехах. Одного намека на то, что

люди бывают умные, очень умные и, мягко говоря, не очень, стало достаточно, чтобы вызвать бурю негодования (понятно чьего). Лет на пятнадцать само понятие IQ почти исчезло из научных публикаций подобно сексуальной проблематике в Викторианскую эпоху. Но, как и в последнем примере, замалчивание объективно существующей проблемы чревато накоплением взрывной энергии, рано или поздно прорывающейся новым всплеском ожесточенной полемики. Что мы и наблюдаем в последние несколько лет, когда проблема IQ снова привлекла к себе повышенное внимание и стала предметом сотен научных и публицистических работ. Судя по этим публикациям, на коэффициенте интеллекта рано ставить крест, однако его роль в наступившем столетии, похоже, уже не та, что в минувшем.

Одним из факторов, стимулировавших новый виток полемики, стала огромная популярность в конце XX века нескольких художественных произведений, затрагивающих проблему ума. Одно из самых ярких – уже упоминавшийся «Форрест Гамп». Пафос этого гуманистического по своей сути произведения весьма прозрачен – каждый человек достоин человеческого отношения, невзирая на его индивидуально-психологические особенности, в том числе и уровень интеллекта. Более того – даже умственно отсталый (а к таковым объективно и должен быть причислен бедняга Форрест) может быть по-своему славным человеком. Однако наиболее интересной (в том числе и с психологической точки зрения)

в романе и фильме оказалась другая идея. Развитие сюжета строится на том, как простота и непосредственность мироощущения олигофрена помогают ему подняться к вершинам, стать национальным героем и сказочно разбогатеть. То, к чему многие безуспешно стремятся, напрягая свой немалый ум, оказывается достижимо для ума недалекого – вероятно, именно в силу его простоты и бесхитростности, а также каких-то иных качеств, с умом вряд ли связанных.

Создается впечатление, что на рубеже веков особое внимание к проблеме интеллекта было вызвано событием мирового масштаба – избранием, а затем и переизбранием на пост президента США Джорджа Буша-младшего – человека, мягко скажем, сомнительных умственных достоинств. Едва ли не каждое его публичное заявление пополняет коллекцию «бушизмов» – примеров вопиющей некомпетентности, косноязычия и скудоумия. Казалось бы, столь малоинтеллектуальный правитель неизбежно должен привести страну к катастрофе. Этого, однако, не происходит – баланс позитива и негатива в жизни страны сохраняется на привычном и вполне приемлемом уровне. Более того, общая удовлетворенность американского электората деятельностью своего президента привела к его успешному переизбранию, причем в состязании с оппонентом явно более высокого интеллектуального уровня. Не означает ли это, что даже для такого ответственного дела, как управление сверхдержавой, не требуется большого ума (по крайней мере, в традиционном по-

нимании), и «умники» тут даже проигрывают «простакам»?

Правда, наиболее интеллектуальная часть американского общества не скрывает разочарования в президенте, что заставило его сильно поволноваться на перевыборах. Но интеллектуалы повсюду численно проигрывают «простым парням», так что именно последние решают исход демократических процедур. Но в подлинно демократическом обществе оппозицию не лишают голоса, и в современной Америке звучит он вызывающе громко. В частности, по поводу президентского ума.

Несколько лет назад в мировую печать просочились сенсационные данные об IQ американского президента. Оказалось, что согласно научным данным глава великой державы не только не блещет умом, но и уступает в этом отношении среднестатистическому американцу – при нормативном показателе IQ = 100 коэффициент мистера Буша не превышает 91.

В растиражированной публикации давалась ссылка на исследования психологов (поименно, правда, не названных) из Института Ловенстейна в городе Скрэнтон, штат Пенсильвания. Указывалось, правда, что IQ президента вычислен ими не в результате непосредственного тестирования, а косвенным методом – по системе оценки интеллекта Свенсона-Крейна, предусматривающей анализ поведения и устных высказываний.

Практически незамеченным прессой оказалось опровер-

жение этой псевдосенсации. Дотошные журналисты попытались разобраться в сути системы Свенсона-Крейна и с недоумением обнаружили, что никто из авторитетных специалистов в области психодиагностики о ней слыхом не слыхивал. Кроме того, выяснилось, что в городе Скрэнтоне никакого Института Ловенстейна нет и в помине. Иными словами, в прессу была запущена банальная «утка», причем самого низкого пошиба.

Статья на эту тему была названа в традиционном журналистском духе «Буш остался совсем без IQ». Заканчивалась она словами: «Пожалуй, придется Бушу все-таки принародно пройти трудные испытания по проверке своего интеллекта».

Увы, и тут налицо еще один газетный перегиб. На самом деле IQ американского президента тайны не составляет, о чем еще в 2003 году поведал известный специалист по интеллекту Роберт Стернберг, бывший в ту пору президентом Американской психологической ассоциации. Согласно опубликованным им данным (в достоверности которых не приходится сомневаться), нынешний президент США при поступлении в колледж набрал по тесту SAT 566 баллов при среднем значении в 500 баллов и стандартном отклонении в 100 баллов, что в пересчете на коэффициент интеллекта составляет приблизительно 110 баллов.

Этот результат хотя и выше среднего, но далеко не блестящий – он означает, что каждый пятый взрослый амери-

канец своим IQ превосходит президента. Но и о скудоумии мистера Буша вопрос все-таки не встает. Скорее можно заподозрить в коварстве его имиджмейкеров, сделавших выигрышную ставку на предпочтения электорального большинства. (Подобное явление можно наблюдать и в нашей стране, где на политическом небосклоне уже много лет сияет звезда одиозного деятеля – его имя нет нужды лишний раз называть, – явно весьма неглупого, но стремящегося привлечь к себе внимание эпатажными и даже просто идиотскими поступками и суждениями.) Так или иначе, приходится признать, что американский президент вовсе не глупец, хотя звезд с неба не хватает. Иными словами, для большинства «простых» американцев он свой человек, «такой же, как ты и я». Факт показательный во многих отношениях!

А что же умники? Неужели они сдали свои лидирующие позиции, которые к тому же занимали неоправданно?

С давних пор высокий IQ было принято считать залогом всяческих успехов, причем научные подтверждения этой закономерности вроде бы имелись достаточные.

Классическим считается лонгитюдное исследование, осуществлявшееся с начала 20-х годов в США. В этом исследовании, проведенном с американским размахом, создатель теста Стэнфорда – Бине Л. Термен и его сотрудники отобрали из более чем 150 тысяч школьников около полутора тысяч детей, показавших наиболее высокие результаты по тестам интеллекта (IQ свыше 136). Затем на протяжении 60 лет бы-

ли четырежды произведены контрольные замеры жизненных успехов, которых добились высокоинтеллектуальные дети.

Выяснилось, что практически все члены выборки Термена добились высокого социального статуса. Все без исключения успешно окончили школу, а две трети – и университет. По числу ученых степеней, опубликованных книг и зарегистрированных патентов группа Термена в 30 раз превысила уровень контрольной выборки. Кстати, и доход среди членов группы был в четыре раза выше среднего по США.

Любопытное обстоятельство, однако, заключается в следующем. Ни один из обследуемых не проявил исключительного таланта в области науки или искусства, не создал ничего, что можно было бы оценить как значительный вклад в мировую культуру. В то же время был обнаружен один ребенок, который несколько не дотянул до требовавшихся в исследовании Термена 136 баллов, однако в последующей жизни достиг того, чего не удалось никому из избранных, – стал лауреатом Нобелевской премии.

Вообще, что касается IQ нобелевских лауреатов, то он, оказывается, отнюдь не запредельно высок и составляет в среднем 136 баллов. (Понятно, что «в среднем» означает, что кто-то из лауреатов этот уровень превосходит, но кто-то до него и не дотягивает.) Да, действительно, это весьма высокий уровень, отличающий не более 1 % населения. Но ведь даже 1 % в масштабах планеты – это миллионы людей. Многие ли из них снискали известность своими достижениями?!

Психологи утверждают, что IQ великого Эйнштейна был равен 200 баллам. Людей с таким интеллектом во всем мире – единицы. Но кто из них сравнился с Эйнштейном?

В 1946 году в США создали общество с загадочным названием «Менса» (по-латыни mensa означает «стол»). Впоследствии оно стало международным и к настоящему времени объединяет около 100 тысяч людей из сотни стран. Членом этого общества может стать любой человек, обладающий высоким IQ. Недавно был опубликован список десяти «самых высокоинтеллектуальных» членов этого клуба. И что же? Единственным широко известным за пределами узких кругов из этого списка оказался писатель-фантаст Айзек Азимов.

В Книге рекордов Гиннесса самый высокий IQ – 228 (!) – зафиксирован в 1989 году у десятилетней американки Мэрилин Во Саван. Сейчас она журналистка, входит в вышеназванный «топ» Mensa International. И всё. Больше никаких супердостижений. Второе место в мире по коэффициенту интеллекта занимает и вовсе безвестная домохозяйка из Бразилии.

Недавно в прессе промелькнуло сообщение о болгарке Даниэле Семидчиевой, чей IQ равен эйнштейновскому и составляет 200 баллов. За свою жизнь Семидчиева получила пять магистерских степеней в различных областях знания. Сегодня одна из самых умных женщин планеты (по рейтингу того же общества «Менса»), мать троих детей, пребывает в

статусе домохозяйки – потенциальных работодателей столь экзотический пункт в ее резюме, как высочайший IQ, похоже, не столько привлекает, сколько отпугивает. Впрочем, по словам Семидчиевой, даже в те времена, когда у нее была работа, самая большая зарплата, которую она получала, не превышала 150 долларов в месяц. От безысходности магистр пяти наук подумывает податься в уборщицы.

Создается впечатление, что судьбу интеллектуалов точнее всего описывает классическая формула – «горе от ума». Для исполнения рутинных трудовых процедур их ум избыточен. Но, оказывается, и для лидерских позиций он тоже не требуется. И к чему тогда, спрашивается, все хлопоты о повышении интеллекта, развитии умственных способностей?

В публицистике всё чаще раздаются суждения о том, что само понятие IQ себя дискредитировало и должно быть за ненадобностью списано в архив. Доля истины в таких суждениях есть, но небольшая. Действительно, идея измерения интеллекта, возникшая сто лет назад в условиях элитарного индустриального общества, перестала соответствовать реалиям изменившегося мира в постиндустриальную эпоху. Так, на протяжении тысячелетий важнейшим достоинством почиталась физическая сила – выживали и преуспевали в буквальном смысле слова сильнейшие. С развитием цивилизации роль мускулов отступила на второй план – основным двигателем как индивидуального, так и общественного прогресса стал развитый мозг, а не бицепс. Физическая си-

ла осталась достоинством воинов и атлетов. Правда, и обыватель бывает не прочь мускулы накачать – фитнес-центры не пустуют; но для него это скорее хобби, чем инструмент выживания.

В наши дни происходит нечто подобное – но уже в отношении ума. Он остался достоинством определенной прослойки – желательным, но не обязательным для всех остальных. В обществе потребления развитый ум перестал быть необходимым условием успеха, уступив место всё более популярным понятиям социального, эмоционального, практического интеллекта (проще говоря – житейской смекалки).

Но в том-то все и дело, что общество потребления, похоже, уже достигло потолка своего развития, за которым начинается период неизбежной стагнации и упадка. Настораживающие симптомы этого встречаются на каждом шагу. Один из них – тотальная деинтеллектуализация общественной и культурной жизни. Но перспективы деинтеллектуализированного общества плачевны. Сказано: «Где недостает ума, там недостает всего». Пока общество потребления отказывается воспринимать эту истину, но рано или поздно столкнется с ее актуальностью.

В наших краях считается недостойным оставаться в стороне от мировых тенденций. Что касается оценки ума, то тут мудрость как раз проявилась бы в том, чтобы не следовать безоглядно явно деструктивным тенденциям, а прозорливо предвосхитить их неизбежную смену. Ибо светлую го-

лову ничем заменить нельзя. Это слова академика Аганбегяна. Нашего соотечественника, между прочим!

Каждому – по способностям?

«Если ты такой умный – то почему такой бедный?» В наши дни этим издевательским вопросом преуспевшие «новые русские» любят уязвлять обнищавших интеллигентов. Те как умеют оправдываются – мол, благосостояние с умом никак не связано, и не надо смешивать столь разные вещи. Аргумент, признаться, не очень убедительный, а недавние открытия психологов, похоже, дискредитируют его окончательно. Если верить публикации в одном из ноябрьских номеров лондонской «Таймс», ум и благосостояние коррелируют очень тесно – по крайней мере, в национальных масштабах.

Вокруг IQ – численного показателя ума, изобретенного Вильямом Штерном в 1912 году, – на протяжении всего XX века шли оживленные дебаты. К концу века полемика настолько накалилась, что стало уже казаться: такое спорное и уязвимое понятие вряд ли будет унаследовано веком грядущим.

Накал дискуссии вполне понятен. IQ – достаточно объективный показатель, который в каждом индивидуальном случае может быть измерен вполне доступными средствами. В середине 50-х стараниями Ганса Айзенка процедура тестирования была адаптирована настолько, что стала доступна любой домохозяйке. Но не каждой домохозяйке это понра-

вилось. А кому, скажите, приятно узнать, что он звезд с неба не хватает? По убеждению каждого человека, уж чего-чего, а ума у него достаточно. И если какой-то тест заставляет в этом усомниться, то легче усомниться в надежности самого теста. Особое негодование вызвало тестирование в школах. Разве какой-нибудь родитель согласится, что его ребенок хоть в каком-то отношении, а особенно в плане умственных способностей, отстает от других детей! Гнев одного такого родителя, квартировавшего в Кремле, и вовсе вылился в полувековой запрет тестирования на 1/6 части суши.

Срабатывает и обратный механизм – те, кого результат тестирования порадовал, настаивают на его достоверности.

В последней четверти XX века в качестве примирительной альтернативы было выдвинуто несколько гипотез, согласно которым интеллект – многогранное явление, а IQ отражает его довольно односторонне. Иными словами, человек с невысоким IQ не обязательно глуп, а может быть по-своему и очень умен.

В начале нового века масла в огонь подлили новые данные, опубликованные в «Таймс». Похоже, понятие IQ рано списывать в архив. По крайней мере, широкомасштабный статистический анализ с использованием этого показателя продолжает наводить на серьезные размышления.

Согласно результатам исследования, целью которого было определение IQ в различных частях света, благосостояние государства тесно связано со средним уровнем IQ его насе-

ления. Изучение данных, полученных в шестидесяти странах, показало четкую взаимосвязь между интеллектуальными способностями нации и валовым внутренним продуктом государства.

Ричард Линн, профессор психологии Ольстерского университета (Северная Ирландия), и Тату Ванханен, профессор политологии университета города Тампере (Финляндия), проводили свои исследования на основе репрезентативной выборки среди населения разных стран. Они обнаружили, что страны тихоокеанского региона имеют наибольшие интеллектуальные показатели: средний уровень IQ жителей Японии, Южной Кореи, Тайваня, Китая, Гонконга и Сингапура составляет в среднем 105 баллов.

На следующем месте оказалось население Европы, Соединенных Штатов, Канады, Австралии и Новой Зеландии – средний уровень IQ равен 100. В Южной Азии, Северной Африке и большинстве стран Латинской Америки IQ составил в среднем 85, а в странах Африки, располагающихся южнее пустыни Сахары и в странах Карибского бассейна, – около 70.

Основываясь на международных критериях оценки экономических показателей, исследователи пришли к выводу, что разница в благосостоянии различных государств на 58 % может быть объяснена разными уровнями интеллекта их граждан. Каждый балл выше 70 равен примерно пятистам фунтам стерлингов ВВП на душу населения. Как говорится в

докладе, люди с более высоким IQ могут приобретать более сложные навыки и производить товары и услуги, наиболее востребованные на международном рынке.

Также отмечается, что в странах с более высоким IQ более вероятно развитие эффективных инфраструктур (транспорт, связь и др.), а также более вероятно появление политических лидеров, способных умело руководить экономикой своих стран.

Отклонения от общей тенденции могут быть объяснены политическими или экономическими факторами: например, такие страны, как Китай, Россия, государства Восточной Европы, обладающие высоким средним уровнем IQ (около 100), но низким доходом на душу населения, зачастую имеют социалистическую историю. А в социалистических системах не существовало взаимозависимости между навыками и благосостоянием государства, убеждены авторы доклада.

Другие отклонения могут быть объяснены природными ресурсами: например, нефть в странах Персидского залива, алмазы в Ботсване или благоприятный для туризма климат на Бермудских островах позволяют этим странам иметь более высокий ВВП, чем другим государствам с аналогичными уровнями IQ.

«Некоторые критики могут предположить, что мы путаем причину со следствием и что в более богатых странах IQ выше из-за более высокого состояния здравоохранения, образования и так далее. Однако мы так не думаем. Умствен-

ные способности – это крупнейший самостоятельный фактор, влияющий на благосостояние нации. А затем круг замыкается, и благосостояние начинает добавлять дополнительные пункты к IQ».

А вот психолог Оливер Джеймс считает, что IQ отводится слишком большая роль в объективной оценке умственных способностей. «Авторы путают IQ с образованием. Если в стране имеется хорошая система образования, то ее экономика будет выигрывать от этого. А хорошее образование обычно и существует в богатых странах».

Однако насчет высокого уровня образования, который якобы отличает развитые страны, возникают серьезные сомнения. Действительно, учебных заведений класса Итона и Харроу в тропической Африке не найдешь. Но и там, где они существуют, они представляют собой явления «штучные», элитарные и не делают погоду на фоне упадка массовой общеобразовательной школы. А этот упадок – вовсе не антизападная идеологемма, а объективное явление, которое вынуждены признавать западноевропейские и американские эксперты.

Вот, например, показательная цитата из книги Дуэйна и Сидни Шульц «Психология и работа», недавно переведенной в нашей стране.

Около 25 миллионов американцев [в другом разделе книги упоминается еще более ужасающая цифра – 40 миллионов. – *С.С.*] *старше 17 лет практически неграмотны, т. е. они на-*

столько плохо владеют навыками чтения и письменной речи, что не в состоянии заполнить анкеты поступающих на работу. Они не знают и арифметики. Результаты одного исследования, проведенного с участием группы американцев в возрасте от 21 до 25 лет, свидетельствуют о том, что только 34 % белых, 20 % испанцев и 8 % афроамериканцев правильно назвали сумму сдачи, которая должна быть получена при расчете по ресторанному чеку, включавшему две позиции.

Работодатели считают, что становится все труднее найти работников, обладающих базовыми знаниями, необходимыми для овладения многими не слишком сложными специальностями.

Чтобы отобрать 2000 человек, способных научиться выполнять работу, не требующую даже среднего образования, телекоммуникационной компании, расположенной на северо-востоке США, пришлось проинтервьюировать и протестировать 90 000 заявителей…

И после этого еще кто-то будет ссылаться на опыт «цивилизованных стран», который нам, отсталым, якобы следует заимствовать! На самом деле этот опыт состоит в полной дискредитации знаний и дисциплины – того, на чем испокон века держалась нормальная школа и от чего и мы теперь, приплясывая под заморскую дудку, готовы отказаться в пользу неких псевдогуманистических псевдоценностей.

На самом деле суть поднятой проблемы еще много лет

назад сформулировал в своем афоризме Людвиг Фейербах: «Где нет простора для проявления способности, там нет и способности». Вероятно – и об этом, в частности, свидетельствуют данные по России и Восточной Европе, – следует сопоставлять благосостояние не со средним уровнем ума, а со всем спектром политических и социально-экономических условий, которые способствуют либо препятствуют интеллектуальным достижениям. Истина состоит в том, что на Западе вопреки слащавым популистским декларациям ум все-таки востребован и его проявления достойно вознаграждаются. Умных больше там, где быть умным почетно и выгодно. Глобальные миграционные процессы свидетельствуют о том же (не говоря уже о том, что повышают интеллектуальный потенциал «цивилизованных» стран).

«Что толку быть умным там, где этим не заработаешь ничего, кроме насмешек?» – обычное рассуждение в очередях за западными визами. Хочется верить, что когда-нибудь основания для таких разговоров иссякнут вместе с очередями.

Хорошая семья поможет поумнеть

Принято считать, что обедненные условия развития в раннем возрасте оказывают крайне негативное и, что самое удручающее, необратимое воздействие на становление личности и интеллекта. Однако если факт негативного влияния подтвержден бесчисленными примерами и сомнений почти не вызывает, то безнадежный прогноз кажется далеко не бесспорным. По крайней мере, в свете недавних исследований, выполненных группой французских ученых под руководством Мишеля Дайме. Ученые на протяжении ряда лет обследовали 65 детей, крайне депривированных в раннем возрасте, которые были усыновлены приемными родителями в возрасте 4–6 лет. Средний IQ детей на момент усыновления не превышал 85. Тестирование, которое неоднократно проводилось впоследствии вплоть до старшего подросткового возраста, продемонстрировало значительное возрастание IQ. Характерно, что индивидуальные различия тут оказались тесно взаимосвязаны с социоэкономическим уровнем приемной семьи – чем выше был достаток и уровень образования приемных родителей, тем очевиднее возрастал уровень интеллектуального развития усыновленных детей.

Казалось бы, полученные данные убедительно свидетельствуют о решающем влиянии социальных условий на умственное развитие. Однако американский психолог Линда

Готфредсон, сторонница теории врожденных способностей, склонна иначе интерпретировать полученные данные. По ее мнению, депривация в раннем детстве блокировала проявление детьми их подлинных способностей, а помещение в благоприятные условия способствовало не росту интеллекта, а всего лишь его адекватному проявлению.

В этом бесконечном споре вряд ли скоро будет поставлена точка. Однако очевидно, что влияние условий семейного воспитания на умственное развитие ребенка трудно переоценить.

Плохая новость для близнецов

Быть близнецом – нелегкая доля. Практически всем, даже местом в утробе матери, приходится делиться с братом или сестрой. Как это сказывается на психическом развитии? Увы, не очень благоприятно. Так, по крайней мере, можно заключить по результатам исследования шотландских ученых из Университета Абердина. Ими были проанализированы данные давнего обследования 9832 одиночно рожденных детей и 236 близнецов, родившихся в Абердине в 1950–1956 годах. Все эти люди, ныне уже немолодые, в детстве были участниками лонгитюдного исследования умственного развития. В наши дни ученые попытались по-новому сопоставить всевозможные факторы, выявленные почти полвека назад. Прежде всего отслеживался уровень развития интеллекта (выявляемый тестами IQ), а также возраст матери при рождении ребенка, вес новорожденных, продолжительность беременности, социально-экономический статус семьи, наличие братьев и сестер.

В ходе анализа ученые обратили внимание на ранее не учтенные факторы. В случаях близнецов гораздо чаще, чем в выборке в целом, имело место преждевременное рождение, то есть многие близнецы появлялись на свет недоношенными. Что же касается умственного развития, то IQ близнецов был в среднем несколько ниже, чем по выборке в целом. Да-

же при наличии в семье других детей, единично рожденных, близнецы отставали от них в среднем на 5–6 баллов IQ, причем этот факт, оказалось, никак невозможно увязать ни с общим количеством детей в семье, ни с порядком их рождения, ни с социально-экономическим статусом.

Исследователи полагают, что выявленная ими закономерность (нелишне подчеркнуть – среднестатистическая!) может быть объяснена особенностями внутриутробного развития близнецов. Организм матери просто не способен обеспечить двум плодам столь же благоприятные условия созревания, как одному. Этим объясняются, в частности, и довольно частые случаи преждевременного рождения близнецов. В современных условиях, когда активно используются медицинские препараты, предотвращающие недоношенность, выявленная закономерность должна, в принципе, сойти на нет. Верно ли это, покажут будущие исследования.

Сообразительные живут дольше

Тугодумы имеют меньше шансов дожить до преклонного возраста. К такому выводу пришли психологи под руководством доктора Б. Шипли из Эдинбургского университета. Они проанализировали данные тестирования, которому подверглись в 1984–1988 годах 6424 британца в ходе общенационального обследования, и сопоставили результаты с продолжительностью их жизни. В ходе тестирования, в частности, выяснялось время реакции и скорость протекания мыслительных процессов (например, припоминания) – то, что в обыденной речи принято называть сообразительностью. Среди умерших за последующие два десятилетия большинство составили те, чьи показатели сообразительности были ниже средних. Исследователи склонны объяснять выявленную закономерность тем, что чем умнее человек, тем внимательнее он относится к собственному здоровью. Немаловажно и то, что быстрая реакция страхует от всевозможных несчастных случаев. Результатами исследования уже заинтересовались страховые компании – не исключено, что в будущем для страхования жизни потребуются не только медицинские свидетельства, но и данные психологического тестирования.

Умным волнение обходится дороже

Американский психолог Шин Бейлок из Университета Майами и группа ученых под ее руководством обнаружили, что люди с хорошей памятью и быстрой реакцией, что обычно позволяет им демонстрировать интеллектуальное превосходство, «раскисают» под давлением обстоятельств, в частности, хуже решают задачи на экзаменах, чем в свободной обстановке.

Проведенное американцами исследование ставит под сомнение возможность специальных тестов для проверки умственных способностей и IQ действительно оценивать потенциал человека. В стрессовых ситуациях такая проверка не выявит реальных возможностей принимаемого на работу сотрудника или абитуриента.

Рабочая память, также известная как кратковременная, отвечает за информацию, которая относится к текущей работе и способствует решению задачи. Она позволяет помнить и восстанавливать самые ранние шаги таких длинных задач, как математические преобразования. Группа Шин Бейлок установила, что, когда окружающая обстановка усложняется, значительную часть краткосрочной памяти заполняют мысли типа «а справлюсь ли я», «нужно непременно сосредоточиться» и т. д. Они попросту занимают место, которое предназначено собственно решению задачи. Особенно

интересно, что у тех, у кого объем краткосрочной памяти действительно невелик, – ничего подобного, как правило, не испытывают.

Бейлок провела множество тестов с большой группой студентов, чтобы разделить их на две части – с большим и маленьким объемом краткосрочной памяти. После чего всем им раздали математические задачи. Как и следовало ожидать, студенты с большим размером оперативной памяти справились с задачей быстрее и существенно лучше своих оппонентов.

Однако после ужесточения внешних условий (студентам сказали, что их работа – часть важной командной миссии, что каждый ответствен за общий результат, что за верное решение вся команда получит наличные и что их работу будут оценивать профессора) показатели группы с большой краткосрочной памятью сразу упали до уровня менее «умных» соперников, которых стресс, как оказалось, не затронул.

Неужели в отпуске глупеют?

Все мы стремимся в отпуск, чтобы восстановить подрастраченные силы – физические и душевные, ну и, разумеется, интеллектуальные. Нередко приходится слышать: «Голова совсем не соображает – пора в отпуск». По мнению немецкого психолога Зигфрида Лерла, это опасное заблуждение. Так, по крайней мере, явствует из недавно обнародованного им сенсационного открытия.

Доктор Лерл, профессор медицинской психологии в г. Эрланген, много лет изучает проблему умственных способностей. Для их оценки на Западе, а в последние годы и у нас, используется интеллектуальный коэффициент, или IQ.

У большинства людей этот коэффициент равен примерно 100 баллам; IQ свыше 120 свидетельствует о высокой одаренности, ниже 80 – об умственной отсталости.

Принято считать, что интеллектуальный коэффициент взрослого человека – это относительно стабильный показатель. Иногда, правда, может наблюдаться некоторое его снижение (на несколько баллов) в силу разных причин, в первую очередь – усталости.

Доктор Лерл, напротив, утверждает: люди глупеют в результате отдыха. Ученый измерил IQ нескольких десятков добровольных испытуемых перед их уходом в отпуск, а затем – по возвращении из отпуска. Оказалось: три недели безде-

лья снижают интеллектуальный коэффициент в среднем на 20 баллов.

По мнению психолога, длительное расслабление и отказ от интеллектуальной деятельности приводят к утрате навыков концентрации, снижению способности находить решения проблем. Он советует отпускникам не «отключаться» всецело, а уделять хотя бы некоторое время играм, требующим умственного напряжения, таким, как шахматы или бридж. Но самое лучшее – специальные упражнения для тренировки мозга.

Впрочем, тут-то, похоже, и таится секрет «сенсационного» открытия. Дело в том, что доктор Лерл успешно совмещает амплуа ученого и бизнесмена. Он является президентом Ассоциации тренировки мозга, автором соответствующих упражнений и ведущим специальных тренингов. Трудно сказать, как новые данные повлияют на поведение миллионов отпускников, однако клиентура предприимчивого психолога увеличилась изрядно.

Хотите поумнеть? Просто поверьте, что это возможно!

Споры о том, можно ли повысить умственные способности человека, не стихают в научном мире уже много лет. Одни ученые убеждены, что умом – большим или не очень – каждый человек наделен от природы, и никакими усилиями его не прибавить. Другие настаивают, что при правильном обучении и воспитании из любого младенца можно вырастить Спинозу. И те, и другие приводят по-своему убедительные доводы. А какой точки зрения по этому вопросу придерживаетесь вы? Вопрос этот, оказывается, далеко не праздный – от ответа на него отчасти и зависят успехи в умственной деятельности.

Психологи из Колумбийского университета (США) на протяжении 2 лет наблюдали выборку учащихся средней школы в количестве 373 человек. В начале исследования все ребята демонстрировали примерно одинаковые успехи в освоении математики. Выявленное между ними различие состояло в том, что одни, по данным опроса, считали умственные способности неизменными, а другие верили в возможность их улучшения. По прошествии двух лет вторые заметно превзошли своих скептически настроенных сверстников в математике, хотя и те, и другие, повторим, начинали с одного уровня.

В другом исследовании, проведенном в Стэнфордском университете, большая группа школьников, не справлявшихся с программой по математике, была направлена на специальные дополнительные занятия. Но одной подгруппе, помимо разъяснения задач, также рассказывали о новейших теориях, касающихся огромных возможностей человеческого мозга и развития умственных способностей. В другой подгруппе дополнительными уроками по математике дело и ограничилось. Во второй подгруппе заметных улучшений почти не произошло, а первая поголовно преодолела свое отставание.

СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Что в имени тебе моем?

Предание гласит, что легендарный Александр Македонский знал в лицо и по имени всех солдат своей 30-тысячной армии. И эта была в то время самая боеспособная армия – ведь каждый солдат был уверен, что полководец в своих великих замыслах полагается и лично на него.

Никто из нас не обладает уникальной способностью античного стратега. Хуже того – по данным психологов, почти каждый второй человек испытывает затруднения при запоминании лиц и имен. А это порой осложняет отношения, причем даже серьезнее, чем это может показаться на первый взгляд.

Еще Дейл Карнеги, большой знаток человеческой натуры, заметил: «Имя человека – самый важный и самый сладостный для него звук на любом языке». Свое имя и собственную личность человек воспринимает нераздельно, поэтому произнесение имени для любого из нас – знак внимания к нашей личности. Когда собеседник произносит ваше имя, вы в глубине души испытываете безотчетное удовлетворение – ведь вас выделили из безликой толпы, отметили вашу индивидуальность. (Кстати, обратите внимание: чем чаще собе-

седник обращается к вам по имени, тем более он, по наблюдениям психологов, к вам расположен, заинтересован в общении; и напротив – если в разговоре ваше имя ни разу не прозвучало, добрые отношения еще только предстоит налаживать.)

Понятна простая рекомендация Карнеги – называя человека по имени, легче добиться отклика, наладить отношения в позитивном стиле.

Зато такая, казалось бы, мелкая и простительная неловкость, когда имя или отчество произносятся неправильно, на самом деле почти любого уязвляет. Ведь это сигнал противоположного свойства – знак невнимания к вашей персоне. Собеседник даже не позаботился запомнить, как вас зовут, значит, не придает серьезного значения вашим отношениям, да и вас самого вряд ли принимает всерьез. (Тут, бывает, доходит и до печальных курьезов. Писатель Сергей Довлатов вспоминал, как он умудрился сильно обидеть некоего Льва Захаровича, назвав того Львом Абрамовичем. «Отчество мое ты запомнить не удосужился, а то, что я – еврей, запомнил!»)

Большинство современных деловых людей имеют широкий круг контактов, постоянно пополняющийся новыми знакомствами. И нередко эти контакты складываются не лучшим образом – по необъяснимым, казалось бы, причинам. На самом деле не последняя из этих причин – скверная память на лица и имена.

Тем, кто страдает этой огорчительной особенностью, свою профессиональную помощь предложил британский психолог Тони Бьюзен. Он разработал систему простых рекомендаций, которую назвал «Метод социального этикета». Вот ее основные положения.

• Если вам предстоит новое знакомство, задайте себе мысленную установку на успех в этой ситуации. Забыть или перепутать чье-то имя случалось каждому, но это еще не повод упрекать себя в скверной памяти. Многие заранее убеждены, что плохая память на имена в очередной раз их подведет. А ведь с человеком, как правило, случается именно то, на что он себя настраивает. Когда вы поверите, что можете развить свою память и успешно ею пользоваться, то немедленно заметите улучшения.

• Учитесь наблюдать. Знакомясь с человеком, деликатно, но внимательно рассмотрите его, стараясь запомнить его индивидуальные черты. Это поможет вам выделить его из безликого множества. А если вы в это время еще и произнесете про себя только что названное новое имя, впоследствии его легче будет воспроизвести по ассоциации с деталями внешности.

• В момент представления максимально сосредоточьтесь на имени нового знакомого. Если вы нечетко расслышали имя, не стесняйтесь вежливо попросить: «Будьте добры, повторите ваше имя». Повторение во много раз увеличивает шансы на запоминание. И будьте уверены – на вас не оби-

дятся. Ведь вы проявили заинтересованность!

• Превратите изучение имен в свое хобби. Ведь многие имена и фамилии весьма интересны по своему происхождению. Поинтересуйтесь происхождением фамилии нового знакомого (разумеется, если она не слишком банальна). Вы удивитесь, насколько будет польщен ваш собеседник. Многие люди не только кое-что знают о происхождении своей фамилии, но и охотно обсуждают эту тему. А рассказанная история наверняка поможет запоминанию.

• Старайтесь в разговоре с новым знакомым почаще употреблять его имя, это способствует запоминанию. К тому же это положительно влияет на сам процесс общения. Вашему собеседнику будет очень приятно, если вы произнесете: «Как только что сказал Иван Иванович…», вместо «Как только что было сказано».

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.