

Л. Волкова

тренируй
мышление,
память
и интеллект

ПРОКАЧАЙ СВОЮ

IQ



ББК 88.351.31в6
УДК 159.9.018
В67

Волкова Л.

В67 Прокачай свой IQ. Тренируй мышление, память и интеллект. — СПб.: Питер, 2018. — 192 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-4461-0377-5

При приеме на работу от соискателей часто требуют пройти тест IQ (проверка интеллекта) или другие тесты. Чтобы сдать такой тест, нужно не просто иметь определенный уровень интеллекта, но и попросту уметь решать задачки определенного класса. Например, одни легче справляются с цифровыми тестами, другие — с вербальными, а третьи — с тестами в виде картинок. Это происходит не из-за разного уровня интеллекта, а просто потому, что все мы привыкли обрабатывать информацию по-разному. Но в тестах, которые вам дадут, могут быть и все три вида задач, или все задачи будут представлены преимущественно в одном формате. И те, кто не готов именно к такой подаче, получит более низкие показатели. Поэтому к сдаче таких тестов лучше готовиться заранее. В этой книге вы найдете десятки упражнений для тренировки, которые помогут вам без проблем сдать тесты на интеллект в любом формате.

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.351.31в6
УДК 159.9.018

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-4461-0377-5

© ООО Издательство «Питер», 2018
© Серия «Сам себе психолог», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

I. Что проверяют тесты на IQ?	6
Глава 1. Какой у вас интеллект?	6
Глава 2. Как проходить тесты на IQ	13
II. Графические тесты	20
Глава 3. Как решать графические тесты	20
Глава 4. Упражнения на решение графических тестов	22
III. Вербальные тесты	40
Глава 5. Как решать вербальные тесты	40
Глава 6. Упражнения на решение вербальных тестов	43
IV. Цифровые тесты	56
Обращение к «гуманитариям»	56
Глава 7. Как решать цифровые тесты	57
Глава 8. Упражнения на решение цифровых тестов	64
V. Смешанные тесты	74
VI. Разминка для мозга	109
Глава 9. Развитие внимания и внимательности	109
Глава 10. Развитие образного мышления и воображения	118
Глава 11. Развитие мелкой моторики	121
Глава 12. Развиваем графическое мышление	130
Глава 13. Тренировка вербального мышления	133
Глава 14. Игры с цифрами	146

Ответы 150

I. Глава 1. Какой у вас интеллект?	150
II. Глава 4. Упражнения на решение графических тестов	150
III. Глава 6. Упражнения на решение вербальных тестов	151
IV. Глава 8. Упражнения на решение цифровых тестов	152
V. Смешанные тесты	154
VI. Глава 13. Тренировка вербального мышления	156
VII. Глава 14. Игры с цифрами	158

Приложения..... 159

Приложение 1. Общества людей с высоким уровнем интеллекта	159
Приложение 2. Тесты Джона Равена	163
Приложение 3. Тесты Дэвида Векслера	166
Приложение 4. Тесты Рудольфа Амтхауэра	174
Приложение 5. Тесты Ганса Юргена Айзенка	181
Приложение 6. Тесты Стэнфорда — Бине	182
Приложение 7. Тесты Реймонда Бернарда Кеттелла	183
Приложение 8. Тест SHL и его аналоги	185
Приложение 9. Другие методики	187

Что проверяют тесты на IQ?

1. КАКОЙ У ВАС ИНТЕЛЛЕКТ?

1.1. ЧТО ТАКОЕ ИНТЕЛЛЕКТ

Говоря об интеллекте, одни утверждают, что это только свойство человека, другие находят зачатки интеллекта у животных, насекомых и даже растений, третьи рассуждают о машинном интеллекте. Не вдаваясь в споры и аргументы этологов (людей, изучающих привычки, обычаи и характеры живых существ), кибернетиков (изучающих закономерности процессов передачи информации и управления в любых системах) и других специалистов, ограничу понятие интеллекта только сознанием человека, поскольку эта книга предназначена именно для людей.

Интеллект — способность, позволяющая человеку:

- мыслить конкретно и абстрактно;
- находить способ гибкой адаптации к изменениям и новым ситуациям;
- обучаться на основе осмысления знаний и опыта;
- использовать свои познавательные навыки для управления окружающей средой.

Таблица 1. Примерная квалификация работ по уровню IQ (для лиц старше 21 года)¹

	IQ
Примерный IQ групп населения (по достижениям в реальной жизни)	
Кандидаты и доктора наук	125
Люди с высшим образованием	114
Неполное высшее образование	105–110
Офисные работники и работники продаж	100–105
Окончившие полную школу, квалифицированные рабочие (например, электрики)	100
Учившиеся в старших классах школы, но не окончившие их	95
Работники средней квалификации (например, трактористы, заводские рабочие)	90–95
Закончившие школу без старших классов (9 лет)	90
Не окончившие 8 лет школы	80–85
Имеющие 50 % шансов поступить в старшие классы	75
Примерный IQ разных профессиональных групп	
Профессиональные и технические работники	112
Менеджеры и администраторы	104
Офисные работники, работники продаж, квалифицированные рабочие, мастера и бригадиры	101
Работники средней квалификации (операторы станков, обслуживающие работники, включая домашнюю прислугу, фермеры)	92
Неквалифицированные работники	87
Тип задач, которые могут быть выполнены	
Могут освоить несложные трудовые навыки	70
Могут собрать урожай, починить мебель	60
Могут выполнять домашнюю работу, простые плотничные работы	50
Могут косить газоны, стирать	40

Интеллект часто увязывается с чувством юмора — свойством, присущим только человеку.

¹ Здесь даны не средние, а просто достаточные для данной группы показатели IQ. На практике люди с высоким IQ могут быть как суперпрофессионалами, так и неквалифицированными рабочими, однако лица, показатель IQ которых ниже 90, редко становятся высококвалифицированными специалистами или заканчивают университеты. *Источник:* Kaufman, Alan S. IQ Testing 101. New York: Springer Publishing, 2009.

1.2. КАК ПРОВЕРЯЕТСЯ ИНТЕЛЛЕКТ

В 1904 году английский психолог Чарльз Эдвард Спирмен предложил *двухфакторную модель интеллекта*, утверждая, что на уровень интеллекта влияют два фактора:

- **G — генеральный (общий) интеллект**, общий уровень «умственной энергии», характеризующийся количеством умственной энергии, ее степенью (скоростью перехода от одного вида деятельности к другой) и ее колебанием (скоростью восстановления после затраченных усилий);
- **S — специфический интеллект**, свойственный «рабочим навыкам», то есть проявляющийся только в каком-либо виде деятельности.

Современное измерение интеллекта обычно использует *общие тесты* для G-интеллекта (см. в Приложениях тесты Равена, Кеттелла и др.), которыми проверяют даже детей от 5 лет и старше, а также *специфические тесты* на знание и умение пользоваться профессиональными навыками, которые проходят желающие занять некую вакантную позицию.

Родоначальник психометрии американец Луис Терстоун в 1930-х годах опроверг Ч. Спирмена, показав, что интеллект имеет не две, а множество характеристик. Предложенную им модель называют *мультифакторной моделью интеллекта*. Из 12 предложенных им в книге *Primary Mental Abilities* (1938 г.) факторов в сегодняшнем тестировании используется 7 основных:

- V — вербальное понимание** — понимание слов, текста, мышление терминами и понятиями, способность интерпретировать пословицы и т. д.;
- W — беглость речи** — способность оперировать словами. Тестируется с помощью заданий на поиск рифмы (например, кот — пролот) или перечисление слов, относящихся к некой категории (*Выберите слова, подходящие к слову «крот»: гнездо, шалаши, нора, ход, подкоп, бревно.*);
- N — умение считать, оперировать цифрами** — скорость и точность арифметических вычислений (цифровые тесты);
- S — пространственный интеллект** — а) узнавание плоских геометрических фигур (круг, квадрат и т. д.); б) зрительные представления в трехмерном пространстве (верх–низ, справа–слева, впереди–позади);
- M — ассоциативная память** — тестируется во время механического запоминания словесных ассоциативных пар;
- P — скорость восприятия** — скорость и точность восприятия деталей, сходств и различий в изображениях в двух форматах: а) «восприятие

клерка» — вербальные тесты с парами слов, идентичность которых нужно установить; б) образное (невербальное, «мгновенное», правополушарное) мышление;

I — индуктивное мышление — способность делать умозаключения на основе нескольких факторов. Тестируется с помощью задач на нахождение правил, завершение последовательностей (вербальных, графических, цифровых).

Часть этих заданий относится к общему интеллекту (такие задачки вы найдете в этой книге), а некоторые — к специальным. Так, бухгалтеру нужно иметь хороший показатель N, архитектору — S, а аналитику и руководителю не обойтись без I.

1.3. ИНТУИЦИЯ ИЛИ РАСЧЕТ?

«Гуманитариям» легче даются одни типы заданий на IQ, «технарям» — другие. Чтобы хорошо выполнять тесты в целом, нужно чаще решать те, что у вас получаются хуже. Если вы еще не знаете, кто вы, то попробуйте ответить на вопрос: чем вы чаще руководствуетесь в жизни — интуицией или логикой?

Естественно, что в разных ситуациях мы пользуемся и тем, и другим мышлением, но «гуманитарии» чаще прибегают к интуиции, а «технари» — к логике.

Интуиция — подсознательное, шаблонное, часто эмоциональное мышление, очень короткое («ленивое») и быстрое. Люди, чаще полагающиеся на интуицию:

- обычно более наблюдательны и имеют лучшую память;
- стараются набрать как можно больше впечатлений и самых разнообразных знаний, а для запоминания используют различные аналогии и красочные описания;
- в детстве все время хотят новых игр и игрушек, новых платьев для кукол, новых друзей и т. д.;
- любят собрать игрушку «Лего» или составить красивый букет, главное, чтобы быстро;
- в ситуации, когда нужно что-то выбрать или придумать, количество правильных решений у интуитивных людей тем выше, чем богаче их опыт и знания;
- чаще бывают верующими людьми (могут верить одновременно и в Бога, и в приметы, и в домовых);

- считают, что «лучше синица в руках, чем журавль в небе» (если предложить: «получите 100 рублей сейчас или 120 через час», «выберите подарок: губная помада сейчас или сумочка через неделю», они выберут 100 рублей и губную помаду).

Расчет — логическое мышление, способность мыслить длинными последовательными цепочками. Оно требует большого терпения и трудолюбия. Логиков можно охарактеризовать так:

- им близки разговоры о придумывании всеобщей формулы, описывающей все сущее;
- они стремятся все оптимизировать, упростить, схематизировать;
- с детства предпочитают долго заниматься одним и тем же, многократно строить и перестраивать домики или машинки из конструктора, изучать с лупой и микроскопом любые вещи, шить и вязать;
- выбирая что-то, они долго просматривают сайты, читают отзывы и сравнивают варианты;
- озарения у них бывают редко, но они берут свое трудом и кропотливой работой, поэтому эти озарения чаще оказываются правильными;
- чаще бывают атеистами;
- «журавль в небе» привлекает их гораздо больше (они готовы подождать и получить 120 рублей и сумочку).

Абсолютных логиков и интуитов не бывает. В каждом из нас всегда есть и те, и другие способности, которые можно развивать.

Долгие логические раздумья не помогли Менделееву составить свою таблицу, а вот интуитивное озарение справилось с этой задачей легко. С другой стороны, если бы он до этого не думал и не пытался хоть как-нибудь систематизировать химические элементы, никакая интуиция ему бы не помогла. Даже если бы решение приснилось ему полностью готовым, он бы просто не понял, что это такое и зачем нужно, то есть проснулся и забыл бы свой сон.

Фредерик Шейн¹ предложил простой тест из трех вопросов, который быстро покажет, какое мышление вам свойственно — интуитивное или логическое.

¹ Shane Frederick «Cognitive Reflection and Decision Making» // Journal of Economic Perspectives. 2005.

ТЕСТ: ИНТУИЦИЯ ИЛИ РАСЧЕТ?

1. Бита и мяч стоят вместе \$1,10. Бита на \$1 дороже мяча. Сколько стоит мяч?
2. Если пять станков за пять минут изготавливают 5 изделий, то за какое время 100 станков изготовят 100 изделий?
3. Участок в пруду зарос кувшинками. Каждый день этот участок увеличивается в два раза. Чтобы покрыть весь пруд, кувшинкам нужно 48 дней. Сколько потребуется времени, чтобы покрыть кувшинками половину пруда?

Не спешите заглянуть в ответ в конце книги! Постарайтесь вначале решить все три задачи.

Если у вас 2–3 правильных ответа, значит, вам ближе логическое мышление, если 0 или 1 — интуитивное.

1.4. МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Когда говорят о «мужском» и «женском» мышлении, обычно имеют в виду именно логику: якобы мужское мышление — логическое, а женское — интуитивное. На самом деле логика присутствует и там и там, просто интуитивное в сотни раз быстрее. Условная «женщина» находит ответ, но часто не может объяснить всю логическую цепочку своих рассуждений, поэтому ее слова кажутся абсурдными. При этом условный «мужчина» мыслит «логически», то есть выстраивает четкую цепочку рассуждений, однако, увы, чаще всего не доводит их до заключительного вывода (например, начинает отвлекаться на незначимые детали и упускает важное).

Хороший пример типично «женского» решения представлен в многочисленных анекдотах. Но когда оно вкладывается в уста мужчин, быстрое мышление тут же приобретает свою логическую завершенность. Например:

— Здравствуй, Гиви! Как поживаешь?

— Иди к чёрту!

— Как «к чёрту», дорогой?

— Извини, я должен был бы сказать «здравствуй, Иракли, хорошо поживаю», потом ты бы спросил о жене и детях, а я бы ответил. Потом бы ты рассказал про свою семью, потом мы бы обсудили всех наших знакомых, потом я бы сказал, что тороплюсь, а ты бы спросил куда, а я бы ответил, что на вокзал, а ты бы спросил зачем, а я бы ответил, что встречаю друга, а ты бы спросил, что за друг... И так бы мы с тобой говорили часа полтора, и поезд к тому времени бы уже пришел, а я бы опоздал встретить друга, а ты бы сказал, чтобы я не расстраивался, а я бы сказал идти тебе подальше, мы бы поссорились и я бы ушел, посылая тебя к чёрту. Так что, извини, дорогой, я просто сэкономил время и сохранил нашу дружбу.

Как это сказывается на тестах? Как ни странно, вообще не сказывается. Люди делятся на тех, кто способен и не способен логически мыслить. И к тем, и к другим может относиться любой человек, независимо от гендерной принадлежности.

Многие тесты на IQ содержат вопросы на логическое мышление. Они могут быть вербальными, графическими и цифровыми. Логику можно развивать с помощью самых разных игр: от шахмат до судоку. Не пренебрегайте этими упражнениями — и вскоре заметите, насколько успешнее вы стали.

1.5. ЗАВИСИМОСТЬ IQ ОТ ВОЗРАСТА

При прохождении тестов на IQ важна и скорость реакции. С возрастом она сокращается (что отчетливо видно на примере спортсменов).

Это, однако, не говорит о том, что человек становится глупее — он просто опытнее, мудрее, больше заточен на решение прикладных задач. Можно сказать, что он становится глубже — из миски, наполненной водой, выловить ложкой кусок мыла легче, чем из таза или ванны — «бассейн» наблюдений и жизненного опыта постоянно наполняется. Хороший футболист после 30 лет бежит медленнее, зато он опытнее, меньше суетится и чаще оказывается на поле «в нужный момент в нужном месте».

Разрабатывая свои тесты, английский психолог Джон Равен разделил их на детские и взрослые, причем для взрослых предусмотрел возможность пересчета полученных результатов теста в истинные значения IQ (см. табл. 2) с помощью коэффициента возраста (K_v) — *если вам 30 и более лет, то желательно пересчитывать получаемые вами при любом тестировании данные с учетом этих коэффициентов.*

Таблица 2. Примеры фактического IQ в зависимости от возраста

Возраст, лет	Коэффициент K_v	Значения IQ по результатам теста (IQ_n)						
		70	80	90	100	110	120	130
		Истинный IQ с учетом возраста						
14–30	100	70	80	90	100	110	120	130
35	97	72	82	93	103	113	124	134
40	93	75	86	97	108	118	129	140
45	88	80	91	102	114	125	136	148
50	82	85	98	110	122	134	146	159
55	76	92	105	118	132	145	158	171
60	70	100	114	129	143	157	171	186

2. КАК ПРОХОДИТЬ ТЕСТЫ НА IQ

Интеллект — очень широкое понятие, и измеряют его по-разному.

Самая распространенная система — проверка *общего интеллекта*. Она осуществляется как правило с помощью графических тестов.

С помощью остальных типов тестов обычно исследуются различные стороны нашей личности — вербальный, пространственный, логический, эмоциональный и другие виды интеллекта (см. Приложения). Нужны они в основном для чисто медицинских целей, например выявления проблем при психических нарушениях, заболеваниях головного мозга и т. д. На удивление часто такие тесты можно встретить в программах «проверь свой интеллект» в интернете.

Отдельно стоят задания, позволяющие определить профессиональную пригодность человека к той или иной деятельности. В зависимости от должности, на которую претендует кандидат, это могут быть и широкие опросники со *смешанными* тестами, и либо *графические*, либо *цифровые*, либо *вербальные* тесты.



Рис. 1. Виды тестов

На рис. 1 показаны различные виды тестов — графические, вербальные, цифровые, смешанные, а также промежуточные: Г-В — графическо-вербальные, В-Ц — вербально-цифровые и Г-Ц — графико-цифровые.

Если вы сдаете тесты на чужом языке, то вам, скорее всего, предложат вариант Г-Ц, а в некоторых профессиональных тестах могут быть представлены любые промежуточные варианты. Для некоторых профессий промежуточные тесты дополняются заданиями на объемное мышление, системное мышление, умение читать таблицы, быстро разбираться и выявлять главное в больших

объемах текста и т. д. Причем форма подачи может быть разной — в виде графического рисунка может быть дан цифровой или вербальный тест и т. д.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

ЛЮБЫЕ ВЕРБАЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (А ТАКЖЕ СМЕШАННЫЕ ТЕСТЫ, В КОТОРЫХ ИМЕЕТСЯ ВЕРБАЛЬНАЯ ЧАСТЬ) СЛЕДУЕТ ПРОХОДИТЬ ТОЛЬКО НА РОДНОМ ЯЗЫКЕ.

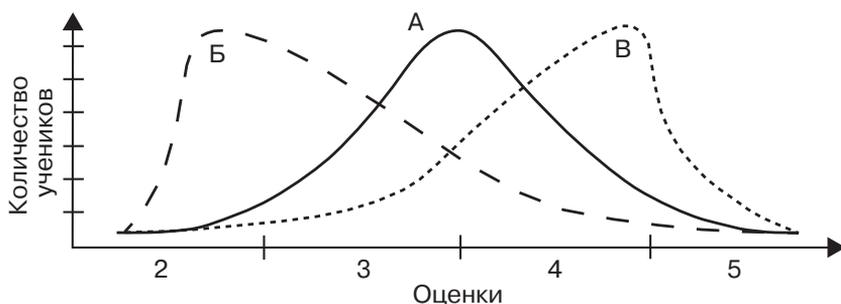
В следующих главах вы найдете все эти варианты тестов — как по форме, так и по содержанию. А в Приложениях — информацию об основных видах тестов.

2.1. КАК ВЫПОЛНЯТЬ ТЕСТЫ НА ИНТЕЛЛЕКТ?

НЕСОВЕРШЕННЫЕ ТЕСТЫ

Тесты, которые вы находите в интернете, и даже те, которые дают вам ученые-психологи, увы, далеки от совершенства. У нас попросту отсутствует практика проверки этих тестов, как это делается серьезными исследователями в других странах.

Чтобы оценки интеллекта, полученные в результате тестирования, были адекватными, тесты проверяют на большом количестве людей разного возраста, образования и умственного развития. Все задания должны быть проверены на соответствие нормальному распределению — кривой Гаусса (А). Так, если в школе учительница даст контрольную, с которой большинство легко справится, значит, задания были слишком простыми (В), а если с заданиями мало кто справится (Б), значит, задания слишком сложные.



Между тем в интернете можно встретить тесты, которые 90% людей решают на «отлично», а есть такие, с которыми справляются лишь 2–3%. Не радуйтесь и не пугайтесь — просто вопросы были составлены некорректно, поэтому все их результаты ничего не значат.

Например, один из тестов в интернете показал, что у меня IQ = 300. Я изумилась — таких значений просто не бывает! Потом оказалось, что нижний уровень (вы правильно ответили на 1 вопрос из 40) дает цифру 120. По-видимому, владельцы ресурса наивно решили, что если они сильно польстят посетителям, те будут лучше относиться к их сайту.

Есть и противоположные примеры. На другом сайте, правильно решив все задания, вы получите IQ = 90, а решив лишь 1 задание из 30, получите 80. Автор просто наобум указал диапазон — вероятно, собственный низкий интеллект заставил его создать ресурс, оскорбляющий любого, кто на него зайдет.

Прежде чем готовиться к тестам, нужно знать, что **каждый из нас по-разному воспринимает и обрабатывает информацию**. Можно разделить всех людей на тех, кто лучше всего обрабатывает визуальную, вербальную или цифровую информацию.

Возьмите лист бумаги, на котором есть текст, график и табличка с цифрами (рис. 2). Куда в первую очередь устремится ваш взгляд, во что захочется взглянуться внимательнее? Если вы обратили внимание на текст — вам ближе вербальная обработка, если на таблицу — цифровая, а если на картинку — визуальная.

В разделах с заданиями вам, скорее всего, будет легче решать задачи, которые свойственны именно вашему стилю обработки информации.

Есть еще один способ — попробуйте для начала решить один из блоков смешанных тестов из части V. Те задания, которые вы будете выполнять с удовольствием, покажут приоритетный способ обработки информации (он, кстати, не связан с тем, «физик» вы или «лирик»).

Не обязательно решать все задания по порядку. Начните с тех, что вам ближе, затем переходите к заданиям других разделов, которые кажутся более сложными, и закончите теми, с которыми вам совсем не хочется связываться. Везде приведены примеры решения, так что не бойтесь, а лучше приложите усилия и попробуйте разобраться — очень скоро вы поймете, что в действительности не такие они и страшные.

Не забывайте — чтобы легко справляться с любыми, даже самыми сложными заданиями во время тестирования, нужно потренироваться.

Все упражнения можно проходить по несколько раз, но делайте между решением одного и того же блока задач паузы не менее чем в 2–3 недели.

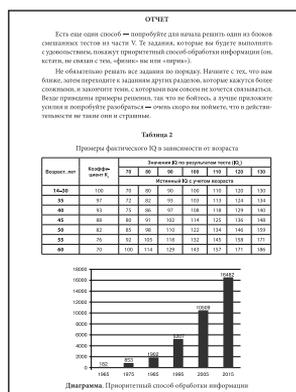


Рис. 2. Варианты представления информации

Поверьте, дело того стоит — вы не только отточите технику прохождения тестов на IQ, но и дадите своему мозгу возможность развить другие грани ваших талантов.

У меня есть знакомая, у которой при тестировании во 2-м классе IQ был 148. Тогда она была отличницей, а любимыми предметами были арифметика и рисование. Позже учителя сменились, она возненавидела их, а вместе с ними и все науки. К окончанию школы ее IQ упал до 93, и все предметы, кроме истории, ее жутко раздражали (впрочем, и с историей она лишь смирялась). От поступления в вуз она категорически отказалась. В 32 года она была матерью-одиночкой, работала на двух работах — посудомойкой и курьером, чтобы прокормить свою маленькую дочь. Я занялась с ней решением кроссвордов, простых задачек, sudoku, затем начала приносить ей вот такие задачки из тестов — просто как развлечение и игры. Пусть не сразу, но она увлеклась. В ней проснулся живой интерес к происходящему вокруг. Через 2 года после начала занятий она поступила на курсы верстки, затем увлеклась компьютерным дизайном. Сейчас ей 38, она высокооплачиваемый и ценный специалист. Ее IQ поднялся уже до 137 баллов. И она с удивлением спрашивает: «Никак не пойму, зачем я просто выбросила из своей жизни 24 года?»

Не выбрасывайте свои годы на ветер! Решение предложенных в этой книге задач позволяет развиваться вашему мозгу в любом возрасте — и в 8, и в 80 лет.

2.2. СТОИТ ЛИ ПРОХОДИТЬ ТЕСТЫ В ИНТЕРНЕТЕ?

Конечно же, да!

Хотя бы потому, что регулярное выполнение этих тестов развивает ваш мозг. Однако нужно помнить о некоторых неприятных моментах.

1. Никогда не платите за тестирование. Сейчас очень много сайтов, которые вымогают у людей деньги. Они просят у вас небольшую сумму, которую можно перечислить всего лишь одной эсэмэской, а потом оказывается, что с вашего телефона ежедневно снимаются деньги.

2. Не рассчитывайте, что такие тесты покажут ваш истинный IQ: качество большинства тестов просто ужасающее, они не проверены и не адаптированы — никакого достоверного результата вы не получите.

Я попробовала пройти тесты на 34 российских сайтах. Результаты поразительны:

- на 6 сайтах мой IQ оказался ниже 100;
- на 22 сайтах — около 120 (± 2);

- ❑ на 2 сайтах — около 160 (± 4);
- ❑ на 4 сайтах — свыше 230 (чего просто не может быть).

Выявились и другие странности:

- ❑ часть задач вообще не имеют правильных решений (тестируемым предлагается самим решить, правильно ли они отвечали, при этом ответов составителей нет);
- ❑ часть задач имеет два и более правильных решений (*подберите рифму к слову «абсурд»*), при этом оценивается не то, правильно ли вы ответили, а то, сумели ли вы угадать ответ, который придумал составитель;
- ❑ самые неграмотные задания — вербальные;
- ❑ чуть ли не половина арифметических тестов являются обычными головоломками, очень полезными для развития мозга, но совершенно не пригодными для тестов;
- ❑ большинство тестов составлены неправильно (вначале идут очень сложные задания, а потом сложные и легкие следуют вперемежку).

Если хотите узнать свой IQ в интернете более или менее достоверно, пользуйтесь тестами авторитетных сообществ — их список и сайты вы найдете в таблице на с. 160–162. Правда, полные тесты там представлены на разных языках, среди которых русского нет, так что тесты, где есть вербальная часть, нам не подходят. Но графические и математические тесты вы вполне можете выполнить (не забывайте, что общий IQ оценивается только графическими тестами — а их вы точно можете пройти, на каком бы языке ни был сайт).

Не забывайте, что на этих сайтах отслеживается ваш сетевой адрес, так что повторно пройти тест вам не удастся (по крайней мере с того же компьютера).

2.3. ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ХОРОШО ПРОЙТИ ТЕСТ?

Если вам предстоит тестирование (в учебном заведении или при приеме на работу), постарайтесь заранее к нему подготовиться.

1. Желательно *предварительно «набить руку» на самых разных тестах* — бывает, что тестируемый просто не может понять суть задания и показывает баллы ниже, чем они могли бы быть. В этой книге вы сможете найти самые разные тесты — постарайтесь самостоятельно разобраться с каждым из них, особенно с теми, которые вам плохо удаются.
2. На любое тестирование нужно идти в правильном душевном и физическом состоянии:

- нельзя тестироваться на голодный желудок или очень плотно пообедав — хорошо, если вы слегка перекусите за 30–40 минут до начала тестирования;
- бесполезно тестироваться в течение 2–3 часов после того, как проснулись, за 3–4 часа до обычного времени отхода ко сну или если вы не выспались. Если вы обычно ложитесь в 23:00, а встаете в 7:00, то тесты можно проходить с 10:00 до 19:00;
- перед тестированием не забудьте сходить в туалет — полный мочевой пузырь отвлечет вас и снизит ваши баллы;
- одежда должна быть удобной и не сдавливать тело (в том числе не стоит слишком туго завязывать волосы в хвост);
- не одевайтесь слишком тепло, но и замерзать не стоит. Оптимально следовать поговорке «Держи ноги в тепле, а голову в холоде»: теплая обувь, брюки / колготки / гамаши / гетры снизу, более легкие рубашка / джемпер / пиджак сверху и, конечно, никаких шапок / кепок / бейсболок / повязок / тюрбанов на голове;
- захватите с собой носовой платок — от напряжения некоторые начинают потеть, у других слезятся глаза, у третьих начинается насморк;
- нельзя тестироваться в состоянии сильного стресса, душевного волнения — результаты будут существенно ниже, чем в спокойном состоянии (но вот просто решать тестовые задачи в нервном состоянии очень полезно — отвлекает от травмирующих мыслей и успокаивает);
- если за 30–60 минут до начала тестирования вы примете душ, то ваши результаты будут выше на 5–7 баллов.

3. Перед тем как проходить тест, вооружитесь:

- блокнотом (или листком бумаги) и ручкой;
- если думаете, что возможны цифровые тесты, захватите обычный маленький калькулятор (он удобнее для быстрых расчетов, чем, к примеру, калькулятор в смартфоне или Excel);
- если возможны вербальные тесты или цифровые с буквами, то распечатайте алфавит того языка, на котором сдаете тест, и захватите его с собой.

Кстати, **решая задачи в этой книге**, соблюдайте те же правила:

- запаситесь ручкой или карандашом, а также блокнотом, тетрадкой или хотя бы листком бумаги;

- старайтесь НЕ отмечать ответы на страницах книги (лучше записывать их в блокноте) — почти все упражнения можно выполнять несколько раз (только обязательно делайте паузу не менее двух недель перед повторным решением тех же заданий);
- выполняя задания во второй, третий и др. разы, ни в коем случае не смотрите на ответы, которые вы записывали раньше, — это собьет вас с толку и не позволит оценить свой прогресс;
- не старайтесь пройти все задания за один раз — ежедневный тренинг по чтению, решению и проверке, который будет занимать у вас по 15–30 минут в день, позволит поддерживать мозг в хорошей рабочей форме и даже развивать его, улучшая логические способности, внимательность, способности к анализу и синтезу.

Успехов!

II ГРАФИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

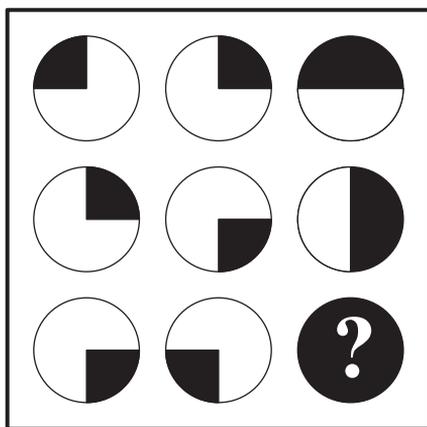
Графические тесты используются для оценки общего интеллекта (внимание, логика, абстрактное и индуктивное мышление), а также входят в состав других видов тестирования. Поэтому «набить руку» на решении графических задач очень важно — не только для прохождения тестов, но и для тренировки мозга и даже повышения уровня своего интеллекта.

3. КАК РЕШАТЬ ГРАФИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

Пример заданий во многих графических тестах одинаков: даны последовательности картинок и варианты ответов, надо определить, какой из вариантов ответов должен встать в пустое окно. По мере прохождения тестов задания усложняются.

Решать такие задачки нужно, сравнивая фигурки. Например:

КАКОЙ ИЗ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ПРАВИЛЬНЫЙ?



Варианты ответов:

