

Можно ли увеличить IQ и нужно ли это?

Многие думают, что IQ и интеллект – это одно и то же. И это не совсем верно. Иногда можно условно приравнять две эти «вещи», но только лишь для упрощения разговора.

Чтобы быть философски конкретным, $IQ \neq g \neq$ интеллект. Приравнивать их будет категорической ошибкой. Интеллект – это признак. G – это психометрический конструкт, который пытается оцифровать этот признак. А IQ – это просто тест, который имеет высокую корреляцию с G. Примерно, как с красотой. Красота – это признак. Ученые решают придумать «индекс красоты». Конечно, сама красота и её «индекс» - это не одно и то же. Индекс плюс-минус помещает в число примерную привлекательность человека, исходя из большого количества параметров. А тест Y (на соотношение ширины бёдер, талии и плеч) даёт самый быстрый, дешевый для вычислений коррелят к X. Таким образом, ученые могут быстро предсказать, какой человек в среднем будет более привлекателен, просто измерив бёдра, талию и плечи. Так же работает и IQ.

Таким образом, когда мы говорим, что IQ ВАЖЕН или вроде того, на самом деле, мы имеем в виду то, что он пытается вычислить, а именно – G. G, в свою очередь, - это попытка ученых предсказать признак «интеллекта».

Опираясь на сказанное выше. Можно ли увеличить IQ? Можно. Например, если дать вам правильные ответы, вы, скорее всего, наберете максимальный балл. Или если вы пройдёте один тест много-много раз, и с каждым разом будете заканчивать его быстрее, влияя на конечный балл. Разумеется, это не значит, что вы стали умнее. Примерно, как если бы вы натолкали поролона в плечи или бёдра (в зависимости от пола), чтобы изменить свой индекс привлекательности, это не сделало бы вас НА САМОМ ДЕЛЕ более привлекательным.

Ещё, когда мы смотрим на результаты IQ теста мы не можем напрямую экстраполировать их на «реальный» признак. Например, человек с IQ 130 не на 30% умнее, чем человек с IQ 100. Точно так же, как температура 10 градусов цельсия – это не в 10 раз более жаркая температура, чем 0 градусов цельсия. Ещё раз. Баллы IQ – это арбитрарная штука, используемая учеными для удобства СРАВНЕНИЯ БОЛЬШИХ ГРУПП ЛЮДЕЙ.

Если продолжать аналогию, то для измерения температуры используют Кельвины. И там есть абсолютный ноль, который имеет прямое отношение к движению вещества. 10 кельвинов действительно в 10 раз более тёпло, чем 1 кельвин. Такой шкалы в отношении интеллекта пока что нет, поэтому мы не можем сказать, что кто-то в два раза умнее другого, указывая не результаты IQ теста или какой-то другой психометрической абстракции.

Окей, теперь по сути дела.

Есть хороший мета-анализ, который показывает увеличение IQ через образование. (

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6088505/pdf/10.1177_0956797618774253.pdf)

Выводы ученых:

«Среди более чем 600 000 участников, мы нашли последовательные доказательства положительного влияния образования на когнитивные способности примерно от 1 до 5 баллов IQ за дополнительный год обучения. Модераторский анализ показал, что эффекты сохранялись на протяжении всей жизни и присутствовали во всех широких категориях изученных когнитивных способностей. Образование представляется наиболее последовательным, надежным и долговечным методом повышения интеллекта, который еще предстоит определить.»

Отлично. IQ увеличить можно. Но, как вы знаете и из моих видео, и из статей выше, только до определенного возраста. Иными словами, этот эффект замечен только в ранние годы, вероятно, в период, когда созревает мозг.

В таком случае, учитывая всё сказанное выше, пришло время спросить себя: будет ли увеличение IQ с помощью образования, значить увеличение G или даже самого признака – интеллекта?

На эту тему есть хорошее исследование. (<https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-11424-001.html>), вышедшее через три года, после того, что мы комментировали выше, от того же автора. Вот его выводы:

«Результаты показали, что связь с образованием с улучшенными результатами когнитивных тестов не опосредуется g, а состоит из прямого воздействия на конкретные когнитивные навыки. Эти результаты свидетельствуют о том, что успехи в образовании не связаны с повышением общих интеллектуальных способностей.»

Если коротко: улучшаются НАВЫКИ, а не сам интеллект, а IQ просто улавливает улучшение самих навыков. Например, математические навыки, лингвистические и др.

Таким образом, улучшить IQ действительно можно. Можно, написав более лёгкую, адаптированную программу (софт) для компьютера (железа), которая будет быстрее и лучше решать задачки, чем старая итерация программы (увеличение IQ или навыков в нашем контексте). Но само железо (G) от этого не поменяется.

Это так же хорошо видно из того, как образование влияет на реальные результаты по жизни. На эту тему тоже есть работа 2020 года. (

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3688207)

Выводы авторов:

«Поскольку у нас есть доступ ко всем записям актов гражданского состояния и почти полной выборке списка избирателей 1999 г., мы с высокой точностью обнаруживаем, что все

расширения школьного образования не смогли увеличить продолжительность жизни взрослых (как это было ранее установлено для расширений 1947 и 1972 гг.), стоимость жилья или социальный статус сообществ, в которых люди умирают. Обязательное школьное образование в возрасте 14–16 лет не повлияло на когортном уровне на социальные результаты в Англии.»

Таким образом, наш тезис подтверждается.

Да, образование улучшит IQ. Научит вас быстрее считать и лучше говорить. Однако, само железо, сам котелок от этого быстрее варить не станет.

И да, все те же самые выводы можно сделать не только об образовании, но и обо всех популярных методах улучшения интеллекта. Любые тренажёры, n-back тренировки, задачи на эрудицию и сервисы для улучшения памяти будут в лучшем случае влиять на конкретный навык решать задачу N.

Что делать с этой информацией? Я бы сказал, что пытаться «улучшить свой интеллект» или «повысить IQ» - это бесполезное дело. Улучшать нужно социально полезные навыки. То есть прокачивать софт. Выше мы много раз упоминали, что в «успехе» помимо результатов IQ гигантскую предсказательную силу имеют

1. Дисциплина и самоконтроль (важно не только, какой ты умный, но и то, чем ты готов пожертвовать, чтобы этот интеллект использовать. Упорство бьёт талант)
2. Амбициозность (тебе должно быть нужно больше других. Корреляция между IQ и заработком – очень маленькая, обратите внимание. Главное – это желание, скажем так)
3. Внешность (очень много во внешности можно изменять)

Автор заметки: Глеб

Revision #3

Created 8 March 2023 13:24:44 by matvey033

Updated 19 March 2024 06:16:45 by Тимур