



Бывшая балерина
Маринки ушла
на СВО и стала
оператором дронов

3
стр.

самый большой тираж
35
млн. копий
экземпляров
в месяц
в России и СНГ
www.kp.ru
ISSN 0233-433X

Любимая газета страны
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА!**

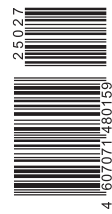


2 - 9 июля 2025/27-т (27695-т)

Основана в мае 1925 года

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

**ТЕЛЕ
ПРОГРАММА**
для Москвы и Подмосквья
с 7 по 13 июля



**Агутин тайно
выдал дочь
замуж
за француза**

10
стр.

**Штраф
за сувенир
Что не стоит
привозить
из турпоездок
по России**

8
стр.

**Выше себя
не прыгнешь?
Влияет ли рост
на нашу жизнь
и карьеру**

36
стр.

**Азбука Морзе
в два года,
алгебра - в три
Как воспитывают самых
умных детей планеты**

39
стр.



**70 лет -
возраст побед!
Пенсионеры-экстремалы
ставят рекорды**

44
стр.



**Мурлыкающие
музы
Кого из великих людей
вдохновляли их кошки**

43
стр.

Как на самом деле рост влияет на нашу жизнь

Имя Наполеона Бонапарта стало синонимом амбиций «маленького человека». Обладатель роста 170 сантиметров основал империю и дал название синдрому, который теперь принято приписывать невысоким мужчинам. Но французский полководец уж точно не был низкорослым для своей эпохи. Так почему два века спустя мы склонны верить, что низкий рост ведет к комплексу неполноценности? Наука дает неожиданный ответ. Оказывается, сантиметры влияют на нас не напрямую, а через призму социального восприятия и самоощущения.

Еще в 60-х годах прошлого века психологи открыли так называемый «эффект Пигмалиона». Одного и того же мужчину представляли людям в разных группах то как профессора, то как аспиранта. Оказалось, что высокий статус прибавлял в глазах опрашиваемых к реальному физическому росту аж 10 см.

- Рост «профессора» участники эксперимента оценивали на 10 см выше роста «аспиранта», хотя это был один и тот же человек! - рассказывает Кира Саунина, преподаватель Института экспериментальной психологии МГППУ (Московский государственный психолого-педагогический университет). Значит ли это, что лидерство высокорослых - всего лишь иллюзия, навязанная обществом, а низким людям приходится «вырастать» над собой, чтобы их заметили?

Откуда идет уверенность

Для маленького ребенка рост и сам процесс взросления могут быть предметом гордости. Но в подростковом возрасте часто все переворачивается. Девушки могут переживать из-за высокого роста, особенно если их дразнят. А юноши, которые пока не выросли, могут из-за этого стать более неуверенными и тревожными. Ведь для подростков так важны мнение сверстников и собственный образ в их глазах.

Именно в подростковом возрасте формируется основа самооценки. И критичны не сантиметры, а то, как на тебя реагируют окружающие - семья, одноклассники, друзья.

- Если родители говорят: «Ты же сильный, защити младших!» - ребенок усваивает роль лидера, - говорит Кира Саунина. - Если ребенок слышит: «Куда тебе, ты же маленький!» - рискует вырасти пассивным. А вот если объективно низкорослого ребенка поощряют за усердие, умение дружить, эти ожидания становятся частью его самого, его самоопределения, и парень вырастает именно с этими качествами.

Открытие последних лет - феномен «внутреннего роста»:

- Человек, который субъективно ощущает себя высоким, статным, чаще проявляет уверенность. Но это не причина, а следствие здоровой самооценки, - комментирует Артем Дегтярев, психолог МГППУ, старший преподаватель кафедры «Юридическая психология и право».



- Это кто там
сказал, что я
коротышка?

Выше себя не прыгнешь?

Миф о «комплексе Наполеона»: наука против стереотипов

- Идея, что невысокие люди агрессивны и стремятся всеми манипулировать, чтобы компенсировать свои размеры, - это упрощение, - считает Артем Дегтярев. Научные исследования это подтверждают.

1. Многие слышали про Темную триаду личности (неприглядные, темные черты личности, которые мы сами не осознаем. - Ред.). Так вот, исследования показали, что люди с низким ростом и недовольные им, действительно чаще проявляют нарциссизм (самовлюбленность, заикленность на себе в ущерб другим), психопатию (бесчувственность к другим), макиавеллизм (склонность манипулировать другими в своих интересах) (исследование Personality and Individual Differences, 2023). Но ключ здесь именно в навязанных фальшивых целях и ценностях, а не в физиологии, приведшей к низкому росту.

Ирину Шейк
(ее рост -
178 см) в школе
дразнили
дылды. А она
стала моделью!

ФАКТ

Наперекор мнению

По данным разных международных исследований, мужчины ростом ниже 170 см и женщины выше 180 см чаще сталкиваются с социальным напряжением и стереотипами. Но именно они часто становятся героями психологических превращений, когда человек действительно сделал себя сам. То есть отказался надевать на себя «костюм» социального стандарта и раскрыл свой внутренний талант.



10 причин
инсульта -
на сайте
KP.RU



2. Желание доминировать как компенсация за недостаток сантиметров скорее исключение, чем правило.

- Убедительных данных, что невысокие люди чаще развивают напористость или интеллект взамен роста, нет. Такие черты одинаково встречаются у всех, - уточняет психолог Кира Саунина.

Почему миф о влиянии невысокого роста на провальные качества жив до сих пор? Причин тут две:

✓ **Социальное давление.** Если окружение твердит: «Ты должен стараться вдвое больше!» - человек может принять эту установку, - говорит Дегтярев.

✓ **Искаженное восприятие.** Когда невысокий человек проявляет уверенность, это контрастирует со стереотипом о маленьком и скромном. И его поведение ошибочно трактуют как «гиперкомпенсацию» за малый рост.

КСТАТИ

Для женщин главное - комфорт в отношениях

Статистика показывает, что женщины чаще выбирают партнеров выше себя (в среднем на 10 - 15 см), но при этом все больше людей сегодня акцентируют внимание не на росте, а на внутреннем комфорте в паре. Здесь вступают в игру и физические факторы, и то, как человек проявляет себя в отношениях. Рост в любви может быть привлекательным, но не всегда ключевым.

Скажите,

ДРУГАЯ СТОРОНА

Длинные - значит успешные?

Не все так однозначно

Данные «за»:

✓ В бизнесе рост от 183 см может «добавить» солидный куш к зарплате за счет того, что высоких людей воспринимают как более надежных и профессиональных (по данным издания Business Insider).

✓ Наблюдения показали, что, столкнувшись в узком коридоре, высокие люди проходят первыми в 75% случаев, а низкие - лишь в 25%. То есть высокий рост и смелость, лидерство, стремление идти вперед соотносятся друг с другом.

✓ Наш мозг ассоциирует высокий рост с компетентностью: при выступлении на одну и ту же тему с одной и той же речью высоких людей слушают внимательно.

Но есть нюансы:

1. Парадокс пола

- Высокие женщины в карьере сталкиваются с «эффектом двойного стандарта»: их видят компетентными, но «холодными».

- Девушка ростом 180 см может страдать от застенчивости, если в школе ее травлили, - говорит Дегтярев.

2. Многие значит профессия:

✓ В балете или гимнастике высокий рост - объективный недостаток.

✓ В IT или науке сантиметры точно не влияют на успех.

3. Парадокс самосбывающегося пророчества

- Если с детства высокому мальчику говорят: «Ты будущий лидер» - он начинает соответствовать ожиданиям. Но если он не готов к этой роли, возникает тревожность, - объясняет Кира Саунина.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Вырваться из плена сантиметров

«Рост - это социальная роль, которую можно переписать», - уверен психолог Артем Дегтярев. Его рекомендации:

1. Разделяйте ожидания и реальность. Спросите себя: «Я хочу быть лидером или просто боюсь не соответствовать стереотипам?»

2. Работайте над своим телом. «Заземление» - то есть ощущение чувств в ногах и в теле - меняет внутреннее восприятие себя. Держите правильную осанку, подбородок не должен быть опущен вниз (а, наоборот, направлен чуть вверх). Дыхание - ровное и глубокое.

3. Ищите свою среду - например, профессию, где параметры успеха точно не зависят от роста.

4. Анализируйте триггеры. Если собственное фото в полный рост вызывает панику - ведите дневник: «А когда я чувствую себя уверенно? Что мне помогает?»

- В эксперименте с компетентным «высоким профессором» люди видели не человека, а свои ожидания от него, миф. Так и мы часто меряем себя чужими линейками, - говорит Артем Дегтярев. - Но лидерство, уверенность, харизма - это биография, а не биология.

- Подростковые переживания о росте уходят. А вот навык преодолевать стереотипы остается. И это главное преимущество, которое не измерить в сантиметрах, - считает Кира Саунина.

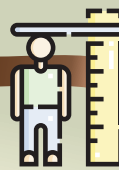
Оксана НАРАЛЕНКОВА.

Петр I перемахнул два метра,
а Чингисхан не дотянул
и до полутора

А ВЫ С КЕМ СХОЖИ?

РОСТ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ

см



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

97,2 FM
+ 400 ГОРодОВ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

В 22:00

ВЕДУЩИЕ:

АКАДЕМИК РАН АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВ И МАРИЯ БАЧЕНИНА

ВРЕМЯ НАУКИ



РЕКЛАМА 12+