

Чаплінська Юлія Сергіївна
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії психології масових комунікацій та медіаосвіти
Інституту соціальної та політично психології НПН України
м. Київ, Україна

АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ВИКОРИСТАННЯ КЕЙС-МЕТОДУ

Сучасний світ стрімко змінюється, активно впроваджуються у буденне життя технології, змінюються звичні моделі поведінки і способи взаємодії між людьми. Світ стає техногенним. І в ньому з'являються як нові переваги, так і нові ризики.

Починати готувати дитину до зустрічі з реаліями життя потрібно ще у школі і не тільки через вивчення основних предметів, але за допомогою розвитку адаптаційного інтелекту.

Теоретична частина. В останні роки концепція Гарі Култон адаптивного інтелекту, набуває все більшої популярності в науковому колі. Култон говорить про те, що адаптивний інтелект – це здатність мислити гнучко та ефективно у постійно мінливому світі. Працюючи у бізнес сфері, Гарі помітив, що деяким людям ця здатність дається легко і природно, тоді як інші борються і докладають чимало зусиль для виконання поставлених задач. В своїх наукових пошуках автор говорить про “шлях адаптивного інтелекту” (AIP) як про “мистецтво і науку мислення”, вказуючи на те, що це поняття об'єднує відразу емоційний (EQ), ментальний (IQ) і позитивний (PQ) інтелекти. На думку автора концепції, ментальний інтелект відповідає за раціональне мислення, емоційний інтелект дозволяє розпізнавати свої емоції і керувати ними, позитивний інтелект відповідає за позитивний настрій і впевненість в власних силах, а адаптивний інтелект поєднує в собі риси перших трьох понять, використовуючи ці навички для швидкого вирішення задач та комфортної адаптації до нових умов зовнішнього середовища і діяти в непередбачених обставинах. Дана концепція Култоном розроблялася більше 30 років, але її застосування здебільшого знайшло свою реалізацію у бізнес форматі для розвитку команд та керівників (лідерів) (Coulton, 2018).

Завдяки розвитку адаптивного інтелекту людина може зменшити у себе інтенсивність негативних реакцій на стрес, оскільки, по-перше, мозок буде швидко продукувати варіанти вирішення будь-якої, навіть нестандартної задач, по-друге, сформувані установки, що “не існує проблеми, яка не має рішення” та “будь-яка задача має кілька варіантів розв'язання, головне їх придумати і

прорахувати ризик і переваги кожного з варіантів”, по-третє, завдяки тренуванням людина буде мати вже кілька напрацьованих шаблонів, які можна використовувати у схожих ситуаціях, в залежності від заданих обставин.

В ситуаціях невизначеності, тобто в нових умовах, звичайна людина губиться і починає панікувати (демонструє інтенсивні емоційні реакції), оскільки часто “відривається” від колишнього досвіду, коли вже набуті схеми не працюють і необхідно моментально побудувати нові. Розвиток адаптивного інтелекту у кейсовому форматі дає змогу людині сконструювати ситуацію невизначеності і прожити її, проаналізувати свої емоції, спродукувати варіанти вирішення проблеми, проаналізувати слабкі та сильні сторони запропонованих рішень. Тобто розвинути окрім всього ще й емоційну стійкість, яка необхідна для продуктивного подолання ситуацій невизначеності.

Наталі Фратто у своїх публічних виступах вказує на те, що адаптивність є ключовим навиком для будь-якої сучасної людини. Для того щоб визначити, розвинений у людини адаптивний інтелект чи ні, необхідно задати всього одне питання “А що, якщо?”. Наприклад, “Якщо ваше джерело доходу зникне за одну ніч?”, “Якщо вам необхідно дістатися з точки А в точку Б без грошей?”, “Якщо ви загубились у лісі і зустрінете ведмедя?”. Такі питання провокують людей створювати відразу кілька образів майбутнього, а також змушують задуматися про дії, які вони готові зробити. Фратто стверджує, що адаптивний інтелект показує, як люди маніпулюють наявною в них інформацією для досягнення поставленої мети. Вона впевнена, що адаптивність не унікальною властивістю, яка дається при народженні, її можна і потрібно розвивати (Fratto, 2019).

Любов Карась у своїй статті приводить кілька порад для розвитку адаптивного інтелекту, як то:

1) виконувати абсолютно нові завдання, які не пов'язані з областю звичних інтересів людини. Наприклад, якщо подобаються гуманітарні науки, почати виконувати завдань з фізики або геометрії. В таких умовах утворюються нові патерни, що дозволяють людині більш гнучко мислити.

2) завжди вибирати невідоме, навіть у побутових ситуаціях – наприклад, зміна якихось ранкових звичок (почати день не з кави або перегляду стрічки соціальної мережі, а з ведення щоденника, гімнастики тощо). Можна взятися за читання книжок того жанру, який людина до цього ніколи не вибирала, наприклад, якщо подобаються романи, почитати наукові статті або історичні документи.

3) придумувати різні варіанти розвитку подій і те, як в них можна діяти, звісно продумати все наперед неможливо, проте таким способом люди привчають себе мислити інакше. Можна доводити ситуації до абсурду або

представляти найгірші сценарії. Дозволяти собі думати про негативні речі – один з принципів стоїчної філософії, це готує людину до непередбачених ситуацій.

4) вирішувати звичні завдання по-новому на основі дивергентного мислення, яке дозволяє людям діяти в звичних обставинах іншими способами. Починайте з маленьких дій: це може бути новий спосіб приготування сніданку з тих же продуктів, побудова нового маршруту до будинку тощо (Карась, 2020).

До цих порад також можна додати варіант свідомого ускладнення звичних завдань. Наприклад, часовий ліміт на виконання або поєднувати кілька справ одночасно. На перший погляд, це може здатися складним, але подібна практика може показати просто відмінний результат, тому що людський мозок привчається шукати нестандартні рішення, щоб виконати поставлене завдання в найкоротші терміни. Ще одні цікавим варіантом є ставлення під сумнів очевидні речі. У людей часто зустрічаються певні шаблонні уявлення про щось або вони думають, що знають про якісь очевидні речі, хоча самі цього ніколи не бачили і не відчували. Як приклад, знання про те, що борщ скисне, якщо не вийняти ополоник. Необхідно поставити запитання: “Звідки я це знаю?”, “Чому так вважаю?”, “Що в тому, що говорить опонент, може бути правдою?”, “Чому так говорять?”, “Які для цього підстави?”, “Які могли б бути?”. Таким чином люди розсувають стереотипні межі, шаблони, звичні речі в мисленні та напрацьовують адаптивність (Задніпровська, 2020).

Практична частина. Задля розвитку адаптивного інтелекту учнівської молоді сучасного, техногенного, світу, можна запропонувати їм вирішити кейси. Ми підготували кілька варіантів проблемних ситуацій, від простого до складного (з морально-етичними дилемами), ними можна скористатися або придумати власні.

Кейс № 1

Уявіть, що ви прийшли додому після школи, батьків ще немає. Ви хочете увімкнути комп'ютер/ноутбук, але він не вмикається (процесор не запускається і екран не горить). Як ви будете діти у такій ситуації?

Поради для вчителя:

1. Вчитель має запропонувати дітям описати кілька варіантів можливого вирішення проблеми.

2. Потрібно звернути увагу дітей, що перш ніж нести техніку у ремонт, потрібно провести базовий діагностичний набір і відкрити найбільш примітивні варіанти вирішення проблеми: а) переконатися, що в квартирі є світло; б) переконатися, що техніка підключена до електромережі; в) “безперебійник”, що підключений до техніки працює справно; г) переконатися, що ніхто інший (хто живе в домі) ніяк на техніку не вплинув (наприклад від'їздив

дроти, викрутив процесор, що віддбати його в ремонт). Тобто навчити дітей починати аналізувати проблему з “малого” і розвивати ланцюжок варіантів від “найбільш примітивних вирішень проблеми” до “найбільш складних”.

3. Якщо дитина переконалася у тому, що техніка дійсно не працює, наскільки це доцільно намагатися полагодити її самостійно. Проговорити з дітьми щодо професійних компетенцій та їх меж, а також, що не всі відео на youtube, щодо лайхаків чи ремонту техніки знімають професіонали і що повторення дій за цими відео 100% призведе до налагодження техніки, а не до її повного руйнування. Що максимально такі відеоролики можуть допомогти діагностувати проблему, але її вирішення потрібно доручити професіоналам.

4. Далі необхідно привчити дитину збирати та аналізувати інформацію. Наприклад, не понести техніку у найближчий сервісний центр, а зібрати інформацію про сервісні центри міста за кількома критеріями, наприклад, ціна послуг, відгуки відвідувачі, територіальне розташування. Після вибрати найбільш підходящий варіант. Це завдання може бути окремим кейсом для школярів.

Кейс № 2

Ви бере участь в учнівській конференції / конкурсі / захисті наукових робіт тощо. Сьогодні у вас відповідальний день і для свого виступу ви підготували кольорову презентацію. Вже сидячі у залі, де проходить захід, і слухаючи першого доповідача, ви усвідомлюєте, що з вами немає флешки з презентацією. Ви не пам'ятаєте точно, чи брали її зранку з собою чи може загубили по дорозі. Якими будуть ваші дії у цій ситуації?

Поради для вчителя:

1. Вчитель має запропонувати дітям описати якомога більше варіантів можливого вирішення проблеми.

2. Необхідно з дітьми обговорити сильні і слабкі сторони кожного із запропонованих варіантів вирішення проблеми.

3. Уточнити, які можуть бути ще перешкоди, про які одразу діти не подумали. Можна розділити клас на дві команди, де одні будуть придумувати різні перешкоди, з якими може зіштовхнутися людини при вирішенні проблеми одним із запропонованих раніше способів, а друга команда буде пропонувати варіанти подолання цих перешкод.

4. Подумати з дітьми щодо профілактичних дій аби не потрапити у таку ситуацію у майбутньому.

Кейс № 3.

На сайті знайомств ви зустріли нову людину. Спілкувалися онлайн десь приблизно місяць. У вас спільні музичні та ігрові вподобання, вам подобаються одні і ті ж фільми/серіали. І ось прийшов час першої зустрічі, але новий знайомий (а) запрошує вас одразу до себе додому, на вечірку, оскільки батьки кудись поїхали на вихідні. Якими будуть ваші дії у цій ситуації? Якими способами можна убезпечити себе?

Поради для вчителя:

1. Вчитель має допомогти дітям: а) усвідомити моральну дилему, яка криється у цій ситуації і обговорити реакції дітей (як позитивні, так і негативні) на подібні пропозиції; б) розібрати ситуації із різних точок зору і допомогти в усвідомленні небезпек, які за нею криються; в) поговорити про ризики знайомств в інтернеті тощо.

2. Запропонувати дітям продумати варіанти як убезпечити себе в такій ситуації: а) перевірити дані нової людини, переконатися у тому, що така людина дійсно існує і це не фейковий аккаунт, знайти людей, які з нею особисто знайомі не можуть підтвердити її реальність та психологічну адекватність; б) необхідність проходження першого знайомства на нейтральній території і особистісне знайомство з оточенням цієї людини (друзями, батьками тощо); в) обговорити теми небезпек відвідування вечірок, що організують незнайомці і які привітливні дій можна зробити, щоб відчувати себе у відносній безпеці; г) які, на думку дітей, можуть трапитися ситуації на таких вечірках, що можуть становити для них загрозу (надмірне вживання алкоголю, підсипання наркотиків у напої, зустріч з фізичним або сексуальним насиллям тощо) і як в таких випадках вони б діяли?

В обговорення мають бути запропоновані варіанти рішення не однієї, а трьох ситуацій: 1) забезпечити власну безпеку при знайомстві в інтернеті, 2) убезпечити себе під час першого знайомства з людиною із інтернету, 3) що може складати небезпеку на вечірках незнайомих людей і які можуть бути заходи безпеки, якщо ви в таку ситуацію потрапити.

Кейс № 4.

Ви перейшли у нову школу. Не з усіма новими однокласниками у вас зав'язалися дружні стосунки. І через деякий час ви усвідомили, що стали жертвою інтернет-цькування, кібербулінгу. На ваших сторінках в соціальних мережах пишуть жорстокі та образливі коментарі, розсилають однокласникам фото-жаби та меми з вашою участю тощо. Якими можуть бути ваші дії у такій ситуації? Якими можуть бути варіанти вирішення такої проблеми?

Поради для вчителя:

1. Перш за все необхідно зробити “емоційний зріз” і дізнатися чи потрапляв вже хтось із дітей в такі ситуації, які емоції може викликати описаний кейс.

2. Вчитель має запропонувати дітям подумати над різними варіантами вирішення даної проблеми, навіть над тими, що будуть викликати супротив (такими як: попросити про допомогу дорослих, залучити у конфлікт батьків/вчителів/ адміністрацію школи/кіберполіції тощо).

3. Запропонувати дітям як варіант розглянути стратегію різні стратегії протистоянню булінгу та кібербулінгу.

Наприклад, обговорити стратегію Світлани Лободи, яку співачка використала, коли почалося інтернет-цькування після виходу кліпу на одну із її пісень. Стратегія заключалася в тому, що співачка оголосила конкурс на самий їдкий коментар до кліпу і, навіть, оголосила грошову винагороду. Запропонувати дітям висловити свої думки щодо цієї стратегії, надумати наскільки вона ефективна – не протистояти агресії оточуючих, а скористатися ситуацією, перевернувши її з ніг на голову і ніби “очолити”.

Запропонувати дітям проаналізувати методику Брукса Гібс, переглянувши 5-ти хвилинний ролик “Булінг. Як зупинити травлю?” (Гібс, 2014). У цьому роликуну продемонстровано дві позиції: перша – коли на цькування відповідають агресією і коло замикається, друга – коли позиція у відповідь на агресію є протилежною, опонент погоджується певним чином з твердженням агресора, але трансформує його слова у позитивний контекст.

Наприклад: “Ти – ідіот!” – репліка агресора. “Так, це правда, я інколи роблю дурниці” – відповідь.

“Ти якийсь недолугий! Повний дурень!” – репліка агресора. “Так, я знаю. Ти дуже влучно це підмітила. Ти розумна, вродлива і талановита. Ти дуже крута!” – відповідь без жодної агресії у голосі чи навіть інтонації.

Гібс переводить цікавання на інших термінологічний рівень і пояснює поведінку дітей теорією домінантної поведінки, це коли одна людина намагається підкорити собі волю іншої (бути Альфа-самцем або Альфа-самкою у референтній групі). Тобто головне правило у цій грі – хтось виграє, а хтось програє (такий собі дисбаланс сил). І тому чим більше злості, болі, образи викликає у жертви цькування ситуація, тим веселіше почуваються ті, хто її ображає. Але якщо не залучати у ситуації почуття або хоча б їх не демонструвати, залишаючись незворушним, то домінанти втрачають позиції, губляться, оскільки вони розраховували на один варіант поведінки жертви, а отримали зовсім іншу реакцію.

Наприклад: “Ти такий лузер! Я терпіти тебе не можу!” – репліка агресора. “Уммм... Прикольно...” – відповідь.

“Що це тут завоняло? Наче якась помийна яма.... О! Та це ж наш лузер прийшов...” – репліка агресора. “О! Дякую, що повідомили мені про це. Схоже час митися...” – відповідь.

Обов'язково розібрати всі переваги та недоліки кожної зі запропонованих дітьми стратегій. Проговорити їх ризик та придумати як ці ризики можна нівелювати.

4. Проаналізувавши всім класом запропоновані дітьми власні стратегії вирішення описаної ситуації, розібрати їх переваги та недоліки.

Кейс № 5

Кібершахрайство

В соціальній мережі ви зустріли нову людину. Вона просить тримати спілкування з нею у секреті, нікому не розповідати про розмови, щоб це було вашим з нею "особливим секретом". У вас з цією людиною складаються дуже довірливі стосунки, незважаючи на те, що ви ніколи не бачилися у реальному житті. І ви ділитися особистою інформацією: в якій школі навчається, з ким товаришуєш, кого не любите, де відпочиваєте з батьками, скільки у вас братів і сестер тощо... Ця людина розказує вам свої дуже особисті секрети, щось заборонене, щось чого можна соромитися і просить у знак довіри розказати ваш власний секрет, про який ніколи і нікому не говорити, про який боїтеся розказати батькам.

Як ви будете діяти у такій ситуації?

Кібергрумінг

В соціальній мережі ви зустріли нову людину. Нова людина каже, що ваше знайомство якесь особливе, що ви розумієте її просто з півслова. Просить у знак довіри, ніколи не говорити про ваші стосунки і розмови, адже це вашим з нею "особливий секрет". Не вимушеними питаннями під час спілкування вона намагається довідатися про вас побільше: в якому місці житете, в якій школі навчається, запитує, чи є у вас власна кімната і чи перебуває під час спілкування з вами хтось поруч, чи є персональний гаджет, чи може взяти ваш комп'ютер/ноутбук/планшет/телефон хтось ще тощо. Він(вона) починає надсилати сексуалізовані зображення. Може кинути фото і запитати: "Тебе коли-небудь так цілували?" чи "Це мій новий фотосет. Не занадто відверто?" Потім наполегливо просить відправити ваші відверті знімки або відео у відповідь. Якщо отримує відмову, сильно засмучується, ображається, погрожує нашкодити собі. Каже, що думала, що ваші стосунки це щось особливе, а виявилось, що це особливо було лише для неї. Просить у знак любові/довіри надіслати свої відверті фото, як це зробив(ла) він(вона).

Якими будуть ваші дії у такій ситуації?

Поради для вчителя:

1. Підняти у розмові з дітьми тему знайомств в інтернеті та ілюзії захисту і безпеки, що створюють екрани гаджетів. Пояснити, що таке кіберхрайство та які його види існують. Зупитися детальніше, за потреби на кібергрумінгу.

2. Запитати дітей, як би вони почували себе у такій ситуації, які б в них могли виникнути почуття? Розказати, що тебе емоційний шантаж. Запитати чи стикалися вони у своєму житті з емоційним шантажем і як їм було? Які емоції вони відчували.

3. Сконструювати з дітьми ситуацію, коли після отримання бажаного (секрету чи фотографій) новий знайомий використає це, щоб заподіяти шкоду. Наприклад, шантажувати: “Якщо ти не зробиш цього, твої батьки /знайомі дізнаються твій секрет...”, “Якщо ти не даси мені грошей, уся школа побачить твої оголенні фотографії”.

Запропонувати дітям придумати варіанти виходу із ситуації. Обговорити можливі найгірші, на їх думку, сценарії розвитку події. Як з цим можна справлятися? Чи існують якісь виходи із ситуацій шантажу? Обговоріть запропоновані ними варіанти.

4. Дати дітям чіткий план дій, якщо вони його собі не уявляють. І, перш за все, допомогти усвідомити, що у випадку з розвитком негативного сценарію (фото/відео/секрет потрапили до зловмисників), домагання або вимагання – це злочин і у ньому немає вини жертви. Насамперед дитина має припинити будь-яке спілкування зі злочинцями і більше не відгукуватися на жодні вимоги.

Обов'язково зробити принтскрин усього листування і звернутися за допомогою до дорослого, якому довіряє (батьки, вчителі, шкільний психолог, старший брат або сестра – той, хто користується довірою). Після цього разом з дорослими необхідно звернутися в поліцію (кіберполіцію або ювенальну превенцію).

Висновок. Адаптивність – це навичка, якої, за бажання, кожен може навчитися, яка є незамінною ситуації, коли потрібно кардинально оновити підходи до розв'язання якоїсь задачі, а традиційні інструменти не підходять. Зазвичай люди намагаються спиратися на свій минулий досвід і згадувати, що раніше спрацьовувало в схожій ситуації. Але діти таку можливість не завжди мають, оскільки їх досвід обмежений. Розвиток адаптивного інтелекту через виконання кейсових завдань не тільки допомагає сконструювати незвичні ситуації та розробити системи їх рішення, алей емоційно підготувати дитину до стресових ситуацій у житті, коли необхідно діяти швидко і рішуче.

Список використаних джерел:

1. Брукс Гібс (2014). Буллинг. Как остановить детскую травлю? [online]. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=tJvWBIrKtLs>. [Accessed 01 Sep. 2020].
2. Задніпровська А. (2020). Як розвивати адаптивний інтелект (AQ): поради та вправи. [online]. Available at: <https://prohr.rabota.ua/yak-rozvivati-adaptivniy-intelekt-aq-poradi-ta-vpravi/> [Accessed 01 Sep. 2020].
3. Караль Л. (2020). Что такое адаптивный интеллект и как его развивать. [online]. Available at: https://theoryandpractice.ru/posts/18136-chto-takoe-adaptivnyy-intellekt-i-kak-ego-razvivat?fbclid=IwAR1OSOGU2_2kpkZ_4BjBvGf1-qEcasJr7wMIbTpU5WG1ox3EoBFjmdH8Jck. [Accessed 01 Sep. 2020].
4. Coulton G. (2018). Adaptive Intelligence (AQ) – The art and science of brilliant business thinking. [online]. Available at: https://42f6543d-d7a0-4dd1-8c82-81954288007f.filesusr.com/ugd/f8b878_5f71301e3e3c45e9b2ea5d30690eca5c.pdf [Accessed 01 Sep. 2020].
5. Fratto N. (2019). 3 ways to measure your adaptability – and how to improve it. [online]. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=xJM_CQN8-ns [Accessed 01 Sep. 2020].