

## АДАПТИВНИЙ ІНТЕЛЕКТ

### Використання кейс-методу

Сучасний світ стрімко змінюється, активно впроваджуються в 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 в школі і не тільки через вивчення основних предметів, але за допомогою розвитку адаптаційного інтелекту. Адже не тільки людина підштовхує цей світ до змін, але й зміни стимулюють людину до розвитку й удосконалення самої себе.

**Юлія  
ЧАПЛІНСЬКА,**  
докторант, кан.  
псих. наук,  
старший науковий  
співробітник  
лабораторії  
психології масових  
комунікацій  
та медіаосвіти  
Інституту  
соціальної та  
політичної  
психології НПН  
України, м. Київ

В останні роки концепція Гарі Култон адаптивного інтелекту, набуває все більшої популярності в наукових колах. Култон говорить про те, що адаптивний інтелект — це вроджена здатність мислити гнучко та ефективно у постійно мінливому світі.

Працюючи в сфері бізнесу, Гарі помітив, що деяким людям ця здатність дається легко і природно, тоді як інші борються і докладають чимало зусиль для виконання поставлених завдань. У 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 дає змогу розпізнавати свої емоції і керувати ними, позитивний інтелект відповідає за позитивний настрій і впевненість у власних силах, а адаптивний інтелект поєднує риси перших трьох понять, використовуючи ці навички для швидкого вирішення завдань та комфортної адаптації до нових умов зовнішнього середовища, дає можливість діяти в непередбачених обставинах.

Концепцію Култон розробляв більше 30 років, але її застосування здебільшого знайшло свою реалізацію в бізнесі для розвитку команд та керівників (лідерів).

Завдяки розвитку адаптивного інтелекту людина може зменшити в себе інтенсивність негативних

реакцій на стрес, оскільки, по-перше, мозок буде швидко продукувати варіанти вирішення будь-якого, навіть нестандартного завдання, по-друге, сформовані установки, що «не існує проблеми, яка не має рішення» та «будь-яке завдання має кілька варіантів вирішення, 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 в схожих ситуаціях, залежно від заданих обставин.

У 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, спродувати варіанти вирішення проблеми, проаналізувати слабкі та сильні сторони запропонованих рішень. Тобто розвинути, окрім усього, 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 поставити 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 унікальна властивість, яка дається з народження, її можна і потрібно розвивати (інфографіка на с. 64).

**Розвиток адаптивного інтелекту у кейсовому форматі дає змогу людині сформувати ситуацію невизначеності і прожити її, аналізувати свої емоції, спродувати варіанти вирішення проблеми.**



## Поради для розвитку адаптивного інтелекту

1

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.

2

Виконувати абсолютно нові завдання, які не пов'язані зі сферою звичних інтересів людини. Наприклад, якщо подобаються гуманітарні науки, почати виконувати завдання з фізики або геометрії. Так утворюються нові патерни, що дають змогу людині більш гнучко мислити.

3

Придумувати різні варіанти розвитку подій і те, як у них можна діяти, звісно продумати все наперед неможливо, проте таким способом люди привчають себе мислити інакше. Можна доводити ситуації до абсурду або уявляти найгірші сценарії. Дозволяти собі думати про негативні речі — один із принципів стоїчної філософії, це готує людину до непередбачених ситуацій.

4

Вирішувати звичні завдання повнотому на основі дивергентного мислення, яке дає змогу людям діяти в звичних обставинах іншими способами. Починайте з маленьких дій: це може бути новий спосіб приготування сніданку з тих самих продуктів, побудова нового маршруту до будинку тощо.

До цих порад також можна додати варіант свідомого ускладнення звичних завдань. Наприклад, часовий ліміт на виконання або поєднання кількох 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 одним цікавим варіантом є ставлення під сумнів очевидних речей. У людей часто є певні шаблонні уявлення про щось або вони думають, що знають про якісь очевидні речі, хоча самі цього ніколи не бачили й 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 наслідки?

Так люди розсувають стереотипні межі, шаблони, звичні речі в мисленні та напручують адаптивність.

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 (додаток на с. 66—72).

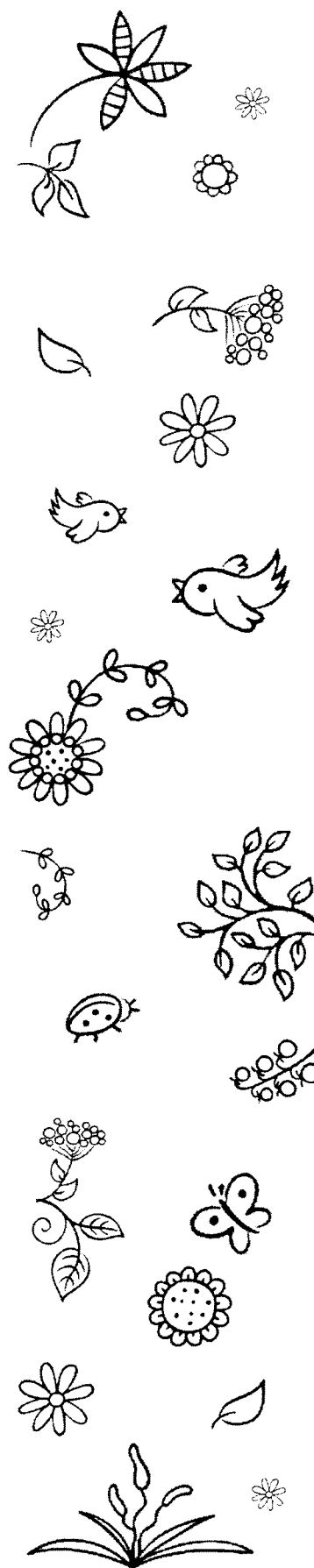
Адаптивність — це навичка, якої, за бажання, кожен може навчитися, яка є незамінною в ситуації, коли потрібно кардинально оновити підходи до вирішення якогось завдання, а традиційні інструменти не підходять. Зазвичай люди намагаються спиратися на свій минулий досвід і згадувати, що раніше спрацювало в схожій ситуації. Але діти таку можливість не завжди мають, оскільки їхній досвід обмежений.

Розвиток адаптивного інтелекту через виконання кейсових завдань не тільки допомагає сконструювати незвичні ситуації та розробити системи їх рішення, а й емоційно підготувати дитину до стресових ситуацій у житті, коли необхідно діяти швидко і рішуче.

### ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Брукс Гібс. Буллинг. Как остановить детскую травлю? URL: <https://bit.ly/3iFuljR> (дата звернення: 01.09.2020).
2. Задніпровська А. Як розвивати адаптивний інтелект (AQ): поради та вправи. URL: <https://bit.ly/2F9iwER> (дата звернення: 01.09.2020).
3. Караль Л. Что такое адаптивный интеллект и как его развивать. URL: <https://bit.ly/3iDyipb> (дата звернення: 01.09.2020).
4. Coulton G. Adaptive Intelligence (AQ). The art and science of brilliant business thinking. URL: <https://bit.ly/33FpYRE> (дата звернення: 01.09.2020).
5. Fratto N. 3 ways to measure your adaptability — and how to improve it. URL: <https://cutt.ly/ygeSIDf> (дата звернення: 01.09.2020).

Актуально



# Приклади проблемних ситуацій

## 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 діяти у такій ситуації?

*Поради для вчителя:*

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

2. Потрібно звернути увагу дітей, що перш ніж нести техніку в ремонт, потрібно провести базовий діагностичний набір і відкинути найбільш примітивні варіанти вирішення проблеми

а) переконатися, що у 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'єднав дроти, викрутив процесор, щоб віддати 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 в тому, що техніка дійсно не працює, наскільки це доцільно намагатися полагодити її самостійно. Проговорити з дітьми щодо професійних компетенцій та їхніх меж, а також, що не всі відео на YouTube, щодо лайфhakів чи ремонту техніки знімають професіонали, і що повторення дій за цими відео 100% призведе не до полагодження техніки, а 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 в найближчий сервісний центр, а зібрати інформацію про сервісні центри міста за кількома критеріями, наприклад, ціна послуг, відгуки відвідувачів, територіальне розташування. Після вибрати найбільш підходящий варіант. Це завдання може бути окремим кейсом для школярів.

## КЕЙС 2

Ви берете участь в учнівській конференції/конкурсі/захисті наукових робіт тощо. Сьогодні у вас відповідальний день і для свого виступу ви підготували кольорову презентацію. Уже сидячи в 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 із собою чи може загубили по дорозі.

Якими будуть ваші дії в цій ситуації?

*Поради для вчителя:*

1. Учитель 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 людина під час вирішення 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 в таку ситуацію в 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 й ті самі 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 в цій ситуації?

Якими способами можна убезпечити себе?

*Поради для вчителя:*

1. Учитель має допомогти дітям

- а) усвідомити моральну дилему, яка криється в цій ситуації й обговорити реакції дітей (як позитивні, так і негативні) на подібні пропозиції;
- б) розібрати ситуації з різних поглядів 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 в тому, що така людина дійсно існує і це не фейковий акаунт, знайти людей, які з нею особисто знайомі і можуть підтвердити її реальність та психологічну адекватність;
- б) необхідність проходження першого знайомства на нейтральній території й особисте знайомство з оточенням цієї людини (друзями, батьками тощо);
- в) обговорити теми небезпек відвідування вечірок, що організують незнайомці та які превентивні дії 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 із фізичним або сексуальним насиллям тощо) і як у таких випадках вони б діяли?

В обговорення мають бути запропоновані варіанти рішення не однієї, а трьох ситуацій:

- ☉ забезпечити власну безпеку у разі знайомств в інтернеті;
- ☉ убезпечити себе під час першого знайомства з людиною з інтернету;
- ☉ що може складати небезпеку на вечірках незнайомих людей і які можуть бути заходи безпеки, якщо ви потрапили в таку ситуацію.

## КЕЙС 4

Ви перейшли в нову школу. Не з усіма новими однокласниками у вас зав'язалися дружні взаємини. І через деякий час ви усвідомили, що стали жертвою інтернет-цькування, кібербулінгу. На ваших сторінках у соціальних мережах пишуть жорстокі та образливі коментарі, розсилають однокласникам фотожаби та меми з вашою участю тощо.



Якими можуть бути ваші дії в такій ситуації?  
Якими можуть бути варіанти вирішення такої проблеми?

*Поради для вчителя:*

1. Насамперед необхідно зробити «емоційний зріз» і дізнатися, чи потрапляв уже хтось із дітей у такі ситуації, які емоції може викликати описаний кейс.

2. Учитель має запропонувати дітям подумати над різними варіантами вирішення цієї проблеми, навіть над тими, що будуть викликати супротив (як-от: попросити про допомогу дорослих, залучити до конфлікту батьків/учителів/адміністрацію школи/кіберполіцію тощо).

3. Запропонувати дітям як варіант розглянути різні стратегії протистояння 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 найідкіший коментар до кліпу, навіть оголосила грошову винагороду. Запропонувати дітям висловити свої думки щодо цієї стратегії, надумати наскільки вона ефективна — не протистояти агресії оточення, а скористатися ситуацією, перевернувши її із ніг на голову і ніби «очолити».

Запропонувати дітям проаналізувати методику Брукса Гіббса, переглянувши 5-ти хвилинний ролик «Булінг. Як зупинити цькування?» (QR). У цьому ролику 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 із 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.





## КЕЙС 5

## КІБЕРШАХРАЙСТВО

У соціальній мережі ви зустріли нову людину. Вона просить тримати спілкування з нею в секреті, нікому не розповідати про розмови, щоб це було вашим із нею «особливим секретом». У вас із цією людиною складаються дуже довірливі стосунки, незважаючи на те, що ви ніколи не бачилися в реальному житті. І ви ділитесь особистою інформацією: у якій школі навчаєтесь, з ким товаришуєш, кого не любиш, де відпочиваєш із батьками, скільки маєш братів і сестер тощо... Ця людина розкаже вам свої дуже особисті секрети, щось заборонене, щось, чого можна соромитися і просить у знак довіри розказати ваш власний секрет, про який ніколи й нікому не говорити, про який боїтеся розказати батькам. Як ви будете діяти в такій ситуації?

## КІБЕРГРУМІНГ

У 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 буде ваш із нею «особливий секрет». Невимушеними питаннями під час спілкування вона намагається довідатися про вас побільше: у якому місці живе, у 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 в такій ситуації?

*Поради для вчителя:*

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

2. Запитати дітей, як би вони почували себе в такій ситуації, які б у них могли виникнути почуття? Розказати, що таке 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 використовує 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 їхню думку, сценарії розвитку події. Як із 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 насамперед допомогти усвідомити, що у випадку з розвитком негативного сценарію (фото/відео/секрет потрапили до зловмисників), домагання або вимагання — це злочин і в 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 по допомогу до дорослого, якому довіряє (батьки, учителі, шкільний психолог, старший брат або сестра — той, хто користується довірою). Після цього разом із дорослими необхідно звернутися в поліцію (кіберполіцію або ювенальну превенцію). Можна звернутися до Національної консультаційної лінії з питань безпеки дітей 24/7 за телефоном 1545 (обирати потрібно 3 лінію) дитина, батьки і, навіть, шкільний учитель можете безкоштовно дізнатися про те, що робити з кібербулінгом, як діяти в разі секстингу, отримати психологічну підтримку і поради, як урегулювати складну ситуацію.

