

УДК 37.013.32

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В ОБУЧЕНИИ ВЗРОСЛЫХ (НА ПРИМЕРЕ ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕЛЕС»)

<sup>1</sup>Корниенко Е.В., <sup>2</sup>Бюндюгова Т.В.

<sup>1</sup>ЧОУ ВО «Таганрогский институт управления и экономики», Таганрог, e-mail: lena\_taganrog@mail.ru;

<sup>2</sup>Международный центр консалтинга и образования «Велес», Таганрог, e-mail: tach\_29@mail.ru

В работе описаны возможности использования когнитивно-эмоциональной визуализации в обучении взрослых в рамках системы непрерывного образования. В последнее время получает распространение требование к обучению в современных условиях – оно не должно ограничиваться передачей работникам знаний, а включать развитие у них необходимых навыков на практике, вырабатывать позитивное отношение к своей работе, наполнять ее смыслом. Сравнительный анализ разных способов представления информации в обучении позволяет сделать вывод о том, что визуальные способы являются более эффективными, т.к. представляют информацию в более структурированном и систематизированном виде. Визуализация в форме мечтания позволяет не только развивать мышление и усваивать информацию, но и наделять ее личностным смыслом. В процессе мечтаний, связанных с работой, человек осмысливает, переосмысливает пространство жизни, а его ценности и жизненные ориентации в контексте профессии становятся активными внутренними ресурсами и отправными точками изменений. Результаты исследования подтвердили предположение о том, что техники активной визуализации (мечтания) способствуют не только усвоению, но и внутреннему приятию информации.

**Ключевые слова:** когнитивно-эмоциональная визуализация, интроекция, мечта, мечтание

## THE USE OF THE COGNITIVE-EMOTIONAL VISUALIZATION IN ADULT EDUCATION (FOR EXAMPLE EDUCATION CENTER «VELES»)

<sup>1</sup>Kornienko E.V., <sup>2</sup>Byundyugova T.V.

<sup>1</sup>Taganrog institute of management and economics, Taganrog, e-mail: lena\_taganrog@mail.ru;

<sup>2</sup>International center of consulting and education «Veles», Taganrog, e-mail: tach\_29@mail.ru

The paper describes the possibility of using cognitive-emotional visualization in adult learning in the framework of lifelong education. Lately receives a distribution requirement for training in modern conditions – it should not be limited to transmission to employees of knowledge and enable the development of necessary skills in practice, to develop a positive attitude to their work, to give it purpose. Comparative analysis of different methods of information presentation in learning leads to the conclusion that visual methods are more effective because present information in a more structured and systematic way. Visualization in the form of dreams allows you not only to develop thinking and understand information, but to give it personal meaning. In the process of dream-related work, the person interprets, rearranges the space of life, and his values and life-orientation in the context of the profession become active internal resources and starting points for modifications. The results of the study confirmed the assumption that the techniques of active visualization (daydreaming) help not only digestion, but domestic adoption information.

**Keywords:** cognitive-emotional visualization, introjection, dream, dreaming

В современных условиях обостряется противоречие между непрерывно возрастающим объемом информации, необходимой человеку для успешной профессиональной деятельности, и ограниченными в рамках традиционной образовательной системы условиями для ее приобретения. Следовательно, слушатель должен получать необходимый объем профессиональных знаний, умений и навыков в рамках дополнительного образования после получения основного. Непрерывное образование – это процесс циклично-качественного изменения личности, конгруэнтный общественным культурно-информационным стадиям, который допускает временные перерывы в образовании, переход от одной профессии к другой. Расширяется сеть учреждений, предлагающих

дополнительное образование, увеличивает-ся перечень предлагаемых ими программ. Дополнительное образование является одной из наиболее интенсивно развивающихся структур непрерывного образования.

В настоящее время можно наблюдать противоречие между социальным заказом на специалистов, в полной мере владеющих компетенциями, необходимыми для успешной профессиональной деятельности, и наличием учреждений с такими программами дополнительного образования, которые позволяли бы осуществлять практико-ориентированное обучение. Также актуально и создание более эффективных моделей и систем дополнительного образования для того, чтобы быстро и качественно получить необходимый уровень компетенций для

успешной реализации их в работе. Особенно это касается использования когнитивно-эмоциональной визуализации в процессе обучения.

Обучение взрослых позволяет им решать более широкий круг задач и обеспечивает эффективность в работе, за счет повышения уровня знаний и формирования системы ценностей и установок, которые соответствуют современным требованиям [1]. С одной стороны, знания, полученные работниками в учебных заведениях, стремительно устаревают, нарастает необходимость их постоянного обновления. Существует понятие «период полураспада компетентности» – промежуток времени, за который половина приобретенных знаний устаревают. С другой стороны, одним из самых серьезных способов удлинения продолжительности жизни является увлеченность работой [5].

В зависимости от вида и содержания информации в системе непрерывного образования используются приемы ее уплотнения или пошагового развертывания с применением разнообразных визуальных средств. Если рассматривать продуктивную познавательную деятельность как процесс взаимодействия внешнего и внутреннего планов, как вынесение будущих продуктов деятельности из внутреннего плана во внешний, как корректировку и реализацию во внешнем плане замыслов, то визуализация выступает в качестве главного механизма, обеспечивающего диалог внешнего и внутреннего планов деятельности. От свойств визуальных средств зависит уровень активизации мыслительной и познавательной деятельности обучающихся. В связи с этим растет роль визуальных моделей представления информации, позволяющих преодолеть затруднения, связанные с обучением, опирающимся на абстрактно-логическое мышление [4].

Визуализация – это процесс представления данных в виде изображения с целью максимального удобства их понимания; придание зримой формы любому мыслимому объекту, субъекту, процессу и т.д. Такое понимание визуализации предполагает минимальную мыслительную и познавательную активность обучающихся, а визуальные дидактические средства выполняют лишь иллюстративную функцию. В теории схем (Р.С. Андерсон и Ф. Бартлетт) и теории фреймов (Ч. Фолкер, М. Минский) визуализация рассматривается как вынесение в процессе познавательной деятельности из внутреннего плана во внешний план мысленных образов, форма которых стихийно определяется механизмом ассоциативной проекции. А.А. Вербицкий считает, что процесс визу-

ализации – это свертывание мыслительных содержаний в наглядный образ, который, будучи воспринятым, может быть развернут и послужит опорой адекватных мыслительных и практических действий [4].

Все это приводит к тому, что самым главным требованием к обучению взрослых в современных условиях является отсутствие ограничений в передаче знаний, включение развития у них необходимых навыков на практике, выработка позитивного отношения к своей работе, наполнения ее смыслом [7].

Таким образом, цель исследования, представленного в данной работе, – проанализировать возможности использования когнитивно-эмоциональной визуализации как активной формы обучения взрослых.

### Материалы и методы исследования

В настоящее время в обучении сотрудников эффективным методом представления информации и работы с новыми навыками и умениями является когнитивно-эмоциональная визуализация.

Когнитивно-эмоциональная визуализация – это процесс представления учебной информации в виде изображения или картинки, которое содержит необходимый объем познавательных данных и имеет позитивную эмоциональную окраску, с целью максимального удобства их понимания и внутреннего принятия [4].

Такая форма обучения предполагает не только высокую познавательную активность обучающихся, но и эмоциональное отношение к тому, что они изучают, что позволяет наделять работу личностным смыслом, вписывать в свою картину мира [3]. Что позднее позволит корректировать свое профессиональное поведение, а именно: повышать лояльность, вовлеченность в работу, инициативность, овладевать лидерскими навыками.

Грамотно созданная визуализация должна убедить обучаемого, возможно пока только на интуитивном уровне, в истинности утверждения, принять его. Для этого необходимо задействовать механизм интроекции, – включения индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им взглядов, мотивов и установок [4]. Интроекция знаний и навыков может быть осуществлена при включении в процесс обучения визуализации в форме мечтания, как активной форме самостоятельного представления полученных данных, наделение их смыслом и позитивным отношением [6].

Особенностью мечты в профессиональном обучении является построение образов, связанных с работой, которые пока еще не осуществлены. Такие образы отличаются: множеством деталей; выраженностью путей к осуществлению в общих чертах; эмоциональной насыщенностью, привлекательностью для личности; стремлением соединить их с чувством уверенности в осуществимости, стремлением к претворению в действительность [2]. Позитивно на человека в профессиональном контексте влияет активная, творческая мечта, «мечта-план», которая обогащает его жизнь, делает ее яркой и интересной. Действенность мечты – необходимое условие вопло-

щения в жизнь творческих идей, направленных на реальное превращение в действительность. Такие мечты являются движущей силой действий и поступков человека, придают ему целеустремленность в жизни, помогают бороться с трудностями, противостоять неблагоприятным влияниям [6].

Для оценки возможности использования когнитивно-эмоциональной визуализации в форме мечтания для обучения взрослых было проведено исследование.

Взрослые, которые проходят курсы в рамках дополнительного образования, в количестве 214 человек были разделены на 2 большие группы – у одних, в краткосрочном обучении по повышению мотивации, использовались стандартные методы – тестирование, деловые игры, лекции, а для других была сформирована программа на основе когнитивно-эмоциональной визуализации в форме мечтания.

Взрослые этой группы во время обучения активно представляли свою мотивацию, мечтали о том, чего они добьются, если ее разовьют, представляли себя в разных деловых ситуациях в позитивном контексте. Учились связывать полученные образы со своим деловым настроем, решением трудных задач, профессиональным общением, конфликтными коллегами. Также в рамках занятий весь теоретический материал они самостоятельно разбивали на позитивные образы и метафоры, строили логические и ассоциативные визуальные цепочки.

Исследование возможности использования когнитивно-эмоциональной визуализации в обучении заключалось в следующем:

- 1) тестировании участников на предмет выраженности мотивации до и после программы;
- 2) проведении двух разных программ повышения мотивации для контрольной и экспериментальной группы (одну, которую до этого использовали всегда, а другую – новую, на основе когнитивно-эмоциональной визуализации);
- 3) в повторной диагностике участников двух программ на предмет повышения мотивации, а также на предмет усвоения знаний в ходе обучения.

Обе программы рассчитаны на 2,5 месяца работы по 3 часа 2 раза в неделю (60 часов), включают несколько основных блоков:

- 1-ый блок – самопознание и развитие саморефлексии;
- 2-ой блок – развитие профессионального самосознания;
- 3-ий блок – развитие профессиональной мотивации и «состояния потока»;
- 4-ый блок – развитие волевых качеств и умения планировать.

Итог каждого блока – развитие способности составлять мечты-планы и претворять их в жизнь.

Для оценки уровня развития профессиональной мотивации до и после программ, мы использовали следующие методики [5]:

1. Опросник «Якоря карьеры» Э. Шейна. Шкалы: профессиональная компетентность, автономия (независимость), служение, вызов.
2. Диагностика мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана. Шкалы: творческая активность, социальная полезность. Мотивационный профиль – прогрессивный. Эмоциональный профиль – стенический.
3. Методика определения социально-психологических установок О.Ф. Потемкиной. Ориентации на: процесс, альтруизм, труд, свободу.

4. Методика изучения мотивации профессиональной деятельности К. Замфир. Внутренняя мотивация преобладает по формуле: (ВМ > ВПМ > ВОМ).

Для оценки усвоения знаний был использован стандартный учебный тест на основе представленных в программе знаний.

Тестирование и обучение осуществлялись с соблюдением конфиденциальности получаемой информации, на добровольной основе, с информированием участников о полученных результатах.

Кроме этого, результаты в двух группах мы сравнили между собой с целью подтверждения эффективности разработанной программы.

### Результаты исследования и их обсуждение

Анализируя сформированность профессиональной мотивации обучающихся взрослых двух групп до участия в программе, можно говорить о том, что ее характерной особенностью является сочетание повышенного интереса к ее развитию с отсутствием навыков самоанализа и совершения конкретных практических действий в данном направлении. Обучающиеся в обеих группах отмечали только пассивные формы развития своей мотивации: чтение книг по теме мотивации, прохождение тестов, просмотр соответствующих постов в интернете, что не является эффективным. Мотивация в целом выражена слабо: преобладает внешняя положительная стимуляция, стремление к власти, ориентация на деньги, менеджмент, что не относится к профессиональной мотивации.

Участие в программе контрольной группы (по стандартному сценарию: лекции, практика) прошло достаточно легко, без сложностей обучающиеся выполняли задания, усваивали материал.

Участие в программе, где была использована когнитивно-эмоциональная визуализация, было для респондентов достаточно сложным, поскольку требовало способности к самоанализу, навыков концентрации внимания на одном объекте, развитого визуального воображения. Сначала все это вызывало раздражение, нежелание участвовать, поэтому приходилось использовать короткие визуальные приемы с целью мотивировать испытуемых. Испытуемые возрастной группы от 25 до 37 лет проще и охотнее выполняли задания, сотрудники в возрасте от 38 до 53 лет затруднялись чаще, но старательнее выполняли заданное. Навыки саморефлексии также формировались быстрее среди молодых сотрудников. Женщины, по сравнению с мужчинами, легче занимались самоанализом и визуальным представлением образов. Мужчины проще могли образы трансформировать, представляли перспективы будущего более конкрет-

но, рационально. Что касается женщин, у них получалось представлять образы настоящего конкретными и эмоционально окрашенными. Наделять мечты личностным смыслом, вписывать их в свою картину мира проще получалось у специалистов младшего возраста и женщин. Мужчины сложнее шли на данные перемены.

Мечтание вызвало достаточно много положительных эмоций во всей выборке испытуемых. Спустя время (когда получалось концентрироваться и визуализировать) данный процесс позволил сформировать профессиональную мотивацию, навыки саморефлексии, волевые качества и позитивный образ не только желаемого будущего, но и настоящего. В целом результаты программы требуют дополнительного представления, что не является задачей данного исследования.

Акцент в работе сделан на возможность использования мечтания в процессе развития профессиональной мотивации.

После участия в программе респонденты научились наделять работу личностным смыслом, четко представили пути самосовершенствования, добились изменений в привычном рабочем ритме и результатах, изменились и параметры, связанные с развитием профессиональных знаний и навыков (проф. компетентность), желанием самостоятельно планировать работу и принимать решения (автономия), также стремлением приносить пользу обществу или социально значимому окружению (служение) и желанием ставить новые задачи, рисковать и соревноваться (вызов). Мотивационный профиль после реализации программы также можно оценить как направленный на мотивы личностного роста, развития. После программы участники стали ориентированы на процесс, труд, свободу, также повысилась установка на альтруизм, также выросло количество респондентов с высоким уровнем развития внутренней мотивации, что говорит об эффективности примененной программы.

В целом по результатам теста, где были оценены усвоенные знания, среди респондентов группы, где использовалась когнитивно-эмоциональная визуализация, задания были выполнены более чем на 75% у 69% участников, а в группе, где участники получали знания по стандартной программе – задания «на отлично» были выполнены в 49% случаев. Что касается результативности в формировании мотивации, то в экспериментальной группе, по данным оценки, результаты выше на 34% в среднем.

Следовательно, можно говорить об эффективности программы на основе когнитивно-эмоциональной визуализации в форме мечтания.

### Заключение

Возрастание роли обучения взрослых обусловлено следующими факторами:

– обучение является важным средством достижения стратегических целей и личностного и профессионального роста;

– без своевременного обучения взрослых сложно развивать организации.

Сравнительный анализ разных способов представления информации в обучении взрослых позволяет сделать вывод о том, что визуальные способы являются более эффективными, поскольку представляют информацию в более структурированном и систематизированном виде. Визуализация в форме мечтания позволяет не только развивать мышление и усваивать информацию, но и наделять ее личностным смыслом. В процессе мечтаний, связанных с работой, человек осмысливает, перестраивает пространство жизни, а его ценности и жизненные ориентации в контексте профессии становятся активными внутренними ресурсами и отправными точками изменений.

В данной работе представлены результаты того, что использование когнитивно-эмоциональной визуализации в обучении позволяет эффективно усваивать информацию, развиваться и наделять позитивным смыслом свою работу. Перспектива исследования – возможности использования когнитивно-эмоциональной визуализации в других формах обучения.

### Список литературы

1. Занюк С.С. Психология мотивации. – К.: Ника-Центр, 2012.
2. Имранов Б. Никогда не забывайте о наглядности // Математика в школе. – 2011. – № 2. – С. 49–51.
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2013. – 487 с.
4. Макарова Е.А. Визуализация как способ структурирования знаний и формирования ментального пространства / Автореф. дисс.... д-ра психол. наук. Ростов н/Д.: Изд-во РГУ, 2007.
5. Мирцхулава Ц.Е. Попытка ориентировочной оценки продолжительности жизни с применением теории усталостного разрушения. – Тбилиси, 2001, 48 с.
6. Юрьева Т.В. Мечта как модель профессионального будущего/ Т.В. Юрьева // Психология XXI века: мат-лы междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов, СПб/ под науч.ред. В.Б. Чеснокова – СПб.: изд-во СПбГУ, 2007. – С. 546–548.
7. Byundyugova T.V., Kornienko E.V. Personality-related factors of self-fulfillment in professional activities // Review of European Studies. – 2015. – Vol. 7, № 3. – P. 1–15.