

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.66.15.010

Когнитивная гибкость как один из личностных ресурсов адаптации человека

Абдуллина Мунира Акрамовна

Кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра управления современным образованием,
Институт развития образования Республики Башкортостан,
450005, Российская Федерация, Уфа, ул. Мингажева, 120;
e-mail: ruaimi@mail.ru

Галяутдинова Светлана Ишбулдиновна

Кандидат психологических наук, доцент,
кафедра психологии,
Уфимский университет науки и технологий,
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;
e-mail: lanagal@bk.ru

Рабабах Абдель Хаким Махд Мохд

Аспирант,
Института гуманитарных и социальных наук,
Уфимский университет науки и технологий,
450076, Российская Федерация, Уфа, ул. Заки Валиди, 32;
e-mail: arababah@hotmail.it

Аннотация

В статье анализируется гибкость как способность человека эффективно реагировать на изменения в динамичном мире, умение изменять стратегии поведения с целью успешной адаптации в социуме. Приведена классификация как психологических, так и физиологических механизмов; дан содержательный анализ этих механизмов.

Для цитирования в научных исследованиях

Абдуллина М.А., Галяутдинова С.И., Рабабах А.Х.М.М. Когнитивная гибкость как один из личностных ресурсов адаптации человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 6А. С. 119-125. DOI: 10.34670/AR.2026.66.15.010

Ключевые слова

Гибкость, когнитивная гибкость, адаптация, механизмы адаптации, личностные ресурсы, гибкость мышления, психологическая адаптация, образовательная среда.

Введение

В современном динамично развивающемся мире человек должен быть готов реагировать на вызовы времени и неопределенные обстоятельства. Для этого у него должны быть соответствующие личностные ресурсы для социальной активности и успешной адаптации в социуме, а также для постоянной готовности повышать свою личностную и профессиональную компетентность.

Одним из личностных ресурсов адаптации человека является флексибельность. Именно флексибельность обеспечивает готовность адекватного реагирования на определенные жизненные ситуации, тем более – кризисные ситуации. Как справедливо утверждает Мерсиянова А.П., флексибельность как психологический феномен проявляется во всех сферах личности: интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой. Поэтому педагогическим работникам имеет смысл внести флексибельность в перечень личностных результатов, которые формируются у обучающихся в процессе обучения и воспитания.

Непосредственно флексибельность интересовала в одном из исследований А.В. Петровского [Психология развивающейся личности, 1987]. Под личностной флексибельностью А.В. Петровский предлагает понимать способность человека продуцировать инновационные подходы в решениях проблемных ситуаций [Психология развивающейся личности, 1987].

Основная часть

Флексибельность (от лат. *flexibilis* — гибкий, подвижный) — это способность человека эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям реального мира, корректировать стратегию поведения в зависимости от новых, порой неожиданных, обстоятельств.

Под адаптацией мы понимаем способность человека эффективно приспосабливаться к переменам, которые происходят очень быстро, а порой – внезапно.

Можно очертить круг терминов, имеющих отношение к термину «флексибельность»: «личностный динамизм», «готовность к изменениям», «гибкость», анализ которых позволит осмыслить и сущность изучаемого феномена, и характер связи между рассматриваемыми понятиями.

В работе Королевой Ю.А. дается содержательный анализ названных терминов на основе известных трудов Г.И. Козырева, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Г.С. Салливана, Д.В. Сапронова и др. [Королева, 2014].

Мы согласны с утверждением, что динамизм является механизмом регулирования поведения [Леонтьев, Сапронов, 2007]. Личностный динамизм можно трактовать как желание произвести определенные изменения в своей жизни. Личностный динамизм на внутреннем уровне может быть направлен на развитие своей личности, реализацию своих потенциальных ресурсов. «Во внутреннем плане стремление к изменениям разворачивается как процесс активного нарушения гомеостаза, порождения внутреннего препятствия и его же преодоления» [Королева, 2013].

Таким образом, личностный динамизм, или стремление к изменениям, — это способность и активная готовность человека изменяться в отсутствие императивной необходимости для этого.

По мнению Д.В. Сапронова и Д.А. Леонтьева, готовность к изменениям и есть флексибельность. Ю.А. Королева анализирует понятия флексибельности и когнитивной флексибельности на основе трудов Г.И. Козырева, Д.А. Леонтьева, С. Мадди, Г.С. Салливана и

Д.В. Сапронова в работе «Флексибельность как ресурс жизнеспособности современной личности» [Королева, 2013].

В этой работе Королева Ю.А. рассматривает флексибельность как интегральное свойство личности, которое позволяет человеку проявлять «чувство нового», отказываться от стереотипов мышления и поведения для успешной адаптации в изменяющихся условиях. В целях более глубокого анализа феномена «флексибельность» анализируются схожие термины: личностный динамизм, готовность к изменениям, гибкость.

В статье упоминаются работы других исследователей, чьи идеи связаны с темой флексибельности. В частности, Г.В. Залевский понимает флексибельность как способность человека проявлять «чувство нового», А.В. Петровский рассматривает личностную флексибельность (вариативность, гибкость) как умение индивида легко вырабатывать или принимать новые, оригинальные решения [Мерсиянова, 2006].

Таким образом, работа Королевой Ю.А. систематизирует различные подходы к пониманию флексибельности и обосновывает её роль как ресурса жизнеспособности современной личности.

Г.В. Залевским выделяются следующие типы флексибельного поведения: флексибельно-пластичное и флексибельно-эластичное поведение. Индивид демонстрирует флексибельно-пластичное поведение при необходимости актуализировать новый способ типа решения определенных задач; флексибельно-эластичное поведение предполагает возвращение к старому способу решения задач после нахождения альтернативного способа справиться с нестандартной ситуацией.

Перейдем к рассмотрению термина «гибкость» как синонима термина «флексибельность». В словаре С.И. Ожегова дается определение термина «гибкий» — «...способный трезво оценить обстановку, обстоятельства и приноровиться к ним» [Мерсиянова, 2006]. В психологии данный термин употребляется чаще всего при определении свойства мышления личности. Гибкость — это свойство мышления. Не случайно мы характеризуем мышление человека, который умеет эффективно приспосабливаться к изменившимся обстоятельствам жизни, как гибкое.

Результаты зарубежных исследований свидетельствуют, что гибкость мышления является психологическим феноменом, который, проявляясь в условиях проблемной ситуации, заставляет субъекта выявлять ранее не анализировавшиеся признаки объекта и, переосмысливая их, решать проблему (Х. Вернер, Дж. Гилфорд, К. Гольдштейн).

Понятие «гибкость» в отечественной психологии рассматривают в качестве личностной характеристики и в качестве особенности умственной деятельности; гибкость может рассматриваться и как свойство мышления, и как личностная характеристика, и как интегральное свойство личности.

Гибкость рассматривается чаще по отношению к отдельным сторонам психики (когнитивная, эмоциональная и т.д.), флексибельность — по отношению к личности в целом. Именно флексибельность как системное интегральное образование активной личности обеспечивает полноценную адаптацию к реалиям усложняющейся жизни с ее вызовами и неопределенностью и поддерживает развитие человека.

Флексибельность тесно связана с такими личностными качествами, как открытость новому опыту, креативность, стрессоустойчивость.

Остановимся более подробно на анализе того, что такое когнитивная флексибельность. Существуют различные определения когнитивной флексибельности. Под когнитивной флексибельностью понимается способность трансформировать концептуальную картину мира при получении новой информации, которая входит в противоречие с устоявшимися

представлениями человека. В различных научных источниках указывается, что когнитивная флексибельность — это способность человека адаптировать когнитивные стратегии к новым и неожиданным условиям окружающей среды. Р. Спиро и Д.С. Дженг в теории когнитивной флексибельности предложили понимать флексибельность как способность к произвольной реструктуризации собственных знаний, которая проявляется как приспособительная реакция на изменения в окружающей среде [сайт InstructionalDesign.org].

Умение индивида преобразовывать когнитивные установки в ответ на новые условия жизнедеятельности — это и есть когнитивная флексибельность, считают Д. Деннис и Д. Вандервол.

Отечественные исследователи Г.В. Залевский и М.А. Холодная рассматривают понятие когнитивной флексибельности в контексте теории фиксированных форм поведения. Они трактуют флексибельность как склонность к вариативности восприятия нестандартной ситуации и способность находить альтернативные решения проблем [Залевский, 2004; Федорова, 2004].

Интересным представляется понимание флексибельности через ментальную способность, которая характеризует умение индивида как ответ с трансформацией когнитивных установок на вызовы обстоятельств реального мира [Мерсиянова, 2006].

В общем и целом, многие исследователи сходятся в том, что когнитивная флексибельность — это адаптационный механизм, способность изменять когнитивные установки, способность вырабатывать веер новых решений в нестандартных ситуациях, выработке инновационных подходов, и, безусловно, это важнейший ресурс личности.

В современной науке комплексно изучены и описаны механизмы адаптации человека к динамичному миру. Адаптация человека к быстро меняющимся условиям среды — сложный многоуровневый процесс, в котором задействованы как психологические, так и физиологические механизмы. Рассмотрим основные из них.

Флексибельность мышления, когнитивная переоценка, обучение и память — это когнитивный механизм адаптации человека; к эмоциональным механизмам относят эмоциональную регуляцию, эмпатию и социальную чувствительность; к поведенческим механизмам относят пластичность поведения, социальную адаптацию, целеполагание и планирование.

К психофизиологическим механизмам можно отнести нейропластичность, гомеостатическую регуляцию, гормональную адаптацию.

Содержанием социально-культурных механизмов являются социализация, информационный обмен.

Таким образом, адаптация к быстро меняющемуся, динамичному миру — это результат гармоничной, слаженной работы когнитивных, эмоциональных, поведенческих и физиологических механизмов. Чем выше уровень развития этих механизмов у человека, тем успешнее он справляется с вызовами современности, сохраняет психологическое и психическое здоровье и реализует свой личностный ресурс.

Дж. Реефиш перечисляет следующие черты флексибельной личности:

- отсутствие скованности, экстравертированность и социальная открытость, внимание к людям, разговорчивость, быстрый личностный темп, оригинальность, спонтанность, независимость;
- неругинность, адаптивность, терпимость к изменениям, беспорядку и неопределенности;
- самоутверждение, сострадание, требовательность, откровенность;
- отсутствие навязчивых и персеверативных тенденций;

– отсутствие тревожности и чувства вины, надежность, эмоциональная развитость, подвижность [Леонтьев, Сапронов, 2007].

Когнитивная флексибельность проявляется в умении быстро менять точку зрения; в способности находить нестандартные решения; легкости перехода от одной деятельности к другой; толерантности к неопределённости.

Психофизиология изучает флексибельность через призму работы центральной нервной системы. Ключевую роль в обеспечении гибкости поведения играют префронтальная кора, которая отвечает за планирование, принятие решений. Нейромедиаторные системы (дофамин, серотонин, норадреналин) регулируют скорость и эффективность когнитивных процессов.

Современные методы нейровизуализации (фМРТ, ЭЭГ) позволяют наблюдать за активностью мозга при выполнении задач, требующих гибкости мышления. Установлено, что высокая флексибельность коррелирует с большей активностью в лобных отделах коры и более эффективной работой нейронных сетей.

Для специалистов системы российского образования весьма перспективными и практико-ориентированными являются результаты исследования А.В. Петровского.

По А.В. Петровскому, на уровень флексибельности учащихся влияет уровень флексибельности преподавателя. В когнитивной сфере расширяются семантические поля обучающихся, возрастает уровень их интеллектуальной гибкости. Также повышается уровень мотивации в овладении знаниями, умениями и компетенциями [Психология развивающейся личности, 1987].

Перед образованием стоит серьезная задача развития флексибельной личности. Для этого необходимо формировать соответствующую образовательную среду. Исследования показывают, что флексибельная личность преподавателя/учителя/воспитателя способствует повышению флексибельности учащихся.

Заключение

В целом, проведенное исследование когнитивной флексибельности как личностного ресурса адаптации человека позволяет сформулировать следующие предложения:

1. В целях успешной адаптации личности к динамично меняющемуся миру представляется целесообразным целенаправленно развивать когнитивную флексибельность через образовательные программы, направленные на формирование гибкости мышления, переключаемости и толерантности к неопределенности.

2. Видится обоснованным внедрение в образовательную практику методов диагностики уровня когнитивной флексибельности для своевременного выявления ригидности мышления и профилактики дезадаптации учащихся.

3. Представляется необходимым учитывать уровень флексибельности преподавателей как фактор, влияющий на развитие флексибельности учащихся, и разрабатывать программы повышения квалификации в этом направлении.

Библиография

1. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М., 2007.
2. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науке, норме и патологии). М.; Томск: Томский государственный университет, 2004. 460 с.
3. Залевский Г.В., Козлова Н.В. Психическая ригидность/флексибельность как акмеологический инвариант профессионализма // Сибирский психологический журнал. 2005. № 22.

4. Королева Ю.А. Социально-психологическая компетентность личности как детерминанта субъективного качества жизни // Вестник ОГПУ. 2013. № 3.
5. Королева Ю.А. Флексибельность как ресурс жизнеспособности современной личности // Социальная психология и общество. 2014. Т. 5. № 1. С. 5–15.
6. Леонтьев Д.А., Сапронов Д.В. Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1.
7. Мерсиянова А.П. Флексибельность личности – новое «старое» понятие в психологии и цель современного образования // Вестник КАСУ. 2006. № 1.
8. Ожегов С.И. Словарь русского языка / под ред. Л.И. Скворцова. М., 2010.
9. Осаволук Е.Ю., Кургиян С.С. Когнитивная флексибельность личности: теория, измерение, практика // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2018. Т. 15. № 1. С. 128–144.
10. Психология развивающейся личности / под ред. А.В. Петровского. М.: Педагогика, 1987. 240 с.
11. Федорова Е.П. Изучение проявления психической ригидности в процессе жизненного самоопределения // Сибирский психологический журнал. 2004. № 20. С. 60–62.
12. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М., 1999.
13. Холодная М.А. Психология интеллекта. СПб.: Питер, 2002. 272 с.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997. 608 с.

Cognitive Flexibility as One of the Personal Resources of Human Adaptation

Munira A. Abdullina

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Department of Modern Education Management,
Institute for Educational Development of the Republic of Bashkortostan,
450005, 120, Mingazheva str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: ruaimi@mail.ru

Svetlana I. Galyautdinova

PhD in Psychology, Associate Professor,
Department of Psychology,
Ufa University of Science and Technology,
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: lanagal@bk.ru

Abdel Hakim Mahd Mohd Rababah

Postgraduate Student,
Institute of Humanities and Social Sciences,
Ufa University of Science and Technology,
450076, 32, Zaki Validi str., Ufa, Russian Federation;
e-mail: arababah@hotmail.it

Abstract

The article analyzes flexibility as a person's ability to respond effectively to changes in a dynamic world, the ability to change behavioral strategies for the purpose of successful adaptation in society. The classification of both psychological and physiological mechanisms is provided; a substantive analysis of these mechanisms is given.

For citation

Abdullina M.A., Galyautdinova S.I., Rababah A.H.M.M. (2026) Kognitivnaya fleksibil'nost' kak odin iz lichnostnykh resursov adaptatsii cheloveka [Cognitive Flexibility as One of the Personal Resources of Human Adaptation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (6A), pp. 119-125. DOI: 10.34670/AR.2026.66.15.010

Keywords

Flexibility, cognitive flexibility, adaptation, adaptation mechanisms, personal resources, flexibility of thinking, psychological adaptation, educational environment.

References

1. Fedorova, E. P. (2004). Izucheniye proyavleniya psikhicheskoy rigidnosti v protsesse zhiznennogo samoopredeleniya [Study of the manifestation of mental rigidity in the process of life self-determination]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], *20*, 60–62.
2. Hall, C. S., & Lindzey, G. (1999). Teorii lichnosti [Theories of personality]. (In Russian).
3. Hjelle, L., & Ziegler, D. (1997). Teorii lichnosti [Personality theories]. Piter.
4. Kholodnaya, M. A. (2002). Psikhologiya intellekta [Psychology of intelligence]. Piter.
5. Koroleva, Yu. A. (2013). Sotsial'no-psikhologicheskaya kompetentnost' lichnosti kak determinanta sub'yektivnogo kachestva zhizni [Socio-psychological competence of personality as a determinant of subjective quality of life]. *Vestnik OGPU* [Bulletin of Orenburg State Pedagogical University], *3*.
6. Koroleva, Yu. A. (2014). Fleksibil'nost' kak resurs zhiznesposobnosti sovremennoy lichnosti [Flexibility as a resource of viability of modern personality]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], *5*(1), 5–15.
7. Leontiev, D. A., & Sapronov, D. V. (2007). Lichnostnyy dinamizm i ego diagnostika [Personal dynamism and its diagnostics]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological Diagnostics], *1*.
8. Mersyanova, A. P. (2006). Fleksibil'nost' lichnosti – novoye "staroye" ponyatiye v psikhologii i tsel' sovremennoy obrazovaniya [Personality flexibility – a new "old" concept in psychology and the goal of modern education]. *Vestnik KASU* [Bulletin of KASU], *1*.
9. Osavolyuk, E. Yu., & Kurginyan, S. S. (2018). Kognitivnaya fleksibil'nost' lichnosti: teoriya, izmereniye, praktika [Cognitive flexibility of personality: Theory, measurement, practice]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], *15*(1), 128–144.
10. Ozhegov, S. I. (2010). Slovar' russkogo yazyka [Dictionary of the Russian language]. (L. I. Skvortsov, Ed.).
11. Psychology of the developing personality. (1987). (A. V. Petrovsky, Ed.). Pedagogika.
12. Zalevsky, G. V. (2004). Fiksirovannyye formy povedeniya individual'nykh i gruppovykh sistem (v kul'ture, obrazovanii, nauke, norme i patologii) [Fixed forms of behavior of individual and group systems (in culture, education, science, norm and pathology)]. Tomsk State University.
13. Zalevsky, G. V. (2007). Lichnost' i fiksirovannyye formy povedeniya [Personality and fixed forms of behavior]. (In Russian).
14. Zalevsky, G. V., & Kozlova, N. V. (2005). Psikhicheskaya rigidnost'/fleksibil'nost' kak akmeologicheskii invariant professionalizma [Mental rigidity/flexibility as an acmeological invariant of professionalism]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], *22*.