

УДК 159.923.95; 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.4>

СПЕЦИФІКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК ВАЖЛИВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ

Олена Диса

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара,
проспект Науки, 72, м. Дніпро, Україна, 49045
e-mail: elenadysa1@gmail.com*

У двадцять першому столітті когнітивна гнучкість вважається однією з головних навичок конкурентноспроможної особистості і визначається як здатність адаптувати своє мислення та підходи до вирішення проблем до нових, мінливих обставин; характеризується здатністю змінювати емоційні та поведінкові реакції відповідно до загальних цінностей та цілей, незважаючи на виклики чи стресові фактори.

Дослідження особливостей прояву когнітивної гнучкості у осіб, які грають в онлайн ігри, показало, що активне використання ігрового контенту в онлайн просторі не сприяє розвитку когнітивної гнучкості, хоча незначна тенденція до її підвищення була помічена у групі активних гравців. Для вимірювання когнітивної гнучкості було застосовано Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI), який, на наш погляд, не у повній мірі може відбивати особливості безпосередньо когнітивних здібностей досліджуваних. Тому головною метою статті є аналіз феномену флексибільності (гнучкості) та теоретичне обґрунтування різниці між поняттям когнітивної гнучкості і поведінкової флексибільності.

За психічними сферами когнітивна гнучкість відноситься до мислення, швидкості обробки інформації, поведінкова флексибільність – до особистісних характеристик та адаптивних здібностей. Відповідно, у складних ситуаціях за допомогою когнітивної гнучкості змінюється стратегія розв'язання задач, поведінкова флексибільність забезпечує зміну способу поведінки.

За типом змін, до яких пристосовується особистість, у фокусі когнітивної гнучкості – правила, ідеї, задачі, моделі мислення; поведінкова флексибільність більше виявляється при зміні умов життя, стосунків, робочих ситуацій. За рівнем зв'язку з інтелектом когнітивна гнучкість пов'язана з ним тісно, поведінкова флексибільність більше залежить від емоційної зрілості особистості, життєвого досвіду, психоемоційного стану.

У статті пропонується інтегративний підхід до діагностики психологічної гнучкості як важливого психологічного ресурсу особистості, який виступає основою оволодіння навичками двадцять першого століття.

Ключові слова: флексибільність (гнучкість), когнітивна гнучкість, поведінкова флексибільність, ригідність, прийняття рішень, адаптація, ситуації невизначеності, розвиток психологічної гнучкості.

Постановка проблеми. Що допомагає людині успішно адаптуватися у нових умовах життєдіяльності, ефективно вирішувати складні завдання, сприймати та утримувати значну кількість інформації та оперувати нею? На думку дослідників, гнучкість (flexibility) є важливим чинником адаптації і виживання у сучасних умовах, оскільки дозволяє приймати вірні та раціональні рішення у ситуаціях невизначеності.

У двадцять першому столітті когнітивна гнучкість вважається однією з головних навичок конкурентноспроможної особистості і визначається як здатність адаптувати своє

мислення та підходи до вирішення проблем до нових, мінливих обставин; характеризується здатністю змінювати емоційні та поведінкові реакції відповідно до загальних цінностей та цілей, незважаючи на виклики чи стресові фактори. Аналіз наукової літератури показує глибокий перетин між цими характеристиками когнітивної гнучкості та іншими ключовими здібностями, такими як критичне мислення, вирішення проблем, креативність та емоційний інтелект.

У зарубіжній психології існує низка класичних праць, присвячених дослідженню когнітивної гнучкості, яка розглядається як психологічний конструкт, який дозволяє людині у складних невизначених ситуаціях швидко переключатися між різними каналами інформації, приймати ефективні рішення, успішно адаптуватися до змін та нових вимог середовища. Sañas J., Quesada J. F., Antolí A., & Fajardo I. визначають когнітивну гнучкість як здатність адаптувати когнітивні стратегії для вирішення нових та несподіваних умов у середовищі. Автори зазначають, що навіть висококласні виконавці з достатнім рівнем когнітивної гнучкості можуть помилятися у складних ситуаціях. Ці помилки певною мірою є наслідком труднощів, які виникають під час адаптації до нових і неочікуваних умов навколишнього середовища. Однак виникає питання, чому деякі нові умови призводять до помилок, а інші – ні. На основі проведеного дослідження авторами робиться висновок про те, що людська продуктивність обумовлена специфікою взаємодії між когнітивними механізмами та середовищем [9] і акцентується увага на умовах, які певним чином можуть сприяти або не сприяти прояву когнітивної гнучкості.

Мета нашої статті. на основі аналізу результатів емпіричного дослідження та теоретичного аналізу розглянути поняття психологічної гнучкості та висвітлити специфіку їх дослідження.

Методи і результати дослідження. Дослідження, яке було нами проведено, стосувалося визначення рівня когнітивної гнучкості в осіб, які схильні до ігрової діяльності в онлайн просторі. У даному дослідженні когнітивна гнучкість нами розумілася як здатність людини адаптувати стратегії когнітивної обробки інформації для ефективної взаємодії з новими та непередбачуваними умовами навколишнього середовища [15]. Нами було висунуто припущення про те, що особи, які активно грають в онлайн ігри, у порівнянні з тими, хто взагалі цим не займається, мають вищий рівень когнітивної гнучкості. Наше припущення ґрунтувалося на аналізі наукових досліджень, в яких зазначалося, що онлайн ігри вимагають від гравця швидкої адаптації до змін, здатності перемикатися між завданнями та одночасної обробки кількох джерел інформації. Зокрема, концепція нейропластичності припускає, що певні види діяльності викликають структурний зріст у префронтальній корі мозку, яка відповідає за контроль функцій та адаптивне мислення [6]. У низці досліджень наголошується, що гравці, особливо в стратегічні та групові ігри, краще виконують тести на перемикання уваги, тести робочої пам'яті та тести на швидкість прийняття рішень в хаотичних умовах [13; 21].

Для вимірювання когнітивної гнучкості було застосовано Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) [10; 2]. Методика дозволяє вимірювати здатність змінювати мисленнєві стратегії у відповідь на зміну ситуації або переосмислювати негативні думки. Цей психологічний інструмент дозволяє оцінити здатність людини знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та контролювати свої думки, ефективно перетворювати лінію поведінки, особливо у складних, невизначених ситуаціях. Дана методика дозволяє вимірювати ступень усвідомленості особистістю своєї здатності пояснювати життєві події, важкі ситуації, які виникають у житті, пропонувати різні варіанти виходу з них, що вкрай актуально у період військового стану в країні.

У дослідженні взяли участь 75 осіб віком від 17 до 33 років, з них 33 жінки і 45 чоловіків. У групі досліджуваних 45 осіб – студенти навчальних закладів, 23 особи – працюють, 7 осіб – не працюють і не навчаються. Для перевірки висунутої гіпотези нами було проведено анкетування, за результатами якого сформовано дві групи досліджуваних. Перша група (30 осіб) – активні гравці в онлайн ігри, друга група (30 осіб) – особи, які не грають в онлайн ігри. Кожна група включала 12 жінок і 18 чоловіків.

Після проведення діагностики і отримання сирих балів було здійснено перевірку даних на відповідність закону нормального розподілу за тестом Шапіро-Уїлко. Результати показали, що в обох групах досліджуваних р-значення були вищими за 0.05 (0.3427 та 0.9005), що підтвердило нормальність розподілу даних і дозволило обрати t-критерій Стюдента для перевірки розбіжностей між групами (рис. 1, 2).

Отримані результати дозволили визначити середній показник когнітивної гнучкості у двох групах досліджуваних і здійснити розрахунки за t-критерієм Стюдента. Незважаючи на те, що середній бал у групі гравців був вищим, статистично значущих розбіжностей встановлено не було. Також не встановлено розбіжностей за показниками альтернативи і контролю.

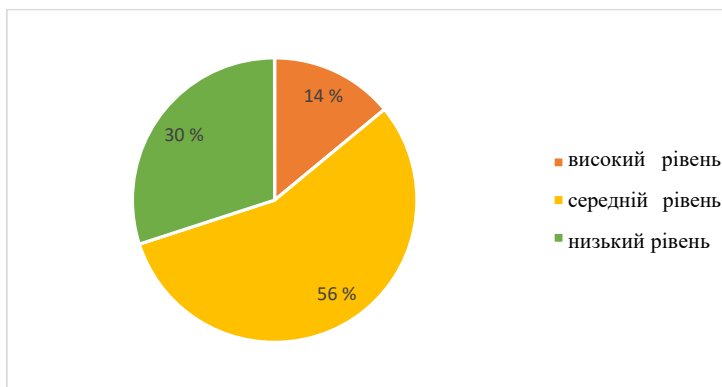


Рис. 1. Рівень когнітивної гнучкості у групі гравців

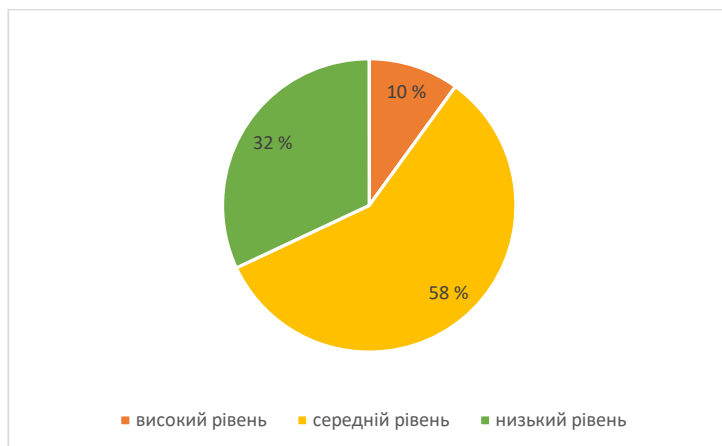


Рис. 2. Рівень когнітивної гнучкості у групі осіб, які не грають в онлайн ігри

Таблиця 1

Середні значення когнітивної гнучкості у двох групах досліджуваних

Показник	Середні показники		t-критерій Ст'юдента
	Особи, які грають в онлайн ігри	Особи, які не грають в онлайн ігри	
Когнітивна гнучкість	103,8	102,0	0,261

Отже, висунута гіпотеза не підтвердилася. Проведене дослідження рівня когнітивної гнучкості у осіб, які грають в онлайн ігри, показало, що активне використання ігрового контенту в онлайн просторі не сприяє розвитку когнітивної гнучкості, хоча незначна тенденція до її підвищення була помічена у групі активних гравців. Для вимірювання когнітивної гнучкості було застосовано Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI), який, на наш погляд, не у повній мірі може відбивати особливості безпосередньо когнітивних здібностей досліджуваних. У подальших дослідженнях, наша головна задача полягатиме у використанні розширеного спектру психологічних методик. Також, необхідно розширити вибірку дослідження, залучивши більшу кількість учасників для підвищення статистичної потужності та можливості виявлення менших за величиною ефектів, які могли бути не поміченими у нашому дослідженні.

Аналіз психологічних методів вимірювання когнітивної гнучкості дозволив переконатися, що дослідники доволі по різному розуміють цей феномен.

Обговорення результатів. Аналіз робіт, присвячених проблемі флексибільності (гнучкості), показав, що існує декілька підходів до розуміння її психологічного змісту, структури та функцій. У структурі когнітивної гнучкості, як багаторівневої властивості особистості, виділяють різні компоненти – когнітивний, емоційний, ціннісно-змістовний, інтелектуальний, поведінковий. Розглядаючи когнітивну гнучкість як характеристику окремих рівнів особистості, її включають у когнітивний, мотиваційний, емоційний та інші рівні особистості [1; 5; 4].

В умовах невизначеності, у стресових ситуаціях рішення приймаються складно. Це постійний процес пошуку варіантів, які змінюють один одного для віднайдення одного єдиного і найбільш оптимального. О. Санніков зазначає, що прийняття рішення – це «специфічний, життєво важливий прояв активності особистості, що забезпечує вибір варіанту рішення, найкращого з можливих, або таким що суб'єктивно сприймається особистістю як можливий для розв'язання ситуації» [4, с. 195]. З точки зору автора, у процесі прийняття високоефективних рішень вагомий вклад належить особистісним властивостям, але не когнітивним компонентам. Саме флексибільність забезпечує високий рівень розсудливості та інтелектуальної активності [4].

Коли людині необхідно прийняти рішення, існує вплив багатьох чинників, і складно зрозуміти, який чинник є домінуючим. Безумовно, флексибільність підвищує продуктивність мислення за рахунок активації когнітивних характеристик особистості. При цьому вона виконує також функцію охорони, захисту при різкій зміні умов вибору, прийняття рішень.

У певних дослідженнях розділяються поняття когнітивної і особистісної (психологічної) гнучкості [22]. Дослідники Fuchs, H., Benkova, E. з колегами, аналізуючи навички, необхідні у ХХІ столітті, пропонують інтегративний підхід до розуміння поєднання когнітивної та психологічної гнучкості як основи оволодіння навичками двадцять першого століття. На відміну від попередніх досліджень, які часто досліджували когнітивну та психологічну гнучкість окремо, ця робота розглядає їхній синергетичний вплив на набір

компетенцій, які є важливими у світі, що швидко змінюється. Авторами розглядаються психологічна гнучкість, когнітивна гнучкість та неврологічна гнучкість. Також йдеться про освітні процеси та концепції, їхній вплив на освітню та соціальну реальність, а також їхню адаптацію до вимог реальності двадцять першого століття [12].

Протилежністю когнітивної гнучкості є когнітивна ригідність, яка пов'язується з природою людського мозку і характеризується пошуком стабільності і зменшенням невизначеності. Тому у складних умовах люди із схильністю до ригідного мислення намагаються уникнути змін, новизни, щоб зберегти звичні способи і моделі поведінки. При такому типі мислення спостерігається повторення неефективних дій, дублювання операцій, які були ефективними раніше, але не спрацьовують у нових умовах [18].

З точки зору когнітивної нейробіології когнітивна гнучкість є психофізіологічною основою особистісної флексибільності. Зважаючи на широкий спектр завдань, які щоденно виконує сучасна людина, уміння переключатися, утримувати у внутрішньому плані велику кількість інформації, стає однією з «вищих здатностей метопізнання та частинною виконавських функцій високорівневої когнітивної системи, що управляє перебігом людської думки» [4, с. 42].

Дослідження Betzel, R. F., Satterthwaite з колегами показує, що позитивний настрій корелює з підвищеною гнучкістю мозкових мереж, що сприяє кращому навчанню та адаптації. Проведене лонгітюдне дослідження дозволило встановити взаємозв'язок між гнучкістю та настроєм, демонструючи, що гнучкість позитивно корелює з емоційним станом [7].

На думку дослідників вищий рівень когнітивної гнучкості пов'язаний з процесом узгодженості функціональних сигналів мозку та анатомічними мережами. Перемикання між режимами розумового функціонування для досягнення цілей супроводжується тимчасовими змінами в активності мозку, що відбуваються на рівні різних коркових і підкоркових областей, які з'єднуються за допомогою білої речовини [17].

Uddin, L. Q. досліджував механізми мозку, що забезпечують гнучкість. За допомогою неінвазивної нейровізуалізації та поведінкових підходів у людей, а також фармакологічних досліджень та досліджень уражень на тваринах, було виявлено багатомасштабні функціональні мережі мозку, які підтримують гнучкість протягом усього життя. Тому автор вважає, що когнітивна гнучкість – це властивість мозку і її розвиток шляхом тренування не може давати позитивного результату [22].

Hohl, K., & Dolcos, S. зазначають, що когнітивна гнучкість пов'язана з динамічними процесами, які дозволяють адаптувати наше мислення і поведінку у відповідь на зміни, інновації та вимоги реального життя. Аналізуючи основні підходи до оцінки когнітивної гнучкості, автори наголошують на недостатньому вивченню цього феномену, підкреслюють необхідність уніфікації визначення і методів його вимірювання. Серед підходів оцінки когнітивної гнучкості були розглянуті нейропсихологічні задачі, самозвіти, нейронаукові підходи. Автори пропонують інтегративний підхід до процесу «поведінка-мозок-контекст», який надасть можливість просунути до глибшого розуміння когнітивної гнучкості [14].

У праці Musslick S., Bizyaeva A. когнітивна стабільність та гнучкість розглядаються як ключові складові цілеспрямованої поведінки. Спираючись на останні досягнення в теорії динамічних систем, автори стверджують, що різні моделі когнітивної гнучкості та стабільності можна зрозуміти з точки зору математичних принципів низьковимірних динамічних систем. Ці принципи передбачають компроміс між когнітивною гнучкістю та стабільністю [19].

Дослідники по різному ставляться до розвитку когнітивної гнучкості. У певних дослідженнях наголошується на можливості розвитку когнітивної гнучкості шляхом

тренувань і вправ [3]. Інші вважають, що ригідність може бути наслідком порушення нейронних механізмів у ранньому віці, клінічних станів у підлітковому віці, та деменцій у пізньому віці. Тому деякі автори критично оцінюють докази покращення гнучкості за допомогою когнітивних тренувань, фізичної активності, а також двомовного досвіду [22].

Feng, X., Perceval, G. J. з колегами (2020) пов'язують швидкість перемикання між завданнями або наборами стимулів з академічними досягненнями учнів, їх когнітивними здібностями та розвитком креативності. У дослідженні автори продемонстрували ефективність діагностичного інструменту на перемикання цифр і літер. Результати експерименту показали, що учні з високим рівнем когнітивної гнучкості досягають вищого рівня засвоєння правил і відповідно, виконання завдань ймовірного характеру [11].

Цікаві результати були отримані Cai Z., & Qi B. (2023). Автори досліджували взаємозв'язок когнітивної гнучкості й емпатії у студентів, вказуючи на те, що гнучкість може виступати захисним психологічним чинником, який зменшує емоційні витрати особистості. Автори отримали від'ємний зв'язок між певними компонентами когнітивної гнучкості та рівнем емпатії, тому й дійшли висновку, що когнітивна гнучкість сприяє регуляції емоцій. Суперечливі результати можуть бути пов'язані з тим, як дослідники визначали та вимірювали когнітивну гнучкість [8].

Nakhostin-Khayyat M., Borjali з колегами вважають когнітивну гнучкість важливим конструктом, який сприяє формуванню власних думок, поведінки та почуттів для досягнення цілей, тому може відігравати суттєву роль в академічних досягненнях студентів. Автори вбачали посередницьку роль когнітивної гнучкості між саморегуляцією та стійкістю серед студентів. Отримані результати вказують на ключовий взаємозв'язок між саморегуляцією, когнітивною гнучкістю та емоційною стійкістю у студентів. Значний позитивний зв'язок між цими конструктами підкреслює важливість розвитку когнітивної гнучкості та саморегуляції в освітніх закладах [20].

Група зарубіжних дослідників, вивчаючи когнітивні здібності осіб з аутизмом, звернули увагу на розбіжності у виконанні завдань на гнучкість, які полягали у різних рівнях прогнозованості (непрогнозованість, помірна прогнозованість, прогнозованість). У дослідженні брали участь дорослі люди з аутизмом і здорові особи. Результати показали, що продуктивність виконання завдань покращується із збільшенням рівня їх прогнозованості [16]. Тобто, прогнозованість ситуації може дещо дорівнювати поняттю визначеності. І ми можемо припустити, що у ситуаціях невизначеності, де рівень прогнозованості дуже слабкий, рівень когнітивної гнучкості може знижуватись.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукових досліджень когнітивної гнучкості свідчить про суперечливе розуміння і, відповідно, методи вимірювання цього психологічного феномену. На наш погляд, доцільно застосовувати термін «психологічна гнучкість», який є синонімом загальної флексибільності. Отже, психологічна гнучкість – це психологічний конструкт, який має два рівні функціонування: когнітивний (як властивість мислення) і особистісний (здібність, яка проявляється у поведінці в залежності від емоційного стану та особистісних характеристик). Ці два компоненти пов'язані між собою. Безумовно, когнітивна гнучкість є основою для прояву поведінкової флексибільності у складних життєвих ситуаціях, які характеризуються невизначеністю. В цілому психологічна гнучкість, поєднуючи в собі два рівні функціонування, допомагає особистості долати стереотипні дії, адаптуватися до мінливих завдань, виділяти нові властивості і відношення об'єктів в новій ситуації, вирішувати одночасно декілька завдань, знаходити альтернативні рішення.

Для нашого дослідження є важливим визначити відмінності між поняттями і «когнітивна гнучкість» «поведінкова флексибільність». Хоча у перекладі з англійської

flexibility – це гнучкість, в українській психологічній термінології поступово укорінюються поняття як «гнучкість», так і «флексибільність» (на кшталт «креативність» і «творчість»). Аналіз наукових джерел дозволив зробити спробу розвести ці поняття, що дуже важливе для психологічної діагностики і розуміння феномену когнітивної гнучкості.

Отже, когнітивна гнучкість більше пов'язана з мисленням та обробкою інформації, це здатність людини швидко й ефективно перемикатися між різними думками, концептами або стратегіями мислення. Вона дозволяє бачити ситуацію з різних точок зору, змінювати спосіб розв'язання задачі або адаптуватися до нових правил чи вимог. Це один із ключових компонентів вищих когнітивних функцій (executive functions), поряд із самоконтролем і робочою пам'яттю.

Поведінкова флексибільність більше відноситься до особистісної сфери і загальної адаптації. Вона допомагає людині адаптуватися до змін, швидко реагувати на нові обставини та змінювати свою поведінку, стратегії залежно від ситуації. В особистісному контексті поведінкова флексибільність вважається важливою характеристикою для ефективного функціонування в соціальному, професійному та особистому житті. У сучасному світі, зокрема в умовах криз, війн, швидких технологічних змін поведінкова флексибільність стає особливо цінною рисою – як в особистому, так і в професійному житті.

За психічними сферами когнітивна гнучкість відноситься до мислення, швидкості обробки інформації, поведінкова флексибільність – до особистісних характеристик та адаптивних здібностей. Відповідно, у складних ситуаціях за допомогою когнітивної гнучкості змінюється стратегія розв'язання задачі, поведінкова флексибільність забезпечує зміну способу вирішення проблем, застосування певних адаптивних стратегій.

За типом змін, до яких пристосовується особистість, у фокусі когнітивної гнучкості – правила, ідеї, задачі, моделі мислення; поведінкова флексибільність більше виявляється при зміні умов життя, стосунків, робочих ситуацій.

За рівнем зв'язку з інтелектом когнітивна гнучкість пов'язана з ним тісно, поведінкова флексибільність більше залежить від емоційної зрілості особистості, життєвого досвіду, психоемоційного стану, особистісних характеристик, що може сприяти її прояву (або за певних причин блокувати її прояв).

За даними досліджень поведінкова флексибільність тісно пов'язана з асертивністю та незалежністю, схильністю до ризику, з показниками вольових якостей (рішучістю, наполегливістю та уважністю). Гнучкі професіонали у ситуаціях невизначеності здатні миттєво перемикатися, при потребі ризикувати і робити вибір, виявляти рішучість в умовах обмеження часу. Гнучкість у прийнятті рішень виступає стійкою стильовою характеристикою, (когнітивним стилем) у ситуаціях невизначеності [4].

Поведінкова флексибільність, таким чином, виступає психологічним ресурсом особистості, який забезпечує здатність знаходити та використовувати різні прийоми та способи аналізу ситуації; здатність виділяти нові властивості і відношення явищ за допомогою когнітивних здібностей; аналізувати зміни відповідно до ситуації.

Оскільки загальна психологічна гнучкість поєднує в собі як когнітивні здібності так і поведінкові прояви, у подальших дослідженнях планується застосовувати інтегративний підхід до діагностики когнітивної та особистісної гнучкості шляхом формування психодіагностичного комплексу, який вимірює різні сторони цього психологічного феномену. Ці дві сторони можуть по різному виявлятися. Можна припустити, що у ситуаціях невизначеності для вияву (реалізації) когнітивної гнучкості необхідні певні умови та чинники. Рівень когнітивної гнучкості може бути високими (переключення уваги, швидкість виконання різних типів завдань тощо), але у складних обставинах, в емоційно напружених і невизначених ситуаціях людина може не

виявляти свої когнітивні здібності через страх, тривогу, нерішучість, неадаптивну копінг-стратегію тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексу психодіагностичного інструментарію для вимірювання окремих показників когнітивної гнучкості і поведінкової флексibilityності. Порівняння цих двох окремих показників дасть можливість виявити осіб, які потребують розвитку поведінкової флексibilityності як важливого психологічного ресурсу сучасної особистості. Також планується розроблення програми розвитку психологічної гнучкості.

Сучасні дослідження підкреслюють необхідність інтеграції стратегій, орієнтованих на психологічну гнучкість, в освітні програми, оскільки когнітивна та поведінкова гнучкість лежать в основі індивідуальної адаптивності та благополуччя, а також цілісного розвитку учнів і студентів. Це зумовлює перехід до більш персоналізованих та орієнтованих на стійкість освітніх практик, які сприяють розвитку психологічної гнучкості, тим самим надаючи молоді інструменти, необхідні для орієнтації та успіху в динамічному та багатогранному середовищі двадцять першого століття.

Список використаної літератури

1. Балецька Л. М., Попович Д. М. Особливості когнітивної гнучкості особистості. *Науковий вісник Мукачівського держ. ун-ту. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2016. № 1 (3). С. 167–170.
2. Прядко А. О. Психологічні особливості подолання професійних стереотипів вихователів в умовах реформування дошкільної освіти. Дисертація на здобуття доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2021. 234 сю
3. Савчук Б., Котенко Р. Науково-теоретичні засади когнітивної гнучкості як базової компетенції майбутнього фахівця XXI століття. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2020. № 87 (II). 38–46. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2020.87.04>
4. Санніков О. І. Когнітивна сфера вибору особистості: співвідношення гнучкості й рішучості. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 14. С. 193–199.
5. Смалиус Л. Н., Шавровська Н. В. Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (41). С. 76–79.
6. Bavelier D., Green C. S., Pouget A., Schrater P. Brain plasticity through the life span: learning to learn and action video games. *Annual review of neuroscience*. 2012. Vol. 35. No. 1. P. 391–416. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-060909-152832>
7. Betzel, R. F., Satterthwaite, T. D., Gold, J. I., & Bassett, D. S. A positive mood, a flexible brain. *BRAIN*. 2016. № 139. 2104–2112. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.1601.07881>
8. Cai, Z., & Qi, B. Cognitive flexibility as a protective factor for empathy. *Frontiers in psychology*. 2023. 13. 106–4494. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064494>
9. Cañas, J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*. 2003. 46 (5). 482–501. DOI: <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
10. Dennis J. P., Vander Wal J. S. The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2009. Vol. 34. No. 3. P. 241–253. URL: <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
11. Feng, X., Perceval, G. J., Feng, W., & Feng, C. High Cognitive Flexibility Learners Perform Better in Probabilistic Rule Learning. *Frontiers in psychology*. 2020. 11. 415. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00415>

12. Fuchs, H., Benkova, E., Fishbein, A., Fuchs, A. The Importance of Psychological and Cognitive Flexibility in Educational Processes to Prepare and Acquire the Skills Required in the Twenty-First Century. In: Kot, S., Khalid, B., Haque, A.u. (eds) *Corporate Practices: Policies, Methodologies, and Insights in Organizational Management*. EEEU 2023. *Springer Proceedings in Business and Economics*. Springer, Singapore. P. 91–117. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-97-0996-0_6
13. Glass B. D., Maddox W. T., Love B. C. Real-Time strategy game training: emergence of a cognitive flexibility trait. *PLoS ONE*. 2013. Vol. 8. No. 8. P. e70350. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070350>
14. Hohl K, Dolcos S. Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Front Hum Neurosci*. 2024 Feb 19; 18:1331960. DOI: 10.3389/fnhum.2024.1331960 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38439938/>
15. José J. C. Cognitive flexibility. University of the basque country, spain. 2006. P. 296–300. URL: <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
16. Lacroix, A., Torija, E., Logemann, A., Baciú, M., Cserjesi, R., Dutheil, F., Gomot, M., & Mermillod, M. Cognitive flexibility in autism: How task predictability and sex influence performances. *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research*. 2025.18 (2). 281–294. URL: <https://doi.org/10.1002/aur.3281>
17. Medaglia, J. D., Huang, W., Karuza, E. A., Kelkar, A., Thompson-Schill, S. L., Ribeiro, A., & Bassett, D. S. Functional Alignment with Anatomical Networks is Associated with Cognitive Flexibility. *Nature human behaviour*. 2018. 2 (2). 156–164. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0260-9>
18. Miyake A., Friedman N. P., Emerson M. J., Witzki A. H., Howerter A., Wager T. D. The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex “Frontal Lobe” Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*. 2000. 41. 1. P. 49–100: DOI: 10.1006/cogp.1999.0734. PMID 10945922
19. Musslick S., Bizyaeva A. Examining cognitive flexibility and stability through the lens of dynamical systems. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. Vol. 57. June 2024, 101375. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101375>
20. Nakhostin-Khayyat M., Borjali M., Zeinali M., Fardi D., Montazeri A. The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC Psychol*. 2024 Jun 7; 12 (1) : 337. DOI: 10.1186/s40359-024-01843-1 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38849898/>
21. Steenbergen L., Sellaro R., Stock A. K., Beste C., Colzato L.S. Action video gaming and cognitive control: playing first person shooter games is associated with improved action cascading but not inhibition. *Plos One*. 2015. Vol. 10. No. 12. P. e0144364. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144364>
22. Uddin, L. Q. Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations. *Nature Reviews Neuroscience*. 2021.22 (3). 167–179. URL: <https://doi.org/10.1038/S41583-021-00428-W>

SPECIFICITY OF THE STUDY OF COGNITIVE FLEXIBILITY AS AN IMPORTANT PSYCHOLOGICAL PERSONAL RESOURCE

Olena Dysa

*Oles Honchar Dnipro National University,
72, Prospekt Nauki St., Dnipro, Ukraine, 49045
e-mail: elenadysa1@gmail.com*

In the twenty-first century, cognitive flexibility is considered one of the main skills of a competitive personality and is defined as the ability to adapt their thinking and problem solving approaches to new, changing circumstances; It is characterized by the ability to modify emotional and behavioral reactions in accordance with general values and goals, despite the challenges or stress factors.

The study of peculiarities of cognitive flexibility in people playing online games has shown that the active use of game content in online space does not contribute to the development of cognitive flexibility, although a slight trend towards its increase has been observed in the group of active players. To measure cognitive flexibility, a cognitive flexibility inventory (CFI) was used, which, in our opinion, can not fully reflect the features of the cognitive abilities of the subjects. Therefore, the main purpose of the article is to analyze the phenomenon of flexibility and the theoretical justification of the difference between the concept of cognitive and behavioral flexibility.

In the mental spheres, cognitive flexibility refers to thinking, the speed of information processing, Behavioral flexibility – to personal characteristics and adaptive abilities. Accordingly, in difficult situations with the help of cognitive flexibility, the strategy of solving the problem changes, behavioral flexionality provides a change in the way of behavior.

By the type of change to which the personality adapts, rules, ideas, tasks, and models of thinking are in the focus of cognitive flexibility; behavioral flexionality is more manifested when changing living conditions, relationships, and work situations. In terms of connection with intelligence, cognitive flexibility is closely associated with it, behavioral flexibility depends more on the emotional maturity of the individual, their life experience, and psycho-emotional state.

The article offers an integrative approach to the diagnosis of psychological flexibility as an important psychological resource of the individual, which is the basis of mastering the twenty-first century skills.

Key words: flexibility, cognitive flexibility, behavioral flexibility, rigidity, decision making, adaptation, situation of uncertainty, development of psychological flexibility.