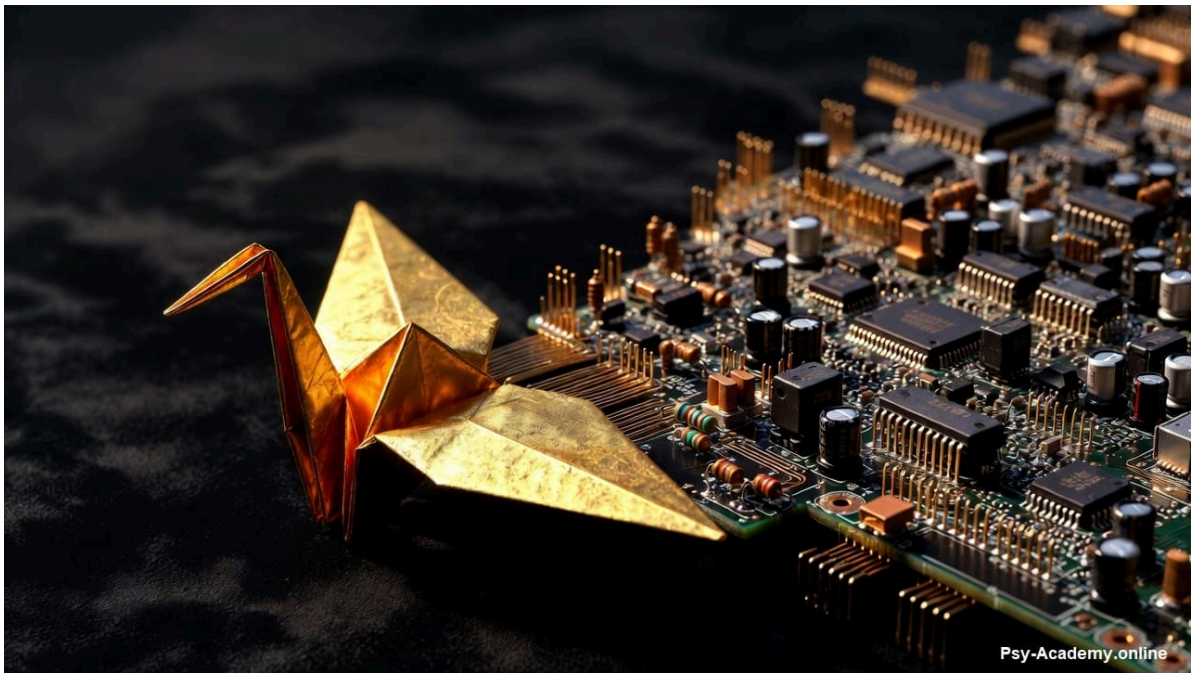
Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Когнитивная гибкость: главный навык выживания в эпоху перемен





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 11.02.2026

Когнитивная гибкость представляет собой способность мозга человека адаптироваться к обстоятельствам, а также характеризуется возможностью быстрого переключения между задачами и стратегиями, изменением способа мышления в ответ на новые и стрессовые ситуации, способность быстро осваивать новые знания.

Когнитивная гибкость выполняет множество функций, так согласно Н.В. Жбанковой (2006) когнитивная гибкость является **«структурообразующим фактором в организации когнитивных стилей» [1].** То есть гибкость позволяет человеку построить межуровневые когнитивные связи. В целом она позволяет человеку поступать более эффективно и адаптивно, отказываясь от неэффективных привычек.

Когнитивная гибкость: почему в 2026 году это важнее, чем IQ?

Коэффициент умственно развития, которого в народе называют IQ, позволяет решать сложные задачи, это своего рода «мощность мотора», а когнитивная гибкость — это умение переключать передачи (выполнять разные задачи) и маневрировать на серпантине жизни. В идеале должно быть сочетание гибкости и IQ, но такое происходит далеко не всегда.

Так человек с явно техническим складом ума – очень плохо переключается на задачи, связанные с взаимодействием с людьми, заказчиками и т.д. И в то же самое время болтливые менеджеры по продажам не в состоянии усидеть на месте и решать сложные алгоритмы. А умение концентрироваться только на одной задаче – это больше связано с парциальными способностями, как у людей с РАС, когда они могут быть талантливыми математиками, но при этом не в состоянии завязать себе шнурки. Поэтому переключаться все же нужно, и именно когнитивная гибкость позволяет это сделать. В эпоху неопределенности выживают не «самые умные», а «самые адаптивные.

Рисунок 1 - Профиль специалиста с высокой когнитивной гибкостью

Умение переключать контекст: как не сойти с ума между интенсивным общением и инженерной деятельностью

Поскольку люди обладают разными акцентуациями характера, склонностями, то соответственно кому-то проще работать с бумагами и отчетами и поменьше контактировать с другими людьми, а другим людям наоборот хочется не стоять у станка, а только общаться. Данные особенности в целом важно учитывать при выборе профессии, на этапе профессионального самоопределения. Но что делать интроверту, если ему поручают иногда задачи, связанные с интенсивной формой общения, или что делать экстраверту, которому приходится иногда писать скучные отчеты?

Во-первых, необходимо выработать у себя привычки доводить начатые дела до конца. Так, интроверт, завершивший выполнение задачи может позволить себе и разговоры о погоде со знакомыми, так как не будет тревожиться из-за «зависшей задачи». И в то же самое время экстраверту будет намного проще переключиться, когда он будет понимать, что переговоры состоялись успешно.

Во-вторых, Если Вы чувствуете, что находитесь в тупике, то просто попробуйте выполнить задачу иначе – нетипичным для Вас способом.

В-третьих, необходимо тренировать эмпатию. И эмоциональный интеллект в целом, который позволит Вам стать мысленно и эмоционально на место другого человека, тем самым Вы сможете понять его правду (его точку зрения).

В-четвертых, можно попробовать что-то сделать иное в бытовых ситуациях – пойти или поехать другим маршрутом на работу или учебу, приготовить другую еду, сходить в другой зал. Смена обстановки положительно сказывается на развитии когнитивной гибкости.

Гибкость как антидот к стрессу: почему «дуб ломается, а ива гнется»

Это вопрос о Вашей адаптации. Так сложные стрессовые обстоятельства по-разному могут воздействовать на людей. Например, некоторые после развода ломаются и начинают пить, другие погружаются с головой в работу, а третьих это вовсе закаляет, и они погружаются в личную самореализацию и работу над своим проектом. Все это говорит лишь о том, способен человек справляться со стрессом благодаря наличию когнитивной гибкости или все же он настолько ригиден, что любое изменение в его жизни выбьет его из колеи.

Стресс – это ветер перемен, гибкий человек меняет подход, а упрямый и ригидный человек будет вечно стоять на своем и в конечном итоге проиграет. Ведь даже в стрессе можно извлечь положительный опыт для того, чтобы в дальнейшем не попадать в стрессовые события.

Таким образом когнитивная гибкость позволяет человеку быть психологически устойчивым. А это своего рода способность принимать взвешенные решения «в шторм», оставаясь функциональным.

Как развивать гибкость мышления?

Для того, чтобы оставаться более гибким рекомендуется выполнить две техники: «децентрации» и «поиска альтернатив».

Техника децентрации:

1) Важно научиться активно слушать собеседника и смотреть на ситуацию с его точки зрения.

2) Дистанцирование. Предполагающее переопределение своих проблем и взгляд на них с высоты полета третьей стороны. Так не говорить: «Мне страшно», а «У меня есть мысль, что мне страшно». Это позволит отделиться от негативного эмоционального состояния.

Техника поиска альтернатив:

1) В любой непонятной ситуации важно рассмотреть разные варианты выхода из ситуации, а не останавливаться на первом решении. Заставьте мозг сгенерировать минимум 3 решения и уже

затем выбирайте наиболее подходящий вариант.

2) Смена вектора на 180 градусов. Попробуйте спросить себя: «А что, если я сделаю все наоборот?», так, например можно рассмотреть вопрос не продажи чего-либо, а покупки и так можно подходить к любому вопросу.

3) Изучайте новое. Читайте научную литературу, выполняйте новые задачи. Это поможет сформироваться новым нейронным связям.

4) Работа с неведущей рукой. Например, правша может попробовать делать что-то левой рукой, типа: чистка зубов, прием пищи и т.д.

5) Метод «Шерлока Холмса». Внимательно анализируйте ситуацию и, казалось бы, привычные для Вас вещи, посмотрите на них с позиции как будто Вы их видите впервые, постарайтесь заметить детали и факты, а не навешивайте сразу ярлыки.

Заключение

Гибкость — это не предательство себя, а умение менять форму, сохраняя суть.

Литература:

1) Жбанкова, Н.В. Особенности структурно-уровневой организации когнитивных стилей личности: дис… канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.В. Жбанкова. – М., 2006. – 208 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте