**Направление «Когнитивные исследования»**

*Наименование:* **Когнитивная гибкость как ресурс социальной адаптации личности**

**Как можно и можно ли развить когнитивную гибкость в разных возрастах?**

*Описание кейса:*

Современный мир характеризуется высокими темпами и широкими масштабами социальной трансформации, затрагивая все сферы жизнедеятельности личности. Это ставит человека перед необходимостью быстро привыкать, гибко реагировать, чтобы эффективно действовать в условиях постоянно меняющейся социальной реальности, ее усложняющейся структуры, ускоряющихся темпов жизни, повышенных психоэмоциональных нагрузок, возрастающего объема информации, которую нужно суметь получить, переработать и использовать.

Таким образом, можно утверждать, что требования к адаптационным способностям перешли на новый уровень, и быстрая, непрерывная и успешная социальная адаптация является одним из наиболее значимых требований к личности современного человека.

Сегодня исследователи, изучающие проблему социальной адаптации, констатируют противоречие между естественностью процесса приспособления для человека как онтогенетической задачи и недостаточно успешной реализацией этой задачи в реальности.

Ошибочно было бы думать, что сказанное касается только взрослого человека. В равной, а возможно и в большей, степени это касается и школьников. Здесь также обнаруживается серьезное противоречие, с одной стороны, между ускорением темпа социальной жизни, значительной интенсификацией образовательного процесса, использованием новых форм и технологий в сфере образовательной деятельности, меняющимися требованиями к результатам образования, недостаточной готовностью педагогов учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся в предъявлении к ним учебных требований, а с другой, - несформированностью способности гибкого реагирования у подавляющего большинства обучающихся на постоянно изменяющиеся условия учебной среды.

Ребенку, оказавшемуся в подобной ситуации, бывает весьма непросто приспособиться к школьным требованиям, что может приводить к нарушениям адаптации и настроения, а в более сложных случаях нарушениям личностного и психологического развития, а иногда и психического, здоровья.

Решением обозначенных противоречий когнитивной науке видится обнаружение потенциальных ресурсов личности для обеспечения эффективности процесса социальной адаптации, а также детальное изучение условий и механизмов актуализации и реализации этих ресурсов.

Одним из таких ресурсов выступает когнитивная гибкость. Так, Т.Е. Левицкая доказывает, что когнитивную гибкость можно рассматривать не только в качестве компонента креативности, но и, в более широком смысле, как важный личностный ресурс, который обеспечивает готовность к адекватному реагированию на новые жизненные ситуации, способствуя сохранению психологического здоровья.

Когнитивная гибкость также рассматривается учеными как нейронная основа адаптивного и гибкого поведения, как набор свойств мозга, внутреннее свойство когнитивной системы, которые облегчают гибкое, но уместное переключение между функциональными состояниями мозга; как способность переключать внимание между несколькими задачами или умственными процессами, как готовность человека быть «пластичным» в различных ситуациях и учитывать обстоятельства и воспринимать варианты работы с определенной ситуацией с ориентацией на будущее поведение; как способность пересматривать и обновлять свои познания с учетом изменений, адаптировать их, выполняя следующие шаги: осознавать, что сложные условия можно контролировать; оценивать альтернативы в контексте жизненных событий и поведения людей; находить разные решения в сложных обстоятельствах.

Таким образом, люди с хорошо развитой когнитивной гибкостью отличаются следующими характеристиками:

- быстро обучаются и легко адаптируются к изменениям или новым ситуациям;

- легко переключаются с одной деятельности на другую и легко подбирают эффективный способ поведения в любой ситуации;

- видят ситуацию или проблему с разных точек зрения, что позволяет легко находить разные решения одной проблемы;

- предвидят возникшие трудности, спокойно воспринимают ошибки и изменения в своих планах, легко создают альтернативные решения;

- учитывают другие мнения, ценности, идеи или способы мышления, способны понимать точку зрения других людей и оценивать иные варианты, помимо своих собственных и легко находят компромиссы.

В связи с изложенным выше возникают ключевые вопросы и, соответственно, разные варианты решения проектной задачи: возможно ли развитие когнитивной гибкости в школьном возрасте (младшем, среднем, старшем)? А в юношеском, молодом, зрелом возрастах? Какой возраст является сензитивным для развития когнитивной гибкости, и как её развивать?

***Задание:***

* планирование теоретико-эмпирического исследования (формулировка проблемы и обоснование ее актуальности, определение цели, задач, гипотезы исследования);
* организация и проведение теоретико-аналитического этапа исследования (анализ научной литературы) и теоретическое обоснование проблемы исследования, в том числе возраста экспериментальной выборки, критериев, уровней и условий развития когнитивной гибкости;
* планирование эмпирического исследования (разработка программы исследования, обоснованный подбор методов психологической диагностики и математико-статистической обработки полученных данных, составление программы развития когнитивной гибкости);
* проведение эмпирического исследования (психодиагностика и развитие когнитивной гибкости) и математико-статистический анализ с использованием методов первичной и вторичной обработки полученных данных;
* обобщение результатов работы и формулирование обоснованных выводов и рекомендаций к использованию полученных данных

***Статьи, материалы для подготовки:***

1. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сборник методических материалов педагогов и школьных психологов / М.Р. Битянова. М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1997. 112 с.
2. Акимова М.К., Козлова В.Т. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. М., 1992. 128 с.
3. Валиуллина Е. В. Беглость и гибкость мышления //Новые информационные технологии в науке: сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2017. – №. 3. – С. 215-217 URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary\_29048165\_76878945.pdf
4. Воронин А. Н. Когнитивный ресурс. Структура, динамика, развитие / А. Н. Воронин — «Когито-Центр», 2016 – 190 с.
5. Залевский Г. В. Личность и фиксированные формы поведения. М.: «Институт психологии РАН». 2007. 336 с. URL: https://klex.ru/vw1
6. Левицкая Т.Е. Влияние гибкости мышления на успешность обучения школьников в условиях традиционной общеобразовательной школы // СПЖ. 2003. №18. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gibkosti-myshleniya-na-uspeshnost-obucheniya-shkolnikov-v-usloviyah-traditsionnoy-obscheobrazovatelnoy-shkoly
7. Левицкая Т.Е., Богомаз С.А.К проблеме изучения гибкости мышления как личностного ресурса психического здоровья школьников // СПЖ. 2002. №16-17. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-izucheniya-gibkosti-myshleniya-kak-lichnostnogo-resursa-psihicheskogo-zdorovya-shkolnikov
8. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. СПб.: Питер. 2004. 384с. URL: https://fictionbook.ru/static/trials/11/98/40/11984066.a6.pdf?ysclid=ln5ow994d7178696436
9. Dajani D., Uddin L.Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. Trends in Neurosciences, vol. 38, no. 9, pp. 571–578. URL: https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003.
10. Martin M.M., Rubin R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports, vol. 73, pp. 623–626. URL: https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623