

Швень Ярослава Леонідівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри філософії і освіти
дорослих ЦППО ДВНЗ
«Університет менеджменту освіти» НАПНУ

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ ГНУЧКОСТІ ЯК БАЗОВОЇ НАВИЧКИ ОСОБИСТОСТІ НОВОЇ ФОРМАЦІЇ

У статті розглянуто актуальність розвитку когнітивної гнучкості як базової навички особистості, розглянуто нейропсихологічні особливості когнітивної гнучкості, описано проблеми при порушеннях когнітивної гнучкості, запропоновано діагностику для перевірки стану поясної системи і рекомендації із розвитку когнітивної гнучкості особистості.

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ

У сучасному контексті впровадження визначальних концептів Нової української школи більшість педагогів перебуває в ситуації невизначеності. Постає питання: як зуміти «перезавантажитись» і відповідати високим професійним ідеалам особистості нової формації – стати сучасним фахівцем – педагогом Нової української школи.

На The World Economic Forum у 2016 році працедавці зробили прогноз про те, які якості (компетентності) потрібні будуть їхнім працівникам, щоб бути успішнішими в 2020 році. Серед вимог – уміння вирішувати комплексні завдання, критичне мислення, креативність, управління людьми, навички координації, взаємодії, емоційний інтелект, судження і прийняття рішень (важливим буде не тільки якість, але і швидкість прийняття рішень), клієнтоорієнтованість, уміння вести переговори та когнітивна гнучкість.

В Україні дуже мало освітніх закладів, які цьому можуть навчити. Педагог, у першу чергу, повинен володіти сам такими якостями, бути взірцем для наслідування. Заклади післядипломної педагогічної освіти повинні швидко переорієнтовуватись і пропонувати варіативні програми підвищення кваліфікації для педагогічних працівників, авторські й тематичні курси з даних проблем.

Метою даної статті є огляд нейропсихологічних особливостей когнітивної гнучкості як базової навички особистості, проблеми при порушеннях когнітивної гнучкості, діагностика і рекомендації із розвитку когнітивної гнучкості особистості.

Основний виклад матеріалу. Когнітивна гнучкість (cognitive flexibility) визначає здатність людини адаптуватись до змін, успішно

вирішувати нові проблеми. Наприклад, коли учні переходять на нову програму навчання, або переходять до середньої школи – їм необхідна здорова когнітивна гнучкість, щоб у складніших умовах навчатись краще. Крім підвищення складності навчання, шкільні предмети викладаються різними вчителями і учням потрібно адаптуватись, підлаштовуватись під стиль кожного з них. З іншого боку, для дорослого – це перехід на іншу роботу або в новий колектив, потрібно звикнути до нової системи виконання завдань і адаптуватись до змін. Іншими словами – це здатність «вимкнути» попередню задачу і ефективно реагувати на нову. Це здатність, яку більшість вважають природною, але важливою навичкою для навігації життя.

У поясній системі головного мозку знаходиться центр адаптації, прогнозування і зворотного зв'язку. Саме поясна система є регуляторним центром функції головного мозку, який позначають терміном «когнітивна гнучкість».

Традиційним баченням є тлумачення нейрофізіологів того, що поясна система (цингулярна кора) бере участь у процесі мислення, а також передбаченні певних подій або реакцій окремих людей. За нормальних умов роботи цієї частини головного мозку людині легко планувати, ставити реальні цілі і своєчасно їх виконувати. При порушеннях роботи поясної системи людина стає невпевненою, песимістичною і часто-густо від звичайних ситуацій очікує негативних наслідків.

Отже, поясна система виконує наступні функції: здатність переключати увагу з одного об'єкта на інший; когнітивна гнучкість; здатність до адаптації; переключення з одєї думки на іншу; здатність бачити вибір; здатність до співробітництва.

З іншого боку, існує інша концепція функціонування когнітивної гнучкості. Дослідники Лусіна К.Уддін і Діна Даджані пропонують виокремити чотири компоненти, які працюють спільно для реалізації розвитку когнітивної гнучкості: виявлення значущості (увага) – виявлення прямої уваги на поведінкові реакції, оперативна пам'ять, гальмування і переключення уваги. Ця концепція відмінна від традиційних концепцій тим, що в основі когнітивної гнучкості лежить не один, а цілих чотири окремі компоненти (операції мозкової активності).

Значні порушення в роботі поясної кори можуть призводити до когнітивної ригідності і обесивно-компульсивного розладу (ОКР), наприклад: постійне повернення до минулих образ; занепокоєння; нав'язливі думки (обсесії); нав'язлива поведінка (компульсія); опозиційна поведінка; прагнення до суперечок; нездатність до співробітництва; прагнення автоматично говорити «ні»; формування залежностей (алкогольної, наркотичної, розладів харчової поведінки, азартні ігри, компульсивний

шопінг); опозиційна поведінка. За наявності цієї патології людина немовби застрягає у певному психологічному стані або ж стилі життя, звичках і потребах, що не дозволяє їй пристосовуватись до змін. Часто з'являються аномальні рухові навички, наприклад систематичне миття рук кожні 15 хвилин. При цьому незначні зміни таких рухових алгоритмів можуть викликати паніку.

Так, ригідність – це використання особистістю неадекватних для певної конкретної ситуації стереотипних форм поведінки, її нездатність змінювати стратегію у відповідності до інновацій. Класичним – є приклад неготовності педагогів змінюватись самим, нерозуміння того, що впровадження освітніх практик Нової української школи потребує, у першу чергу, особистісних змін.

Когнітивна ригідність розглядається низкою теоретичних концепцій (Л. С. Виготського, Р. Кеттела, К. Левіна, З. Фрейда, К. Гольдштейна та ін.) і часто трактується як тугорухомість мислення, жорсткість когнітивних схем, стереотипія. Ригідність визначається труднощами у переключенні на будь-що нове, нездатність змінювати спосіб реагування в нових умовах, супротив змінам.

Ригідна гнучкість як стійка особистісна характеристика заважає формуванню психічного гомеостазу в ситуації змін навколишньої дійсності. Це виникає за рахунок фіксації особистості на поведінкових стратегіях, неефективних у нових реаліях.

Багато людей з ригідною гнучкістю фіксуються на слові «ні» через те, що їм важко переключати увагу. Складається враження, що перше слово, яке вони промовляють завжди «ні», хоча такі люди навряд замислюються, чи вигідне їм це «ні». Часто-густо люди з такими порушеннями не виконують свої професійні обов'язки і шукають способи не робити того, про що їх просять. Вони сперечаються і замість того, щоб виконати завдання пояснюють, чому виконати це неможливо.

Діагностика перевірки стану когнітивної гнучкості

Інструкція. Нижче наведено список симптомів, які можуть свідчити про порушення когнітивної гнучкості. Прочитайте його і оцініть свій стан. Для цього використайте систему балів і проставте відповідний бал у кожному з пунктів списку. Якщо оцінку 3 або 4 прийшлося виставити хоча б по 5 пунктам, це означає, то існує велика ймовірність, що в роботі поясної системи головного мозку існують певні порушення.

0 – ніколи

1 – рідко

2 – інколи

3 – часто

4 – дуже часто

Опитувальник:

1. Надмірні і безпідставні хвилювання.
2. Надмірно емоційно і бурхливо реагуєте, якщо події розгортаються не так, як хотілось би Вам.
3. Надмірно реагуєте, якщо предмети знаходяться не на своїх місцях.
4. Схильність до нав'язливих негативних думок.
5. Схильність до суперечок або негативізму.
6. Схильність до компульсивних дій.
7. Гостре неприйняття перемін.
8. Схильність пам'ятати образи.
9. Труднощі з переключенням уваги з одного об'єкта на інший.
10. Труднощі з переключенням з одних дій на інші.
11. Низька здатність бачити варіанти рішень.
12. Схильність супротивлятися і не прислуховуватись до думок інших.
13. Тенденція «ступору» на певній дії, не дивлячись на те, чи правильно це чи ні.
14. Ви сильно засмучені, якщо щось роблять не так, як потрібно.
15. Інші помічають, що Ви занадто багато нервуєте.
16. Схильність відповідати на запитанням словом «ні», не задумуючись над самим запитанням.
17. Схильність очікувати найгіршого (страх конфліктів, уникнення конфліктів).

Рекомендації із розвитку когнітивної гнучкості:

1. **Нав'язливі думки, поведінка.** *Рекомендація:* якщо Ви застрягли на будь-якому образі або думці – візьміть аркуш паперу і напишіть, що Ви там бачите або думаєте, а потім – знову напишіть, яким чином вийти з цієї ситуації. Саме писати потрібно тому, що в обмірковуванні сюжету і його письмовому оформленні бере участь доволі багато інших відділів мозку. Це дозволяє імпульсу, який застряг в цингулярній корі, звільнитись з оточення. Якщо здається, що вирішити проблему складно – допоможе старий перевірений план. Також у письмовій формі, але з детальними і яскравими деталями (найкраще в цьому допомагає технологія ментальних карт). Не соромтесь просити допомоги в друзів, якщо нав'язливі думки застрягли в голові. Потрібно, щоб стороння людина допомогла опрацювати матеріал, що застряг у вашій голові, потрібна адекватна стороння реакція. Тренуйте парадоксальне мислення. Розглядайте проблему з різних сторін, з різних

точок зору, із вивченням усіх «за» і «проти». Рефлексуйте – це допомагає оцінити проблему різних точок зору.

2. **Занепокоєння від того, що скажуть інші.** *Рекомендація:* 18/40/60 – у 18 Вас хвилює те, що про Вас думають інші, у 40 – Вам усе-одно, що про Вас думають, у 60 – Ви розумієте, що ніхто, по суті, про Вас і не думав.

3. **Конфліктофобія** (страх перед конфліктом, уникнення конфліктів). *Рекомендація:* не потрібно пасувати перед агресією іншого тільки від того, що така ситуація некомфортна; не потрібно допускати, щоб Ваша думка про себе залежала від думки оточуючих; озвучуйте свою точку зору і дотримуйтесь того, що вважаєте правильним; тримайте себе в руках; за можливості зберігайте доброзичливість, але головне – твердо захищайте свою позицію – так оточуючі стануть Вам більше поважати і спілкуватись з Вами відповідним чином.

4. **Уникнення «ні».** *Рекомендація:* перед тим, як автоматично відповісти «ні» - продумайте інші відповіді. Часто допомагають дихальні вправи, наприклад така схема 4/7/8/ (вдих, пауза, видих), це дасть додатковий час перед відповіддю і дозволить вирішити Вам питання, чи насправді Ви маєте на увазі «ні», відповідаючи «ні».

5. **Не намагайтесь переконати «опозиціонера»** (того, хто опирається). *Рекомендація:* якщо Ви дискутуєте і бачите, що людина почала опиратись, зробіть паузу. Нехай це буде 10 хвилин, 10 годин або 10 днів. Якщо Ви зумієте відволіктись від програшної ситуації («lose-lose»), у якій програють усі учасники, то зможете пізніше повернутись до обговорення і вирішити проблема.

6. **Прохання «навпаки».** *Рекомендація:* використовуйте «зворотню психологію», вона спрацьовує у спілкуванні з людьми, у яких існує розлад поясної системи (психотерапевтичні методи: антисугестія, негативна практика, парадоксальна інтенція, метод заплутування, викликати нове загострення і т.д.). Користуючись нею, Ви практично просите прямо протилежне тому, що хочете отримати. Наприклад: якщо хочете зустрітись з людиною, що має такі особливості, не потрібно просити його зустрітись з Вами у певний час, а запитати, коли це буде зручно; якщо хочете, щоб учитель закінчив доповідь до наступної середи, скажіть «Мабуть, Ви не встигнете до наступної середи»; якщо хочете, щоб учень виконав прохання виконати завдання без скандалу, скажіть йому «Мабуть, ти не зможеш це зробити, не засмучуючись і не сперечаючись».

7. **Навчіться спілкуватись з «важкими дітьми».** *Рекомендація:* такі діти фіксуються на негативній поведінці. Якщо вдається знайти правильний підхід, це зможе змінити все їхнє життя. Для того, щоб порушити їхню фіксацію на нав'язливих думках і діях, через які вони і стають ворожими й упертими, намагайтесь зрозуміти, у який момент їх можна

відволікти. Відволікання – дієва техніка, яка допомагає звільняти від «фіксації» людей з порушенням функцій поясної системи. Відволічіть дитину, змініть тему розмови, переключіть увагу на фізичну активність або на завдання, у якому є вправи на відволікання уваги.

8. **Фізичні вправи.** Саме ці відділи мозку починають краще працювати при регулярних вправах. *Рекомендація:* Навіть присідання вимагає швидке переключення з однієї групи м'язів на іншу.

Висновки. Отже, педагогу нової формації вкрай важливо розуміти важливість і цінність такої особистої якості, як когнітивна гнучкість. У перехідних умовах упровадження державних освітніх інновацій ця навичка є необхідною, адже адаптуватись до нових змін і підлаштовуватись під умови сьогодення потрібно швидко, повсякчас бути готовим до співробітництва, уміти швидко реагувати і переключатись з одного професійного завдання на інше. Велику роль у підготовці педагогів Нової української школи має відіграти система післядипломної педагогічної освіти і запропонувати такі варіативні освітні послуги, які б змогли задовольнити вимоги до професіоналізму особистості нової формації (тематичні і авторські курси із розвитку когнітивної гнучкості, критичного мислення, розвитку емоційного інтелекту, педагогіки партнерства тощо).

Література

1. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3 изд. – СПб.: Питер, 2006. – С. 167-182.
2. Дэниел Дж. Амен. Измените мозг – изменится и жизнь / Дэниел Дж. Амен. – Эксмо, ISBN: 978-5-699-48442-3. – 2016. – 496 с.
3. Концепція Нової української школи. – Режим доступу: <http://mon.gov.ua/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8%202016/12/05/konczepczyia.pdf>
4. Поясная извилина (цингулярная кора). – Режим доступа: http://praktiks.com/poyasnaya_izvilina_cingulyarnaya_kora/
5. Фаликман М.В., Коул М. [Cole M.] «Культурная революция» в когнитивной науке: от нейронной пластичности до генетических механизмов приобретения культурного опыта / М. В. Фаликман, М. Коул // Культурно-историческая психология, 2014, No. 3. – С. 4-18.
6. Яшин А. А. Когнитивная ригидность как фактор недостаточной успешности / А. А. Яшин // Психология и Психотехника. – 2015. – № 11. – С. 1146 - 1157.
7. Dina R. Dajani, Lucina Q. Uddin. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. Trends in Neurosciences, 2015; 38 (9): 571
8. New model of cognitive flexibility. – Режим доступу: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/09/150903131555.htm>

