

## ОБЗОРЫ

## Обзор современных концепций и подходов к изучению и оценке когнитивной гибкости

Шурипа А.С.<sup>1</sup>, Ткаченко Д.П.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Москва, Россия

Целью обзора является анализ понятия «когнитивная гибкость». В работе описана ее роль в поддержании психологического благополучия и развитии психических расстройств. Проанализирована эффективность вмешательств, направленных на развитие когнитивной гибкости, а также методологические трудности, связанные с отсутствием единой концептуальной модели данного феномена. Произведен обзор существующих способов оценки когнитивной гибкости, исследована и опровергнута возможность их взаимозаменяемого использования. Сопоставлены существующие теоретические подходы, в рамках которых когнитивная гибкость рассматривается как навык, как общее свойство когнитивных процессов, как личностная черта, как составляющая креативности, как свойство ментальных процессов. Сделан вывод о том, что изучение когнитивной гибкости должно происходить с опорой на концептуализацию понятия и с учетом ограничений каждого способа оценки.

**Ключевые слова:** когнитивная гибкость, психологическая гибкость, исполнительные функции, переключение

## Введение

Когнитивная гибкость — способность переключаться между мыслительными схемами, психологическое свойство, значимо влияющее на качество жизни. Недостаток когнитивной гибкости связан с такими психическими расстройствами, как генерализованное тревожное расстройство, расстройства пищевого поведения, обсессивно-компульсивное расстройство, депрессия, социальная тревога и т. п. [Grant, Chamberlain, 2023]. Развитая когнитивная гибкость, предположительно, позволяет индивиду рассматривать стрессовые ситуации с разных точек зрения, предупреждая автоматическую негативную оценку, которая ведет к эмоциональному дистрессу и трудностям в адаптации [Gabrys et al., 2018]. Когнитивная негибкость, наоборот, приводит к «застреванию» на негативных и/или навязчивых мыслях. Однако роль когнитивной гибкости в развитии и течении психопатологии пока описана недостаточно детально, что связано с погрешностями методик оценки когнитивной гибкости — так, пока нет данных о том, как именно отличаются когнитивные дисфункции для каждого из перечисленных выше психических расстройств [Gruner, Pittenger, 2017].

При этом уровень когнитивной гибкости может варьироваться в течение жизни — часто в литературе она описывается как навык, которому можно обучиться [Goldin et al., 2025]. Например, в рамках когнитивно-поведенческой модели повышение когнитивной гибкости служит маркером успешности психотерапевтического вмешательства [Oishi et al., 2018]. Показано, что развитие когнитивной гибкости способствует уменьшению выраженности симптоматики таких психических расстройств, как обсессивно-компульсивное, расстройство аутистического спектра, расстройства пищевого поведения и т. д. [Brockmeyer et al., 2014]. Современные психотерапевтические подходы связывают когнитивную гибкость не только с развитием навыка более эффективного оспаривания дисфункциональных убеждений, но и с таким психотерапевтическим конструктом, как осознанность (mindfulness) [Sinnott et al., 2020]. Также известно, что когнитивная гибкость связана с системой убеждений и влияет на процесс принятия решений [Gomes-Ng et al., 2024]. Таким образом, когнитивная гибкость выступает буферным фактором — ее дефицит наблюдается при расстройствах, связанных с ригидностью мышления, а развитие когнитивной гибкости приводит к снижению симптоматики. Это позволяет сделать

вывод, что когнитивная гибкость связана с психологическим благополучием.

Несмотря на то, что позитивная роль когнитивной гибкости в психическом функционировании продемонстрирована в ряде исследований, единый подход к ее диагностике и оценке отсутствует. На сегодняшний день используются два основных метода оценки когнитивной гибкости: самоотчетные опросники и когнитивные задачи — тестовые задания, направленные на оценку конкретных психических процессов. И, как показывают метааналитические исследования, результаты опросников и задач не согласуются между собой [Howlett et al., 2021]. Более того, некоторые меры, направленные на тренировку когнитивной гибкости (например, медитация), не способствуют улучшению навыков когнитивной гибкости, необходимых для адаптации к повседневным жизненным ситуациям, а влияют лишь на изменения в самоотчете [Hartkamp, Thornton, 2017]. Таким образом, отсутствие единого методологического аппарата затрудняет разработку практических рекомендаций и методов для развития когнитивной гибкости. Помимо этого, усложняется оценка эффективности уже имеющихся методов, используемых для тренировки когнитивной гибкости.

Объяснением существующей несогласованности методов оценки и тренировки когнитивной гибкости является отсутствие единой теоретической основы, объясняющей суть конструкта. Несмотря на рост количества исследований, посвященных когнитивной гибкости, нарастают и противоречия между различными теоретическими моделями. Большинство исследователей сходятся во мнении, что само понятие гибкости является достаточно размытым и сложным в операционализации. Когнитивная гибкость в зависимости от подхода может быть рассмотрена как навык, как общее свойство когнитивных процессов, как личностная черта, как один из показателей креативности и т. д. В отечественных исследованиях когнитивная гибкость часто рассматривается как один из когнитивных стилей, что может быть дополнительным препятствием в исследованиях данного феномена [Холодная, 2004]. Отсутствие единой теоретической модели приводит к тому, что разные методики оценки когнитивной гибкости в своей основе могут содержать разные варианты концептуализации понятия [Hohl, Dolcos, 2024].

## Методологические проблемы в оценке когнитивной гибкости

Наиболее популярный вариант концептуализации когнитивной гибкости — описание ее как составляющей исполнительных функций, которые, в рамках данной исследовательской парадигмы, традиционно изучаются с помощью нейропсихологических задач. Методики, используемые для оценки когнитивной гибкости, включают в себя различные варианты задач с переключением, требующих от участников изменения когнитивной стратегии в ответ на изменение инструкции; сортировка карточек, в которой участники (чаще дети) должны подбирать карточки по одному из измерений; тест прокладывания пути, в котором участники должны соединять числа последовательной линией; Висконсинский тест сортировки карточек, в котором участники должны сортировать карточки с разноцветными геометрическими фигурами по скрытому правилу, ориентируясь на обратную связь экспериментатора («правильно»/«неправильно»), которое меняется после серии правильно выполненных проб; тест Струпа, в котором участники должны называть цвета конгруэнтных и инконгруэнтных стимулов «цвет-слово» [Hohl, Dolcos, 2024]. Несмотря на то, что такие методики исключают субъективизм, они имеют значительное ограничение — проблему «чистоты» задачи, так как в ходе решения задач оцениваются не отдельные компоненты исполнительных функций, а все исполнительные функции в целом [Ionescu et al., 2024]. Нейропсихологические задачи, как подвид когнитивных задач, направленных на диагностику функций определенных зон мозга, не позволяют отделить когнитивную гибкость от навыка переключения, который является более низкоуровневым процессом и не всегда эквивалентен гибкости [Morra et al., 2018]. При этом сама теоретическая модель исполнительных функций также не предусматривает жесткой границы между навыком переключения и собственно гибкостью. Использование нейропсихологических задач в клинической практике также ограничено тем, что большинство из них были созданы для оценки выраженных когнитивных дефицитов, возникающих при локальных поражениях мозга. Использование стандартных нейропсихологических методик для оценки таких тонких нарушений, как снижение когнитивной гибкости, может приводить к низкой валидности результатов [Gruner, Pittenger, 2017].

Когнитивная гибкость может быть измерена и методами самоотчета, которые также часто используются в исследованиях, предусматриваю-

щих тренировку когнитивной гибкости. К специализированным шкалам относят переведенный на русский и адаптированный к российской выборке опросник когнитивной гибкости (Cognitive Flexibility Inventory, 2010) и англоязычный опросник Cognitive Flexibility Scale [Кургинян, 2018; Martin, Rubin, 1995]. Также когнитивная гибкость может быть измерена с помощью опросника The Behavior Rating Inventory of Executive Function, однако требуется его валидация и доработка для русскоговорящей выборки [Чинн и др., 2022].

Помимо специализированных шкал, гибкость может быть оценена и другими опросниками, например, с помощью опросника атрибутивного стиля [Осаволук, Кургинян, 2019]. Опросники когнитивной гибкости обычно содержат некоторое количество утверждений, которые предлагается оценить участникам. Чаще всего утверждения касаются сложных ситуаций или ситуаций с несколькими возможными решениями [Hohl, Dolcos, 2024]. Однако опросники измеряют представление человека о собственной когнитивной гибкости, а не ее объективные показатели.

В последние годы стали появляться метаанализы, результаты которых указывают на то, что нейропсихологические задачи и опросники не взаимозаменяемы, а их результаты не сопоставимы [Howlett et al., 2021]. Предположение о взаимозаменяемости опросников и задач возникло на основе клинических наблюдений: в конце XX века для изучения расстройств пищевого поведения больным выдавали опросники, где одной из подшкал была шкала гибкости, по которой больные нервной анорексией стабильно получали более низкие баллы, чем пациенты с другими видами РПП и здоровые испытуемые. Эти результаты побудили исследователей обратиться к нейропсихологическим задачам, показавшим, что больные нервной анорексией также демонстрируют сниженную гибкость при решении задач. Однако тот факт, что оба типа методик показывают сниженную гибкость, а пациенты с нервной анорексией воспринимаются как более негибкие, дает только интуитивное подтверждение тому, что задачи и опросники могут быть взаимозаменяемыми — корреляции между двумя типами методик в дальнейшем обнаружено не было [Howlett et al., 2023]. Этот результат может быть объяснен рядом предположений: во-первых, нейропсихологические задачи оценивают когнитивную гибкость только в момент решения задачи, тогда как опросники фиксируют более общие и долгосрочные тенден-

ции. Во-вторых, нейропсихологические задачи не показали достаточной надежности по сравнению с опросниками [Morra et al., 2018]. Наконец, в повседневной жизни для эффективного переключения требуется учитывать изменения окружающей среды и обратную связь, чего часто не требуется при решении задач.

Некоторые исследователи [Ionescu et al., 2024] пытались выйти за рамки использования нейропсихологических задач и опросников самоотчета, исследуя когнитивную гибкость как общее свойство познавательных процессов. Для этого использовались следующие способы оценки: когнитивные задачи, в рамках которых оценивался навык переключения; тест удаленных ассоциаций, при помощи которых оценивалась языковая гибкость; «двойные» изображения, посредством которых измерялась гибкость в восприятии; математические задачи. Вопреки ожиданиям, корреляции между механизмом переключением и успешностью в других заданиях, кроме математических задач, обнаружено не было [Ionescu et al., 2024]. Это может быть связано с тем, что когнитивная гибкость является свойством когнитивной обработки в какой-либо конкретной области.

Идея о том, что когнитивная гибкость является характеристикой познавательных процессов, проверялась и в другом исследовании [Kraft et al., 2020]. Так, изучалась связь когнитивной (способность переключаться между мысленными схемами), аффективной (способность регулировать эмоциональный ответ в соответствии с контекстом) и основанной на обратной связи гибкости (способность изменять стратегию поведения на основе обратной связи о своих действиях), для каждого вида гибкости использовались разные задачи. Обнаружилось, что когнитивная и аффективная гибкость были связаны, тогда как гибкость, основанная на обратной связи, не коррелировала с другими показателями. В ходе факторного анализа не было выявлено общего фактора, лежащего в основе трех проявлений гибкости [Kraft et al., 2020]. Таким образом, когнитивная гибкость может представлять собой совокупность когнитивных механизмов, функционирующих в различных аспектах познавательной деятельности. Неоднозначные эмпирические данные связаны с концептуальной сложностью самого конструкта когнитивной гибкости, основные теоретические модели гибкости будут проанализированы далее.

## Теоретические концепции когнитивной гибкости

### *Когнитивная гибкость как составляющая исполнительных функций*

Наиболее распространенным подходом в научной литературе является изучение когнитивной гибкости в рамках модели исполнительных функций. Исполнительные функции — общее название когнитивных процессов, направленных на организацию поведения для достижения цели. Одна из первых моделей исполнительных функций — модель Мияке [Miyake et al., 2000] — описывала три связанных между собой процесса: торможение, переключение и обновление. В рамках этой модели в качестве основной задачи исполнительных функций рассматривалась организация всех когнитивных процессов для регуляции поведения. Ранняя модель исполнительных функций описывала их как функции «нижнего уровня» и предполагала ограничить их изучение использованием простых когнитивных задач.

Другие, более поздние модели исполнительных функций, описывают когнитивную гибкость как сложный навык, в основе которого лежит переключение, торможение и рабочая память [Diamond, 2013]. Также когнитивная гибкость представляется как свойство, возникающее в результате эффективной работы исполнительных функций [Dajani, Uddin, 2015]. При этом, в рамках этих концептуальных моделей, поведение, реализуемое благодаря когнитивной гибкости, описывается достаточно широко и выходит за рамки переключения внимания в процессе решения задач. Указывается, что развитая когнитивная гибкость позволяет рассматривать ситуации с разных точек зрения, переключаться между задачами, способствует проявлению креативности и нестандартного мышления. Иногда когнитивная гибкость рассматривается как свойство, которое лежит в основе регуляции эмоционального состояния [Malooly et al., 2013].

Основная проблема концептуальной модели когнитивной гибкости как составляющей исполнительных функций заключается в том, что сложно идентифицировать поведение, связанное только лишь с исполнительными функциями. К тому же единой модели исполнительных функций пока нет, а существующие модели могут включать в себя совершенно разные процессы [Виленская, 2016]. Понимание когнитивной гибкости в более широком контексте предполагает использование тех же методов оценки — когнитивных задач [Morra et al., 2018]. Как указывалось выше, это приводит

к определенным трудностям — задачи позволяют оценить работу исполнительных функций в целом в момент решения задачи и определить выраженные нарушения исполнительных функций, но не позволяют диагностировать более тонкие нарушения работы отдельных процессов.

### *Когнитивная гибкость как составляющая креативности*

Гибкость рассматривается как часть дивергентного мышления или креативности. Эта концептуализация была предложена Д.П. Гилфордом в 1967 году [Guilford, 1967], наравне с методикой, оценивающей творческие способности (Alternative use test). Здесь гибкость операционализируется как количество категорий, которое человек может предложить для использования какого-либо объекта (в оригинальной концепции описывается просто гибкость, а не когнитивная гибкость).

Тем не менее, в более современных исследованиях встречаются описания связи когнитивной гибкости и креативности. Иногда когнитивная гибкость рассматривается как необходимый элемент для творчества, например, как способность изменить свою точку зрения для генерации новых идей. Интуитивно такая концептуализация кажется понятной, но зачастую в исследованиях эта связь недостаточно описывается, а когнитивная гибкость измеряется как исполнительная функция. Так, в одном исследовании [Kim, Runco, 2022] измерялась взаимосвязь когнитивной гибкости, билингвальности и креативности. Знание двух языков само по себе не показало связи с творческими способностями, но когнитивная гибкость оказалась связана как с билингвальностью, так и с креативностью. Также современные исследования подтверждают связь когнитивной гибкости (измеряемой задачами) с креативностью и уровнем творческих способностей у детей [Filippetti, Krumm, 2020]. Таким образом, концепция когнитивной гибкости как одной из составляющих креативности имеет некоторые эмпирические обоснования, но концептуально достаточно запутана.

### *Когнитивная и психологическая гибкость*

Психологическая гибкость — еще одно понятие, взаимосвязанное с когнитивной гибкостью, однако оно имеет собственную историю. Его ввел С. Хайес, один из авторов психотерапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) [Bond et al., 2006]. Психологическая гибкость — один из центральных конструп-

тов психотерапевтической модели АСТ, она описывается как качество, позволяющее человеку действовать согласно ценностям и адаптироваться под изменяющийся контекст [Aslan, Türk, 2022]. В рамках этой модели психологическая гибкость измеряется опросником самоотчета (например, шкалой СОМРАст). Часто методика используется как оценка успешности вмешательства, то есть она позволяет установить, насколько эффективными оказались меры по тренировке психологической гибкости [Hsu et al., 2023]. Оценка психологической гибкости согласуется с оценкой когнитивной гибкости, измеренной опросником, но при этом не имеет связи с когнитивной гибкостью, измеренной задачами [Grant, Cassidy, 2022].

Четко разграничить понятия психологической и когнитивной гибкости сложно. Понятие психологической гибкости имеет несколько вариантов концептуализации и также является достаточно сложным в операционализации [Cherry et al., 2021]. Например, психологическая гибкость может определяться как способность адаптироваться к ситуационным требованиям, соблюдать баланс между разными сферами жизни, корректировать поведение в зависимости от обстоятельств и так далее [Kashdan, Rottenberg, 2010]. Так, психологическая гибкость выступает как общее свойство мышления или как мета-компетенция — интегративная способность, обеспечивающая координацию базовых когнитивных и поведенческих навыков. Четкой границы между когнитивной и психологической гибкостью нет, а некоторые определения психологической гибкости совпадают с определениями когнитивной гибкости. Например, такая ситуация складывается в отечественных исследованиях.

### *Когнитивная гибкость в отечественной психологии*

В отечественной психологии понятие когнитивной гибкости используется реже и изучается не так широко, как в зарубежных исследованиях. Чаще встречаются исследования ригидности как свойства личности, которое затрудняет изменение поведения и приводит к снижению адаптационного потенциала. Понятие «гибкость», или «флексibilität личности» используется для обозначения противоположного свойства и определяется как «ментальная способность, характеризующая умение индивида преобразовывать когнитивные установки в ответ на изменяющиеся условия его жизнедеятельности» [Осаволук, Кургинян, 2019, С. 134]. Здесь важно упомянуть, что одним из ограничений изучения гибкости в отечественных

исследованиях может выступать наличие нескольких терминов для описания одного феномена из-за особенностей перевода. Так, термин «flexibility» может быть переведен на русский язык не только как «гибкость», но также как «флексibilität». Аналогично, «rigidity» может быть переведен как «ригидность» или как «жесткость», а также как «тугоподвижность». Вне зависимости от особенностей перевода, термины «когнитивная гибкость» и «когнитивная ригидность» в отечественных исследованиях используются для описания противоположных полюсов единого психологического измерения.

В отечественных эмпирических исследованиях когнитивной гибкости встречаются концептуализации данного феномена как исполнительной функции, оценка которой осуществляется с помощью нейропсихологических задач [Дедюкина и др., 2024]. В некоторых исследованиях когнитивная гибкость концептуализируется как свойство личности и способность познавательной системы одновременно, в этом случае для оценки используется самоотчетный опросник [Осаволук, 2020]. Нельзя не упомянуть исследования когнитивной ригидности, определяемой как «трудность в изменении ментальных установок» и рассматриваемой как многокомпонентный конструкт. В рамках одного из таких исследований [Певнева, 2024] обосновано критикуется имеющийся методологический инструментарий, а само исследование проводится с помощью задач, подобранных в соответствии с концептуальным определением ригидности: тестом Струпа, методиками «Исследование влияния прошлого опыта на способ решения задач» и «Лабильность мышления» А. Лачинса, оценивающих процессы переключения, интерференции и контроля.

Гибкость упоминается в концепции когнитивных стилей М.А. Холодной, в рамках описания ригидного/гибкого познавательного контроля [Холодная, 2004]. Однако эмпирических исследований когнитивной гибкости, которые опираются на концепцию когнитивных стилей, не так много, а сама концепция когнитивных стилей стала утрачивать актуальность начиная с 1970-х годов [Волков, Гусева, 2016]. В целом, в отечественных исследованиях также просматривается представление о гибкости как о свойстве познавательных процессов. В этом смысле отечественные исследования гибкости сталкиваются с теми же трудностями, что и зарубежные — с отсутствием четкого определения и концептуализации исследуемого понятия.

### *Когнитивная гибкость как общее свойство познавательных процессов*

Приведенный выше обзор существующих моделей показывает, что основной проблемой в определении когнитивной гибкости является отсутствие конкретного поведения или проявления, которое представляет собой продукт когнитивной гибкости. Ввиду того, что когнитивная гибкость реализуется в разных аспектах человеческой жизни (в креативности, в достижении целей, в психическом здоровье, мышлении и так далее), возникла модель когнитивной гибкости, рассматривающая ее как общее свойство познавательных процессов.

Так, одна из теоретических моделей представляет когнитивную гибкость как мета-компетенцию. Авторы этой модели [Yu et al., 2019] критикуют понимание когнитивной гибкости как навыка или составляющей исполнительных функций за редукционизм. Вместо этого они предлагают описывать когнитивную гибкость как общее свойство когнитивных процессов, которое сочетает в себе когнитивные (т. е. мотивационные, направляющие поведение) и когнитивные черты (отражающие индивидуальные особенности познавательной деятельности), активируясь в новых обстоятельствах.

Другая модель [Ionescu et al., 2024] предполагает, что когнитивная гибкость — общее свойство когнитивной системы, обеспечивающее возможность отказываться от известных и стереотипных ответов. Это свойство проявляется в разных аспектах познания. Например, гибкость восприятия проявляется при разглядывании «двойных» картинок, где в одном рисунке могут быть распознаны два разных предмета. Когнитивная гибкость проявляется и в использовании языка. Например, двухлетние дети обладают способностью понимать одно и то же слово в разных контекстах, а также могут использовать его в новых ситуациях — такой навык сложно было бы приобрести без гибкости мышления [Naigles et al., 2009]. Таким образом, гибкость — это свойство ментальной системы, которое реализуется исключительно во взаимодействии с другими процессами, что и позволяет рассматривать ее как общее свойство познания. Автор [Ionescu, 2017] данной модели предполагает, что адекватное понимание этого динамического процесса требует широкого взгляда на познание, тогда как анализ отдельных компонентов когнитивных процессов оказывается недостаточным, поскольку они не могут функционировать по отдельности. При этом наиболее сложным аспектом когнитивной гибкости остается ее поведенческая

реализация в новых ситуациях.

Еще один подход, позволяющий сгладить противоречия между разными вариантами концептуализации когнитивной гибкости, основан на предположении о том, что когнитивная гибкость — не фиксированный параметр, а контекстно-зависимая величина. Эмпирически это подтверждается тем, что при решении когнитивных задач участники демонстрируют разный уровень гибкости в зависимости от характера задач и условий эксперимента [Egner T., Siqu-Liu, 2024]. Например, уровень когнитивной гибкости может меняться в зависимости от вознаграждения — в экспериментальных условиях участники тратили меньше сил на переключение между задачами при наличии поощрения [Fröber et al., 2019].

Таким образом, модели когнитивной гибкости, описывающие ее как общее свойство познания, позволяют преодолеть теоретические противоречия, присущие другим моделям, например, проблему разграничения когнитивной гибкости и навыка переключения. Однако на данном этапе такая концептуализация требует тщательного выбора экспериментальной парадигмы с учетом ограничений классических когнитивных задач.

Перспективным направлением, способным разрешить и существующие методологические трудности, является изучение когнитивной гибкости как мета-свойства. Например, отсутствие корреляции между результатами нейропсихологических задач и самоотчетных опросников может быть объяснено сложным характером связи между разными аспектами когнитивной гибкости. Так, когнитивная гибкость как мета-свойство может первоначально актуализироваться на «низшем уровне», в процессе решения соответствующих задач, а затем, под воздействием контекста, трансформироваться в устойчивый поведенческий паттерн. Точно так же человек может проявлять выраженную гибкость, адаптируясь к новым ситуациям, но испытывать затруднения в выполнении тестовых задач на исполнительные функции.

В таком случае, перспективным направлением могла бы стать организация исследований с изучением функциональной взаимосвязи между разными уровнями когнитивной гибкости. Например, целесообразно проверить, влияет ли успешный опыт применения гибкости в бытовых ситуациях на эффективное решение когнитивных задач в лаборатории. Другим направлением в изучении данного вопроса могут стать лонгитюдные исследования, изучающие влияние нейропсихологиче-

ского тренинга на проявление гибкости в повседневных ситуациях в долгосрочной перспективе: влияют ли на гибкость в повседневных ситуациях те же факторы (например, усталость), что и на результаты нейропсихологического тестирования? Эмпирически уже была предпринята попытка оценить, будет ли уровень когнитивной гибкости влиять на ход и результаты когнитивной терапии [Johnco et al., 2014]. Когнитивная гибкость оценивалась опросниками и задачами, но оказалось, что уровень когнитивной гибкости не влиял на ход терапии и ее результаты. Однако было обнаружено, что люди с более высокой гибкостью испытывают меньше дистресса в процессе применения когнитивных техник, при этом психотерапия очень ограниченно влияет на улучшение когнитивной гибкости. Таким образом, высокие показатели когнитивной гибкости, выявленные в экспериментальных условиях с помощью лабораторных задач, могут не приводить к гибкому поведению в повседневных ситуациях. Перспективным направлением исследований когнитивной гибкости может стать изучение условий и механизмов, позволяющих переводить гибкость с когнитивного уровня на уровень поведения.

Подводя итог, на данный момент в психологии отсутствует единое определение когнитивной гибкости, в связи с чем в эмпирических исследованиях можно встретить разные концептуальные модели когнитивной гибкости. Каждая из упомянутых в нашем обзоре моделей имеет ряд особенностей, сильные и слабые стороны. Краткое описание каждой модели когнитивной гибкости приведено в таблице 1.

## Заключение

Таким образом, можно говорить о существовании множества теоретических моделей когнитивной гибкости, каждая из которых имеет достаточные аргументы. Когнитивная гибкость концептуализируется как компонент исполнительных функций, как составляющая креативности, как когнитивный стиль или как общее свойство познавательных процессов. Проведенный нами анализ выявил, что концепция когнитивной гибкости как фундаментального свойства когнитивной системы позволяет интегрировать проявления гибкости в различных областях познания, объясняет и сглаживает противоречия других моделей. Несмотря на то, что в эмпирических исследованиях возникают трудности с обнаружением единого фактора, связывающего проявления гибкости в разных до-

**Таблица 1***Сравнительная таблица теоретических моделей когнитивной гибкости*

Теоретическая модель	Характеристика	Сильные стороны	Слабые стороны / Критика
<b>Когнитивная гибкость как компонент исполнительных функций</b>	В более ранних моделях когнитивная гибкость сводится к навыку переключения и рассматривается как функция низшего порядка. В более поздних моделях когнитивная гибкость определяется как процесс, организующий целенаправленное поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Является наиболее разработанной и эмпирически изученной моделью;</li> <li>– Позволяет использовать объективные нейropsychологические методы оценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Модель критикуется за редукционизм, так как сводит сложный феномен к базовым процессам;</li> <li>– «Проблема чистоты» задачи – когнитивные задачи измеряют исполнительные функции в целом;</li> <li>– Сложно идентифицировать поведение, специфичное только для когнитивной гибкости</li> </ul>
<b>Гибкость как составляющая креативности</b>	Гибкость описывается как способность генерировать разнообразные идеи и переключаться между категориями	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Имеется эмпирически подтвержденная связь когнитивной гибкости с творчеством;</li> <li>– Фокусируется на продуктивном, а не только регуляторном аспекте мышления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Оригинальная модель предполагает использование только конкретной методики (тест альтернативного использования);</li> <li>– В современных исследованиях часто подменяется измерением КГ как исполнительной функции, что не соответствует исходной концепции;</li> <li>– Не объясняет проявления КГ вне творческого контекста</li> </ul>
<b>Психологическая гибкость</b>	Гибкость рассматривается как способность быть в контакте с настоящим моментом и адаптивно менять поведение в соответствии с ценностями	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Имеет прикладное значение в психотерапии (терапия принятия и ответственности);</li> <li>– Есть специализированные опросники для оценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Размыты границы с понятием когнитивной гибкости;</li> <li>– Психологическая гибкость как психотерапевтический конструкт предполагает использование только опросника, что увеличивает риск субъективизма и влияние социальной желательности</li> </ul>
<b>Когнитивный стиль или свойство личности (когнитивная гибкость в отечественных исследованиях)</b>	Когнитивная гибкость как устойчивая личностная характеристика, противоположность ригидности, выражающаяся в легкости преобразования ментальных установок	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Учитывает устойчивые индивидуальные различия;</li> <li>– Связывает КГ с адаптационным потенциалом личности;</li> <li>– В некоторых исследованиях когнитивная гибкость описывается как общее свойство познавательной системы и оценивается с помощью разных методик, что позволяет преодолеть методологические споры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Отсутствие четкого определения приводит к различному пониманию концепции гибкости в разных исследованиях;</li> <li>– Понимание когнитивной гибкости как черты личности предполагает использование только опросников;</li> <li>– Концепция когнитивных стилей устаревает и практически не используется в современных исследованиях</li> </ul>

<b>Общее свойство познавательных процессов</b>	Когнитивная гибкость как мета-свойство всех познавательных процессов, проявляющееся в способности отклоняться от шаблонов в новых обстоятельствах	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Предлагает целостный взгляд на когнитивную гибкость;</li> <li>– Позволяет интегрировать проявления КГ в разных областях познания (восприятие, язык, решение задач);</li> <li>– Объясняет контекстную зависимость и изменчивость показателей когнитивной гибкости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вызывает сложности в операционализации когнитивной гибкости;</li> <li>– Требуется выхода за рамки стандартных методик, разработки новых исследовательских парадигм, выбора методик оценки в соответствии с определением;</li> <li>– Пока недостаточно эмпирических данных, позволяющих однозначно описывать когнитивную гибкость как мета-свойство</li> </ul>
------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

менах, концептуализация когнитивной гибкости как мета-свойства познания представляется нам наиболее интегративной теоретической моделью. Важно подчеркнуть, что такой подход не отрицает существования домен-специфичных проявлений гибкости, а позволяет рассматривать их как формы базовой способности адаптации психической системы к изменениям. Эта теоретическая модель позволяет связать разрозненные эмпирические феномены в единое смысловое поле, но в эмпирических исследованиях требует выхода за рамки стандартных методов оценки. Так, изучение когнитивной гибкости сопряжено не только с теоретическими, но и с методологическими вызовами.

В случае, если когнитивная гибкость оценивается с помощью когнитивных задач, ограничение заключается в проблеме чистоты задачи — результат зависит не только от уровня когнитивной гибкости, но и от других когнитивных процессов, задействованных в процессе решения задач. Альтернативным способом оценки традиционно выступают самоотчетные опросники, но при их использовании стоит учитывать проявления социальной желательности, которые могут повлиять на результат. Также опросники оценивают не столько «объективный» показатель гибкости, сколько восприятие собственной гибкости самим респондентом. Кроме того, на уровне метаанализов не обнаруживается связи результатов задач и опросников, что говорит об отсутствии согласованности измеряемых конструктов.

Мы сталкиваемся с необходимостью организации нового подхода к исследованиям когнитивной гибкости. Какие шаги могут быть сделаны для реализации нового подхода? Во-первых, представляется целесообразным отказ от взаимозаменяемого использования опросников и нейропсихологических задач. Во-вторых, изучение когнитивной гибкости

стоит начинать с выбора концептуальной модели: будет ли гибкость исследоваться как исполнительная функция, как черта личности или как свойство познавательной системы. В-третьих, используемые методики должны быть согласованы с концептуальной моделью, учитывать ограничения классических методов оценки. Так, нам кажется целесообразным одновременное использование нескольких видов задач, а также учет факторов контекста. Удачным примером организации изучения когнитивной гибкости может послужить описанное ранее исследование [Ionescu et al., 2024], в котором использовались задачи, оценивающие гибкость в разных областях познания: языковая гибкость, гибкость в решении математических задач, гибкость в восприятии и так далее.

Перспективным направлением изучения когнитивной гибкости может стать организация исследований, проверяющих, как взаимодействуют разные аспекты когнитивной гибкости — можно ли говорить о проявлениях гибкости только в отдельных аспектах познания, будет ли когнитивная гибкость в познании проявляться в поведенческих паттернах, и наоборот.

## Литература

- Виленская Г.А. Исполнительные функции: природа и развитие. Психологический журнал, 2016, No. 37(4), 81–92.
- Волкова Н.Н., Гусев А.Н. Когнитивные стили: дискуссионные вопросы и проблемы изучения. Национальный психологический журнал, 2016, No. 22(2), 28–37. <https://doi.org/10.11621/npj.2016.0203>
- Дедюкина М.И., Гоголева В.В. Развитие когнитивной гибкости детей 4-6 лет посредством игры. Проблемы современного педагогического образования, 2024, No. 84(1), 431–434.

- Кургинян С.С., Осаволок Е.Ю. Опросник когнитивной флексибильности (CFI): адаптация на русскоязычной выборке. *Психологический журнал*, 2018, No. 39(2), 105–119. <https://doi.org/10.7868/s0205959218020101>
- Осаволок Е. Роль когнитивной флексибильности в проявлении атрибутивного стиля и стратегиях совладающего поведения в период ранней взрослости. *Психологические исследования*, 2020, No. 13(74). <https://doi.org/10.54359/ps.v13i74.164>
- Осаволок Е.Ю., Кургинян С.С. Когнитивная флексибильность личности: теория, измерение, практика. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2018, No. 15(1), 128–144. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-1-128-144>
- Певнева А.Н. Структурные компоненты когнитивной ригидности. *Экспериментальная психология*, 2024, No. 17(3), 97–110. <https://doi.org/10.17759/expsy.2024170307>
- Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. — СПб.: Питер, 2004.
- Чинн Л.К., Момотенко Д.А., Григоренко Е.Л. Русский перевод BRIEF2 непропорционально отмечает русскоговорящих людей с опытом и без опыта институционализации по шкалам валидности. *Клиническая и специальная психология*, 2022, No. 11(2), 138–157. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110209>
- Aslan Ş., Türk F. Comparison of concepts of cognitive flexibility and psychological flexibility. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2022, No. 14(1), 119–130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Bond F.W., Hayes S.C., Barnes-Holmes D. Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 2006, No. 26(1-2), 25–54. [https://doi.org/10.1300/j075v26n01\\_02](https://doi.org/10.1300/j075v26n01_02)
- Brockmeyer T., Ingernerf K., Walther S., Wild B., Hartmann M., Herzog W., Bents H., Friederich H.C. Training cognitive flexibility in patients with anorexia nervosa: A pilot randomized controlled trial of cognitive remediation therapy. *International Journal of Eating Disorders*, 2014, No. 47(1), 24–31. <https://doi.org/10.1002/eat.22206>
- Cherry K.M., Hoeven E.V., Patterson T.S., Lumley M.N. Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 2021, No. 84. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Dajani D.R., Uddin L.Q. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 2015, No. 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 2013, No. 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Egner T., Siqi-Liu A. Insights into control over cognitive flexibility from studies of task-switching. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2024, No. 55. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2023.101342>
- Filippetti V.A., Krumm G. A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement. *Child Neuropsychology*, 2020, No. 26(6), 770–800. <https://doi.org/10.1080/09297049.2019.1711034>
- Fröber K., Pfister R., Dreisbach G. Increasing reward prospect promotes cognitive flexibility: Direct evidence from voluntary task switching with double registration. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 2019, No. 72(8), 1926–1944. <https://doi.org/10.1177/1747021818819449>
- Gabrys R.L., Tabri N., Anisman H., Matheson K. Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 2018, No. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Goldin D., Alvarez L.M., Harscher H. Cognitive Flexibility: What Mental Health Professionals Need to Know. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 2025, No. 63(4), 20–27. <https://doi.org/10.3928/02793695-20241205-03>
- Gomes-Ng S., Wood J.K., Cowie S. Cognitive flexibility predicts attitudes towards vaccination: evidence from a New Zealand sample. *BMC Psychology*, 2024, No. 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02048-2>
- Grant A., Cassidy S. Exploring the relationship between psychological flexibility and self-report and task-based measures of cognitive flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2022, No. 23, 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.006>
- Grant J.E., Chamberlain S.R. Impaired cognitive flexibility across psychiatric disorders. *CNS Spectrums*, 2023, No. 28(6), 688–692. <https://doi.org/10.1017/S1092852923002237>
- Gruner P., Pittenger C. Cognitive inflexibility in Obsessive-Compulsive Disorder. *Neuroscience*, 2017, No. 345, 243–255. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.07.030>
- Guilford J.P. *The Nature of Human Intelligence*. — New York: McGraw-Hill, 1967.
- Hartkamp M., Thornton I.M. Meditation, Cognitive Flexibility and Well-Being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2017, No. 1, 182–196. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0026-3>
- Hohl K., Dolcos S. Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2024, No. 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1331960>
- Howlett C.A., Miles S., Berryman C., Phillipou A., Moseley G.L. Conflation between self-report and neurocognitive assessments of cognitive flexibility: a critical review of the Jingle Fallacy. *Australian Journal of Psychology*, 2023, No. 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2174684>

Howlett C.A., Wewege M.A., Berryman C., Oldach A., Jennings E., Moore E., Karran E.L., Szeto K., Pronk L., Miles S., Moseley G.L. Same room — different windows? A systematic review and meta-analysis of the relationship between self-report and neuropsychological tests of cognitive flexibility in healthy adults. *Clinical Psychology Review*, 2021, No. 88. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102061>

Hsu T., Hoffman L., Thomas E.B.K. Confirmatory measurement modeling and longitudinal invariance of the CompACT-15: A short-form assessment of psychological flexibility. *Psychological Assessment*, 2023, No. 35(5), 430–442. <https://doi.org/10.1037/pas0001214>

Ionescu T., Goldstone R.L., Rogobete D., Taranu M. Is Cognitive Flexibility Equivalent to Shifting? Investigating Cognitive Flexibility in Multiple Domains. *Journal of Cognition*, 2024, No. 7(1). <https://doi.org/10.5334/joc.403>

Ionescu T. The variability-stability-flexibility pattern: A possible key to understanding the flexibility of the human mind. *Review of General Psychology*, 2017, No. 21(2), 123–131. <https://doi.org/10.1037/gpr0000110>

Johnco C., Wuthrich V.M., Rapee R.M., The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 2014, No. 57, 55–64 <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>

Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 2010, No. 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kim D., Runco M.A. Role of Cognitive Flexibility in Bilingualism and Creativity. *Journal of Creativity*, 2022, No. 32(3). <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2022.100032>

Kraft D., Rademacher L., Eckart C., Fiebach C.J. Cognitive, Affective, and Feedback-Based Flexibility — Disentangling Shared and Different Aspects of Three Facets of Psychological Flexibility. *Journal of Cognition*, 2020, No. 3(1). <https://doi.org/10.5334/joc.120>

Malooly A.M., Genet J.J., Siemer M. Individual differences in reappraisal effectiveness: The role of affective flexibility. *Emotion*, 2013, No. 13(2), 302–313. <https://doi.org/10.1037/a0029980>

Martin M.M., Rubin R.B. A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 1995, No. 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>

Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “Frontal Lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 2000, No. 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Morra S., Panesi S., Traverso L., Usai M.C. Which tasks measure what? Reflections on executive function development and a commentary on Podjarny, Kamawar, and Andrews (2017). *Journal of Experimental Child Psychology*, 2018, No. 167, 246–258. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.11.004>

[org/10.1016/j.jecp.2017.11.004](https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.11.004)

Naigles L.R., Hoff E., Vear D. Flexibility in early verb use: evidence from a multiple-N diary study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 2009, No. 74(2). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2009.00513.x>

Oishi S., Takizawa T., Kamata N., Miyaji S., Tanaka K., Miyaoka H. Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Enhance Cognitive Flexibility and Alleviate Psychological Distress Among Schoolteachers: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 2018, No. 7(1). <https://doi.org/10.2196/resprot.8541>

Sinnott J., Hilton S., Wood M., Douglas D. Relating Flow, Mindfulness, Cognitive Flexibility, and Postformal Thought: Two Studies. *Journal of Adult Development*, 2020, No. 27, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9320-2>

Yu C., Beckmann J.F., Birney D.P. Cognitive flexibility as a meta-competency. *Studies in Psychology*, 2019, No. 40(3), 563–584. <https://doi.org/10.1080/02109395.2019.1656463>

Поступила в редакцию 24.07.2025

Поступила после рецензирования 15.11.2025

Принята к публикации 09.01.2026

Опубликована 30.04.2026

## Сведения об авторах

*Шурина Александра Станиславовна.* Аспирант, факультет психологии, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, пр. Вернадского, д. 82, 119571, Москва, Россия.  
E-mail: [shuripasasha@gmail.com](mailto:shuripasasha@gmail.com)

*Ткаченко Дарья Павловна.* Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, факультет психологии, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, пр. Вернадского, д. 82, 119571, Москва, Россия.  
E-mail: [ya@darjatkachenko.ru](mailto:ya@darjatkachenko.ru)

## Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.



### Ссылка для цитирования

Шурипа А.С., Ткаченко Д.П. Обзор современных концепций и подходов к изучению и оценке когнитивной гибкости. Психологические исследования. 2026. Т. 19, № 106. С. 4.

URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи:

<https://doi.org/10.54359/ps.v19i106.2080>



## **Review of modern concepts and approaches to the study and assessment of cognitive flexibility**

**Shuripa A.S.<sup>1</sup>, Tkachenko D.P.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russia

The aim of this review is to analyze the concept of cognitive flexibility. The paper examines its role in maintaining psychological well-being and in the development of mental disorders. The effectiveness of interventions aimed at enhancing cognitive flexibility is reviewed, along with methodological challenges arising from the absence of a unified conceptual model of this construct. Existing methods for assessing cognitive flexibility are systematically reviewed, and the assumption of their interchangeable use is examined and rejected. The review compares theoretical approaches in which cognitive flexibility is conceptualized as a skill, a general property of cognitive functioning, a personality trait, a component of creativity, and a characteristic of mental processes. It is concluded that the study of cognitive flexibility should be grounded in a clear conceptual framework and should consider the limitations inherent in each assessment method.

**Keywords:** cognitive flexibility, psychological flexibility, executive functions, switching

## References

- Aslan Ş., Türk F. Comparison of concepts of cognitive flexibility and psychological flexibility. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2022, No. 14(1), 119–130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Bond F.W., Hayes S.C., Barnes-Holmes D. Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 2006, No. 26(1-2), 25–54. [https://doi.org/10.1300/j075v26n01\\_02](https://doi.org/10.1300/j075v26n01_02)
- Brockmeyer T., Ingernerf K., Walther S., Wild B., Hartmann M., Herzog W., Bents H., Friederich H.C. Training cognitive flexibility in patients with anorexia nervosa: A pilot randomized controlled trial of cognitive remediation therapy. *International Journal of Eating Disorders*, 2014, No. 47(1), 24–31. <https://doi.org/10.1002/eat.22206>
- Cherry K.M., Hoeven E.V., Patterson T.S., Lumley M.N. Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 2021, No. 84. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Chinn L.K., Momotenko D.A., Grigorenko E.L. Russkii perevod BRIEF2 neproportsional’no otmechaet russkogovoryashchikh lyudei s opytom i bez opyta institutsionalizatsii po shkalam validnosti. *Klinicheskaya i spetsial’naya psikhologiya*, 2022, No. 11(2), 138–157. <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110209> (in Russian)
- Dajani D.R., Uddin L.Q. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in Neurosciences*, 2015, No. 38(9), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Dedyukina M.I., Gogoleva V.V. Razvitie kognitivnoi gibkosti detei 4–6 let posredstvom igry. *Problemy Sovremennogo Pedagogicheskogo Obrazovaniya*, 2024, No. 84(1), 431–434. (in Russian)
- Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 2013, No. 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Egner T., Siqi-Liu A. Insights into control over cognitive flexibility from studies of task-switching. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2024, No. 55. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2023.101342>
- Filippetti V.A., Krumm G. A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement. *Child Neuropsychology*, 2020, No. 26(6), 770–800. <https://doi.org/10.1080/09297049.2019.1711034>
- Fröber K., Pfister R., Dreisbach G. Increasing reward prospect promotes cognitive flexibility: Direct evidence from voluntary task switching with double registration. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 2019, No. 72(8), 1926–1944. <https://doi.org/10.1177/1747021818819449>
- Gabrys R.L., Tabri N., Anisman H., Matheson K. Cognitive Control and Flexibility in the Context of Stress and Depressive Symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 2018, No. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Goldin D., Alvarez L.M., Harscher H. Cognitive Flexibility: What Mental Health Professionals Need to Know. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 2025, No. 63(4), 20–27. <https://doi.org/10.3928/02793695-20241205-03>
- Gomes-Ng S., Wood J.K., Cowie S. Cognitive flexibility predicts attitudes towards vaccination: evidence from a New Zealand sample. *BMC Psychology*, 2024, No. 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02048-2>
- Grant A., Cassidy S. Exploring the relationship between psychological flexibility and self-report and task-based measures of cognitive flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2022, No. 23, 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.006>
- Grant J.E., Chamberlain S.R. Impaired cognitive flexibility across psychiatric disorders. *CNS Spectrums*, 2023, No. 28(6), 688–692. <https://doi.org/10.1017/S1092852923002237>
- Gruner P., Pittenger C. Cognitive inflexibility in Obsessive-Compulsive Disorder. *Neuroscience*, 2017, No. 345, 243–255. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.07.030>
- Guilford J.P. *The Nature of Human Intelligence*. — New York: McGraw-Hill, 1967.
- Hartkamp M., Thornton I.M. Meditation, Cognitive Flexibility and Well-Being. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2017, No. 1, 182–196. <https://doi.org/10.1007/s41465-017-0026-3>
- Hohl K., Dolcos S. Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2024, No. 18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1331960>
- Howlett C.A., Miles S., Berryman C., Phillipou A., Moseley G.L. Conflation between self-report and neurocognitive assessments of cognitive flexibility: a critical review of the Jingle Fallacy. *Australian Journal of Psychology*, 2023, No. 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2174684>
- Howlett C.A., Wewege M.A., Berryman C., Oldach A., Jennings E., Moore E., Karran E.L., Szeto K., Pronk L., Miles S., Moseley G.L. Same room — different windows? A systematic review and meta-analysis of the relationship between self-report and neuropsychological tests of cognitive flexibility in healthy adults. *Clinical Psychology Review*, 2021, No. 88. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102061>
- Hsu T., Hoffman L., Thomas E.B.K. Confirmatory measurement modeling and longitudinal invariance of the CompACT-15: A short-form assessment of psychological flexibility. *Psychological Assessment*, 2023, No. 35(5), 430–442. <https://doi.org/10.1037/pas0001214>
- Ionescu T. The variability-stability-flexibility pattern: A possible key to understanding the flexibility of the human

mind. *Review of General Psychology*, 2017, No. 21(2), 123–131. <https://doi.org/10.1037/gpr0000110>

Ionescu T., Goldstone R.L., Rogobete D., Taranu M. Is Cognitive Flexibility Equivalent to Shifting? Investigating Cognitive Flexibility in Multiple Domains. *Journal of Cognition*, 2024, No. 7(1). <https://doi.org/10.5334/joc.403>

Johnco C., Wuthrich V.M., Rapee R.M., The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 2014, No. 57, 55–64 <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>

Kashdan T.B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 2010, No. 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kholodnaya M.A. Kognitivnye stili. O prirode individual'nogo uma. — Saint Petersburg, 2004. (in Russian)

Kim D., Runco M.A. Role of Cognitive Flexibility in Bilingualism and Creativity. *Journal of Creativity*, 2022, No. 32(3). <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2022.100032>

Kraft D., Rademacher L., Eckart C., Fiebach C.J. Cognitive, Affective, and Feedback-Based Flexibility — Disentangling Shared and Different Aspects of Three Facets of Psychological Flexibility. *Journal of Cognition*, 2020, No. 3(1). <https://doi.org/10.5334/joc.120>

Kurginyan S.S., Osavolyuk E.Yu. Oprosnik kognitivnoi fleksibil'nosti (CFI): adaptatsiya na russkoyazychnoi vyborke. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2018, No. 39(2), 105–119. <https://doi.org/10.7868/s0205959218020101> (in Russian)

Malooly A.M., Genet J.J., Siemer M. Individual differences in reappraisal effectiveness: The role of affective flexibility. *Emotion*, 2013, No. 13(2), 302–313. <https://doi.org/10.1037/a0029980>

Martin M.M., Rubin R.B. A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 1995, No. 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>

Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “Frontal Lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 2000, No. 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Morra S., Panesi S., Traverso L., Usai M.C. Which tasks measure what? Reflections on executive function development and a commentary on Podjarny, Kamawar, and Andrews (2017). *Journal of Experimental Child Psychology*, 2018, No. 167, 246–258. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.11.004>

Naigles L.R., Hoff E., Vear D. Flexibility in early verb use: evidence from a multiple-N diary study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 2009, No. 74(2). <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.2009.00513.x>

Oishi S., Takizawa T., Kamata N., Miyaji S., Tanaka K.,

Miyaoka H. Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Enhance Cognitive Flexibility and Alleviate Psychological Distress Among Schoolteachers: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 2018, No. 7(1). <https://doi.org/10.2196/resprot.8541>

Osavoliuk E. Rol kognitivnoi fleksibil'nosti v proiavlenii atributivnogo stilia i strategiyakh sovladaiushchego povedeniia v period rannei vzroslosti. *Psikhologicheskii Issledovaniya*, 2020, No. 13(74). <https://doi.org/10.54359/ps.v13i74.164> (in Russian)

Osavolyuk E.Yu., Kurginyan S.S. Kognitivnaya fleksibil'nost' lichnosti: teoriya, izmerenie, praktika. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2018, No. 15(1), 128–144. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2018-1-128-144> (in Russian)

Pevneva A.N. Strukturnye komponenty kognitivnoi rigidnosti. *Ekspperimental'naya psikhologiya*, 2024, No. 17(3), 97–110. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170307> (in Russian)

Sinnott J., Hilton S., Wood M., Douglas D. Relating Flow, Mindfulness, Cognitive Flexibility, and Postformal Thought: Two Studies. *Journal of Adult Development*, 2020, No. 27, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9320-2>

Vilenskaya G.A. Iсполnitel'nye funktsii: priroda i razvitie. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2016, No. 37(4), 81–92. (in Russian)

Volkova N.N., Gusev A.N. Kognitivnye stili: diskussionnye voprosy i problemy izucheniya. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*, 2016, No. 22(2), 28–37. <https://doi.org/10.11621/npj.2016.0203> (in Russian)

Yu C., Beckmann J.F., Birney D.P. Cognitive flexibility as a meta-competency. *Studies in Psychology*, 2019, No. 40(3), 563–584. <https://doi.org/10.1080/02109395.2019.1656463>

Received 24.07.2025

Revised 15.11.2025

Accepted 09.01.2026

Published 30.04.2026

## Information about authors

*Shuripa Alexandra Stanislavovna*. PhD student, Faculty of Psychology, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, 82 Vernadsky Ave., Moscow, 119571, Russia.

E-mail: [shuripasasha@gmail.com](mailto:shuripasasha@gmail.com)

*Tkachenko Darya Pavlovna*. PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of



General Psychology, Faculty of Psychology,  
Russian Presidential Academy of National  
Economy and Public Administration, 82  
Vernadsky Ave., Moscow, 119571, Russia.  
E-mail: [ya@darjatkachenko.ru](mailto:ya@darjatkachenko.ru)

## **Conflict of Interest**

The authors declare no conflict of interest.

For citation:

Shuripa A.S., Tkachenko D.P. Review of  
modern concepts and approaches to the  
study and assessment of cognitive flexibility.  
Psikhologicheskie Issledovaniya, 2026, Vol. 19,  
No. 106, p. 4.

<https://psystudy.ru>