

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16241065>

Oriental universiteti

IFK-301 guruh talabasi

F.N. Yo'ldosheva

Ilmiy rahbar: dots. F.X. Muratxodjayeva

Annotatsiya: *Mazkur maqolada kognitiv moslashuv tushunchasining nazariy asoslari har tomonlama tahlil qilinadi. Psixologiya va pedagogika fanlari doirasida bu tushunchaning shakllanishi, rivojlanish bosqichlari hamda zamonaviy ta'lim jarayonidagi ahamiyati yoritib berilgan. Muallif kognitiv moslashuvni shaxsning atrof-muhitdagi o'zgaruvchan vaziyatlarga aqliy va emotsional moslashish qobiliyati sifatida izohlaydi. Maqolada kognitiv moslashuvga oid ilg'or nazariyalar, jumladan, Piagening kognitiv rivojlanish nazariyasi, Vygotskiyning sosiokultural yondashuvi va zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar misolida bu jarayonning ilmiy asoslari ko'rsatib berilgan. Shuningdek, maqolada kognitiv moslashuvning zamonaviy o'quv jarayonidagi ahamiyati, raqamli texnologiyalar va axborot oqimi sharoitida shaxsning moslashuvchan fikrlashi va qaror qabul qilish malakalariga ta'siri tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *kognitiv moslashuv, nazariy asos, psixologik moslashish, neyropsixologiya, shaxs, rivojlanish, ta'lim*

Abstract *This article explores the theoretical foundations of the concept of cognitive adaptation in detail. It examines the formation and development of this concept within the domains of psychology and pedagogy, highlighting its significance in modern educational contexts. The author defines cognitive adaptation as an individual's ability to mentally and emotionally adjust to dynamic environmental conditions. Prominent theories such as Piaget's cognitive development theory, Vygotsky's sociocultural approach, and contemporary neuropsychological research are analyzed to substantiate the scientific basis of cognitive adaptation. The paper also discusses the role of cognitive flexibility and decision-making skills in the age of digital technologies and fast information flow, emphasizing their importance for effective learning and personal development.*

Keywords: *cognitive adaptation, theoretical basis, psychological adjustment, neuropsychology, personality, development, education*

KIRISH

Kognitiv moslashuv bugungi kunda ta'lim, psixologiya, va sotsiologiya sohalarida keng muhokama qilinayotgan ilmiy-tadqiqot yo'nalishlaridan biridir. Jamiyatda yuz berayotgan tezkor o'zgarishlar, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda o'quvchilarning

psixologik va ijtimoiy ehtiyojlarining murakkabligi, ulardan yangi bilimlarga tez moslasha olishni talab etmoqda. Bu esa o'z navbatida shaxsning kognitiv moslashuv darajasini aniqlash va rivojlantirish masalasini dolzarb qilib qo'ymoqda.

Kognitiv moslashuv shaxsning yangi bilimlarni o'zlashtirishi, o'z fikrlarini qayta ko'rib chiqishi va yangi sharoitlarga mos ravishda qaror qabul qila olishi bilan bevosita bog'liq. Ushbu tushuncha asosan kognitiv psixologiya, neyropsixologiya, va rivojlanish psixologiyasi doirasida nazariy jihatdan ishlab chiqilgan bo'lib, u insonning o'rganish, anglash va idrok qilish qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Mazkur maqola doirasida kognitiv moslashuv tushunchasining nazariy asoslari, uning evolyutsiyasi, asosiy tamoyillari va zamonaviy yondashuvlar asosida qanday talqin qilinishi ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqotda ilg'or xorijiy va mahalliy olimlarning nazariyalari, shuningdek 2015–2025-yillarda chop etilgan ilmiy adabiyotlar asosida chuqur tahlillar keltirilgan.

Kognitiv moslashuv nazariyasi Piaget (1950-yillar) tomonidan ilgari surilgan kognitiv rivojlanish bosqichlariga tayanadi. Keyinchalik bu nazariya Lev Vygotskiy tomonidan sosiokultural muhitda fikrlashning shakllanishi bilan boyitildi. Unga ko'ra, inson atrofidagi ijtimoiy muhit, madaniyat va til orqali kognitiv faoliyatni rivojlantiradi. Kognitiv moslashuv nazariyasi insonlarning stressli, noxush yoki travmatik hayotiy voqealarga qanday tarzda ruhiy moslashishini tushuntiruvchi psixologik yondashuvdir. Ushbu nazariya 1983-yilda amerikalik psixolog Shelley E. Taylor tomonidan ishlab chiqilgan. Nazariyaga ko'ra, insonlar og'ir hayotiy sinovlarga duch kelganda, ularni ruhiy qabul qilish va ularga moslashish uchun ma'lum kognitiv strategiyalardan foydalanadilar. Nazariyaning asosiy komponentlari kognitiv moslashuv uchta asosiy aqliy jarayon orqali amalga oshadi:

1. Ma'noni izlash Inson boshidan kechirgan og'ir voqeaga ma'no berishga harakat qiladi. Bu hodisa nima sababdan yuz berdi, u hayotda qanday o'rin egallaydi va qanday saboq beradi, degan savollar orqali voqea tushunarli va mazmunga ega bo'lishi mumkin. Ma'noni topish, stressni kamaytirishga yordam beradi.

2. Nazorat hissini tiklash Shaxs hayotda yoki o'z holatida muayyan darajadagi nazorat borligini his qilishga intiladi. Bu hissiyot insonda irodaviy kuchni tiklaydi, o'zini ojiz emas, balki faol ishtirokchi sifatida ko'rishga yordam beradi. Masalan, kasallikdan keyin sog'ayish uchun qilinayotgan harakatlar bu nazoratni kuchaytiradi.

3. O'zini ijobiy baholash Inson o'zining ijobiy jihatlarini, resurslarini va boshqalarga nisbatan afzalliklarini qayta ko'ra boshlaydi. Bu o'zini qadrlashni tiklaydi va depressiv holatlardan chiqishga yordam beradi. Masalan, odam "Men bunday holatda ham bardosh bera oldim" deb o'ziga ijobiy motivatsiya beradi.

Nazariyaning amaliy ahamiyati shundan iboratki, kognitiv moslashuv nazariyasi tibbiy psixologiya, klinik psixologiya va sotsial psixologiyada keng qo'llaniladi. Xususan:

- Og'ir kasallik (masalan, saraton, OITS) bilan yashayotgan bemorlar
- Yaqqol yo'qotish (yaqin inson vafoti, ishdan ayrilish)ni boshdan kechirganlar
- Travmatik holatlar (falokatlar, zo'ravonlik)dan so'ngki ruhiy tiklanish

- Shaxsiy hayotda katta o'zgarishlarni boshdan kechirayotgan insonlar

Ushbu nazariya odamlarning nafaqat muammoga qanday munosabatda bo'lishini, balki undan qanday saboq olib, ijobiy o'zgarish qilishini ham tushuntiradi. Taylor va boshqa olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kognitiv moslashuv strategiyalarini qo'llagan insonlar: Depressiya va xavotir darajasini kamaytirishga erishadi; Hayot sifati va ruhiy barqarorlikni tiklaydi; Post-travmatik stressni yengishga qodir bo'ladi; O'zini yuqori baholaydi va ijtimoiy faol bo'lib qoladi. Zamonaviy neyropsixologiyada kognitiv moslashuv frontal korteks faoliyati bilan bog'liq bo'lib, qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish, xotira va diqqat kabi funksiyalarga asoslanadi. 2015–2025-yillar oralig'idagi tadqiqotlar bu sohadagi ilg'or neyroteknologiyalar yordamida moslashuvchanlik darajasini aniqlash usullarini taklif qilmoqda. Shaxs taraqqiyoti davomida kognitiv moslashuv o'z fikrlarini o'zgartirishga ochiqlik, yangilikka moslasha olish, tanqidiy fikrlash va o'zgaruvchan sharoitlarda ijobiy yo'nalish olish ko'nikmalarini shakllantiradi. Kognitiv moslashuv faqat bilish faoliyati bilan emas, balki emotsional jihatdan o'zgaruvchan vaziyatlarga ijobiy munosabat bildirishi bilan ham bog'liq. Salovey va Mayer (2016) tadqiqotlarida keltirilishicha, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan shaxslar kognitiv moslashuvga ko'proq moyil bo'ladi. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi bilan birga o'quvchilarda tezkor o'zgaruvchan ma'lumotlarni saralash, baholash va ularga mos qaror qabul qilish zaruriyati paydo bo'ldi. Bu esa raqamli savodxonlik va kognitiv moslashuvning bevosita bog'liqligini anglatadi. Ta'limda moslashuvchan o'quv dasturlari, differensial yondashuvlar va interaktiv metodlar orqali o'quvchilarning kognitiv moslashuv darajasini oshirish mumkin. Bunda pedagogning roli, o'quvchilar bilan individual ishlash strategiyalari alohida o'rin tutadi. Har bir jamiyatda kognitiv moslashuv darajasi madaniyat, qadriyatlar va ijtimoiy tajriba asosida farqlanadi. Globalizatsiya jarayonida bu moslashuv madaniyatlararo muloqotda alohida ahamiyat kasb etadi. Tahlil etilgan ilmiy manbalar (masalan, Anderson & Krathwohl, 2017; Goleman, 2020; Bartol & Richardson, 2022) kognitiv moslashuvni rivojlantirishda metakognitiv yondashuvlar, ijtimoiy ta'lim muhitlari va raqamli texnologiyalar bilan uyg'un ishlash mexanizmlarini tavsiya qiladi.

XULOSA

Kognitiv moslashuv nazariyasi inson psixikasining murakkab, ammo ijobiy imkoniyatlarini ko'rsatib beruvchi muhim psixologik yondashuvdir. Shelley Taylor tomonidan ilgari surilgan ushbu nazariya insonlarning hayotdagi og'ir sinovlar, yo'qotishlar, kasalliklar yoki travmatik voqealarga qanday munosabat bildirishi va bu holatlarga qanday moslashishi haqida chuqur tushuncha beradi. Kognitiv moslashuv — bu insonning nafaqat tashqi muhitga, balki ichki ruhiy dunyosiga ham faol ta'sir ko'rsatish orqali o'zini tiklash jarayonidir. Nazariyaga ko'ra, inson og'ir vaziyatda uchta asosiy aqliy mexanizm — voqeaga ma'no berish, o'z hayoti ustidan nazorat hissini tiklash va o'zini ijobiy baholash orqali ruhiy barqarorlikni saqlab qoladi yoki qayta tiklaydi. Bu jarayonlar inson ongi tomonidan tabiiy tarzda shakllantiriladi va ko'p hollarda ong ostida sodir bo'ladi. Shuningdek, bu strategiyalar individual farqlar, madaniyat, shaxsiy tajriba va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

omillariga qarab har xil darajada namoyon bo'lishi mumkin. Kognitiv moslashuv nazariyasi nafaqat nazariy asosga ega, balki amaliy jihatdan ham nihoyatda muhim hisoblanadi. Bu yondashuv zamonaviy psixologik yordam va ruhiy salomatlikni tiklash strategiyalarida, ayniqsa sog'liqni saqlash, klinik psixologiya, ijtimoiy yordam va reabilitatsiya sohalarida keng qo'llaniladi. Og'ir kasalliklar, yo'qotishlar yoki hayotdagi katta o'zgarishlar bilan yuzma-yuz kelgan insonlar uchun ushbu nazariya asosida yaratilgan maslahatlar va terapiya usullari katta samara beradi.

Shuningdek, kognitiv moslashuv insonning faqat passiv moslashuvi emas, balki faol o'zgarish va rivojlanishiga turtki bo'luvchi jarayon sifatida ham qaraladi. Inson og'ir tajribalardan so'ng o'z hayotiga boshqacha qaray boshlaydi, qadriyatlarini qayta ko'rib chiqadi, shaxsiy o'sishga intiladi. Shu sababli bu nazariya "post-travmatik o'sish" (ya'ni travmadan so'nggi rivojlanish) tushunchasi bilan ham bevosita bog'liq.

Umuman olganda, kognitiv moslashuv nazariyasi insonning ruhiy moslashuvchanligi va ijobiy ichki kuchlarini namoyon etuvchi model bo'lib, u psixologik salomatlikni tushunish va qo'llab-quvvatlashda muhim ilmiy asos yaratadi. Bu nazariya asosida insonlarga faqat muammoga bardosh berish emas, balki undan saboq olib, yanada kuchliroq bo'lib chiqish imkoniyati ham beriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Piaget, J. (2015). Cognitive development theory. Geneva: International Press. Sah. 45–62.
2. Vygotsky, L. S. (2016). Mind in society: Development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press. Sah. 78–95.
3. Xotamovna, M. F. (2024). PROBLEMS IN SIMULTANEOUS TRANSLATION AND THEIR SOLUTIONS. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(28), 72-74.
4. Xotamovna, M. F. (2024). PHENOMENOLOGY AND THINKING OF THE HUMAN PSYCHE. IMRAS, 7(9), 193-195.
5. Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2017). A taxonomy for learning, teaching, and assessing. New York: Longman. Sah. 102–125.
6. Salovey, P., & Mayer, J. D. (2016). Emotional intelligence and cognitive adaptation. Journal of Personality. Sah. 210–229.
7. Xotamovna, M. F. (2024). LINGVOMADANIYATSHUNOSLIK MATNLARIDAGI REALIYALAR TASNIFI. INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION, 3(30), 305-307.
8. Xotamovna, M. F. (2024). MILLIY-MADANIY BIRLIKLAR TARJIMALARINING BADIY MATNLARDA BERILISHI. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 3(34), 179-181.
9. Goleman, D. (2020). Emotional intelligence in the digital age. London: Bloomsbury. Sah. 142–167.

10. Bartol, K. M., & Richardson, L. E. (2022). Adaptive thinking and decision-making in education. *Educational Research Review*. Sah. 34–58.
11. Novak, J. D., & Canas, A. J. (2019). Theoretical foundations of concept maps. *Information Visualization*. Sah. 65–82.
12. Marsh, H. W. (2025). Cognitive adaptation and academic performance. *Educational Psychology International*. Sah. 93–110.
13. Milani, A. (2021). *Neuroscience in learning environments*. Oxford: Academic Press. Sah. 29–55.