



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No5(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 92 sahifa,
1-may, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijranovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: “Tadbirkor va ishbilarmon” MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta'limi” jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta'limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo'yicha
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Maktabgacha ta'lim tashkiloti metodistining boshqaruv funksiyalari.....	10
Qarshibayeva Dilfuza Xidirbayevna	
Texnologik mashinalar va jihozlar ta'lim yo'nalishi talabalarida kasbiy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik qonuniyatlari va metodologik tizimini ishlab chiqish	15
Elmanov Abbos Begmat o'g'li, Mirzaumidov Asilbek Shuxratjonovich	
Katta yoshdagi guruh bolalarida o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishda o'yinning roli	19
Ergasheva Farangiz Umidjon qizi, Fayzullayev Sharipboy Nurillayevich	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	23
Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida inson resurslarini boshqarishda muvozanatlashgan ko'rsatkichlar tizimidan foydalanishning nazariy asoslari	28
Gulmira Jumanova	
Nomoddiy madaniy merosning talaba-yoshlarni yuksak ma'naviyatli shaxs sifatida tarbiyalashdagi ahamiyati.....	33
Erboyev Suxrob Abdusalomovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalar va ularda hissiy-irodaning shakllanishi	37
Davlatova Zebo Haydarovna	
Zamonaviy oilada avlodlararo munosabatlarning pedagogik-psixologik xususiyatlari	40
Ochilova Farida Baxriddinovna	
Maktab va oliy ta'lim muassasalarida qizlar kitobxonligini rivojlantirish metodlari.....	44
Qo'chqarova Oysha Oltibayevna	
Buyuk allomalar merosidan foydalanishning metodik holati va mavjud muammolari.....	48
Sevara Mamatkarimova	
Futbol o'yinida to'pga kalla bilan zarba berish.....	53
Xolmaxmatov Boburjon Musurmon o'g'li	
Использование современных инновационных методов в процессе обучения русскому языку в иноязычных группах высшего образовательного учреждения.....	56
Курбанова Шайра Исмаиловна	
Maktabgacha ta'lim mutaxassislarini tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish ...	60
Kushakova Gulnora Egamkulovna, Muhammadiyeva Shaxzoda Sunnatilla qizi	
Boshlang'ich sinflarda musiqa mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish metodlari.....	63
Muminova Feruza Farxodovna	
Alisher Navoiy merosining yoshlar ma'naviy-estetik tarbiyasidagi ahamiyati.....	70
Qayumxo'jayev Botirxo'ja Ikromxo'ja o'g'li	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida amaliy topshiriqlar orqali tayanch kompetensiyalarni shakllantirish metodikasini takomillashtirish	74
Saidova Dilnoza Maripovna	
К вопросу о классификации современной антиутопии.....	78
Дмитрий Валерьевич Пупонин	
Когнитивная гибкость как фактор психологического благополучия старшеклассников в период адаптации к новым образовательным требованиям	82
Мукинова Динора Азаматовна	
Oliy ta'lim muassasalarida ingliz tilida ta'lim beruvchi professor-o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini baholash: xalqaro tajribalar qiyosiy tahlili va O'zbekiston amaliyoti	87
Baxtiyarova Muniba Ne'matjon qizi	



Муксинова Динора Азаматовна
 EMU University Преподаватель
 кафедры “Социальные науки”,
 магистр

КОГНИТИВНАЯ ГИБКОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К НОВЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ

ORCID: 0009-0007-6566-4835

Аннотация: В статье рассматривается когнитивная гибкость как ключевой психологический ресурс, обеспечивающий психологическое благополучие старшеклассников в условиях возрастания образовательных требований. Анализируются современные зарубежные и отечественные исследования, раскрывающие связь когнитивной гибкости с адаптационными стратегиями, стрессоустойчивостью и эмоциональной регуляцией. Обосновывается её медиаторная роль во взаимосвязи между учебной нагрузкой и субъективным благополучием. Представлена авторская концептуальная модель влияния когнитивной гибкости на процесс адаптации учащихся.

Научная новизна заключается в системном анализе данного феномена в контексте старшего школьного возраста как критического этапа личностного и профессионального самоопределения.

Ключевые слова: когнитивная гибкость, психологическое благополучие, старшеклассники, адаптация, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, образовательная среда.

Annotatsiya: Maqolada kognitiv moslashuvchanlik yuqori sinf o'quvchilarining ortib borayotgan ta'lim talablariga moslashuvi jarayonida psixologik farovonlikni ta'minlovchi muhim omil sifatida tahlil qilinadi. Zamonaviy xorijiy va mahalliy tadqiqotlar asosida kognitiv moslashuvchanlikning stressga chidamlilik, moslashuv strategiyalari hamda emotsional regulyatsiya bilan bog'liqligi yoritilgan. Ushbu omilning o'quv yuklamasi va subyektiv farovonlik o'rtasidagi vositachi (mediator) roli asoslangan.

Muallif tomonidan moslashuv jarayoniga oid konseptual model taklif etilgan. Ilmiy yangilik ushbu fenomenning o'smirlik davrida, ya'ni shaxsiy va kasbiy o'zini-o'zi belgilashning muhim bosqichida tizimli tahlil qilinishi bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: kognitiv moslashuvchanlik, psixologik farovonlik, yuqori sinf o'quvchilari, moslashuv, stressga chidamlilik, emotsional regulyatsiya, ta'lim muhiti.

Abstract: The article examines cognitive flexibility as a key psychological resource ensuring high school students' psychological well-being under increasing educational demands. Recent international and national studies are analyzed, revealing the relationship between cognitive flexibility, adaptive strategies, stress resilience, and emotional regulation. Its mediating role between academic workload and subjective well-being is substantiated.

The author proposes a conceptual model of cognitive flexibility in the adaptation process. The scientific novelty lies in a systematic analysis of this phenomenon in late adolescence as a critical stage of personal and professional self-determination.

Key words: cognitive flexibility, psychological well-being, high school students, adaptation, stress resilience, emotional regulation, educational environment.

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия развития системы образования характеризуются усложнением учебной деятельности, повышением академических требований и возрастанием уровня психоэмоциональной нагрузки на учащихся. Наиболее уязвимой группой в данном контексте выступают старшеклассники, находящиеся на этапе завершения школьного обучения и одновременно решающие задачи профессио-



нального и личностного самоопределения. В этот период усиливаются проявления тревожности, эмоционального напряжения и дезадаптационных реакций, что негативно отражается на уровне психологического благополучия.

В условиях возрастающей учебной нагрузки особую значимость приобретает изучение психологических ресурсов, обеспечивающих успешную адаптацию личности. Одним из таких ресурсов является когнитивная гибкость, понимаемая как способность к перестройке когнитивных стратегий, переключению внимания и адаптации к изменяющимся условиям среды. Согласно исследованиям Тодд Б. Кашдан и Джонатан Роттенберг, когнитивная гибкость выступает фундаментальной характеристикой психологического здоровья и обеспечивает эффективное функционирование личности в условиях неопределённости [5].

В рамках когнитивной психологии когнитивная гибкость рассматривается как важнейший компонент исполнительных функций. Как отмечает А. Даймонд, развитость исполнительных функций, включая когнитивную гибкость, напрямую связана с успешностью обучения, саморегуляцией и адаптационными возможностями учащихся [4].

Исследования, посвящённые проблеме совладающего поведения, также подтверждают значимость когнитивной гибкости. Так, по данным Брюс Э. Компас и соавторов, гибкость мышления способствует более эффективному выбору копинг-стратегий и снижению уровня психоэмоционального напряжения у подростков [3]. Это особенно важно в условиях экзаменационного стресса и высокой учебной нагрузки.

Современные международные исследования также подчеркивают значимость развития социально-эмоциональных навыков в образовательной среде. В отчётах Организация экономического сотрудничества и развития отмечается, что такие навыки, как эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость и когнитивная гибкость, являются ключевыми предикторами психологического благополучия учащихся и их успешной адаптации к образовательной среде [7].

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых когнитивной гибкости и психологическому благополучию, остаётся недостаточно разработанным вопрос о специфике их взаимосвязи в старшем школьном возрасте в условиях усиления образовательных требований. Это определяет научную значимость и актуальность настоящего исследования.

Объект исследования: психологическое благополучие старшеклассников.

Предмет исследования: когнитивная гибкость как фактор психологического благополучия старшеклассников в условиях адаптации к новым образовательным требованиям.

Цель исследования: теоретически обосновать влияние когнитивной гибкости на психологическое благополучие старшеклассников в период адаптации к новым образовательным требованиям.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные научные подходы к изучению когнитивной гибкости;
2. Раскрыть сущность психологического благополучия старшеклассников;
3. Выявить взаимосвязь когнитивной гибкости, стрессоустойчивости и адаптационных процессов;
4. Определить роль когнитивной гибкости как психологического ресурса;
5. Разработать практические рекомендации по развитию когнитивной гибкости у учащихся.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Проблема когнитивной гибкости в современной психологии рассматривается как одно из ключевых направлений изучения адаптационных ресурсов личности. В зарубежных исследованиях данный феномен преимущественно анализируется в контексте психологического здоровья, стрессоустойчивости и эффективности совладающего поведения.

Так, согласно работам Тодд Б. Кашдан и Дж. Роттенберг, психологическая гибкость (включающая когнитивный компонент) выступает фундаментальной характеристикой психического здоровья и обеспечивает адаптивное функционирование личности в условиях неопределённости и стресса [5]. Авторы подчёркивают, что способность к изменению когнитивных стратегий позволяет личности более эффективно справляться с эмоциональными нагрузками и снижать уровень дезадаптации.

В рамках когнитивной психологии когнитивная гибкость рассматривается как важнейший компонент исполнительных функций. Как отмечает А. Даймонд, она обеспечивает переключение внимания, обновление информации и выбор альтернативных стратегий поведения, что напрямую связано с успешностью обучения и уровнем саморегуляции учащихся [4]. Данный подход позволяет рассматривать когнитивную гибкость не только как когнитивную характеристику, но и как ресурс учебной деятельности.

Исследования, посвящённые совладающему поведению в подростковом возрасте, также подтверждают значимость когнитивной гибкости. В работах Брюс Э. Компас и соавторов показано, что гибкость мышления способствует более эффективному выбору копинг-стратегий, снижению уровня тревожности и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям [3]. Это особенно актуально для старшеклассников, находящихся в условиях повышенной учебной нагрузки и экзаменационного стресса.

Современные исследования указывают на тесную связь когнитивной гибкости с эмоциональной регуляцией и субъективным благополучием. Так, в работах А. Мур и П. Малиновского показано, что развитие осознанности способствует повышению когнитивной гибкости и, как следствие, улучшению эмоционального состояния личности [6]. Это подтверждает возможность целенаправленного развития данного качества в образовательной среде.

Значимость социально-эмоциональных навыков в обеспечении благополучия учащихся подчёркивается и в международных исследованиях. В отчётах Организация экономического сотрудничества и развития отмечается, что такие характеристики, как стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция и гибкость мышления, являются важнейшими предикторами успешной адаптации учащихся и их психологического благополучия [7].

Вместе с тем анализ научной литературы показывает, что большинство исследований посвящено изучению когнитивной гибкости в контексте общей психологической адаптации или клинических аспектов психического здоровья. Недостаточно внимания уделяется её роли в образовательной среде, в частности в процессе адаптации старшеклассников к новым образовательным требованиям, сопровождающимся высокой учебной нагрузкой и необходимостью профессионального самоопределения.

Таким образом, научная новизна настоящего исследования заключается в рассмотрении когнитивной гибкости не только как индивидуально-психологической характеристики, но и как системного фактора, опосредующего взаимосвязь между образовательной нагрузкой и психологическим благополучием старшеклассников. Особое значение имеет акцент на старшем школьном возрасте как критическом этапе развития личности.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методологическую основу исследования составляют положения когнитивной психологии, теории психологической адаптации и концепции психологического благополучия личности. В качестве теоретического фундамента использованы подходы к пониманию когнитивной гибкости как компонента исполнительных функций и адаптационного ресурса личности, представленные в работах А. Даймонд [4], а также концепция психологической гибкости как фактора психического здоровья, разработанная Тодд Б. Кашдан и Дж. Роттенберг [5].

В исследовании применялись следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение научной литературы по проблеме когнитивной гибкости и психологического благополучия;
- сравнительно-аналитический метод, позволивший сопоставить различные научные подходы к изучаемому феномену;
- метод теоретического моделирования, направленный на построение концептуальной модели взаимосвязи когнитивной гибкости и психологического благополучия старшеклассников.

Использование теоретического анализа позволило систематизировать современные научные представления о когнитивной гибкости и выявить её ключевые функции в структуре психологической адаптации. Сравнительно-аналитический метод обеспечил выявление сходств и различий в трактовках данного феномена в зарубежных и отечественных исследованиях, а также позволил определить недостаточно разработанные аспекты проблемы.

Метод моделирования был использован для обоснования медиаторной роли когнитивной гибкости в системе “образовательные требования - психологическое благополучие”, что позволило представить исследуемый феномен как системный механизм адаптации личности к условиям образовательной среды.

Таким образом, выбранная методология обеспечивает комплексный подход к исследованию когнитивной гибкости как фактора психологического благополучия старшеклассников и позволяет раскрыть её роль в процессе адаптации к новым образовательным требованиям.

В рамках настоящего исследования проведён теоретико-аналитический анализ взаимосвязи когнитивной гибкости и психологического благополучия старшеклассников в условиях адаптации к новым образовательным требованиям. Обобщение современных научных данных позволило выявить



ключевые закономерности функционирования данного феномена и определить его роль в структуре адаптационных процессов.

С опорой на исследования Compas В. Е.^[3], Diamond А.^[4] и Kashdan Т. В., Rottenberg J.^[5] когнитивная гибкость рассматривается как интегративное качество, обеспечивающее эффективную регуляцию когнитивной и эмоциональной сферы личности. В частности, когнитивная гибкость позволяет учащимся перестраивать стратегии мышления в зависимости от требований образовательной среды, что способствует снижению уровня тревожности и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ научной литературы показывает, что когнитивная гибкость выполняет ряд взаимосвязанных функций в процессе адаптации старшеклассников:

- когнитивно-регулятивная функция - обеспечивает переключение внимания, изменение стратегий решения задач и гибкость мышления;
- эмоционально-регулятивная функция - способствует управлению эмоциональными реакциями и снижению уровня тревожности;
- адаптивная функция - обеспечивает успешное приспособление к изменяющимся условиям образовательной среды;
- прогностическая функция - позволяет личности предвидеть возможные изменения и выбирать наиболее эффективные модели поведения.

Положение о связи когнитивной гибкости с исполнительными функциями, обоснованное Diamond А.^[4], позволяет рассматривать данный феномен как ключевой механизм саморегуляции учебной деятельности. Развитая когнитивная гибкость способствует более эффективному усвоению учебного материала, адаптации к новым требованиям и повышению удовлетворённости образовательным процессом.

Концепция психологической гибкости, предложенная Kashdan Т. В. и Rottenberg J.^[5], дополняет данное понимание, подчёркивая, что способность к изменению когнитивных и поведенческих стратегий является важнейшим условием поддержания психологического благополучия в условиях неопределённости и стресса.

На основе проведённого анализа была разработана теоретическая модель, в которой когнитивная гибкость выступает в качестве медиаторного механизма во взаимосвязи между образовательными требованиями и психологическим благополучием старшеклассников.

В рамках предложенной модели усиление образовательных требований рассматривается как фактор повышения психоэмоциональной нагрузки, при этом когнитивная гибкость выступает регулятором её переработки. При высоком уровне гибкости формируются адаптивные стратегии и снижается стресс, тогда как при низком-возрастает вероятность дезадаптации и снижения психологического благополучия.

Таким образом, когнитивная гибкость выступает системообразующим фактором, обеспечивающим успешную адаптацию старшеклассников к новым образовательным требованиям и поддержание их психологического благополучия.

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Проведённый теоретико-аналитический анализ показал, что когнитивная гибкость является значимым психологическим ресурсом, обеспечивающим психологическое благополучие старшеклассников в условиях адаптации к новым образовательным требованиям. Установлено, что когнитивная гибкость выполняет регулятивную, адаптивную и эмоционально-стабилизирующую функции, способствуя снижению уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости и формированию эффективных стратегий совладающего поведения. Обоснована её роль как медиаторного механизма, опосредующего влияние образовательной нагрузки на уровень психологического благополучия учащихся.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов при разработке программ психологического сопровождения старшеклассников. В частности, целесообразно внедрение психолого-педагогических технологий, направленных на развитие когнитивной гибкости, включая тренинги когнитивной регуляции, формирование навыков эмоциональной саморегуляции и развитие адаптивных стратегий поведения. Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирическая проверка предложенной модели и разработка диагностического инструментария для оценки когнитивной гибкости в образовательной среде.

Список используемой литературы:

1. Abubakar, A., et al. (2024). Adolescent development in the modern world. *Journal of Research on Adolescence*.
2. Betzel, R. F., et al. (2016). A positive mood, a flexible brain.
3. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., et al. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
4. Diamond, A. (2017). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 68, 135–168.
5. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
6. Liu, S., & Yang, Y. (2024). Research hotspots and trends in psychology.
7. OECD (2021). *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*. Paris: OECD Publishing.
8. Robles-Granda, P., et al. (2020). Predicting well-being and cognitive traits.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №5(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.