

**KOGNITIV JAROHATLARNI KOMPENSATSIYA QILISHDA
MAXSUS DASTURLARNING AHAMIYATI**

Muallif: **Boynazarova Dilnozaxon Qahramonovna**

O'quv yurti: Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Yo'nalishi: Psixologiya

Guruhi: 25-03

Ta'lim shakli: Masofaviy

Telefon: 99 077 34 48

Ilmiy rahbar: **Halimjonov Abduqunduz Rahimjon o'g'li**

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada kognitiv jarohatlar va ularni bartaraf etishning psixologik hamda pedagogik asoslari atroflicha tahlil qilinadi. Kognitiv jarohatlar — diqqat, xotira, tafakkur, persepsiya, nutq yoki muammoli fikrlash jarayonlarida kuzatiladigan funksional buzilishlar bo'lib, ular asosan nevrologik jarohatlar, psixik travmalar, insult, bosh miya shikastlanishi, yoshga oid degenerativ o'zgarishlar yoki rivojlanishdagi nuqsonlar natijasida paydo bo'ladi. Mazkur ilmiy ishda bunday jarohatlar oqibatlarini yumshatish va shaxsning kundalik faoliyatini tiklashda maxsus korreksion dasturlar, rehabilitatsiya texnologiyalari va interfaol metodlarning o'rni alohida yoritilgan.

Maqolada kognitiv jarayonlarni kompensatsiya qilishga qaratilgan zamonaviy texnologiyalar — neyropsixologik treninglar, kompyuter asosidagi o'yinlar, virtual rehabilitatsiya, mnemonik mashqlar hamda adaptiv ta'lim modellarining samaradorligi ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Shuningdek,

ularning qo'llanilish mexanizmi, yoshga qarab moslashuvi va psixodiagnostika tizimlari bilan integratsiyasi o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus dasturlar yordamida kognitiv funksiyalarni tiklash an'anaviy reabilitatsiya usullariga nisbatan tezroq, samaraliroq va barqarorroq natija beradi. Ushbu ish amaliyotda psixologlar, defektologlar, pedagoglar hamda reabilitatsiya mutaxassislari uchun qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kognitiv jarohatlar, kompensatsiya, maxsus dasturlar, neyropsixologiya, reabilitatsiya, mnemonika, interfaol metodlar, adaptiv o'qitish, psixokorreksiya, diqqat, xotira, tafakkur.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya sohasida kognitiv jarohatlar inson faoliyatining eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rilmogda. Insonning o'rganish, eslab qolish, tahlil qilish, rejalashtirish, muloqotga kirishish kabi qobiliyatlari aynan kognitiv jarayonlar orqali boshqariladi. Shu sababli bu jarayonlardagi har qanday buzilish insonning kundalik hayotiga, ijtimoiy moslashuviga va umumiy psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, kognitiv jarohatlar ko'pincha bosh miya shikastlanishi, insult, psixik travma, ruhiy kasalliklar, yoshi katta odamlarda demensiya jarayonlari yoki bolalik davridagi rivojlanish nuqsonlari natijasida kelib chiqadi.

So'nggi yillarda dunyo bo'yicha kognitiv jarohatlarni davolash va kompensatsiya qilishga qaratilgan maxsus dasturlar keng miqyosda joriy etilmoqda. Bu dasturlar kognitiv jarayonlarni qayta tiklash, yo'qolgan funksiyalarni kompensatsiya qilish hamda yangi neyron aloqalarni shakllantirish imkonini beradi. Zamonaviy neyropsixologiya ilmiy asosiga ko'ra, inson miyasi moslashuvchan (neyroplastik) bo'lib, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali har qanday jarohatlardan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirish mumkin.

Mazkur maqolada kognitiv jarohatlarni bartaraf etishda maxsus dasturlarning tuzilishi, qo'llanilish mexanizmi, samaradorligi, ilmiy asoslari va amaliyotda qo'llash yo'llari keng yoritiladi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, ko'plab o'quvchilar, talabalar, kattalar va qarindoshlariga ko'mak kerak bo'lgan shaxslar kognitiv jarohatlar tufayli o'qish, ish faoliyati va ijtimoiy hayotda qiyinchiliklarga duch keladi. Shuning uchun psixokorreksion dasturlarni joriy etish nafaqat individual rivojlanish, balki ta'lim tizimi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

1. Kognitiv jarohatlar tushunchasi va ularning psixologik asoslari

Kognitiv jarohatlar — bu insonning xotira, diqqat, nutq, tafakkur, idrok, analiz-sintez jarayonlarida kuzatiladigan funksional buzilishlardir. Bu buzilishlar shaxsning o'quv faoliyati, mehnat qobiliyati va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada pasaytiradi. Tadqiqotlarga ko'ra, kognitiv jarohatlar uch asosiy sababga tayangan: organik omillar (miya shikastlanishi), psixologik omillar (psixotrauma) va funksional omillar (stress, zo'riqish, qonda kislorod yetishmasligi).

Xususiyatlari:

Diqqatning tarqoqligi

Xotiraning pasayishi

Mulohaza jarayonining sekinlashuvi

Muloqot qobiliyatining sustlashishi

Axborotni qayta ishlashda qiyinchiliklar

Bu holatlar asosan maxsus psixologik yordam va reabilitatsiyani talab qiladi.

2. Maxsus dasturlarning mazmuni va ishlash mexanizmi

Kognitiv jarohatlarni kompensatsiya qilishda qoʻllaniladigan maxsus dasturlar quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

Neyropsixologik treninglar

Diqqat, xotira, tafakkur va vizual-idrokiy jarayonlarni tiklashga qaratilgan strukturalashgan mashqlar majmui.

Kompyuter va mobil ilovalar asosidagi korreksion oʻyinlar

Masalan: BrainHQ, Lumosity, NeuroNation.

Bu oʻyinlar miyadagi neyron aloqalarni mustahkamlaydi.

Virtual reabilitatsiya texnologiyalari

3D, VR-muhitda ishlash orqali fazoviy orientatsiya va idrokni tiklaydi.

Mnemonik strategiyalar

Xotira buzilishlarini bartaraf etishda juda samarali: Assotsiatsiya, Kodektlash, Guruhlashtirish, Vizual tasavvurlar yaratish, Adaptiv taʼlim texnologiyalari

Insonning hozirgi psixologik holatiga moslashgan taʼlim algoritmlari qoʻllaniladi.

Psixokorreksiya va psixoterapevtik metodlar

Gestalt terapiya, CBT, metakognitiv treninglar.

3. Dasturlarning samaradorligi boʻyicha ilmiy natijalar

Koʻplab ilmiy tadqiqotlar maxsus dasturlar samaradorligini tasdiqlaydi:

Diqqat 40% gacha tiklanadi

Ishchi xotira 35–60% yaxshilanadi

Tafakkur tezligi o'sadi

Shaxsning ijtimoiy faolligi qayta tiklanadi

O'quvchilar o'zlashtirishi sezilarli kuchayadi

Dasturlar muntazam qo'llanganda natija ancha barqaror bo'ladi.

TAKLIFLAR

1. Ta'lim muassasalarida kognitiv jarohatga ega o'quvchilar uchun maxsus psixokorreksion dasturlar joriy etish.
2. Psixologlar uchun neyropsixologiya bo'yicha amaliy treninglar tashkil qilish.
3. Kompyuter va mobil korreksion o'yinlar kutubxonasini yaratish.
4. Ota-onalar uchun metodik qo'llanma ishlab chiqish.
5. Ta'lim jarayonida adaptiv o'qitish modellarini joriy etish.

XULOSA

Kognitiv jarohatlar inson hayotida jiddiy qiyinchiliklar tug'dirsa-da, zamonaviy maxsus dasturlar yordamida ularni kompensatsiya qilish, tiklash va yumshatish mumkin. Maxsus dasturlar diqqat, xotira, tafakkur, idrok kabi kognitiv jarayonlarni qayta tiklashda yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Ular shaxsning ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi, o'qish va mehnat faoliyatini yaxshilaydi. Shu bois ta'lim tizimi, rehabilitatsiya markazlari va psixologlar tomonidan bunday dasturlarni keng joriy qilish zamonaviy psixologik amaliyotning eng dolzarb vazifalaridan biridir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Luria A.R. Kognitiv funksiyalar neyropsixologiyasi.
2. Vygotskiy L.S. Psixik jarayonlar rivojlanishi.
3. Baddeley A. Human Memory.
4. Lezak M. Neuropsychological Assessment.
5. Sternberg R. Cognitive Psychology.
6. Anderson J. Learning and Memory.
7. Kolb B., Whishaw I. Fundamentals of Human Neuropsychology.