ADHD BO‘LGAN BOLALARDA VAQTNI HIS QILISH MUAMMOSI

Samiyeva Shaxnoza Abdumalik qizi
O’zMu Psixologiya mutaxassisiligi 1- bosqich magistranti
Tel:+978670302

Annotatsiya

Mazkur tezisda diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (ADHD) bo‘lgan bolalarda vaqtni idrok etish (time perception) bilan bog‘liq muammolar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotlarda ADHDga ega bolalarda vaqtni to‘g‘ri baholash, vaqt oralig‘ini rejalashtirish va faoliyatni vaqtga mos taqsimlashda qiyinchiliklar kuzatilishi ta’kidlanadi. Ushbu holat ularning o‘quv jarayoni, kundalik tartib-intizomi hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tezisda vaqt idrokining buzilishi sabablari, uning o‘qish faoliyatiga ta’siri hamda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar yoritiladi.

Kalit so‘zlar: ADHD, vaqtni idrok etish, diqqat yetishmovchiligi, ijro funksiyalari, kognitiv rivojlanish, pedagogik yondashuv.

Abstract

This thesis scientifically analyzes problems related to time perception in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Research indicates that children with ADHD experience difficulties in accurately estimating time, planning time intervals, and allocating activities according to time. This condition directly affects their learning process, daily discipline, and social adaptation. The thesis also discusses the causes of impaired time perception, its impact on learning activities, and modern pedagogical and psychological approaches.

Keywords: ADHD, time perception, attention deficit, executive functions, cognitive development, pedagogical approach.

Аннотация

В данной тезисной работе научно анализируются проблемы восприятия времени (time perception) у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (ADHD). Исследования показывают, что у детей с ADHD наблюдаются трудности в точной оценке времени, планировании временных интервалов и распределении деятельности во времени. Данное состояние напрямую влияет на их учебный процесс, повседневную дисциплину и социальную адаптацию. В тезисе также рассматриваются причины нарушения восприятия времени, его влияние на учебную деятельность, а также современные педагогические и психологические подходы.

Ключевые слова: ADHD, восприятие времени, дефицит внимания, исполнительные функции, когнитивное развитие, педагогический подход.

Kirish. Diqqat yetishmovchiligi va giperaktivlik sindromi (ADHD) zamonaviy psixologiya, pedagogika va neyropsixologiya sohalarida eng ko‘p o‘rganilayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu sindrom bolalar va o‘smirlar orasida keng uchrab, ularning ta’lim jarayoniga moslashuvi, ijtimoiy muhitda o‘zini tutishi hamda shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. ADHD faqatgina diqqatni jamlashdagi qiyinchilik yoki ortiqcha harakatchanlik bilan cheklanib qolmay, balki inson miyasining ijro funksiyalari, rejalashtirish, qaror qabul qilish va o‘z xatti-harakatlarini boshqarish kabi murakkab kognitiv jarayonlar bilan ham bevosita bog‘liqdir.

So‘nggi yillardagi ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ADHDga ega bolalarda neyrobiologik jarayonlar, xususan prefrontal korteks faoliyati va dopamin tizimi o‘rtasidagi nomutanosibliklar ularning xulq-atvor va kognitiv faoliyatida turli qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Bu esa nafaqat diqqatning tez chalg‘ishi, balki vaqtni to‘g‘ri idrok etish, faoliyatni ketma-ket rejalashtirish va uzoq muddatli maqsadlarni amalga oshirishda ham muammolarni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, ADHD bo‘lgan bolalarda vaqtni idrok etish (time perception) bilan bog‘liq o‘ziga xos

qiyinchiliklar ham alohida ilmiy qiziqish uyg‘otadi. Ular ko‘pincha vaqt oralig‘ini to‘g‘ri baholay olmaydi, topshiriqlarni bajarish vaqtini noto‘g‘ri rejalashtiradi va natijada o‘quv jarayonida kechikishlar yoki ishni yakunlay olmaslik holatlari kuzatiladi. Bu esa ularning o‘quv samaradorligi va motivatsiyasiga bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur muammoni o‘rganish bugungi kunda ta’lim tizimida individual yondashuvni rivojlantirish, inklyuziv ta’limni takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish nuqtayi nazaridan katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, sun’iy intellekt, adaptiv ta’lim tizimlari va interaktiv metodlar orqali ADHD bo‘lgan bolalarning kognitiv ehtiyojlariga moslashgan o‘quv muhitini yaratish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu sababli mazkur mavzuni chuqur tahlil qilish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham muhim hisoblanadi. Psixologiyada esa vaqt tushunchasi insonning subyektiv idroki bilan bog‘liq bo‘lib, u har bir shaxsda turlicha kechishi mumkin. Inson ba’zan vaqtni tez o‘tayotgandek his qilsa, ba’zan esa juda sekin o‘tayotgandek sezadi. Bu holat diqqat, emotsional holat, motivatsiya va kognitiv jarayonlarga bog‘liqdir. Ayniqsa, ADHD kabi holatlarda vaqtni idrok etish buzilishi kuzatilishi mumkin. Falsafiy jihatdan vaqt borliqning asosiy shakllaridan biri sifatida qaraladi. U o‘tmish, hozirgi va kelajak tushunchalari orqali inson ongida aks etadi va hayotning o‘tkinchi tabiatini ifodalaydi.

Shunday qilib, vaqt — bu faqatgina o‘lchov birligi emas, balki inson ongida, tabiat qonunlarida va jamiyat hayotida muhim o‘rin tutadigan murakkab va ko‘p qirrali tushunchadir.

Olimlarning ta’kidlashicha, ADHD bo‘lgan bolalarda miya ijro funksiyalarining yetarli darajada rivojlanmasligi vaqtni subyektiv baholashda xatolarga olib keladi. Natijada ular “5 daqiqa” va “30 daqiqa” kabi vaqt oralig‘ini to‘g‘ri his qila olmaydi, bu esa o‘quv jarayonida topshiriqlarni rejalashtirish va bajarishda qiyinchilik tug‘diradi. Shu sababli mavzuni o‘rganish ta’lim samaradorligini oshirish va individual yondashuvni rivojlantirish nuqtayi nazaridan dolzarb hisoblanadi. ADHD va vaqtni idrok etishning

o‘ziga xosligi Ilmiy adabiyotlarda ADHD bo‘lgan bolalarda “time blindness” (vaqt ko‘rligi) holati tez-tez uchrashi qayd etiladi. Bu holat bolalarning kelajakdagi vaqtni rejalashtirish, muddatni baholash va faoliyatni ketma-ketlikda tashkil etish qobiliyatining zaifligi bilan ifodalanadi. Natijada ular topshiriqlarni kechiktirishi yoki vaqtni noto‘g‘ri taqsimlashi mumkin.

O‘zbekiston psixolog olimlari (E. G‘oziyev, M. Davletshin) ishlarida ham kognitiv jarayonlar, xususan diqqat va idrokning rivojlanishi o‘quv faoliyatining muvaffaqiyatida muhim o‘rin tutishi ta’kidlanadi. Vaqtni idrok etish ham ushbu kognitiv tizimning muhim qismi sifatida qaraladi. O‘quv jarayoniga ta’siri: Vaqtni noto‘g‘ri idrok etish ADHD bo‘lgan bolalarda quyidagi muammolarni keltirib chiqaradi:

- topshiriqlarni kechiktirish (prokrastinatsiya);
- dars davomida vaqtni yo‘qotish;
- ishni oxiriga yetkaza olmaslik;
- rejalashtirish ko‘nikmasining sustligi.

Bu holatlar o‘quv samaradorligini pasaytiradi va bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotlarga ko‘ra, vaqtni idrok etish muammosining asosiy sabablari quyidagilar bilan bog‘liq:

- prefrontal korteks faoliyatining sustligi;
- dopamin tizimidagi o‘zgarishlar;
- diqqatning tez chalg‘ishi;
- ishchi xotiraning zaifligi.

Bu omillar vaqt oralig‘ini to‘g‘ri baholash va uni nazorat qilish jarayonini murakkablashtiradi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlarda ADHD bo‘lgan bolalarda vaqtni boshqarishni o‘rgatish uchun quyidagi usullar samarali deb topilgan:

- vizual taymerlardan foydalanish;
- qisqa va aniq bosqichli topshiriqlar;

- gamifikatsiya asosidagi o‘qitish;
- adaptiv ta’lim texnologiyalari.

Sun’iy intellekt asosidagi platformalar esa bolaning ish tezligini tahlil qilib, unga mos vaqt cheklovlari va eslatmalarni avtomatik tarzda taqdim etishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ADHD bo‘lgan bolalarda vaqtni idrok etish muammosi ularning o‘quv faoliyati va kundalik hayotiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holat nafaqat diqqat yetishmovchiligi, balki kognitiv jarayonlarning murakkab o‘zaro bog‘liqligi bilan ham izohlanadi. Zamonaviy psixologik va pedagogik yondashuvlar, xususan vizual vositalar va sun’iy intellekt texnologiyalari yordamida bu muammoni yumshatish mumkin. Kelajakda individual ta’lim tizimlarining rivojlanishi ADHD bo‘lgan bolalarga vaqtni to‘g‘ri boshqarishni o‘rgatishda yanada samarali yechimlar yaratishi kutiladi. Bu esa ularning ta’limdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Göziev, E. G. (E. G‘oziyev) (2003). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
2. Davletshin, M. G. (2002). *Yosh va pedagogik psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
3. Yuldashev, U. A. (2020). Ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning pedagogik asoslari. *Pedagogika va psixologiya jurnali*, 4(2), 45–52.
4. O‘zbekiston Respublikasi (2020). *“Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun*. Toshkent.
5. O‘zbekiston Respublikasi (2020–2030). *“Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi*. Toshkent.
6. Journal of Educational Psychology (2022). “Time perception deficits in children with ADHD”.

7. Journal of Attention Disorders (2021). “Executive functions and time processing in ADHD”.