Qabul qilindi: 17-noyabr 2026-yil • Ma’qullandi: 19-noyabr 2026-yil • Nashr qilindi: 21-noyabr 2026-yil

DIQQAT HAQIDA TUSHUNCHA: DIQQAT BUZILISHI VA GIPERAKTIVLIK (ADHD) TARQALGANLIGI BO‘YICHA META-TAHLILLAR ASOSIDA

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Akbarov Akram
Turan International University, JM-26-CU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada diqqat tushunchasi, uning funksiyalari va asosiy xususiyatlari diqqat yetishmasligi va giperaktivlik buzilishi (ADHD) tarqalganligi bo‘yicha meta-tahlillar natijalari bilan asoslanadi. Bolalar va o‘smirlar orasida jahon bo‘yicha o‘rtacha tarqalganlik 7,2 % (175 tadqiqot), kattalar orasida doimiy ADHD 2,58 % va simptomatik ADHD 6,76 % deb baholangan, bu 2020-yilda mos ravishda 139,84 va 366,33 million kattaga to‘g‘ri keladi. Klinik muassasalarda ko‘rsatkichlar ancha yuqori (bolalarda 32,4 %). Natijalar diqqat psixik faoliyatning muvaffaqiyati uchun zaruriy shart ekanini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: diqqat, diqqat buzilishi, ADHD, tarqalganlik, meta-tahlil, psixik jarayonlar.

Аннотация. В статье понятие внимания, его функции и основные свойства обосновываются результатами метаанализов распространённости синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Среди детей и подростков мировая распространённость оценена в 7,2 % (175 исследований), среди взрослых устойчивый СДВГ - 2,58 %, симптоматический - 6,76 %, что в 2020 году соответствует 139,84 и 366,33 млн взрослых. В клинических учреждениях показатели существенно выше (у детей 32,4 %). Результаты показывают, что внимание - необходимое условие успешной психической деятельности.

Ключевые слова: внимание, нарушение внимания, СДВГ, распространённость,

метаанализ, психические процессы.

Abstract. The article substantiates the concept of attention, its functions and main properties with the results of meta-analyses of the prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). Worldwide pooled prevalence among children and adolescents is 7.2% (175 studies); among adults, persistent ADHD is 2.58% and symptomatic ADHD 6.76%, corresponding to 139.84 and 366.33 million adults in 2020. Rates in clinical settings are much higher (32.4% in children). The results show that attention is a necessary condition of successful mental activity.

Keywords: attention, attention disorder, ADHD, prevalence, meta-analysis, mental processes.

1. KIRISH

Diqqat psixik faoliyatning tanlab yo‘nalganligi va biror ob’ektga jamlanishi bo‘lib, u alohida psixik jarayon emas, balki barcha psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, tafakkur) samarali kechishining sharti hisoblanadi. Diqqat tufayli inson cheksiz ko‘p ta’sirotlar orasidan keraklisini ajratib oladi va ular ustida ishlaydi. Shu sababli diqqatning buzilishi o‘qish, ish va kundalik hayotdagi faoliyatga bevosita ta’sir qiladi.

Diqqat buzilishlarining eng keng o‘rganilgan shakli diqqat yetishmasligi va giperaktivlik buzilishi (ADHD) bo‘lib, uning belgilari: diqqatni uzoq ushlab tura olmaslik, impulsivlik va haddan tashqari harakatchanlik. ADHD bo‘yicha epidemiologik tadqiqotlar diqqat tushunchasi va uning me’yorli faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini miqdoriy jihatdan ko‘rsatish imkonini beradi, chunki ular diqqat muammosi qanchalik keng tarqalganini aniqlaydi.

1.1. Nazariy asos

Diqqatning asosiy funksiyalari: zarur psixik jarayonlarni faollashtirish va keraksizlarini to‘xtatish, kelayotgan axborotni tanlash, faoliyatni uzoq muddat bir maqsadga yo‘naltirish va ustidan nazorat qilish. Diqqatning fiziologik asosi miyaning faollashtiruvchi tizimlari va ustuvor qo‘zg‘alish o‘chog‘i (dominanta) bilan izohlanadi; bu mavzu keyingi maqolada batafsil ko‘rib chiqiladi.

Diqqatning xususiyatlari: jamlanish (konsentratsiya), barqarorlik, hajm, taqsimlanish

va ko‘chuvchanlik. Barqarorlik diqqatni bir ob’ektda uzoq saqlash qobiliyatini, ko‘chuvchanlik esa bir faoliyatdan boshqasiga ixtiyoriy o‘tishni bildiradi. ADHDda ko‘pincha aynan barqarorlik va nazoratli ko‘chish zaiflashadi.

Diqqat ixtiyorsiz (kuchli, yangi, kutilmagan ta’sirot sabab), ixtiyoriy (maqsadli, iroda bilan) va ixtiyoriydan keyingi (faoliyat qiziqarli bo‘lib qolgach, zo‘riqishsiz) turlarga bo‘linadi. Maktab yoshidagi bolalarda ixtiyoriy diqqat asta-sekin rivojlanadi, shu sababli kichik yoshdagilarda ADHD alomatlarini me’yoriy yosh xususiyatlaridan ajratish qiyin bo‘lishi mumkin.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Diqqat	Psixik faoliyatning tanlab yo‘nalganligi va ob’ektga jamlanishi
Barqarorlik	Diqqatni uzoq vaqt bir ob’ektda saqlash qobiliyati
Ko‘chuvchanlik	Diqqatni bir ob’ektdan boshqasiga ongli ravishda o‘tkazish
Taqsimlanish	Bir vaqtning o‘zida bir necha faoliyatni bajara olish
ADHD	Diqqat yetishmasligi va giperaktivlik buzilishi
Tarqalganlik	Aholidagi ma’lum holat uchragan kishilar ulushi

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an’anaviy ta’riflarni muallifning umumlashtirishi [1, 2].

Tadqiqotning maqsadi: diqqat tushunchasi va uning me’yoriy faoliyatining ahamiyatini diqqat buzilishi (ADHD) tarqalganligi bo‘yicha tayyor meta-tahlillar asosida asoslash.

Vazifalar: (1) bolalar va kattalar orasida ADHD tarqalganligini aniqlash; (2) ko‘rsatkichlardagi farqlarni (aholi va klinik namunalar, ta’rif mezonlari) tahlil qilish; (3) natijalarni diqqat xususiyatlari bilan bog‘lab talqin qilish; (4) pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Tadqiqot ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizaynda bajarildi. Yangi eksperiment o‘tkazilmagan; e’lon qilingan meta-tahlillar va ularning annotatsiyalari taqqoslandi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: Song va hammualliflarning kattalar ADHD tarqalganligi bo‘yicha global meta-tahlili (Journal of Global Health, 2021); Popit va hammualliflarning ADHD tarqalganligi bo‘yicha tizimli sharhi va meta-tahlili (European Psychiatry, 2024); klinik muhitdagi tarqalganlik bo‘yicha meta-tahlil; ADHD epidemiologiyasi bo‘yicha ma’lumotnoma (adxs.org) hamda kattalar ADHD bo‘yicha umbrella-sharh haqidagi ommaviy xabar. Oxirgi ikkisi ikkilamchi manba sifatida belgilandi. Qo‘shimcha va nazariy manbalar sifatida [3, 5] ham ko‘rib chiqildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Bolalar va o‘smirlar orasida tarqalganlik; kattalarda doimiy va simptomatik ADHD ulushi; kattalar soni (million); klinik muhitdagi tarqalganlik; tadqiqotlar soni va ishtirokchilar hajmi.

2.4. Tahlil tamoyillari

Tarqalganlik ko‘rsatkichlari tashxis mezonlari (DSM-III, DSM-IV, DSM-5), axborot manbai (ota-ona, o‘qituvchi, o‘z-o‘zini baholash) va tanlamaga bog‘liq bo‘lgani uchun ular o‘zaro teng qiymatli emas. Shu sababli ular bir jadvalda berilsa-da, alohida tadqiqot sifatida izohlandi.

3. NATIJALAR

3.1. Aholida tarqalganlik

Bolalar va o‘smirlar orasida ADHD ning jahon bo‘yicha umumiy tarqalganligi DSM-III dan DSM-IV gacha bo‘lgan mezonlar bo‘yicha 175 tadqiqot asosida 7,2 % (95 % ishonch oralig‘i 6,7–7,8 %) deb baholangan. 13 ta meta-tahlil va 588 ta asosiy tadqiqotni (3 277 590 ishtirokchi) birlashtirgan umbrella tadqiqotda bolalarda 8 % qayd etilgan (o‘g‘il bolalarda 10 %). Maktab yoshidagi bolalar o‘rtasida so‘rov tadqiqotlarida 6,4 %, maktabgacha yoshda 1,4 % ko‘rsatilgan [1, 2].

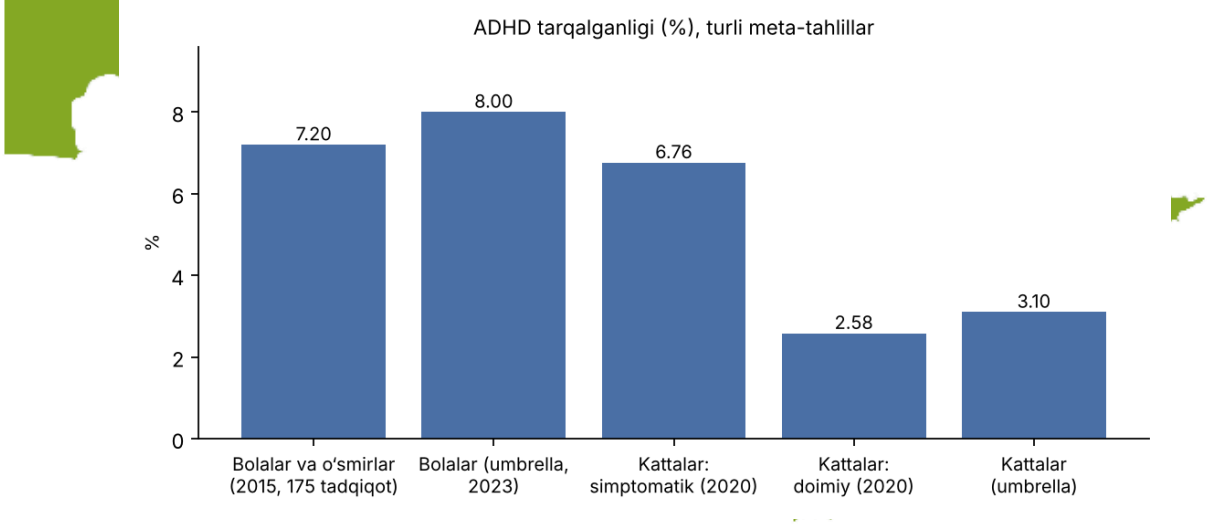
Kattalar orasida Song va hammualliflar 2020-yildagi demografik tuzilmaga moslashtirganda doimiy ADHD 2,58 %, simptomatik ADHD 6,76 % ekanini topgan; bu mos ravishda 139,84 million va 366,33 million kattaga to‘g‘ri keladi. Besh ta meta-tahlil va 57 ta asosiy tadqiqotni (21 milliondan ortiq ishtirokchi) birlashtirgan umbrella-sharhda

kattalar uchun global tarqalganlik 3,1 % deb baholangan [1, 2].

1-jadval. ADHD tarqalganligi: meta-tahlillar natijalari

Guruh / manba	Tarqalganlik	Eslatma
Bolalar va o‘smirlar (2015, 175 tadqiqot)	7,2 %	95 % IO: 6,7–7,8
Bolalar (umbrella, 2023)	8 %	588 tadqiqot, 3,28 mln
Maktab yoshidagi bolalar (so‘rovlar)	6,4 %	Ikkilamchi ma’lumotnoma
Kattalar: doimiy ADHD (2020)	2,58 %	≈ 139,84 mln
Kattalar: simptomatik ADHD (2020)	6,76 %	≈ 366,33 mln
Kattalar (umbrella-sharh)	3,1 %	57 tadqiqot, > 21 mln

Manba: Song va b. [1]; adxs.org ma’lumotnomasi; ADHD Evidence [4]; Popit va b. [2].



1-rasm. ADHD tarqalganligi bo‘yicha turli meta-tahlillar (muallif tuzgan; manbalar 1-jadvalda).

3.2. Klinik muhitda tarqalganlik

Klinik muassasalarda ADHD/giperkinetik buzilishning jahon bo‘yicha umumiy tarqalganligi pediatriyada 32,4 % (95 % IO 31–34 %), kattalarda 21,4 % (95 % IO 20–23 %) ni tashkil qilgan. Ambulator muhitda tarqalganlik statsionarga qaraganda yuqori, reyting shkalalari asosidagi tadqiqotlarda esa diagnostik suhbat yoki klinik yozuvlarga asoslanganlarga qaraganda yuqori bo‘lgan. 1981–2023 yillar oralig‘ida sezilarli vaqt tendensiyasi aniqlanmagan [1, 2].

Aholi va klinik muhit ko‘rsatkichlari orasidagi farq (7,2 % va 32,4 %) tabiiy: klinik

muhitga diqqat muammosi bor shaxslar ko‘proq murojaat qiladi, shuning uchun bu ko‘rsatkichlar aholining diqqat holatini emas, murojaat qilganlar tarkibini ko‘rsatadi [1, 2].

3.3. Ko‘rsatkichlar variatsiyasi

Popit va hammualliflar tahlilida ADHD ning umumiy tarqalganligi maktabgacha yoshdagilarda 11–25,8 %, maktab yoshidagilarda 3,17–17,3 % oralig‘ida o‘zgarishi qayd etilgan; 117 tadqiqot to‘liq baholangan, 103 tadqiqot (159 mustaqil ma’lumot nuqtasi) meta-tahlilga kiritilgan. Mualliflar variatsiyani asosan tashxis mezonlari, axborot manbai va buzilish talabi (impairment) bilan izohlagan. Bu natija diqqat buzilishini aniqlashning o‘zi metodik jihatdan murakkab ekanini bildiradi [1, 2].

3.4. Natijalarning qiyosiy sharhi

Jadvaldagi ko‘rsatkichlarni qiyoslash uchta qonuniyatni ko‘rsatadi. Birinchidan, bolalar orasida ADHD tarqalganligi (7,2–8 %) kattalardagi doimiy shakldan (2,58 %) taxminan uch baravar yuqori. Bu farq alomatlarning yosh bilan qisman susayishini, shuningdek, kattalar uchun tashxis mezonlari qat’iyroq ekanini aks ettirishi mumkin. Ikkinchidan, kattalarda simptomatik shakl (6,76 %) doimiy shakldan 2,6 baravar katta (6,76 / 2,58 ≈ 2,62, muallif hisobi), ya’ni alomatlari bor, ammo tashxis mezoniga to‘liq javob bermaydigan shaxslar soni tashxis qo‘yilganlardan ancha ko‘p [1, 2].

Uchinchidan, umbrella-sharh bo‘yicha kattalar ko‘rsatkichi (3,1 %) Song va hammualliflarning doimiy ADHD baholariga (2,58 %) yaqin. Mustaqil guruhlarning bir-biriga yaqin natijasi tarqalganlik taxminlarining ishonchliligini oshiradi, garchi tanlama va mezonlar farqlari saqlansa ham [1, 2].

Ishtirokchilar hajmi bo‘yicha: bolalar bo‘yicha umbrella tadqiqotda 3 277 590 kishi, kattalar bo‘yicha umbrella-sharhda 21 milliondan ortiq kishi qamrab olingan. Bu hajm ADHD diqqat psixologiyasidagi eng ko‘p o‘rganilgan holatlardan biri ekanini bildiradi [1, 2].

4. MUHOKAMA

4.1. Diqqat xususiyatlari va ADHD

Natijalar diqqat nafaqat nazariy tushuncha, balki aholining sezilarli qismi uchun amaliy muammo ekanini ko‘rsatadi: bolalarning taxminan 7–8 %, kattalarning 2,6–6,8 % da diqqat

buzilishi belgilari qayd etilgan. Diqqat xususiyatlari (barqarorlik, jamlanish, ko‘chuvchanlik) ADHD belgilarini psixologik jihatdan tushuntirishga yordam beradi: barqarorlik zaifligi vazifani oxirigacha yetkazishning qiyinligida, ko‘chuvchanlik muammosi esa faoliyatni rejalashtirish va o‘tish qiyinchiliklarida namoyon bo‘ladi [1, 2].

Kattalarda doimiy (2,58 %) va simptomatik (6,76 %) ADHD o‘rtasidagi farq alomatlari bolalikdan davom etgan shaxslar bilan o‘zi alomatlarni sezgan, ammo tashxis mezonlariga to‘liq mos kelmaydigan shaxslar bor ekanini ko‘rsatadi. Bu holat diqqat xususiyatlari uzluksiz o‘zgaruvchan (spektr) ekanini bildiradi [1, 2].

4.2. Ta’lim jarayoni uchun xulosalar

Sinfda o‘rtacha 25–30 o‘quvchidan 1–2 tasida diqqat bilan bog‘liq jiddiy qiyinchilik bo‘lishi mumkin (7–8 % ko‘rsatkichga asosan, bu muallifning arifmetik taxmini). O‘qituvchi uchun muhim qoidalar: vazifalarni qisqa bosqichlarga bo‘lish, ko‘rsatmalarni aniq va qisqa berish, o‘quvchini harakat bilan band qiladigan shakllarni qo‘shish, diqqatni jalb qiluvchi omillarni nazorat qilish (shovqin, ko‘p ko‘rsatma) [1, 2].

Shuningdek, diqqat buzilishi tashxisini pedagog qo‘ymaydi: u faqat kuzatuvlarni mutaxassisga (maktab psixologi, shifokor) yetkazadi. Statistik ma’lumotlar o‘qituvchi va ota-onalarni bu masalada xabardor qilishga xizmat qiladi.

2-jadval. Diqqat xususiyatlari va ularning pedagogik ahamiyati

Xususiyat	Namoyon bo‘lishi	Pedagogik tavsiya
Barqarorlik	Vazifani oxirigacha yetkazish	Qisqa bosqichlar, tanaffuslar
Jamlanish	Keraksiz ta’sirlardan ajralish	Shovqinni kamaytirish
Ko‘chuvchanlik	Faoliyatlar o‘rtasida o‘tish	Oldindan ogohlantirish
Taqsimlanish	Bir necha ishni birga bajarish	Vazifalarni ketma-ket berish
Hajm	Bir vaqtda idrok etiladigan ob’ektlar	Axborotni bo‘lib berish

Manba: muallifning nazariy umumlashtirishi (diqqat psixologiyasi adabiyotlariga asoslangan) [1, 2].

4.3. O‘zbekiston uchun mulohazalar

O‘zbekiston bo‘yicha ADHD tarqalganligi haqida ishonchli milliy ma’lumot ushbu manbalarda topilmadi. Shu sababli xalqaro ko‘rsatkichlarni mahalliy sharoitga o‘tkazish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Maktab psixologlari uchun standartlashtirilgan skrining

vositalarini o‘zbek tiliga moslashtirish va vakolatli tanlamada tarqalganlikni o‘lchash ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Doktorantura tadqiqotlari uchun bu yo‘nalishda quyidagi savollar muhim: o‘zbek maktab o‘quvchilarida diqqat xususiyatlari (barqarorlik, ko‘chuvchanlik) qanday me’yorlarga ega, intellektual o‘yinlar yoki mashqlar bu xususiyatlarni qay darajada rivojlantiradi.

4.4. Diqqat nazariyalari nuqtai nazaridan talqin

Diqqatning filtr nazariyalari (masalan, Broadbent modeli) cheklangan o‘tkazish qobiliyatidagi kanal mavjudligini ta’kidlaydi; ADHDda bu filtrning samaradorligi kamayadi, ya’ni ahamiyatsiz ta’sirotlar to‘siqsiz o‘tadi. Resurs nazariyalari esa diqqatni cheklangan zahira deb talqin qiladi; ADHD da bu zahirani boshqarish va taqsimlash qiyinlashadi. Bu talqinlar maqolada bevosita tekshirilmagan, ular tarqalganlik ma’lumotlariga nazariy izoh sifatida berilgan.

Statistik ma’lumotlarning nazariy ahamiyati shundaki, diqqat xususiyatlari bir xil bo‘lmasdan, aholida keng variatsiyaga ega: ayrim insonlar uzoq muddat jamlana oladi, boshqalar esa tez chalg‘iydi. Shu sababli diqqat «bor yoki yo‘q» emas, uzluksiz o‘zgaruvchi xususiyat sifatida tushunilishi kerak.

4.5. Tadqiqot yo‘nalishlari

Kelgusida quyidagilarni o‘rganish maqsadga muvofiq: o‘zbek tilidagi skrining so‘rovnomalarining psixometrik xossalari; maktab yoshidagi bolalarda diqqat barqarorligi me’yorlari; diqqatni rivojlantiruvchi o‘yin va mashqlarning ta’siri. Ayniqsa intellektual o‘yinlar (shaxmat, mantiqiy topshiriqlar) diqqatning jamlanishi va barqarorligiga ta’sir qilishi haqidagi farazni empirik tekshirish dolzarb.

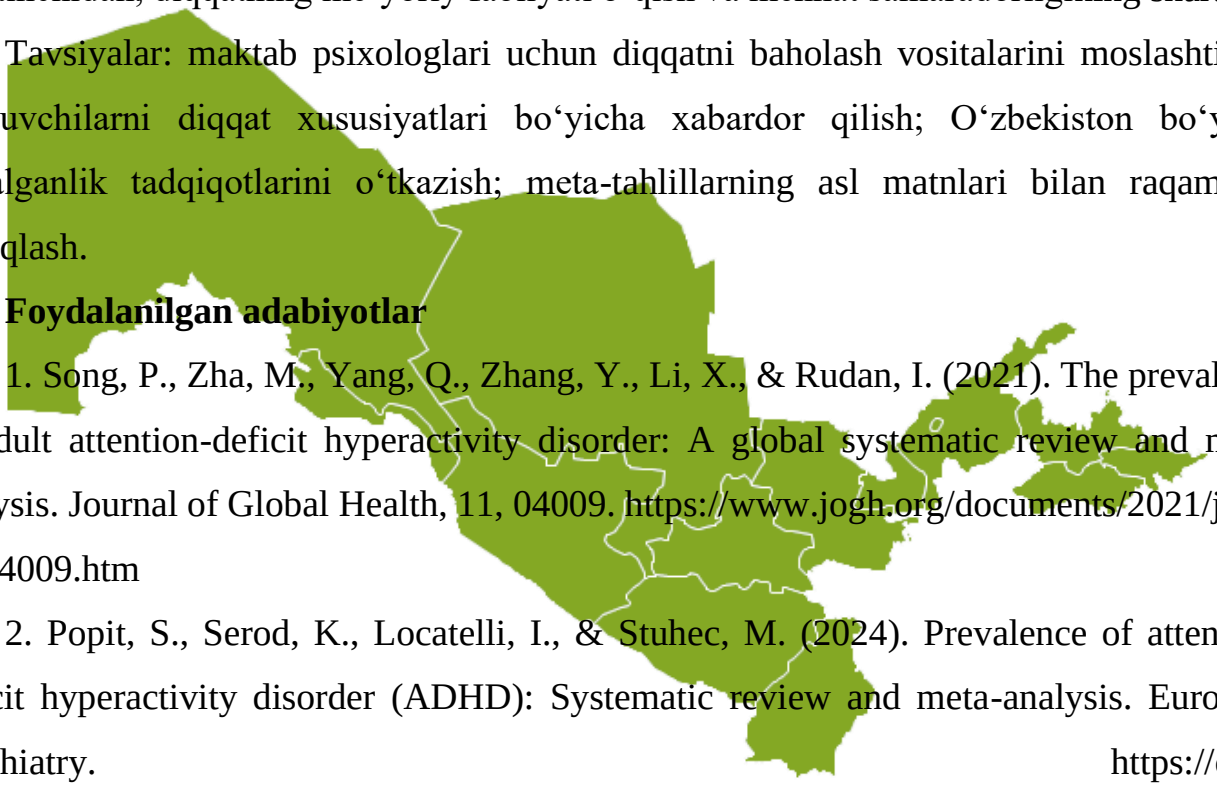
4.6. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, ushbu maqola ikkilamchi ma’lumotlarga asoslangan va meta-tahlillarning to‘liq matni emas, annotatsiya hamda ommaviy sharhlari ko‘rib chiqilgan. Ikkinchidan, ko‘rsatkichlar tashxis mezonlari va tanlamaga bog‘liq, ularni bevosita taqqoslab bo‘lmaydi. Uchinchidan, ADHD diqqatning barcha jihatlarini emas, diqqat buzilishining bir ko‘rinishini aks ettiradi. To‘rtinchidan, O‘zbekiston bo‘yicha ma’lumot topilmadi.

5. XULOSA

Birinchidan, bolalar orasida ADHD ning jahon bo‘yicha o‘rtacha tarqalganligi 7,2 % (umbrella tadqiqotda 8 %), kattalarda doimiy shakli 2,58 %, simptomatik shakli 6,76 %. Ikkinchidan, klinik muhitda ko‘rsatkichlar ancha yuqori (bolalarda 32,4 %, kattalarda 21,4 %), bu murojaat tarkibi bilan bog‘liq. Uchinchidan, tarqalganlik baholari tashxis mezonlari va tanlamaga bog‘liq, shuning uchun ularni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish kerak. To‘rtinchidan, diqqatning me’yoriy faoliyati o‘qish va mehnat samaradorligining shartidir.

Tavsiyalar: maktab psixologlari uchun diqqatni baholash vositalarini moslashtirish; o‘qituvchilarni diqqat xususiyatlari bo‘yicha xabardor qilish; O‘zbekiston bo‘yicha tarqalganlik tadqiqotlarini o‘tkazish; meta-tahlillarning asl matnlari bilan raqamlarni tasdiqlash.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Song, P., Zha, M., Yang, Q., Zhang, Y., Li, X., & Rudan, I. (2021). The prevalence of adult attention-deficit hyperactivity disorder: A global systematic review and meta-analysis. Journal of Global Health, 11, 04009. https://www.jogh.org/documents/2021/jogh-11-04009.htm

2. Popit, S., Serod, K., Locatelli, I., & Stuhec, M. (2024). Prevalence of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): Systematic review and meta-analysis. European Psychiatry. https://core-prod.cambridgecore.org/core/product/CBC560705C72C55848087632C13DBD37/core-reader

3. Prevalence of attention deficit hyperactivity disorder/hyperkinetic disorder of pediatric and adult populations in clinical settings: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. https://researchportal.murdoch.edu.au/esploro/outputs/journalArticle/Prevalence-of-attention-deficit-hyperactivity-disorderhyperkinetic/991005807946307891 [mualliflarni tekshirish kerak]

4. ADHD Evidence. (2024, November 8). New global estimate of adult ADHD prevalence: A comprehensive review. https://adhdevidence.org/blog/new-global-estimate-

of-adult-adhd-prevalence-a-comprehensive-review [ikkilamchi manba]

5. ADxS.org. (n.d.). Frequency of ADHD prevalence. https://www.adxs.org/en/page/174/frequency-of-adhd-prevalence [ikkilamchi manba]

