



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје  
Факултет за информатички науки и компјутерско инженерство

ДИПЛОМСКА РАБОТА

# Апликација за подобрување на фокусот, учењето, и организацијата кај студенти со АДХД

**Ментор**

Проф. д-р Невена Ацковска

**Кандидат**

Ана Јанеска

21108

# 1. Вовед

ADHD е невровразвојно нарушување кое влијае на начинот на кој функционира и се развива мозокот. Се карактеризира со симптоми на невнимание и/или хиперактивност-имулсивност, кои го нарушуваат функционирањето на личноста во повеќе области од животот, како што се училиште, работа, и односи со другите, како и извршна дисфункција, односно потешкотии во извршните функции како што се планирање, концентрација, внимание, и слично. Симптомите се појавуваат во детство, пред 12-годишна возраст, и продолжуваат во зрелоста. ADHD не може целосно да се излечи, но се третира со медикаменти и терапии коишто го подобруваат начинот на животот и ги олеснуваат симптомите.

Според клинички истражувања, бројот на деца од 5 до 17 години дијагностицирани со ADHD е 11.3% во САД [1], 4.2% во Велика Британија [2]. Кај универзитетски студенти бројот се движи од 2 до 8% во САД [3], додека во Велика Британија околу 6% [4]. Иако ADHD најчесто се дијагностицира во детство, многу млади луѓе особено студенти, остануваат без официјална дијагноза поради стигма и претпоставки дека е “детска состојба” [5]. Недостатокот на дијагноза може да доведе до сериозни академски и лични потешкотии, особено поради извршната дисфункција која може да предизвика проблеми врз учењето и успехот.

Студентите со АДХД секојдневно се соочуваат со различни предизвици во нивниот академски живот, како одржување на фокус за време на предавања и учење, воспоставување на здрава рутина, паметење рокови, и успешно извршување на обврските. Овие потешкотии најчесто произлегуваат од извршната дисфункција, која влијае врз способноста за управување со времето, приоритизирање и регулирање на вниманието [6]. Иако традиционалните третмани како бихевиорална терапија и медикација, можат значително да помогнат во олеснување на симптомите, тие не секогаш обезбедуваат поддршка во секојдневните академски и организациски предизвици [7].

Со оглед на тоа дигиталните технологии се длабоко интегрирани во секојдневниот живот на студентите, вен апликациите претставуваат дополнителна алатка која може да помогне со справување со симптомите на АДХД. Веб апликациите може да обезбедат персонализирани потсетници, структуриран распоред, и алатки за менаџирање на времето

и обврските. Истражувањата покажуваат дека дигиталните решенија насочени кон АДХД можат да придонесат кон подобрување на вниманието, организацијата, и извршување на задачи [8][9]. Оваа апликација се недоврзува на тие концепти, прилагодувајќи ги функционалностите кон специфичните потреби на студентите, како управивање со време, концентрација, организирање на обврските и градење здрави навики.

Извори:

- [1] <https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db499.pdf>
- [2] <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/prevalence-of-attentiondeficit-hyperactivity-disorder-adhd-systematic-review-and-metaanalysis/CBC560705C72C55848087632C13DBD37>
- [3] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3441934/>
- [4] <https://www.cambridge.org/core/journals/european-psychiatry/article/prevalence-of-adhd-and-comorbid-conditions-among-university-students/C619FE58D7E1080C44EBB319A4C2B38C>
- [5] <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1087054705277775>
- [6] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31241415/>
- [7] <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1087054710371168>
- [8] <https://pressbooks.pub/thealttext/chapter/effectiveness-and-challenges-of-task-management-apps-for-students-with-adhd-a-focus-on-task-organization-and-time-management/>
- [9] <https://www.adhdcentre.co.uk/10-must-have-apps-to-support-students-with-adhd-in-their-education/>