OLIY TA'LIM TALABALARIDA INTERNETGA TOBELIK XAVFINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK OMILLARI

Nurmetova Komila Jumanazar qizi
Urganch RANCH Texnologiya Universiteti
Pedagogika va aniq fanlar kafedrasi o'qituvchisi
E-mail: kamillanurmetovaa@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.23389572

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim talabalarida internetga tobelik xavfining yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi psixologik va pedagogik omillar nazariy jihatdan tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalarning ta'lim jarayonidagi o'rni kengayib borayotgan bir sharoitda internetdan foydalanishning me'yoriy va muammoli shakllarini farqlash, talabalar xulq-atvoridagi xavf omillarini aniqlash hamda ularning oldini olishning pedagogik imkoniyatlarini belgilash dolzarb vazifalardan biridir. Tadqiqotda internetga tobelik xavfiga ta'sir qiluvchi emotsional zo'riqish, yolg'izlik, o'zini o'zi boshqarishning sustligi, stress, motivatsiya pasayishi kabi psixologik omillar hamda ta'lim muhitining tashkil etilishi, pedagogik muloqot, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish, raqamli madaniyatni shakllantirish va pedagogik qo'llab-quvvatlash kabi pedagogik omillar tahlil qilindi. Maqolada internetga tobelik xavfini faqat texnologik muammo emas, balki shaxsiy, ijtimoiy va pedagogik omillar o'zaro ta'sirida shakllanuvchi kompleks muammo sifatida baholash zarurligi asoslangan. Shuningdek, pedagogik mentorlikning individual profilaktika, monitoring, refleksiya va raqamli o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: internetga tobelik, internetga tobelik xavfi, talaba, psixologik omillar, pedagogik omillar, oliy ta'lim, raqamli muhit, o'zini o'zi boshqarish, pedagogik profilaktika, mentorlik.

Аннотация: В статье теоретически анализируются психологические и педагогические факторы риска интернет-зависимости у студентов высших образовательных учреждений. В условиях расширения роли цифровых технологий в образовательном процессе особую актуальность приобретает разграничение нормативного и проблемного использования Интернета, выявление факторов риска в поведении студентов и определение педагогических возможностей их профилактики. Рассмотрены такие психологические факторы, как эмоциональное напряжение, одиночество, недостаточный самоконтроль, стресс и снижение учебной мотивации, а также педагогические факторы, включая организацию образовательной среды, педагогическое взаимодействие, содержательное использование свободного времени, формирование цифровой культуры и педагогическую поддержку. Обоснована необходимость рассматривать риск интернет-зависимости не только как технологическую проблему, но и как комплексное явление, формирующееся под воздействием взаимосвязанных личностных, социальных и педагогических факторов. Особое внимание уделено возможностям педагогического наставничества в индивидуальной профилактике, мониторинге, развитии рефлексии и навыков цифровой саморегуляции студентов.

Ключевые слова: интернет-зависимость, риск интернет-зависимости, студент, психологические факторы, педагогические факторы, высшее образование, цифровая среда, саморегуляция, педагогическая профилактика, наставничество.

Abstract: This article theoretically analyzes the psychological and pedagogical factors contributing to the risk of Internet addiction among higher education students. As digital technologies become increasingly integrated into education, it is important to distinguish normative Internet use from problematic use, identify risk factors in students' behavior, and determine effective pedagogical approaches to prevention. The study examines psychological factors such as emotional tension, loneliness, insufficient self-control, stress, and reduced academic motivation, as well as pedagogical factors including the organization of the educational environment, teacher-student interaction, meaningful use of free time, development of digital culture, and pedagogical support. The article argues that the risk of Internet addiction should be understood not merely as a technological problem but as a complex phenomenon shaped by the interaction of personal, social, and pedagogical factors. Particular attention is given to the preventive potential of pedagogical mentoring in individual support, monitoring, reflection, and development of students' digital self-regulation skills.

Keywords: Internet addiction, risk of Internet addiction, student, psychological factors, pedagogical factors, higher education, digital environment, self-regulation, pedagogical prevention, mentoring.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar oliy ta'lim tizimining ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Internet ta'limiy resurslardan foydalanish, elektron kutubxonalar bilan ishlash, masofaviy ta'limni tashkil etish, ilmiy axborotni izlash, akademik muloqot va mustaqil ta'limni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, internetning doimiy mavjudligi va undan foydalanishning qulayligi ayrim talabalar uchun nazoratsiz foydalanish xavfini ham kuchaytirishi mumkin.

Internetdan ko‘p foydalanishning o‘zi internetga tobelikni anglatmaydi. Talaba ilmiy izlanish, ta'lim yoki kasbiy rivojlanish maqsadida internetdan uzoq vaqt foydalanishi mumkin. Muammo internetdan foydalanish ustidan nazoratning susayishi, undan foydalanishning kundalik hayotdagi boshqa faoliyatlarni siqib chiqarishi va shaxsning o‘quv, ijtimoiy hamda shaxsiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi bilan bog‘liq holatlarda yuzaga keladi.

Talabalik davri shaxsning mustaqil qaror qabul qilishi, kasbiy dunyoqarashi va ijtimoiy mas'uliyati shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrda raqamli muhitdan foydalanish odatlari ham pedagogik e'tibor talab qiladi. Talabaning internetdan foydalanish xulqi faqat uning individual xususiyatlari bilan emas, balki o‘quv muhiti, pedagogik munosabatlar, bo‘sh vaqtning tashkil etilishi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ta'lim motivatsiyasi bilan ham bog‘liq.

Muammoning dolzarbligi internetga tobelik xavfining psixologik va pedagogik omillarini tizimli ravishda o‘rganish zarurati bilan belgilanadi. Mazkur omillarni aniqlash kelgusida profilaktik pedagogik mexanizmlarni, xususan, mentorlikka asoslangan individual yondashuvlarni ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi oliy ta'lim talabalarida internetga tobelik xavfining psixologik-pedagogik omillarini nazariy jihatdan tahlil qilish va ushbu xavfni kamaytirishda pedagogik ta'sirning ustuvor yo‘nalishlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat: internetga tobelik xavfi tushunchasining mazmunini ochib berish; talabalarda xavfni yuzaga keltiruvchi psixologik omillarni aniqlash; pedagogik omillarning ta'sirini tahlil qilish; psixologik va pedagogik omillarning o‘zaro bog‘liqligini asoslash; internetga tobelik xavfini oldini olishda pedagogik mentorlik imkoniyatlarini belgilash.

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, pedagogika, psixologiya va raqamli ta'lim yo‘nalishidagi ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish metodlari asosida olib borildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan, faoliyatga asoslangan va kompetensiyaviy yondashuvlar tashkil etdi.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv talabaning individual psixologik xususiyatlari, ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Faoliyatga asoslangan yondashuv internetdan foydalanish xulqini talabaning real o‘quv va ijtimoiy faoliyati bilan bog‘liq holda tahlil qilish imkonini beradi. Kompetensiyaviy yondashuv esa talabada raqamli muhitda mustaqil va mas’uliyatli harakat qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni shakllantirishga yo‘naltiriladi.

Internetga tobelik xavfining psixologik-pedagogik omillarini tahlil qilishda omillar ikki yirik guruhga ajratildi: psixologik omillar va pedagogik omillar. Psixologik omillar shaxsning emotsional holati, o‘zini o‘zi boshqarishi, motivatsiyasi va ijtimoiy ehtiyojlari bilan bog‘liq bo‘lsa, pedagogik omillar ta’lim muhitining tashkil etilishi, pedagogik muloqot, talabaning bo‘sh vaqtini tashkil etish, raqamli madaniyatni shakllantirish va profilaktik faoliyat bilan bog‘liq.

Internetga tobelik xavfini baholashda internetdan foydalanishning chastotasi va davomiyligini alohida mezon sifatida olish bilan cheklanmaslik lozim. Internetdan foydalanishning maqsadi, mazmuni, talabaning o‘quv faoliyatiga ta’siri, real ijtimoiy munosabatlari, kun tartibi va o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati ham kompleks ravishda ko‘rib chiqilishi kerak.

Adabiyotlar va nazariy qarashlarni tahlil qilish natijasida oliy ta’lim talabalarida internetga tobelik xavfining shakllanishi birgina sabab bilan izohlanmasligi aniqlandi. Ushbu xavf psixologik, ijtimoiy, pedagogik va texnologik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida kuchayishi mumkin.

Psixologik omillar ichida stress, emotsional zo‘riqish, yolg‘izlik, o‘zini o‘zi nazorat qilishning sustligi, tezkor emotsional qoniqishga ehtiyoj va akademik motivatsiyaning pasayishi alohida ahamiyatga ega. Talaba real hayotdagi muammolarni vaqtincha unutish, emotsional qo‘llab-quvvatlash topish yoki o‘zini namoyon qilish uchun virtual muhitga murojaat qilishi mumkin. Bunday holat takroriy tus olganida internetdan foydalanishning motivatsion asoslari o‘zgarishi ehtimoli ortadi.

Stress va emotsional zo‘riqish internetdan foydalanishning kompensator vositaga aylanishiga sabab bo‘lishi mumkin. O‘quv yuklamasi, imtihonlar, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar yoki kelajak kasbiy faoliyatiga oid xavotirlar ayrim talabalarda virtual muhitga haddan tashqari murojaat qilishni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun profilaktik pedagogik faoliyat talabaning o‘quv yuklamasi bilan bir qatorda uning emotsional holatini ham hisobga olishi zarur.

Yolg‘izlik va real ijtimoiy aloqalarning yetarli emasligi ham muhim xavf omillaridan biridir. Virtual muloqot qisqa muddatli ijtimoiy qoniqish berishi mumkin, biroq u real munosabatlarning o‘rnini to‘liq bosa olmaydi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida talabalarning guruhiy, ijodiy, sport va ijtimoiy faoliyatini kengaytirish internetga tobelik xavfini kamaytirishga xizmat qiluvchi muhim pedagogik yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

O‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati internetdan foydalanish xulqini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Vaqtni rejalashtira olmaslik, vazifalarni ustuvorlashtirishdagi qiyinchilik va bildirishnomalar yoki ijtimoiy tarmoqlar ta’siriga tez berilish internetdan foydalanish vaqtining ortishiga olib kelishi mumkin.

Pedagogik omillar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ta’lim muhitining mazmunli tashkil etilishi va talabaning pedagogik qo‘llab-quvvatlanishi internetga tobelik xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ta’lim jarayonida talabaga faqat bilim berish emas, balki uning vaqtni boshqarish, o‘zini nazorat qilish, mustaqil qaror qabul qilish va raqamli resurslardan mas’uliyatli foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham zarur.

Pedagogik muloqot sifati ham muhim omildir. Talaba o‘z muammolari, qiyinchiliklari va ehtiyojlarini pedagog bilan erkin muhokama qila oladigan muhit mavjud bo‘lsa, muammolarni erta aniqlash va ularga mos pedagogik yordam ko‘rsatish imkoniyati oshadi. Shu nuqtayi nazardan, mentorlik tizimi individual profilaktikaning samarali vositasi bo‘lishi mumkin.

Bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish ham pedagogik profilaktikaning muhim yo‘nalishidir. Talabaning ijodiy, sport, ilmiy va ijtimoiy faoliyatga jalb etilishi real hayotdagi ijobiy faoliyatlar doirasini kengaytiradi. Bu esa internetdan faqat hordiq chiqarish yoki emotsional kompensatsiya vositasi sifatida foydalanish ehtiyojini kamaytirishi mumkin.

Raqamli madaniyatni shakllantirish pedagogik omillarning yana bir muhim yo‘nalishidir. Talaba internetdagi axborotni tanlash, manbaning ishonchliligini baholash, shaxsiy ma’lumotlarini himoya qilish, raqamli muloqot qoidalariga rioya qilish va internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishni o‘rganishi lozim.

Psixologik va pedagogik omillarning o‘zaro ta’siri quyidagi jadvalda umumlashtirildi.

Omillar guruhi	Asosiy omillar	Pedagogik profilaktika yo‘nalishi
Psixologik	Stress, emotsional zo‘riqish, yolg‘izlik	Psixologik qo‘llab-quvvatlash, suhbat va refleksiya
O‘zini o‘zi boshqarish	Vaqtni rejalashtira olmaslik, nazoratning sustligi	Vaqtni boshqarish va raqamli o‘zini o‘zi boshqarish mashg‘ulotlari
Motivatsion	Akademik motivatsiyaning pasayishi	Ta’limiy motivatsiyani kuchaytirish, individual mentorlik
Ijtimoiy	Real muloqotning kamayishi, virtual muhitga kuchli bog‘lanish	Guruhiy, ijodiy va ijtimoiy faoliyatni kengaytirish
Pedagogik	Pedagogik qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligi	Mentorlik, individual monitoring va profilaktik suhbatlar
Raqamli	Ijtimoiy tarmoqlar, doimiy bildirishnomalar, cheksiz kontent	Raqamli gigiyena va mas’uliyatli internetdan foydalanish ko‘nikmalari

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, internetga tobelik xavfini oldini olishda faqat internetdan foydalanish vaqtini qisqartirishga qaratilgan choralar yetarli emas. Profilaktika talabaning psixologik ehtiyojlarini, o‘quv motivatsiyasini, ijtimoiy faolligini va pedagogik qo‘llab-quvvatlash darajasini hisobga olgan holda kompleks tashkil etilishi kerak.

Pedagogik mentorlik aynan shu kompleks yondashuvni amalga oshirish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Mentor talabaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning raqamli odatlarini tahlil qilishi, muammoning sabablarini aniqlashi, maqsadli tavsiyalar berishi va o‘zgarishlar dinamikasini kuzatishi mumkin.

Mentorlik jarayonida quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish maqsadga muvofiq: diagnostika, individual suhbat, muammoni aniqlash, maqsad belgilash, profilaktik faoliyat, monitoring va refleksiya. Bunday yondashuv tashqi taqiqdan ko‘ra talabaning ichki nazoratini shakllantirishga yo‘naltiriladi.

Internetga tobelik xavfini psixologik-pedagogik muammo sifatida o‘rganish ushbu hodisaga bir yoqlama yondashmaslikni talab qiladi. Internet zamonaviy talabaning ta’lim va kasbiy rivojlanishidagi zarur vosita bo‘lsa-da, undan foydalanishning mazmuni va maqsadi muhim ahamiyatga ega. Shu bois internetdan foydalanish vaqtining ko‘pligi emas, balki uning talabaning hayotiy faoliyatidagi o‘rni va nazorat qilinish darajasi asosiy tahlil mezonlaridan biri bo‘lishi kerak.

Psixologik omillarni pedagogik omillardan ajratib o‘rganish ham to‘liq natija bermaydi. Masalan, o‘zini o‘zi boshqarishning sustligi shaxsiy xususiyat bo‘lishi mumkin, biroq vaqtni rejalashtirish va

refleksiya ko‘nikmalarini pedagogik faoliyat orqali rivojlantirish mumkin. Xuddi shuningdek, akademik motivatsiyaning pasayishi psixologik holat sifatida namoyon bo‘lsa-da, ta’lim jarayonining mazmuni va pedagogik muloqot sifati uning o‘zgarishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Shu jihatdan oliy ta’limda profilaktik ishlar diagnostik yondashuvga asoslanishi lozim. Dastlab talabaning internetdan foydalanish xususiyatlari aniqlanadi, keyin xavf omillari tahlil qilinadi va individual pedagogik yordam shakli belgilanadi. Bu jarayonda mentorning vazifasi nazoratchi bo‘lish emas, balki talabaning o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatini rivojlantiruvchi pedagogik hamroh sifatida faoliyat yuritishdan iborat.

Pedagogik mentorlik asosida “Mening raqamli kunim” kabi refleksiv metodikalarni qo‘llash ham samarali bo‘lishi mumkin. Talaba ma’lum vaqt davomida internetdan foydalanish maqsadi, davomiyligi va mazmunini qayd etadi. Keyinchalik mentor bilan birgalikda ushbu ma’lumotlar tahlil qilinadi. Bunday refleksiya talabaning o‘z raqamli xulqini anglashiga yordam beradi.

Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida raqamli gigiyena, vaqtni boshqarish, axborot xavfsizligi va mas’uliyatli virtual muloqot bo‘yicha qisqa treninglar tashkil etish maqsadga muvofiq. Ushbu tadbirlar taqiqlashga emas, balki ongli foydalanish madaniyatini shakllantirishga yo‘naltirilishi kerak.

Umuman olganda, internetga tobelik xavfini oldini olishning pedagogik mexanizmi psixologik qo‘llab-quvvatlash, raqamli madaniyat, o‘zini o‘zi boshqarish, ijtimoiy faollik va mentorlikning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanishi lozim.

Olib borilgan nazariy tahlil asosida oliy ta’lim talabalarida internetga tobelik xavfi ko‘p omilli hodisa ekanligi aniqlandi. Uning shakllanishida psixologik, ijtimoiy, pedagogik va raqamli omillar o‘zaro ta’sirlashadi.

Psixologik omillar qatoriga stress, emotsional zo‘riqish, yolg‘izlik, o‘zini o‘zi boshqarishning sustligi va akademik motivatsiyaning pasayishini kiritish mumkin. Pedagogik omillar esa ta’lim muhitining tashkil etilishi, pedagogik muloqot sifati, bo‘sh vaqtning mazmunli tashkil etilishi, raqamli madaniyatni shakllantirish va individual pedagogik qo‘llab-quvvatlash bilan bog‘liq.

Internetga tobelik xavfini oldini olishda quyidagi pedagogik yo‘nalishlarni kuchaytirish maqsadga muvofiq: talabalarning raqamli xulq-atvorini erta diagnostika qilish; raqamli o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish; vaqtni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar tashkil etish; real ijtimoiy va ijodiy faoliyatni kengaytirish; pedagogik mentorlik asosida individual profilaktik ishlarni olib borish.

Pedagogik mentorlik talabaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik-pedagogik xavf omillarini aniqlash, ular bilan ishlash, o‘zgarishlar dinamikasini kuzatish va refleksiyani tashkil etish imkonini beradi. Shu sababli mentorlikka asoslangan profilaktik yondashuv oliy ta’limda internetga tobelik xavfini kamaytirish mexanizmlarini takomillashtirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri sifatida baholanishi mumkin.

Kelgusidagi tadqiqotlarda aniqlangan omillarni empirik ma’lumotlar asosida tekshirish, talabalarning internetga tobelik xavfi darajasini aniqlash mezonlarini ishlab chiqish va pedagogik mentorlikka asoslangan profilaktik model samaradorligini tajriba-sinov orqali baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni. PF-5847-son, 2019-yil 8-oktabr.
3. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology and Behavior. 1998. Vol. 1. No. 3. P. 237–244.

4. Griffiths, M. D. Internet Addiction: Time to be Taken Seriously? // Addiction Research. 2000. Vol. 8. No. 5. P. 413–418.
5. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research // International Journal of Mental Health and Addiction. 2012. Vol. 10. P. 278–296.
6. Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., Ólafsson, K. Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children. London: EU Kids Online, 2011.
7. OECD. Students, Computers and Learning: Making the Connection. Paris: OECD Publishing, 2015.
8. UNESCO. Global Education Monitoring Report: Technology in Education. Paris: UNESCO, 2023.
9. Prensky, M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. 2001. Vol. 9. No. 5. P. 1–6.
10. Carr, N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York: W. W. Norton & Company, 2010.