

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

**ШУКУРОВ БАХТИЁР СУВОНОВИЧ**

**ТАЛАБАЛАРДА ИНТЕРНЕТ ТОБЕЛИГИНИ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРУВЧИ  
ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2022**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата доктора философии (PhD) по психологическим  
наукам**

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on  
psychological Sciences**

**Шукуров Бахтиёр Сувонович**

Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар ва  
уни бартараф этиш йўллари.....3

**Шукуров Бахтиёр Сувонович**

Психологические факторы, вызывающие интернет-зависимость у студентов, и  
способы ее преодоления .....23

**Shukurov Baxtiyor Suvonovich**

Psychological factors that cause Internet addiction in students and ways to overcome  
it.....43

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....47

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**НАВОИЙ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ**

**ШУКУРОВ БАХТИЁР СУВОНОВИЧ**

**ТАЛАБАЛАРДА ИНТЕРНЕТ ТОБЕЛИГИНИ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРУВЧИ  
ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2022**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.1.PhD/P104 рақам билан рўйхатга олинган.**

Диссертация Навоий давлат педагогика институтида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасида ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) ва «ZiyoNet» ахборот-таълим порталида ([www.ziyounet.uz](http://www.ziyounet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Расулов Абдимўмин Ибрагимович**  
психология фанлари доктори, профессор

**Расмий оппонентлар:**

**Камилова Нодира Гайратовна**  
психология фанлари доктори, доцент

**Мелибаева Роза Носировна**  
психология фанлари номзоди, доцент

**Етакчи ташкилот:**

**Қарши давлат университети**

Диссертация химояси Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги PhD.03/30.12.2021.P.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ кунни соат \_\_\_\_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz))

Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин. ( \_\_ рақам билан рўйхатга олинган.) (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани Бунёдкор кўчаси, 27-уй. Тел.: (+99871) 276-82-32).

Диссертация автореферати 2022 йил «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ да тарқатилди.  
(2022 йил «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси.)

**Ф.А.Акрамова**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, психол.ф.д., доцент

**Н.Б.Атабаева**

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш котиби, психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент

**З.Т.Нишанова**

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги Илмий семинар раиси, психол.ф.д., профессор

## **КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)**

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳонда юқори ахборот технологияларсиз ҳамда интернет тармоғисиз мамлакатлар тараққиётини тасаввур этиб бўлмайди. Бугунги кунда интернет тармоқларининг инсоният кундалик ҳаётига таъсири янада ортиб бормоқда. Жумладан, 2022 йилда интернет хизматлари бўйича дунёда етакчилик қилиб келаётган йирик «Cloudflare com», «Alexa.com» компаниялар томонидан ўтказилган статистик таҳлил натижаларида бир ой мобайнидагина энг кўп фойдаланиладиган сайтлар рўйхати маълумотлариг кўра интернетдан фойдаланувчилар сони 4,95 миллиард, яъни дунё аҳолисининг 62,5 % интернетдан фойдаланиб келиши аниқланди ва 16% ёшлар орасида виртуал оламга тобелик даражасининг юқорилиги қайд этилган<sup>1</sup>. Бу борада ёшлар ўртасида интернетга тобеликнинг олдини олиш, уларда виртуал олам маълумотлари билан адекват ишлаш малакаларини шакллантириш, интернетга тобе бўлишга олиб келувчи психологик омилларни аниқлаш долзарб аҳамият касб этмоқда.

Жаҳон таълим ва илмий муассасаларида ёшларни виртуал олам таъсирларидан асраш, уларда пайдо бўлган интернетга тобеликни эрта бартараф этиш, уларнинг билим ва кўникмаларини оширишда психологик фаровонликни таъминлаш, бўш вақтларини тўғри ташкил этиш, салбий ахборотлар оқимиغا нисбатан компетенцияларини ошириш, интернет тармоғидан тўғри фойдалана олиш малакаларини шакллантиришга оид илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Бу борада интернетнинг шахс психологик, ижтимоий, маданий, ахлоқий хусусиятларига таъсири этиш омилларини аниқлаш, талаба ёшларда самарали ўқув фаолиятини ва интернет билан оқилона ишлай олиш қобилиятларини қарор топтиришда фанлараро интеграцияни кучайтириш, интернетдан оқилона фойдаланишга хизмат қилувчи ҳуқуқий, ижтимоий, иқтисодий ва психологик жиҳатларини такомиллаштириш бўйича илмий тадқиқотларга алоҳида эътибор берилмоқда.

Республикамизда сўнгги йилларда ёшларни ҳар томонлама баркамол шахс бўлиб етишиши соҳасида қатор туб ислохотлар амалга оширилиб, зарур ҳуқуқий-меъёрий асослари яратилди. Янги Ўзбекистоннинг 2022-2026 йилларга мўлжалланган Тараққиёт стратегиясида<sup>2</sup> «Жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш», «Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини кўллаб-қувватлаш ва рўёбга чиқариш...» вазифалари белгиланганлиги ёшларни интернет тобелигини келтириб чиқарувчи омиллардан ҳимоя қилиш орқали уларни интеллектуал ривожлантириш масалаларини илмий ўрганишда етарли асос бўла олади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ-60-сон «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида», 2018 йил 14 августдаги ПФ-3907-сон «Ёшларни

<sup>1</sup> [https://tech.liga.net/technology/Most visited sites in, year 2021](https://tech.liga.net/technology/Most%20visited%20sites%20in%20year%202021)

<sup>2</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022–2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида» ги ПФ–60-сонли Фармони. 2022 йил 28 январь.

маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида», 2020 йил 2 февралдаги ПФ-5938-сон «Жамиятда ижтимоий-маънавий муҳитни соғломлаштириш, маҳалла институтини янада кўллаб-қувватлаш ҳамда оила ва хотин-қизлар билан ишлаш тизимини янги даражага олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида», 2020 йил 30 июндаги ПФ-6017-сон «Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини тубдан ислоҳ қилиш ва янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида» Фармонларида ва бошқа меъёрий ҳужжатлар доирасида белгиланган кенг кўламли вазифа ва чора-тадбирларни амалга оширишда мазкур диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг асосий устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот иши Республика фан ва технологиялар ривожланишининг I «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Мамлакатимиз психолог олимларидан Н.М.Долимова, Л.А.Нигматулина, И.И.Рахимова ва бошқалар тобе хулқ муаммоси ва интернетга тобеликни, ўзбек миллий муҳитида ўсмирларнинг компьютер ўйинларига тобелигини диагностика қилиш ва коррекциясини, компьютерга тобеликнинг шахс характерологик хусусиятларига таъсири масалаларини тадқиқ этишган. Лекин талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омилларни аниқлаш ҳамда уни бартараф этиш йўллари муаммоси илмий ўрганилмаган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги давлатлари олимларидан Ю.И.Алексеева, О.Н.Арестова, Л.Н.Бабинина, Е.П.Белинская, А.В.Гоголева, А.Ю.Егоров, А.Е.Жичкина, Н.В.Коритникова, В.А.Лоскутова, М.И.Розенова, Г.У.Солдатова, Э.Р.Фаустова ва бошқаларнинг ишларида талабалар ҳаётида компьютернинг роли, интернетга тобе талабаларнинг характерологик хусусиятлари, аддиктив хулқ профилактикаси, интернетга тобе шахслар ва уларнинг психологик саломатлиги, XXI аср интернетга қарамлик патологияси, интернетдан фойдаланишнинг мотивлари, интернет-тобеликнинг ижтимоий ва ижтимоий-психологик омиллари каби масалаларни тадқиқ этишган.

Хориж тадқиқотчиларидан A.Goldberg, J.Grohol, D.Greenfield, M.Griffiths, R.Davis, D.Cuss, K.Montage, J.Morehen-Martin, K.Rodgers, K.Surrat, T.Troyer, G.Ferraro, A.Hull, S.Cheng, N.A.Shapira, J.Shaffer, K.Yang ва бошқалар томонидан интернетга тобеликни келтириб чиқарувчи омиллар, уларнинг турлари, интернетга қарамликни аниқлаш, интернетга тобелик ва унинг профилактикасига оид илмий изланишлар олиб борилган.

**Диссертация мавзусининг диссертация бажарилаётган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Навоий давлат педагогика институти илмий тадқиқот ишлари режасининг ХТ-Ф2-025 «Педагогик кадрларни тайёрлаш бўйича психологик-

педагогик диагностика назарияси ва амалиётини такомиллаштириш стратегияси» мавзуси доирасида бажарилган. (2007–2011 йй.)

**Тадқиқотнинг мақсади** талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омилларни аниқлаш ҳамда уни бартараф этиш йўлларини такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари** қуйидагилардан иборат:

интернетга тобеликнинг аддиктив хулқ сифатидаги мазмун-моҳиятини аниқлаштириш;

талабаларда интернетга тобеликни келтириб чиқарувчи психологик омилларни ва намоён бўлиш шарт-шароитларини эмпирик тадқиқ этиш;

талабаларда интернетга тобеликнинг юзага келишининг психологик хусусиятларини аниқлаштириш;

талабаларда интернет тобелигини бартараф этишни такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омилларни аниқлаш жараёни танланган бўлиб, Навоий давлат педагогика институти инглиз тили ва адабиёти, биология, тарих ва мусиқа йўналиши талабаларидан жами 320 нафари респондентни ташкил этган.

**Тадқиқотнинг предмети** талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар ва уни бартараф этиш йўллари ташкил этади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда анкета, кузатиш методлари, В.Лоскутованинг «Интернетга қарамликни ўрганиш» сўровномаси, А.Жичкина ва Э.А.Щепилиналарнинг интернетга бўлган муносабатни аниқлаш бўйича «Тугалланмаган жумлалар методикаси», А.Жичкинанинг «Интернетга қарамлик кўламини аниқлаш» сўровномаси, С.А.Кулаковнинг «Интернет-тобелик» тести ва Кемберли Янгнинг «Интернетга муносабатни ўрганиш» сўровномаларидан фойдаланилди. Олинган натижаларининг статистик ишонччилик даражаси математик-статистик методларидан Стъудентнинг-т мезони ва Пирсоннинг  $r_p$ -корреляция коэффициенти орқали тасдиқланди.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи ўқув фаолиятидаги ижтимоий омиллар (муросасизлик, мулоқотдаги нокомпетентлик) таъсирида веб-сёрфингга агрессив мойилликнинг аутодеструктив кучайиши асосланиб, аддиктив хулқ намоён бўлишининг дифференциал фарқлари далилланган;

виртуал мулоқотнинг шахс психологиясига таъсири натижасида эмоционал беқарорликнинг фрустрацион толерантлик ва вақтни, фазони идрок қилиш кўникмасининг паст даражада намоён бўлиши асосида кучайишига кўра, талабалар аудиториясида интернетга қарамликнинг динамик тарзда ортиши асосланган;

маълумотларга саралаб, танқидий муносабат қилиш таъсирида интернетга мойилликнинг паст даражада бўлишига мувофиқ, «Мен»га нисбатан ички локус назорат, тафаккур сифатларини ривожланиши интернетга ҳаддан ортиқ

деструктив иштиёқни пасайтирганлиги сабабли, талабаларда виртуал оламдан унумли фойдаланиш кўникмасини шаклланганлиги далилланган;

талабаларда ахборот оқимига қарши кибериммунитетни шакллантириш учун психокоррекцион дастурларга шахснинг ўз-ўзини ривожлантириш, вақтни рационал тақсимлаш, конструктив баҳо, тафаккур хусусиятларини ички локус назоратни кучайтиришга асосланиб, «рационал установкалар», «устувор кадриятлар» компонентларини бириктириш самарали эканлиги асосланган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

республика миқёсида, интернетга тобеликни бартараф этишда, олий ўқув юртлири талабаларини индивидуал-психологик жиҳатдан ўрганишга доир тест ва сўровномалар амалиётга олиб чиқилган;

талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи омиллар ва уни бартараф этиш усулларини такомиллаштириш орқали, улардаги тобе хулққа сабаб бўлувчи психологик омиллар ва тобелик кечишидаги юзага келган ўзгаришлар аниқланган;

олий ўқув юрти талабалари фаолиятида юзага келадиган интернетга тобеликни келтириб чиқарувчи омиллар ва уни бартараф этиш усулларини такомиллаштириш бўйича мумкин бўлган психодиагностик тадқиқот натижалари ишлаб чиқилган ва амалий фаолиятда қўллаш учун тавсия этилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Диссертация иши жараёнида қўлланилган психодиагностик методикаларнинг психометрик талабларга жавоб бериши ва тўпланган маълумотларнинг ишончлилиги, олинган амалий натижаларнинг илмий жиҳатдан асосланганлиги, жаҳон психологиясида тажрибалардан кўп маротаба ўтказилган тест ва сўровномалардан фойдаланилганлиги, олинган амалий натижалар назарий концептуал жиҳатдан ёритиб берилганлиги, амалий натижалар миқдорий кўрсаткичлар, яъни математик-статистик мезонларнинг ишончли методлари ёрдамида таҳлил қилинганлиги, миқдорий кўрсаткичларни психологик таҳлил қилишда ишонччилик мезонларига таянилганлиги, олинган натижаларнинг ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқланганлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти шундаки, олий ўқув юрти талабалари фаолиятида намоён бўлувчи интернетга тобелик ва уни бартараф этишга қаратилган назарий ҳамда амалий маълумотлар акс этган бўлиб, унда онтогенез психологияси, педагогик психология, консультатив психология, психодиагностика, психологик хизмат назарияси ва амалиёти, психологик хизмат ва психокоррекция, психологик тренинг амалиёти, девиант хулқ-атвор психологияси каби соҳалари билан ўзаро алоқадорлигини таъминлашга хизмат қилиши билан изоҳланади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти олий таълим муассасалари тизимида психологик хизматни ташкил этишда, талаба ёшлар фаолиятида юзага келадиган интернетга тобеликни келтириб чиқарувчи психологик омиллар бартараф этишда, ўқув фаолиятида маънавий ва ақлий-интеллектуал жараёнларни ривожлантиришда самара беради, шунингдек, тадқиқот натижалари асосида ишлаб чиқилган хулоса ва тавсиялар асосида олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган психолог профессор-ўқитувчилар,



олий таълим муассасаси психологлари, психология соҳалари бўйича илмий изланишлар олиб бораётган докторант ходимлар ҳамда бошқа амалиётчи психологлар кенг фойдаланиши мумкинлиги билан белгиланди.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар ва уни бартараф этиш йўллари бўйича олинган илмий тадқиқот натижалари асосида:

талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи ўқув фаолиятидаги ижтимоий омиллар (муросасизлик, мулоқотдаги нокомпетентлик) таъсирида веб-сёрфингга агрессив мойилликнинг аутодеструктив кучайиши асосланиб, аддиктив хулқ намоён бўлишининг дифференциал фарқларини далиллашга доир натижалар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги ПМ-24-а-сонли буйруғи билан «Умумий психодиагностика» модулига киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 14 апрелдаги 4-сонли маълумотномаси). Бунинг натижасида талабаларда интернет тобелигига боғланиб қолишдан сақланишга нисбатан малака-кўникмаларни шакллантиришга эришилган;

виртуал мулоқотнинг шахс психологиясига таъсири натижасида эмоционал беқарорликнинг фрустрацион толерантлик ва вақтни, фазони идрок қилиш кўникмасининг паст даражада намоён бўлиши асосида кучайишига кўра, талабалар аудиториясида интернетга қарамликнинг динамик тарзда ортиши асосланганлигига оид натижалар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги ПМ-24-а-сонли буйруғи билан «Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси» модулига киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 14 апрелдаги 4-сонли маълумотномаси). Бу эса, олий таълим муассасалари ўқитувчилари фаолиятининг услубий методик таъминотини бойитишга хизмат қилади;

маълумотларга саралаб, танқидий муносабат қилиш таъсирида интернетга мойилликнинг паст даражада бўлишига мувофиқ, «Мен»га нисбатан ички локус назорат, тафаккур сифатларини ривожланиши интернетга ҳаддан ортиқ деструктив иштиёқни пасайтирганлиги сабабли, талабаларда виртуал оламдан унумли фойдаланиш кўникмасини шаклланганлигининг далилланганлигига доир натижалар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги ПМ-24-а-сонли буйруғи билан «Ижтимоий психологик тренинг» модулига киритилган (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 14 апрелдаги 4-сонли маълумотномаси). Бу эса, интернет тобелигини аниқлашга мўлжалланган методикаларнинг илмий-амалий таъминотини оширишга хизмат қилади.

талабаларда ахборот оқимиغا қарши кибериммунитетни шакллантириш учун психокоррекцион дастурларга шахснинг ўз-ўзини ривожлантириш, вақтни рационал тақсимлаш, конструктив баҳо, тафаккур хусусиятларини ички локус назоратни кучайтиришга асосланиб, «рационал установкалар», «устувор кадриятлар» компонентларини бириктириш самарали эканлиги асосланганлигига доир натижалар Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19 апрелдаги ПМ-24-а-сонли буйруғи билан «Консультатив психология ва психокоррекция»

модулига киритилган (Психология ўқув-илмий Марказининг 2021 йил 14 апрелдаги ПМ-4-сонли маълумотномаси). Натижада тингловчилар, амалиётчи психологлар фаолиятида талаба ёшларда вақтни тўғри идрок этиш, интернетнинг ижобий сифатларини кўра олмаслик, интернетга бутунлай қарам бўлиш, ортиқча иштиёқларнинг мавжудлиги каби салбий сифатларни меъёрлаштиришга хизмат қиладиган психогимнастик ва психокоррекцион машғулотлар базаси бойитилди.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Диссертациянинг асосий мазмуни ОАК тасарруфида 5 та хорижий, 5 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 15 та илмий иш чоп этилган, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг (PhD) диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрларда 10 та мақола, булардан 5 таси республика ва 5 таси хорижий журналларда нашр этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация кириш, уч боб, 10 та параграф, боблар бўйича қисқа хулосалар, умумий хулоса, тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат. Диссертациянинг умумий ҳажми иловаларсиз 126 бетни ташкил этади.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари белгилаб олинган, тадқиқотнинг методлари, объектлари ва предметлари аниқланган, диссертациянинг мавзуси бўйича муаммонинг ўрганилганлик даражаси таҳлил қилинган. Ишнинг инновацион ривожланиш вазирлигининг устувор йўналишларига мослиги кўрсатилган, тадқиқотнинг илмий янгилиги очиб берилган ҳамда илмий ва амалий аҳамияти тавсифланган, натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг амалиётга жорий этилиши, нашр этилган ишлар ва тадқиқот тузилиши борасидаги маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг биринчи боби «**Интернет тобелигини психологияда ўрганишнинг илмий-назарий асослари**» деб номланган бўлиб, унда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар қўшма штатлар ва узоқ хориж давлатлари тадқиқотларида ўрганилганлик ҳолати келтирилган. Жумладан, интернет тобелиги муаммосини ўрганишнинг умумпсихологик масалалари, интернет тобелигини илмий ўрганишнинг психологик тадқиқотлардаги тавсифи назарий қарашлар асосида ёритиб берилган.

Диссертациянинг иккинчи боби «**Талабаларда интернет тобелигини бартараф этишнинг методологик жиҳатлари**»га бағишланган бўлиб, мазкур бобда талабаларда интернет тобелигини олдини олишга доир илмий ёндашувлар, талабаларда интернет тобелиги омилнинг психологик талқин қилиниши, талабаларда интернет тобелигини бартараф этишнинг психологик хусусиятлари, интернет тобелигини илмий текширишнинг психодиагностик имкониятлари ва талабаларда интернет тобелиги намоён бўлишининг шахс хусусиятларига таъсири каби хусусиятлар кўриб чиқилган.

Шунингдек, интернет тобелиги масаласига оид чет эл психологларининг назарий қарашларини тадқиқ этишнинг методологик жабҳалари таҳлилий материаллар асосида ёритиб берилган. Бундан ташқари талабаларда интернетга қарамликни бартараф қилувчи психологик омиллар илмий жиҳатдан асосланган ҳамда уни бартараф қилишнинг психологик жиҳатлари келтириб ўтилган.

«Талабаларда интернет тобелигини бартараф этишнинг амалий жиҳатларини ўрганиш натижалари» деб номланган диссертациянинг учинчи боби талабаларда интернет тобелигини ўлчашга имкон берувчи методикаларни тавсифлаш, талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик сифатлар, талабаларда интернетга қарамлик ва шахслилик хусусиятлари ўртасидаги ўзаро алоқадорлик жиҳатлари ва талабаларда интернет тобелигини бартараф этишда психопрофилактик усуллардан фойдаланиш каби омилларини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотимизда талабаларда интернет тобелик даражасининг психологик хусусиятлари ва уни бартараф этиш усулларини ўрганиш учун Анастасия Жичкина томонидан ишлаб чиқилган «Интернетга қарамлик кўламини аниқлаш» методикаси, В.Лоскутованинг «Интернетга қарамликни ўрганиш» сўровномаси ва А.Жичкина ва Э.А.Щепина томонидан ишлаб чиқилган «Тугалланмаган жумлалар» сўровномаси, С.А.Кулаковнинг «Интернет-тобелик» тести ва Кемберли Янгнинг «Интернетга муносабатни ўрганиш» каби сўровномалардан фойдаландик.

## 1-жадвал

### Интернетга қарамлик кўламини ўрганиш сўровномаси умумий ўртача кўрсаткичлари (Стьудентнинг t-мезони бўйича)

Шкалалар	Гуруҳлар	М	t-статистика
интернетга мойил эмас	инглиз тили ва адабиёти	1,30	0,08**
	биология	1,78	
интернетга боғланиб қолган	инглиз тили ва адабиёти	1,64	0,003***
	биология	0,38	
интернетга бутунлай қарам	инглиз тили ва адабиёти	0,58	0,04**
	биология	0	

Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар ва уни бартараф этиш усулларини ўрганиш натижалари шуни кўрсатадики, Навоий давлат педагогика институти инглиз тили ва адабиёти ҳамда биология йўналиши талабаларининг интернетга қарамлик кўламини аниқлаш сўровномасининг умумий ўртача кўрсаткичлари биринчи шкала бўйича, яъни интернетга мойил эмас мулоҳазаси талабаларда 1,30-1,78 натижани қайд этгани ва бу стандарт меъёр бўйича ўртача миқдорни қайд этгани намоён бўлди. Иккинчи шкала интернетга боғланиб қолиш шкаласи бўйича даражалари 1,64-0,38 нисбатни ташкил қилган. Бу шкала бўйича талабаларнинг олган натижалари сўровнома меъёрий кўрсаткичига кўра, қуйи натижани кўрсатган. Учинчи шкала, яъни интернетга бутунлай қарам бўйича олинган натижалар 0,58-0 ни ташкил қилган.

**2-жадвал**

**Интернетга қарамликни ўрганиш сўровномаси умумий ўртача кўрсаткичлари (Стъудентнинг t-мезони бўйича)**

Шкалалар	Гуруҳлар	М	t-статистика
интернетдан деярли фойдаланмайди	инглиз тили ва адабиёти	0	0,08**
	биология	4	
доимий интернет фойдаланувчиси	инглиз тили ва адабиёти	8,80	0,05**
	биология	20,70	
ортиқча иштиёқ	инглиз тили ва адабиёти	46,34	0,04**
	биология	52,34	
интернетга тўлиқ қарам	инглиз тили ва адабиёти	29,58	0,003***
	биология	13,10	

Интернетга қарамликни ўрганишдан олинган натижалар инглиз тили ва адабиёти ҳамда биология йўналишида таҳсил олувчи талабаларда биринчи шкала бўйича интернетдан деярли фойдаланмаслик 0-4 кийматдаги даражани кўрсатган. Бу шкаладан кўринадики, талабаларда интернет тармоғидан фойдаланиш малака-кўникмалари шаклланган. Иккинчи шкала, яъни доимий интернет фойдаланувчиси бўйича натижалар 8,80-20,70 даражани ташкил қилган.

**3-жадвал**

**Тугалланмаган жумлалар сўровномаси умумий ўртача кўрсаткичлари (Стъудентнинг t-мезони бўйича)**

Шкалалар	Гуруҳлар	М	t-статистика
интернетни умуман қабул қилиш	инглиз тили ва адабиёти	6,56	0,05**
	биология	5,54	
вақтни идрок этиш	инглиз тили ва адабиёти	1,52	0,016
	биология	1,48	
фазони идрок этиш	инглиз тили ва адабиёти	1,62	0,018
	биология	1,64	
интернетнинг ижобий хусусиятлари	инглиз тили ва адабиёти	3	0,04**
	биология	2,12	
интернетнинг салбий хусусиятлари	инглиз тили ва адабиёти	2,72	0,013
	биология	2,96	
интернетдаги одамлар	инглиз тили ва адабиёти	2,88	0,010
	биология	2,82	
интернетдаги маълумотлар	инглиз тили ва адабиёти	3	0,015
	биология	3,14	
мен интернетдаман	инглиз тили ва адабиёти	1,96	0,05**
	биология	2,94	

Кейинги шкала интернетга ортиқча иштиёқ бўйича олинган натижалар стандарт меъёрга кўра, 46,34-52,34 даражани қайд этган. Инглиз тили ва адабиёти ҳамда биология йўналиши талабалари ахборот оламидан фойдаланишда ўзларига тегишли маълумотлардан ва ортиқча вақтини сарфламаслигини ташкил қилган. Тўртинчи шкала интернетга тўлиқ қарамлилик бўйича талабаларнинг тўплаган натижалари 29,5813,10 ни ташкил қилган. Бу кўрсаткичда ҳам стандарт меъёрга кўра, талабаларнинг микдорий кўрсаткичлари қуйи нисбатни намоён қилган.

Инглиз тили ва адабиёти ҳамда биология йўналиши талабалари биринчи шкаладан интернетни умуман қабул қилиш бўйича олинган натижалари 6,56-5,54 ни ташкил қилган. Иккинчи шкала, яъни вақтни идрок этиш бўйича олган натижалари 1,52-1,48 натижани кўрсатганлиги ва бу натижадан талабаларнинг интернет ва ахборот тизимларидан фойдаланишида вақт билан боғлиқ вазиятларни ҳисобга олиш даражаси ўрта нисбатни ташкил қилганлигини кўриш мумкин.

Талабаларда ижтимоий тармоқлардан фойдаланишда вақтни тўғри идрок этиш механизми шаклланганлигини акс эттиради. Учинчи шкала фазони идрок этиш 1,62-1,64 микдорни кўрсатганлиги ва бу қиймат талабаларда интернетнинг шахс ҳаётига кириб борган бўлсада, лекин шахснинг асосий қадриятларига айланиб улгурмаганлиги ва атроф-оламда кечаётган ҳодисаларни рационал равишда идрок этаётганлигини англатади.

Кейинги шкала интернетнинг ижобий хусусиятлари талабаларда 3-2,12 қийматни ташкил қилганлиги ва бу натижа интернет провайдери фақатгина шахснинг вақтини ўғирлаш, ўзига тортувчи жиҳат эмас, балки ундан оптимал даражада фойдаланиш ва натижада интернетнинг инсонга фойдали томонларини ҳам кўра олиш кўникмаси шаклланганлигини намоён қилган.

Навбатдаги шкала интернетнинг салбий хусусиятлари бўйича натижалар 2,72-2,96 ни ташкил қилган. Талабаларда интернет тизими ҳаммага ҳам бир хил таъсир қилавермаслиги ва интернетнинг ижобий жиҳати билан бир қаторда салбий томонлари ҳам бор эканлигини англаши билан белгиланади.

Олтинчи шкала интернетдаги шахслар бўйича натижалар 2,88-2,82 даражани қайд этган ва бу натижа интернет тизимида шахсга рационал установакаларни бериш билан бир қаторда иррационал установакаларни шакллантирувчи одамлар ҳам кўп эканлиги ва шунга ўлароқ фарқлаш қобилияти ўрта даражада ривожланганлиги билан изоҳланади.

Интернетдаги маълумотлар шкаласи бўйича талабаларнинг натижалари 3-3,14 қиймат билан ўртачадан юқорини намоён қилганлиги ва бу микдор ахборотларни қабул қилишда тўғри ва нотўғрига ажрата олиш имкониятлари борлигини англатади.

Охирги шкала мен интернетдаман фактори бўйича талабаларнинг даражалари 1,96-2,94 ни кўрсатганлиги ва бу натижа интернетдан бевосита фойдаланиши ва интернет тармоғининг имкониятларидан оптимал даражада фойдаланиши билан алоҳида характерланади.

**Интернетга қарамлик кўлами, интернетга тобелик ва тугалланмаган жумлалар сўровномалари даражасининг факторли анализ кўрсаткичлари**

Шкалалар	Факторлар				
	1	2	3	4	5
интернетга мойил эмас			-0,815		
интернетга боғланиб қолган			0,781		
интернетга бутунлай тобе				-0,506	
интернетдан деярли фойдаланмайди					
доимий интернет фойдаланувчиси				-0,582	
ортиқча иштиёқ		0,744			
интернетга тўлиқ тобе				0,549	
интернетни умуман қабул қилиш	0,722				
вақтни идрок этиш	0,695				
фазони идрок этиш					0,695
интернетнинг ижобий хусусиятлари	0,733				
интернетнинг салбий хусусиятлари	0,666				
интернетдаги одамлар	0,619				
интернетдаги маълумотлар	0,707				
мен интернетдаман	0,743				

Синалувчилар натижалари факторли анализ бўйича кўрсаткичлар 5 та компонентга бирлашди. Биринчи шкалани ташкил этган психологик факторлар: интернетни умуман қабул қилиш 0,722, вақтни идрок этиш 0,695, интернетнинг ижобий хусусиятлари 0,733, интернетнинг салбий хусусиятлари 0,666, интернетдаги одамлар 0,619, интернетдаги маълумотлар 0,707 ва мен интернетдаман 0,743 каби натижалар билан ўзаро фарқланди.

Иккинчи шкалани ташкил этган психологик факторлар: ортиқча иштиёқ 0,744, интернетга тўлиқ қарам 0,519 ва интернетни умуман қабул қилиш 0,455 натижа билан алоҳида характерланади.

Учинчи шкалани ташкил этган психологик омиллар: интернетга мойил эмас 0,815, интернетга боғланиб қолган 0,781 ва интернетга тўлиқ қарам 0,459 даража билан қайд этилди.

Тўртинчи шкалани ташкил қилган психологик birlikлар: интернетга боғланиб қолган 0,491, интернетга бутунлай қарам 0,506, доимий интернет фойдаланувчиси 0,582 ва интернетга тўлиқ қарам 0,549 каби психологик хусусиятлар билан фарқланди.

## 5-жадвал

**Интернетга қарамлик кўлами ва интернетга тобелик даражалари ўртасидаги корреляция кўрсаткичлари (К.Пирсоннинг корреляция коэффиценти бўйича)**

Интернетга мойил эмас	Интернетга боғланиб қолган	-0,789**
	Интернетдан деярли фойдаланмайди	0,373*
Интернетга бутунлай қарам	Доимий интернет фойдаланувчиси	0,455**
	Ортиқча иштиёқ	0,305*
Интернетдан деярли фойдаланмайди	Ортиқча иштиёқ	-0,306*
Доимий интернет фойдаланувчиси	Ортиқча иштиёқ	-0,447**
Ортиқча иштиёқ	Интернетга тўлиқ қарам	-0,677**

изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

Сўровномлари бўйича факторлар орасидаги корреляцион алоқалар кўпроқ интернетга мойил эмас факторлари билан, яъни интернетга боғланиб қолган ( $r=0,789$ ,  $p \leq 0,01$ ), интернетдан деярли фойдаланмайди ( $r=0,373$ ,  $p \leq 0,05$ ) факторлари билан, интернетга бутунлай қарам шкаласи доимий интернет

## 6-жадвал

**Тугалланмаган жумлалар сўровномаси ўртасидаги корреляция кўрсаткичлари (К.Пирсоннинг корреляция коэффиценти бўйича)**

Интернетни умуман қабул қилиш	Вақтни идрок этиш	0,380**
	Интернетнинг ижобий хусусиятлари	0,302*
	Интернетнинг салбий хусусиятлари	0,612**
	Интернетдаги одамлар	0,617**
	Интернетдаги маълумотлар	0,408**
	Мен интернетдаман	0,539**
Вақтни идрок этиш	Интернетнинг ижобий хусусиятлари	0,465**
	Интернетнинг салбий хусусиятлари	0,411**
	Интернетдаги одамлар	0,376**
	Интернетдаги маълумотлар	0,462**
	Мен интернетдаман	0,395**
Фазони идрок этиш	Мен интернетдаман	0,316*
Интернетнинг ижобий хусусиятлари	Интернетнинг салбий хусусиятлари	0,310*
	Интернетдаги одамлар	0,299*
	Интернетдаги маълумотлар	0,634**
	Мен интернетдаман	0,536**
Интернетнинг салбий хусусиятлари	Интернетдаги одамлар	0,609**
	Мен интернетдаман	0,468**
Интернетдаги одамлар	Мен интернетдаман	0,323*
Интернетдаги маълумотлар	Мен интернетдаман	0,473**

изоҳ: \*  $p \leq 0,05$ , \*\*  $p \leq 0,01$ .

фойдаланувчиси ( $r=0,455$ ,  $p\leq 0,01$ ), ортиқча иштиёқ ( $r=0,305$ ,  $p\leq 0,05$ ) факторлари билан, интернетдан деярли фойдаланмаслик шкаласи ортиқча иштиёқ ( $r=0,306$ ,  $p\leq 0,05$ ) факторлари билан, доимий интернет фойдаланувчиси шкаласи ортиқча иштиёқ ( $r=0,447$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлари билан, ортиқча иштиёқ шкаласи интернетга тўлиқ қарам ( $r=0,677$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлар орасида ўрта даражада корреляцион алоқалар кузатилаётганлигини кўриш мумкин. Талабаларнинг тугалланмаган жумлалар сўровномаси ўртасидаги ўзаро алоқадор факторлар орасидаги корреляцион алоқалар кўпроқ интернетни умуман қабул қилиш шкаласи вақтни идрок этиш ( $r=0,380$ ,  $p\leq 0,05$ ), интернетнинг ижобий хусусиятлари ( $r=0,302$ ,  $p\leq 0,05$ ), интернетнинг салбий хусусиятлари ( $r=0,612$ ,  $p\leq 0,01$ ), интернетдаги одамлар ( $r=0,617$ ,  $p\leq 0,01$ ), интернетдаги маълумотлар ( $r=0,408$ ,  $p\leq 0,01$ ), мен интернетдаман ( $r=0,539$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлари билан, вақтни идрок этиш шкаласи интернетнинг ижобий хусусиятлари ( $r=0,465$ ,  $p\leq 0,01$ ), интернетнинг салбий хусусиятлари ( $r=0,411$ ,  $p\leq 0,01$ ), интернетдаги одамлар ( $r=0,376$ ,  $p\leq 0,01$ ), интернетдаги маълумотлар ( $r=0,462$ ,  $p\leq 0,01$ ) ва мен интернетдаман ( $r=0,395$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлари билан, фазони идрок этиш шкаласи мен интернетдаман ( $r=0,316$ ,  $p\leq 0,05$ ) факторлари билан, интернетнинг ижобий хусусиятлари шкаласи интернетнинг салбий хусусиятлари ( $r=0,310$ ,  $p\leq 0,05$ ), интернетдаги одамлар ( $r=0,299$ ,  $p\leq 0,05$ ), интернетдаги маълумотлар ( $r=0,634$ ,  $p\leq 0,01$ ) ва мен интернетдаман ( $r=0,536$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлари билан, интернетнинг салбий хусусиятлари шкаласи интернетдаги одамлар ( $r=0,609$ ,  $p\leq 0,01$ ) ва мен интернетдаман ( $r=0,468$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлари билан, интернетдаги одамлар шкаласи мен интернетдаман ( $r=0,323$ ,  $p\leq 0,05$ ) факторлари билан, интернетдаги маълумотлар ( $r=0,473$ ,  $p\leq 0,01$ ) факторлар орасида юқори даражада корреляцион алоқаларга киришганлигини кўриш мумкин.

#### 7-жадвал

#### Интернет тобелигига мансублик кўрсаткичлари

Даражаси	X	$\sigma$	t
Юқори (n=16)	54,0	5,47	22,49***
Ўртача (n=175)	33,31	5,39	14,67***
Куйи (n=40)	23,37	1,25	11,390***

\*\*\* $p\leq 0,001$

Синалувчиларнинг ўртача кўрсаткичлари бўйича ҳар учала тоифалар ўртасида статистик тафовутлар кузатилди. Бундан кўринадики, интернетга юқори даражада тобе талабалар 16 нафарни ташкил этиб, уларнинг ўртача қийматлари 54,0 баллни ташкил этди. Ушбу балл кўрсаткичи интернетга юқори тобеликдаги талабалар ўртача тоифа билан ( $t=22,49$ ;  $p\leq 0,001$ ); куйи даражагилар билан ( $t=14,67$ ;  $p\leq 0,001$ ) тафовутланишга эга бўлди. Эмпирик кўрсаткичлар интернетга тобеликнинг ҳар бир даражаси ўзига хосликни акс эттирмоқда дейиш мумкин.



**Интернетга тобелиги юқори даражали талабаларнинг интернетга боғланиб қолишига сабаб бўлувчи омилларнинг ранжировкаси ва ўрни**

№	Омиллар	Ранжировка	Ўрин	Факторларнинг юклама коэффициентлари
1.	Кўпроқ нарсани ўрганиш иштиёқи интернетда боғланиб қолишига сабаб бўлган	4,06	1	0,818
2.	Одатдагидан кўпроқ маълумотга эга бўлиш истаги интернет тармоғида қолиб кетишига сабаб бўлади.	4,32	2	0,783
3.	Интернетга қолиб кетишининг асосий сабаби зарур материалларни топа олмаслик сабабидир.	4,88	3	0,766
4.	Интернетдан муаммолардан қочиш ёки ёмон кайфиятдан халос бўлиш учун фойдаланиш	5,57	4	0,575
5.	Муаммолардан таскин топишга хизмат қилувчи манбаларнинг кўплиги интернетда бўлиши асосларидан бири	6,61	5	0,528
6.	Интернетда узок вақт бўлишга зарурат ҳис қилиш	8,19	6	0,251
7.	Аниқ кундалик режага эга бўлмаганлиги сабабли интернетда бўлишни афзал ҳисоблаш	8,25	7	0,169
8.	Интернет асосий ҳаётий муаммолардан холи бўлишнинг энг мақбул жойи ҳисоблайди	8,38	8	0,168
9.	Маблағдан қийналса ҳам интернетга кириш имкониятини топиш	9,57	9	0,164
10.	Одамлар билан мулоқот қилишга қийналишдан туфайли	9,66	10	0,160
11.	Интернетдан ажратганда ўзини нохушлик ҳис қилиш ёки асабийлашиш	9,71	11	0,147
12.	Интернетдан ташқарида бўлганда ҳам интернет ҳақида ўйлайди	10,03	12	0,116
13.	Интернетдан ташқарида ўзида босим ёки беҳаловатлик ҳис қилади ва интернетга кириш иштиёқи жўш уради	10,07	13	0,069
14.	Интернет туфайли ўқишдан, ишдан ёки ўзаро муносабатлардан айрилиб қолса ҳам ундан фойдаланишга таваккал қилиш	10,24	14	0,047
15.	Иродасизлик туфайли асосий ишлари қолиб, интернетда машғул бўлади	10,36	15	0,011

Жадвалдаги эмпирик кўрсаткичларга кўра талабаларнинг интернетга тобелигига асосий сабаб бўлувчилар қуйидаги кўринишга эга бўлди:

биринчи омил, кўпроқ нарсани ўрганиш иштиёқи интернетга боғланиб қолишига туртки бўлган. Бундан кўринадики, дастлабки ижобий интилиш оқибатда интернетда маълумотлар билан ишлаш жараёнида шахснинг ўзини назорат қилиши учун субъектив локалликни тақозо этар экан.

иккинчи омил, одатдагидан кўпроқ маълумотга эга бўлиш истаги интернет тармоғида қолиб кетишига сабаб бўлган экан. Бу ҳолат ҳам юқоридаги омил сингари назоратнинг йўқолиши сабабли юз бермоқда дейиш мумкин.

учинчи омил эса интернетга қолиб кетишининг асосий сабаби зарур материалларни топа олмаслик сабаблидир. Мазкур омиллардан кўринадика, ахборотлар билан ишлаш кўникмаси ва уларнинг топиш имкониятларининг пастлиги ҳам интернетга боғланиб қолиш учун турки бўлмоқда.

тўртинчи омил сифатида интернетдан муаммолардан қочиш ёки ёмон кайфиятдан халос бўлиш учун фойдаланиш кўрсатилмоқда. Демак, айрим талабалар ўзларидаги салбий эмоциялар, стрессли ҳолат ва тушкунликдан холи бўлиш учун интернетга мурожаат қилганлар ва унинг асрига айланганлар. Шахс ўзининг эмоционал тартибга солишга эришмас экан.

бешинчи омил эса муаммолардан таскин топишга хизмат қилувчи манбаларнинг кўплиги интернетда бўлиши асосларидан бири экан. Деярли бешинчи омил интернетга боғланиб қолишнинг тўртинчи омилининг давоми дейиш мумкин. Аниқланган омилларнинг аҳамиятига кўра уларнинг дастлабки бештасини талабаларнинг интернетга боғланиб қолишга сабаб бўлувчи омиллар деб баҳолаш мумкин.

Навбатдаги бешта омил, яъни олтинчидан ўнинчигача бўлган омиллар эса талабаларнинг интернетга боғланиб қолишини кучайтиришга сабаб бўлувчилардир:

олтинчи омилга кўра талабалар интернетга боғланиб қолгандан сўнгра интернетда узок вақт бўлишга зарурат ҳис қилиш синдроми пайдо бўлади;

еттинчи омил аниқ кундалик режага эга бўлмаганлиги сабабли интернетда бўлишни афзал ҳисоблар экан. Бу эса шахсда мақсад қўйиш ва мақсадга интилиш кўникмасининг шаклланмаганлиги оқибатидир. Талабанинг ўз устида ишлаш ва шахсий ўсиш истагининг йўқлиги оқибатидир;

саккинзинчи омил талабаларнинг интернетга тобелигида барча муаммолардан қочишга мойилликни акс эттирувчи аддиктив хулқ-атворни шаклланишига сабаб бўлиб қолмоқда, яъни улар муаммони ечимини топишдан кўра ундан қочишга интилиши ҳукмрон эҳтиёжга айланмоқда;

тўққизинчи омил эса маблағдан қийналса ҳам интернетга кириш имкониятини топишга интилиш пайдо бўлади. Буни худди алкогольга мойил бўлганларга қиёслаш мумкин. Улар ҳам алкогольга истак бор, аммо имконият йўқ бўлган шароитда ҳам унга эришиш иштиёқи ўсиб боради. Талабаларда ҳам маблағ етишмаган шароитда ҳам интернетга кириш иштиёқини ортишига сабаб бўлар экан;

ўнинчи омилда шахснинг социал муносабатларга киришиш ўқувининг пастлиги ҳам интернетда бўлиш хоҳишини ошишига сабаб бўлмоқда.

Талабаларнинг интернетга тобелигининг юқори бўлишига сабаб бўлувчи сабабларни интернет тобелик синдромини бошдан кечиришига олиб келувчи омиллар деб баҳоладик. Бу омиллар ўн биринчидан ўн бешинчигача бўлган омиллар ҳисобланади:

ўн биринчи омил интернетдан ажратганда ўзини нохушлик ҳис қилиш ёки асабийлашишнинг кузатилиши билан боғлиқ. Бу босқичда талабалар интернетсиз ҳаётини тасаввур қилолмай қола бошлайди;

ўн иккинчи омил интернетдан ташқарида бўлганда ҳам интернет ҳақида ўйлайди. Интернетга тобеликнинг юқори даражасидаги талабалар асосий кундалик мақсад, турмуш тарзи ва фаолият йўналишларини унутиб виртуал оламда яшаш истаги пайдо бўлмоқда;

ўн учинчи омил улар интернетдан ташқарида ўзида босим ёки беҳаловатлик ҳис қилади ва интернетга кириш иштиёқи жўш уради. У ўзида безовталиқ ва хавотир ҳиссини сездими, дарров интернетдан нажот излайди;

ўн тўртинчи омил интернет тугайли ўқишдан, ишдан ёки ўзаро муносабатлардан айрилиб қолса ҳам ундан фойдаланишга таваккал қилиш билан боғлиқдир;

ўн бешинчи омил иродасизлик тугайли асосий ишлари қолиб, интернетда машғул бўлиши билан боғлиқдир.

### 9-жадвал

#### Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи омилларнинг психокоррекцияси

Шкалалар	Талабалар	
	Олдин	Кейин
интернетга мойил эмас	1,30	1,12
интернетга боғланиб қолган	1,64	1,23
интернетга бутунлай тобе	0,58	0,28
интернетдан деярли фойдаланмайди	4	3
доимий интернет фойдаланувчиси	8,80	6,27
ортиқча иштиёқ	46,34	37,34
интернетга тўлиқ тобе	29,58	21,41
интернетни умуман қабул қилиш	6,56	5,58
вақтни идрок этиш	1,52	2,26
фазони идрок этиш	1,62	2,39
интернетнинг ижобий хусусиятлари	3	4,49
интернетнинг салбий хусусиятлари	2,72	1,89
интернетдаги одамлар	2,88	3,54
интернетдаги маълумотлар	3	5
мен интернетдаман	1,96	2,65

Дастурдан асосий мақсад жамиятда интернет тобелигини бартараф этишга қаратилган механизмларни яратиш ва интернетга тобеликни келтириб чиқарувчи психологик омилларни аниқлаш ҳамда психопрофлактик чоратадбирларни ишлаб чиқишни таъминлашдан иборат. Юқорида санаб ўтилган мавзуларни ўрганишда ахборот, ахборот хавфсизлиги, миллий манфаатлар, ахборот соҳасидаги миллий манфаатларга бўлган хавф, жамоатчилик фикри, очиқ ахборот тизимлари, глобаллашув, ахборот тобе-қаршилиги, ахборот-психологик кураш, онглилик, ахборотларни идрок этиш, манипуляция таъсирларига берилмаслик, кибер психологик таъсирларни олдини олиш,

ижтимоий тарғиботларни кучайтириш ва интернет тобелигига нисбатан жамоатчилик онгини шакллантириш жоиз саналади.

## ТАЛАБАЛАРДА ИНТЕРНЕТ ТОБЕЛИГИНИ КЕЛТИРИБ ЧИҚАРУВЧИ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШНИНГ ПСИХОЛОГИК МОДЕЛИ



### ХУЛОСА

«Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар ва уларни бартараф этиш йўллари» мавзуси бўйича тадқиқот иши юзасидан қуйидаги умумий хулосаларга келинди:

1. Талабаларда интернет тобелиги билан боғлиқ психологик хусусиятларнинг конструктивлиги, виртуал олам таъсиридан сақланишни таъминловчи сифатлар: интернетга мойил эмас, интернетдан деярли фойдаланмаслик, интернетни умуман қабул қилиш, вақтни идрок этиш, интернетнинг ижобий хусусиятларини кўра олиш ва интернетдаги

маълумотларни таҳлил қилиш юқори даражада эканлиги, ақлий хатти-ҳаракатларнинг устунлиги ва интеллектуал сифатларнинг фаол шаклланишида муҳим омил эканлиги, аксинча, бу психологик факторларнинг пастлиги, талабаларда интернетга боғланиб қолиш, интернетга тобелик, ортиқча иштиёқларнинг вужудга келиши ва интернетдаги маълумотлардан нотўғри фойдаланиши оқибатида виртуал оламга тобелик каби хусусиятларга ишора қилади.

2. Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар даражаси психологик жиҳатдан барқарор равишда кечиши, шахслилик хусусиятларининг ўсиши, ахборот оқими учун зарур бўлган сифатларнинг ўсиши ва ёшларни ахборот билан ишлашга тайёрлашда тартибли хулқ-атвор имкониятларини рўёбга чиқариши ҳамда ижтимоий тармоқлардан фойдаланишда оптимал даражада психологик жиҳатдан тайёрлаш ва ахборотлардан фойдаланишни муваффақиятли амалга оширишига ва кибермаданиятга хос сифатларнинг ўсишига ўзига хос асос сифатида хизмат қилади.

3. Интернет тобелиги ва виртуал олам таъсирининг турли хил омиллари олий таълим муассасалари талабаларида аниқланиб, уларнинг ҳар хил даражалари акс этиб, талабаларнинг фаолият турига мослаб берилган мулоҳазаларнинг кўпчилигини интернетга мойилликнинг қуйи кўрсаткичи, интернетга боғланиб қолишдан сақланиш, ахборот оқимига нисбатан ортиқча иштиёқнинг пастлиги ва иродавий ҳаракатларнинг мустаҳкам даражада ривожланганлиги, уларнинг келгуси фаолиятида виртуал оламдаги воқеликларни тўғри равишда идрок қилиши, интернетдаги маълумотларни мукамал ўзлаштириш ва вақт билан боғлиқ жиҳатларни баҳолай олиши билан алоҳида характерланади.

4. Талабалар ўқув фаолиятида интернет тобелиги бўйича шахснинг касбий йўналтирилган кўникма ва қобилиятларнинг барқарор равишда шаклланиши, улар интернетга боғланиб қолишдан сақланиш, аддикцияларнинг кучайиб кетишини олдини олиш ва интернетнинг ижобий жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда фаолият олиб боришини белгилаб беради.

5. Талабаларнинг интернет тобелиги билан боғлиқ муаммолари интернетга боғланиб қолишлик, виртуал оламга бутунлай тобелик, доимий интернет фойдаланувчисига айланиш, ортиқча иштиёқларнинг мавжудлиги ва деструктив хулқ-атворни вужудга келиши каби омиллар асосий хусусиятларни ташкил этиши психологик жиҳатдан муҳофазаланишга ва барқарор тарзда кечишига таъсир қилади.

6. Интернетга тобелик ва виртуал олам таъсирига берилишнинг психологик жиҳатлари интернетга мойилликнинг пастлиги, ортиқча иштиёқларнинг қуйи даражада эканлиги, интернетни умуман қабул қилиш ва интернетнинг ижобий хусусиятлари шкалалари факторли таҳлил бўйича юқори вазнга эга бўлганлиги ва талабалар ўқув фаолияти давомида интернет билан боғлиқ юзага келадиган қийинчиликларни тез ва осон бажариши, топшириқлар ва вазифаларни оптимал даражада амалга ошириш имконияти борлиги билан белгиланиши мумкин.

7. Интернетга тобелик ва уни келтириб чиқарувчи психологик хусусиятларни баҳолашда сўровномалар ўртасидаги ўзаро боғлиқлик муносабатлари, шахслилик хусусиятлари, интернетга тобелик кўламини ўрганиш, интернетга тобелик даражаси ва тугалланмаган жумлалар билан ўрта даражада корреляцион алоқага киришганлиги аниқланган.

8. Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик хусусиятлар виртуал олам таъсирига берилмаслик, интернетнинг ижобий ва салбий хусусиятларини идрок этиши, ўзини-ўзи ривожлантириш ва талабаларда ахборот оқимига қарши кибериммунитетни шакллантириш каби малака-кўникмаларни психологик жиҳатдан ривожланиши ва ўсишига ўзининг самарали таъсирини кўрсатади.

Олинган тадқиқот натижаларининг юзасидан берилган хулосаларига кўра қуйидаги **тавсиялар** ишлаб чиқилди:

1. Олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларга мазкур мавзу доирасида интернет тобелиги ва аддикция билан боғлиқ тадқиқот ишларини диагностик жиҳатдан текширишга доир сўровномалар ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш.

2. Талабаларда интернет тобелигини келтириб чиқарувчи психологик омиллар ва уларни бартараф этиш усулларининг барқарор равишда кечиши учун уларда шахслилик хусусиятлари, интернетдаги маълумотлар билан ишлаш кўникмаларини шакллантириш ва виртуал олам таъсирларидан сақланишга ёрдам берувчи чора-тадбирларни амалга ошириш.

3. Талабаларда интернет тобелиги билан боғлиқ хусусиятларни тадқиқ этишга доир тест ва сўровномаларни янада такомиллаштириш, олий таълим муассасасидаги мутахассислар буни эътиборга олиши ва киберхуружлар таъсирига тушиб қолиш билан бир қаторда, уларда интеллектуал фаолликни оширишга доир омилларни аниқлаш.

4. Олий таълим муассасалари, умумий ва ўрта таълим босқичида таълим олувчи ёшларда ахборот-психологик хавфсизлик, оммавий коммуникация психологияси ва ахборот соатлари курсларида интернет тобелиги билан боғлиқ мавзуларни жорий этиш алоҳида аҳамият касб этади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**НАВОЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ**

**ШУКУРОВ БАХТИЁР СУВОНОВИЧ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ИНТЕРНЕТ-  
ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ, И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Ташкент – 2022**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по психологическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2019.1.PhD/P104.**

Диссертация выполнена в Навоийском государственном педагогическом институте.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекский, русский и английский (резюме) размещен на веб-странице Научного совета ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный руководитель:**

**Расулов Абдимумин Ибрагимович**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:**

**Камилова Нодира Гайратовна**  
доктор психологических наук, доцент

**Мелибаева Роза Носировна**  
кандидат психологических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Каршинский государственный  
Университет**

Защита диссертации состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года в \_\_\_ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02 по присуждению ученых степеней при Ташкентском государственном педагогическом университете. (Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276- 82-32; факс: (99871) 276-76-51, e-mail: [tdrukengash@edu.uz](mailto:tdrukengash@edu.uz) Главный корпус, 2-й этаж, 4-й зал заседаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского государственного педагогического университета (зарегистрирована за № \_\_\_\_). Адрес: 100185, г. Ташкент, Чиланзарский район, ул. Бунёдкор, 27. Тел.: (99871) 276- 82-32.

Автореферат диссертации разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года.  
(реестр Протокола рассылки №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года).

**Ф.А.Акрамова**  
Председатель Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор психологических наук,  
доцент

**Н.Б.Атабаева**  
Ученый секретарь Научного  
совета по присуждению ученых  
степеней, доктор философии по  
психологическим наукам(PhD),  
доцент

**З.Т.Нишанова**  
Председатель Научного семинара  
при Научном совете по присуждению  
ученых степеней, доктор психол. наук,  
профессор



## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии(PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире невозможно представить развитие стран без высоких информационных технологий, в частности, Интернета. Сегодня влияние Интернет-сетей на жизнь человечества растет день ото дня. Например в 2022 году по результатам статистического анализа, проведенного крупнейшими компаниями «Cloudflare.com» и «Alexa.com», являющимися мировыми лидерами в сфере Интернет-сервисов, по данным наиболее часто посещаемых сайтов в течение месяца число пользователей Интернета составляло 4,95 млрд чел., т.е. 62,5% населения земного шара, а 16% представителей молодежи отметили высокий уровень подчиненности виртуальному миру<sup>3</sup>. В связи с этим актуальное значение имеет проведения масштабных научных исследований по профилактике Интернет-зависимости среди молодежи, формированию у нее навыков адекватной работы с данными виртуального мира, выявлению психологических факторов, приводящих к Интернет-зависимости.

В мире проводятся научные исследования в образовательных и научных учреждениях по защите молодежи от воздействия виртуального мира, ликвидации зависимости от Интернета на раннем этапе, обеспечению психологического благополучия при совершенствовании своих знаний и навыков, правильной организованности своего свободного времени, повышению компетентности в отношении потока негативной информации, формированию умения правильно пользоваться Интернетом. В связи с этим особое внимание уделяется научным исследованиям по выявлению факторов влияния Интернета на психологические, социальные, культурные, нравственные характеристики личности, усилению междисциплинарной интеграции в процессе формирования способностей рационально работать с Интернетом и эффективной образовательной деятельности студенческой молодежи, улучшение правовых, социальных, экономических и психологических аспектов, которые служат рациональному использованию Интернета.

В нашей республике за последние годы реализован ряд кардинальных реформ в сфере воспитания молодежи как всесторонне развитой личности, создана необходимая нормативно-правовая база. Определение таких задач в Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы<sup>4</sup>, как «Воспитание физически здоровой, духовно и умственно развитой, самостоятельно мыслящей молодежи, верной Родине, с твердым взглядом на жизнь», «Поддержка и реализация творческого и интеллектуального потенциала подрастающего поколения» может послужить достаточной основой для научного исследования вопросов интеллектуального развития путем защиты молодежи от факторов, вызывающих Интернет-зависимость.

---

<sup>3</sup>[https://tech.liga.net/technology/Mostvisitedsitesin\\_year\\_2021](https://tech.liga.net/technology/Mostvisitedsitesin_year_2021)

<sup>4</sup>Указ Президента Республики Узбекистан УП-60 от 28 января 2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы»

Настоящая диссертация в определенной степени служит выполнению задач, определенных в Указах Президента Республики Узбекистан УП-60 от 28 января 2022 г. «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022–2026 годы», УП-5938 от 2 февраля 2020 г. «О мерах по оздоровлению социально-духовной атмосферы в обществе, дальнейшей поддержке института махалли, а также поднятию на новый уровень системы работы с семьями и женщинами», УП-6017 от 30 июня 2020 г. «О мерах по коренному реформированию и поднятию на новый уровень государственной молодежной политики в Республике Узбекистан», Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-3907 от 14 августа 2018 г. «О мерах по поднятию на качественно новый уровень системы духовно-нравственного и физически гармоничного воспитания молодежи, ее обучения и воспитания», а также широкий круг задач и мероприятий, определенных в рамках других нормативных документов.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий в Республике Узбекистан I. «Пути формирования и реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** Среди психологов нашей страны Н.М.Долимова, Л.А.Нигматулина, И.И.Рахимова и другие исследовали вопросы подчиненного поведения и Интернет-зависимости, диагностики и коррекция зависимости подростков к компьютерным играм в узбекской национальной среде, влияние компьютерной зависимости на черты личности. Однако проблема выявления психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и путей ее устранения научно не изучена.

Ученые Содружества независимых государств Ю.И.Алексеева, О.Н.Арестова, Л.Н.Бабинина, Е.П.Белинская, А.В.Гоголева, А.Ю.Егоров, А.Е.Жичкина, Н.В.Коритникова, В.А.Лоскутова, М.И.Розенова, Г.У.Солдатова, Э.Р.Фаустова и другие в исследовали роль компьютера в жизни студентов, характерологические особенности студентов с Интернет-зависимостью, профилактика аддиктивного поведения, личности с Интернет-зависимостью и их психологическое здоровье, патология Интернет-зависимости в XXI в., мотивы использования сети Интернет, социальные и социально-психологические факторы Интернет-зависимости.

Зарубежными исследователи A.Goldberg, J.Grohol, D.Greenfield, M.Griffiths, R.Davis, D.Cuss, K.Montage, J.Morehen-Martin, K.Rodgers, K.Surrat, T.Troyer, G.Ferraro, A.Hull, S.Cheng, N.A.Shapira, J.Shaffer, K.Yang и другие проводили научные исследования по определению факторов, вызывающих Интернет-зависимость, их видов, Интернет-зависимость и ее профилактики.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертационное исследование выполнено в рамках

научно-исследовательского плана Навоийского государственного педагогического института ХТ-Ф2-025 на тему: «Стратегия совершенствования теории и практики психолого-педагогической диагностики подготовки педагогических кадров» (2007–2011).

**Целью исследования** является выявление психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и разработка практических рекомендаций по совершенствованию способов ее устранения.

**Задачи исследования:**

уточнение содержания и сущности Интернет-зависимости как аддиктивного поведения;

эмпирическое исследование психологических факторов и условий проявления, вызывающих Интернет-зависимость у студентов;

выяснение психологических особенностей возникновения Интернет-зависимости у студентов;

разработка практических рекомендаций по улучшению устранения Интернет-зависимости у студентов.

**Объектом исследования** является процесс выявления психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и всего 320 респондентов из числа студентов факультетов английского языка и литературы, биологии, истории и музыки Навоийского государственного педагогического института.

**Предметом исследования** являются психологические факторы, вызывающие Интернет-зависимость у студентов, и пути ее устранения.

**Методы исследования.** В исследовании использовались опросник В.Лоскутовой «Исследование Интернет-зависимости», «Методика неполных предложений» А.Жичкиной и Е.А. Щепиловой (по определению отношения к Интернету), опросник «Определение степени Интернет-зависимости» А. Жичкиной, С.А.Кулакова, тест «Интернет-зависимость» и опросник Янг Кимберли «Изучение отношения к Интернету». Степень статистической достоверности полученных результатов подтвержден математико-статистическими методами с использованием t-критерий Стьюдента и коэффициенты  $r_p$ -корреляции Пирсона.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

доказано, дифференциальные различия в проявлении аддиктивного поведения на основании аутодеструктивного повышения агрессивной склонности к веб-серфингу под влиянием социальных факторов (бескомпромиссности, некомпетентности в общении) в образовательной деятельности, вызывающих Интернет-зависимости у студентов;

обоснован динамичный рост Интернет-зависимости у студентов в результате влияния виртуального общения на психологию личности и нарастания эмоциональной неустойчивости на основе толерантности к фрустрации и слабой выраженности навыков восприятия времени и пространства;

доказано, что у студентов более эффективно формируется навык использования виртуального мира при низком уровне Интернет-зависимости благодаря отбору критическому отношению к информации, контролю внутреннего локуса по отношению к «Я». Отмечено, что развитие мыслительных качеств снижает чрезмерное деструктивное увлечение Интернетом;

обоснована эффективность прямого использования компонентов «рациональных установок» и «приоритетных ценностей» в психокоррекционных программах для формирования у студентов кибериммунитета к потоку информации, основанного на усилении внутреннего локусного контроля саморазвития личности, рациональном распределении времени, конструктивной оценке, характеристике мышления.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

на республиканском уровне внедрены в практику тесты и анкеты по индивидуально-психологическому обследованию студентов высших учебных заведений, с целью устранения зависимости от Интернета;

путем совершенствования факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и методов ее устранения определяются психологические факторы, вызывающие их аддиктивное поведение и изменения, произошедшие в ходе зависимости;

разработаны и рекомендованы для использования в практической деятельности результаты возможного психодиагностического исследования факторов и совершенствования методов устранения Интернет-зависимости в деятельности студентов вуза.

**Достоверность результатов исследования** подтверждается использованием психодиагностических методов, соответствующих психометрическим требованиям и достоверности собранных данных, научным обоснованием полученных практических результатов, применением тестов и опросников из экспериментов в мировой психологии, анализом практических результатов с использованием количественных показателей, т.е. надежных методов математико-статистических критериев, с опорой на критерии надежности при психологическом анализе количественных показателей, что объясняется подтверждением полученных результатов уполномоченными организациями.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость результатов исследования заключается в том, что в деятельности студентов высших учебных заведений отражена теоретическая и практическая информация, направленная на Интернет-зависимости ее устранение и служащая для обеспечения взаимодействия с такими областями, как психология онтогенеза, педагогическая психология, консультативная психология, психодиагностика, теория и практика психологической службы, психологическая служба и психокоррекция, практика психологического обучения, психология девиантного поведения.

Практическая значимость результатов исследования заключается в эффективной организации психологической службы в системе высших учебных заведений, устранении психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость в деятельности студенческой молодежи, развитии духовных и психо-интеллектуальных процессов в образовательной деятельности, в широком использовании выводов и рекомендаций, разработанных на основе результатов исследования профессорами и преподавателями-психологами, психологами вузов, докторантами, проводящими научные исследования в области психологии, и другими практикующими психологами.

**Внедрение результатов исследования.** На основе результатов исследования психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и способов ее устранения:

данные о дифференциальных различиях в проявлении аддиктивного поведения на основании аутодеструктивного увеличения агрессивной склонности к веб-серфингу под влиянием социальных факторов (бескомпромиссность, некомпетентность в общении) в образовательной деятельности, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, включены в модуль «Общая психодиагностика» Приказом № ПМ-24-а от 19 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (Справка №4 от 14 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). Внедрение полученных результатов способствует формированию у студентов навыков и умений в отношении избежания привязанности к Интернет-зависимости;

данные по результатам обоснования динамичного роста Интернет-зависимости у студентов вследствие влияния виртуального общения на психологию личности и нарастание эмоциональной неустойчивости на основе толерантности к фрустрации и слабой выраженности навыков восприятия времени и пространства включены в модуль «Возрастная и педагогическая психология. Психология развития» Приказом № ПМ-24-а от 19 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (Справка №4 от 14 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). Внедрение результатов послужит обогащению методической поддержки преподавателей высших учебных заведений;

результаты, полученные при изучении формирования навыков использования виртуального мира студентами, в большей степени эффективного в соответствии с низким уровнем Интернет-зависимости под влиянием отбора и критического отношения к информации, контроля внутреннего локуса по отношению к «Я», развития качеств мышления, снижающих чрезмерное деструктивное увлечение Интернетом, включены в модуль «Социальный психологический тренинг» Приказом № ПМ-24-а от 19 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (Справка №4 от 14 апреля 2021

г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете). Внедрение полученных результатов послужит улучшению научного и практического обеспечения методами определения Интернет-зависимости;

данные обоснованные о эффективности увязки компонентов «рациональных установок», «приоритетных ценностей» с психокоррекционными программами для формирования у студентов кибериммунитета к потоку информации, основанными на усилении внутреннего локусного контроля, саморазвития личности, рациональном распределении времени, конструктивной оценке, характеристике мышления, включены в модуль «Консультативная психология и психокоррекция» Приказом № ПМ-24-а от 19 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (Справка №4 от 14 апреля 2021 г. Учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете).

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования обсуждались на 5 международных, 5 местных и 5 научно-практических межреспубликанских конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме диссертации опубликовано 15 научных работ, из них 5 – в республиканских и 5 – в зарубежных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертации доктора философии (PhD).

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения. Объем диссертации составляет 126 страниц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, определяются цели и задачи, методы, объекты и предметы исследования, анализируется уровень изученности проблемы по теме диссертации. Указывается соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, раскрывается научная новизна исследования и его научная и практическая значимость, обосновываются достоверность результатов исследования и их внедрение в практику, приводятся сведения по опубликованным работам и информация о структуре исследования.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Научно-теоретические основы изучения Интернет-зависимости в психологии**» описано состояние изученности психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость, в США и других зарубежных странах. В частности, на основе теоретических положений объясняются общепсихологические проблемы Интернет-зависимости, дается описание научного изучения Интернет-зависимости в психологических исследованиях.

Вторая глава диссертации – «**Методические аспекты устранения Интернет-зависимости у студентов**» посвящена рассмотрению научных подходов к изучению профилактики Интернет-зависимости у студентов, психологической интерпретации фактора Интернет-зависимости у обучаемых, психологических особенностей устранения у них Интернет-зависимости, психодиагностических возможностей научного исследования Интернет-зависимости и таких особенностей, как влияние Интернет-зависимости на личностные характеристики студентов.

На основе аналитических материалов также изучены методологические аспекты исследования теоретических взглядов зарубежных психологов на проблему Интернет-зависимости. Кроме того, научно обоснованы психологические факторы, устраняющие Интернет-зависимость у студентов и психологические аспекты ее устранения.

Третья глава диссертации – «**Результаты изучения практических аспектов ликвидации Интернет-зависимости у студентов**» посвящена описанию методов, позволяющих проводить измерение Интернет-зависимости у студентов, определять такие факторы, как психологические качества, вызывающие Интернет-зависимость у студентов, аспекты взаимодействия Интернет-зависимости с особенностями студента как личности, применение психопрофилактических методов для устранения Интернет-зависимости у студентов.

В данном исследовании для изучения психологических особенностей уровня Интернет-зависимости у студентов и путей ее устранения диссертантом использованы такие источники, как методика «Определение степени Интернет-зависимости», разработанная А.Жичкиной, опросник В.Лоскутовой «Изучение Интернет-зависимости», опросник А.Жичкиной и Э.А.Щепиловой «Незаконченные предложения», тест С.А.Кулакова «Интернет-зависимость» и «Исследование отношения к Интернету» Кимберли Янг.

**Таблица 1**

**Средние баллы опроса по шкале Интернет-зависимости (t-критерий Стьюдента)**

Шкала	Группы	М	t-статистика
Не склонен к Интернету	Английский язык и литература	1,30	0,08**
	Биология	1,78	
Интернет-зависимый	Английский язык и литература	1,64	0,003***
	Биология	0,38	
Полностью зависим от Интернета	Английский язык и литература	0,58	0,04**
	Биология	0	

Результаты изучения психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и методов ее устранения показывают следующее (табл. 1). Общие средние показатели опросника для определения степени Интернет-зависимости у студентов Навоийского государственного

педагогического института английского языка и литературы и биологии по первой шкале, т.е. мнение студентов, не склонных к Интернету, имеют балл 1,30–1,78, что является средним показателем по общепринятой норме. Второй шкалой было соотношение 1,64–0,38 по шкале Интернет-зависимости. Результаты, полученные студентами по этой шкале, показали более низкий результат, чем по стандартному показателю анкеты. Результаты, полученные по третьей шкале, т.е. полностью зависимые от Интернета, составили 0,58–0.

**Таблица 2**

**Общие средние показатели исследования Интернет-зависимости  
(по t-критерию Стьюдента)**

Шкала	Группы	М	t-статистика
Почти не пользуется Интернетом	Английский язык и литература	0	0,08**
	Биология	4	
Постоянный пользователь Интернета	Английский язык и литература	8,80	0,05**
	Биология	20,70	
Чрезмерный энтузиазм	Английский язык и литература	46,34	0,04**
	Биология	52,34	
Полностью зависим от Интернета	Английский язык и литература	29,58	0,003***
	Биология	13,10	

Результаты исследования Интернет-зависимости свидетельствуют о том, что студенты, изучающие английский язык и литературу, а также биологию, показали уровень 0–4 – значения практически неиспользования Интернета по первой шкале. Из этой шкалы видно, что у студентов сформированы навыки и умения пользоваться Интернетом. По второй шкале, т.е. для постоянного пользователя Интернета, результаты составили 8,80–20,70 (табл. 2).

Результаты, полученные по следующей шкале чрезмерного увлечения Интернетом, зафиксировали 46,34–52,34, согласно стандартной норме. Студенты, изучающие английский язык, литературу и биологию, приняли за основу не тратить слишком много времени и информации, связанной с ними, в использовании информационного мира. Четвертая шкала полной Интернет-зависимости составила 29,58–13,10 результатов, набранных студентами. По этому показателю, согласно нормативной норме, количественные показатели студентов показали более низкое соотношение.

Результаты, полученные обучаемыми английскому языку и литературе, а также биологии, по принятию Интернета в целом по первой шкале составили 6,56–5,54 (табл. 3). Установлено, что по второй шкале результаты, полученные по восприятию времени, составили 1,52–1,48. Из этого результата степень учета связанных со временем ситуаций при использовании Интернета и информационных систем студентами составила среднее соотношение.

Данное положение отражает тот факт, что при использовании социальных сетей у студентов формируется механизм правильного восприятия времени.



Согласно третьей шкале восприятие пространства составляет 1,62–1,64. Это означает, что Интернет, хотя и проник в жизнь студентов, но еще не стал для них базовыми ценностями и они рационально воспринимают явления, происходящие в окружающем мире.

**Таблица 3**

**Общие средние показатели опросника незаконченных предложений  
(по t-критерию Стьюдента)**

Шкала	Группы	M	t-статистика
1	2	3	4
Принятие Интернета в целом	Английский язык и литература	6,56	0,05**
	Биология	5,54	
Восприятие времени	Английский язык и литература	1,52	0,016
	Биология	1,48	
Восприятие пространства	Английский язык и литература	1,62	0,018
	Биология	1,64	
Положительные особенности Интернета	Английский язык и литература	3	0,04**
	Биология	2,12	
Отрицательные особенности Интернета	Английский язык и литература	2,72	0,013
	Биология	2,96	
Люди в Интернете	Английский язык и литература	2,88	0,010
	Биология	2,82	
Информация в Интернете	Английский язык и литература	3	0,015
	Биология	3,14	
«Я» в Интернете	Английский язык и литература	1,96	0,05**
	Биология	2,94	

Следующая шкала показала, что положительные характеристики Интернета у студентов составили 3–2,12. Такой результат указывает на то, что Интернет-провайдер является не только «похитителем» времени, привлекательным аспектом, но и предоставляющим возможность его оптимального использования, в связи с чем как следствие, сформировалось умение видеть полезные для личности его стороны.

Результаты следующей шкалы негативных характеристик Интернета составили 2,72–2,96. Студенты определяются тем фактом, что Интернет не влияет на всех одинаково и что он имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Результаты шестой шкалы в Интернете зафиксированы уровнем 2,88–2,82. Такие значения объясняются тем, что имеется много людей, формирующих иррациональные установки в Интернете, а также дающих человеку рациональные установки, в связи с чем способность к дифференциации развита умеренно. Результаты студентов по шкале информации в Интернете составили в среднем выше 3–3,14, что означает возможность отличать правильное от неправильного при получении информации.

Таблица 4

**Факторный анализ показателей шкалы масштаба Интернет-зависимости и уровня анкеты незаконченных предложений**

Шкала	Факторы				
	1	2	3	4	5
Не склонен к Интернету			-0,815		
Привязан к Интернету			0,781		
Полностью зависит от Интернета				-0,506	
Почти не пользуется Интернетом					
Постоянный пользователь Интернета				-0,582	
Чрезмерный энтузиазм		0,744			
Полностью зависим от Интернета				0,549	
Принятие Интернета в целом	0,722				
Восприятие времени	0,695				
Восприятие пространства					0,695
Положительные особенности Интернета	0,733				
Отрицательные особенности Интернета	0,666				
Люди в Интернете	0,619				
Информация в Интернете	0,707				
«Я» в Интернете	0,743				

Последняя шкала характеризуется тем, что уровни студентов по фактору «Я в Интернете» составляют 1,96–2,94 и этот результат характеризуется непосредственным применением Интернета и оптимальным использованием его возможностей.

Результаты испытуемых были объединены в 5 компонентов по факторному анализу. Психологические факторы, составившие первую шкалу: принятие Интернета в целом – 0,722, восприятие времени – 0,695, положительные особенности Интернета – 0,733, отрицательные особенности Интернета – 0,666, люди в Интернете – 0,619, информация в Интернете – 0,707 и «Я» в Интернете – 0,743. Все они были взаимно дифференцированы (табл.4).

Психологические факторы, составляющие вторую шкалу: чрезмерная увлеченность – 0,744, полная Интернет-зависимость – 0,519 и принятие Интернета. Все они характеризуются отдельно с результатом 0,455.

Психологические факторы, составляющие третью шкалу: зарегистрированы как не склонность к Интернету – 0,815, привязан к Интернету – 0,781 и полностью зависимы от Интернета – 0,459.

Психологические единицы, составляющие четвертую шкалу, отличались такими психологическими характеристиками, как: 0,491 – привязан к Интернету, 0,506 – полностью зависим от Интернета, 0,582 – постоянный пользователь Интернета и 0,549 – полностью зависимый от Интернета.

**Таблица 5**

**Показатели корреляции между масштабам Интернет-зависимости и уровнями Интернет-зависимости (по коэффициенту корреляции К. Пирсона)**

Не склонен к Интернету	Привязан к Интернету	-0,789**
	Почти не пользуется Интернетом	0,373*
Полностью зависим от Интернета	Постоянный пользователь Интернета	0,455**
	Чрезмерный энтузиазм	0,305*
Почти не пользуется Интернетом	Чрезмерный энтузиазм	-0,306*
Постоянный пользователь Интернета	Чрезмерный энтузиазм	-0,447**
Чрезмерный энтузиазм	Полностью зависим от Интернета	-0,677**

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Корреляция между факторами анкет больше с факторами, не склонными к Интернету, Интернет-зависимыми ( $r=0,789$ ,  $r \leq 0,01$ ), с факторами, мало пользующимися Интернетом ( $r=0,373$ ,  $r \leq 0,05$ ), полностью зависимыми от Интернета, шкалы постоянный Интернет-пользователь ( $r=0,455$ ,  $r \leq 0,01$ ), чрезмерная увлеченность ( $r=0,305$ ,  $r \leq 0,05$ ) с факторами шкалы почти неиспользования Интернета с чрезмерным увлечением ( $r=0,306$ ,  $r \leq 0,05$ ), с факторами шкалы постоянного Интернет-пользователя чрезмерного энтузиазма ( $r=0,447$ ,  $r \leq 0,01$ ) и коэффициентами шкалы чрезмерного энтузиазма, полностью зависящей от Интернета ( $r=0,677$ ,  $r \leq 0,01$ ). Видно что между коэффициентами шкал наблюдаются умеренные корреляции (табл. 5).

Корреляция между взаимосвязанными факторами опросником незаконченных предложений студентов заключается в большей степени по шкале восприятия Интернета в целом с факторами восприятия времени ( $r=0,380$ ,  $r \leq 0,05$ ), положительных характеристик Интернета ( $r=0,302$ ,  $r \leq 0,05$ ), отрицательных характеристик Интернета ( $r=0,612$ ,  $r \leq 0,01$ ), а также таких, как люди в Интернете ( $r=0,617$ ,  $r \leq 0,01$ ), информация в Интернете ( $r=0,408$ ,  $r \leq 0,01$ ), «Я» в Интернете ( $r=0,539$ ,  $r \leq 0,01$ ), шкала негативных характеристик Интернета с факторами люди в Интернете ( $r=0,609$ ,  $r \leq 0,01$ ) и «Я» в Интернете ( $r=0,468$ ,  $r \leq 0,01$ ), шкала людей в Интернете с факторами «Я» в Интернете ( $r=0,323$ ,

$r \leq 0,05$ ), информация в Интернете ( $r=0,473$ ,  $r \leq 0,01$ ). Все они имеют высокую степень корреляции между факторами. (табл. 6).

**Таблица 6**

**Показатели корреляции между опросником с незаконченными предложениями (по коэффициенту корреляции К. Пирсона)**

Восприятие Интернета в целом	Восприятие времени	0,380**
	Положительные особенности Интернета	0,302*
	Отрицательные особенности Интернета	0,612**
	Люди в Интернете	0,617**
	Информация в Интернете	0,408**
	«Я» в Интернете	0,539**
Восприятие времени	Положительные особенности Интернета	0,465**
	Отрицательные особенности Интернета	0,411**
	Люди в Интернете	0,376**
	Информация в Интернете	0,462**
	«Я» в Интернете	0,395**
Восприятие пространства	«Я» в Интернете	0,316*
Положительные особенности Интернета	Отрицательные особенности Интернета	0,310*
	Люди в Интернете	0,299*
	Информация в Интернете	0,634**
	«Я» в Интернете	0,536**
Отрицательные особенности Интернета	Люди в Интернете	0,609**
	«Я» в Интернете	0,468**
Люди в Интернете	«Я» в Интернете	0,323*
Информация в Интернете	«Я» в Интернете	0,473**

Примечание: \* –  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ .

**Таблица 7**

**Показатели Интернет-зависимости**

Уровень	X	$\sigma$	t
Высокий (n=16)	54,0	5,47	22,49***
Средний (n=175)	33,31	5,39	14,67***
Низкий (n=40)	23,37	1,25	11,390***

Примечание: \*\*\* –  $p \leq 0,001$ .

Статистические различия наблюдались между всеми тремя категориями в средних баллах испытуемых. Видно, что студенты сильно зависимы от Интернета 16 и их среднее значение составляет 54,0 балла. Этот показатель аналогичен средней категории студентов, сильно зависимых от Интернета

( $t=22,49$ ;  $r \leq 0,001$ ); от таковых отличались более низкого уровня ( $t=14,67$ ;  $r \leq 0,001$ ). По эмпирическим показателям можно отметить, что каждый уровень зависимости от Интернета отражает оригинальность (табл. 7).

Согласно эмпирическим показателям, приведенным в табл. 8, основными причинами зависимости студентов от Интернета были следующие проявления:

первый фактор – стремление узнать больше было мотивацией Интернет-зависимости. Представляется, что первоначальная позитивная установка в конечном итоге требует субъективной локальности, чтобы индивид мог контролировать себя в процессе работы с информацией в Интернете.

второй фактор – желание получить больше информации, чем обычно, было причиной пребывания в Интернете. Можно полагать, что такая ситуация происходит из-за потери контроля, как и выше указанный фактор;

третий фактор – основная причина пребывания в Интернете состоит в невозможности найти необходимые материалы. Судя по этим факторам, навыки работы с информацией и низкие возможности их поиска являются причинами привязанности к Интернету;

четвертый фактор – использование Интернета для избежания проблем или избавления от плохого настроения. Некоторые студенты обратились к Интернету, чтобы избавиться от своих негативных эмоций, стресса и депрессии, и стали его пленниками до тех пор, пока личность не добилась своего эмоционального контроля;

пятый фактор – для поиска утешения в проблемах служит изобилие ресурсов – одна из основ пребывания в Интернете. Можно полагать, что пятый фактор является продолжением четвертого фактора привязанности к Интернету. В соответствии с важностью выявленных факторов первые пять из них можно оценить как факторы, которые приводят студентов к Интернет-зависимости.

Следующие пять факторов, с шестого по десятый, делают студентов более зависимыми от Интернета:

шестой фактор синдром ощущения необходимости находиться в Интернете в течение длительного времени, появляемый после того, как студенты привязываются к Интернету;

седьмой фактор студенты предпочитают находиться в Интернете, так как у них нет четкого ежедневного плана. Это следствие того, что у личности не сформирован навык постановки цели и стремления к ней вследствие отсутствия у студента желания работать над собой и своих личностным ростом;

восьмой фактор наблюдается формирование аддиктивного поведения, отражающего тенденцию к избеганию всех проблем при зависимости студентов от Интернета, т.е. они стремятся избежать проблемы, а не найти решение;

девятый фактор желание найти доступ в Интернет, несмотря на финансовые трудности. Это можно сравнить с теми, кто так же склонен к алкоголю. У них также есть тяга к алкоголю, но даже в условиях отсутствия возможностей желание его достичь растет. Это причина, по которой студенты стремятся получить доступ к Интернету, даже когда у них нет средств;

Таблица 8

**Ранжирование и положение факторов, обуславливающих  
формирование Интернет-зависимости у студентов с высоким уровнем  
Интернет-зависимости**

№	Факторы	Ранжи- ровка	Место	Коэффициенты факторной нагрузки
1	2	3	4	5
1.	Страсть узнавать больше привела к тому, что он стал зависим от Интернета	4,06	1	0,818
2.	Желание получить больше информации, чем обычно, является причиной застревания в Интернете	4,32	2	0,783
3.	Основной причиной застревания в Интернете является невозможность найти необходимые материалы	4,88	3	0,766
4.	Использование Интернета, чтобы избежать проблем или избавиться от плохого настроения	5,57	4	0,575
5.	Одна из причин, по которой избыток ресурсов, позволяющих отвлечься от проблем, находится в Интернете	6,61	5	0,528
6.	Чувство необходимости находиться в Интернете в течение длительного времени	8,19	6	0,251
7.	Предпочтительнее быть в Интернете, потому что у него нет четкого расчета ежедневного плана	8,25	7	0,169
8.	Интернет считается самым оптимальным местом для того, чтобы быть свободным от серьезных жизненных проблем	8,38	8	0,168
9.	Найти доступ к Интернету, даже если возникли трудности со средствами	9,57	9	0,164
10.	Из-за трудностей в общении с людьми	9,66	10	0,160
11.	Чувство дезориентации или нервозности при отключении от Интернета	9,71	11	0,147
12.	Думает об Интернете, даже когда он находится вне Интернета	10,03	12	0,116
13.	Чувствует давление или дискомфорт без Интернета и испытывает сильное желание войти в Интернет	10,07	13	0,069
14.	Риск использования Интернета, даже если потеряет учебу, работу или отношения	10,24	14	0,047
15.	Из-за отсутствия силы воли он бросает свою основную работу и проводит время в Интернете	10,36	15	0,011

десятый фактор низкий уровень подготовленности человека к участию в социальных отношениях также обуславливает усиление желания находиться в Интернете.

Диссертантом произведена оценка причин высокой зависимости студентов от Интернета как следующих факторов, обуславливающих возникновение у них синдрома Интернет-зависимости:

одиннадцатый фактор связан с наблюдением плохого самочувствия или нервозности при отключении от Интернета. На этом этапе студенты не представляют свою жизнь без Интернета;

двенадцатый фактор думает об Интернете, даже когда он находится за его пределами;

тринадцатый фактор испытывает давление или недовольство вне Интернета и имеет большое желание зайти в Интернет. Если испытывает чувства тревоги и беспокойства, сразу ищет спасения в Интернете;

четырнадцатый фактор связан с риском его использования, даже если он теряет учебу, работу или взаимодействие из-за Интернета;

пятнадцатый фактор прекращает выполнять силу слабоволия свою основную работу и все время проводит в Интернете.

**Таблица 9**

**Психокоррекция факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов**

Шкала	Студенты	
	до психокоррекции	после психокоррекции
Не склонен к Интернету	1,30	1,12
Привязан к Интернету	1,64	1,23
Полностью зависит от Интернета	0,58	0,28
Почти не пользуется Интернетом	4	3
Постоянный пользователь Интернета	8,80	6,27
Чрезмерный энтузиазм	46,34	37,34
Полностью зависит от Интернета	29,58	21,41
Принятие Интернета в целом	6,56	5,58
Восприятие времени	1,52	2,26
Восприятие пространства	1,62	2,39
Положительные особенности Интернета	3	4,49
Отрицательные особенности Интернета	2,72	1,89
Люди в Интернете	2,88	3,54
Информация в Интернете	3	5
«Я» в Интернете	1,96	2,65

Основной целью программы является создание механизмов, направленных на устранение Интернет-субординации в обществе и выявление психологических факторов, вызывающих Интернет-субординацию, а также обеспечение разработки психопрофилактических мер. При изучении вышеуказанных тем полагается допустимым формировать информированность населения относительно информации и информационной безопасности, национальных интересов, угроз национальным интересам в сфере средств массовой информации, общественного мнения, открытых информационных систем, глобализации, информационной зависимости, информационно-психологической борьбы, восприятия информации, не поддающегося воздействию манипуляций, профилактики киберпсихологических воздействий, усиления социальной пропаганды и Интернет-зависимости. Разработанная

психологическая модель психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, и ее устранение, имеет следующий вид:

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ, И ЕЕ УСТРАНЕНИЕ**



### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По результатам исследовательской работы на тему «Психологические факторы, вызывающие Интернет-зависимость у студентов, и способы ее преодоления» были сделаны следующие общие выводы:

1. Конструктивность психологических характеристик, связанных с Интернет-зависимостью у студентов, особенности, обеспечивающие защиту от влияния виртуального мира, предусматривает неадекватное отношение к Интернету, восприятие Интернета в целом, восприятие времени, умение видеть



положительные черты Интернета и анализировать его информацию, обеспечивать ментальное превосходство поведения и то, что оно является важным фактором в активном формировании интеллектуальных качеств, критично подходить к таким характеристикам, как низкий уровень психологических факторов, зависимость студентов от Интернета, появление чрезмерных увлечений и зависимости от виртуального мира вследствие неправомерного использования информации в Интернете.

2. Уровень психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, служит своего рода основой для формирования стабильного психологического развития, роста личностных качеств, роста качеств, необходимых для потока информации, реализации возможностей упорядоченного поведения при подготовке молодежи к работе с информацией, оптимальная психологическая подготовка при использовании социальных сетей для успешного внедрения использования информации и роста качеств, специфичных для кибербезопасности.

3. Различные факторы влияния Интернет-зависимости и виртуального мира определяются у студентов высших учебных заведений, отражая их разные уровни. Большая часть суждений, адаптированных к типу деятельности студентов, характеризуется тем, что они способны оценивать аспекты, связанные с более низкой степенью Интернет-зависимости, избеганием Интернет-зависимости, низкой чрезмерной увлеченностью информационным потоком и сильным развитием волевых действий, правильным восприятием реальности виртуального мира в своей дальнейшей деятельности, идеальное усвоение информации в Интернете и во времени.

4. Устойчивое формирование профессионально ориентированных умений и навыков личности в учебной деятельности студентов определяет деятельность с учетом избегания Интернет-зависимости, профилактики усиления аддикции и положительных сторон Интернета.

5. Проблемы студентов с Интернет-зависимостью, которые составляют основные характеристики таких факторов, как Интернет-зависимость, полная зависимость от виртуального мира, становление постоянным пользователем Интернета, наличие чрезмерного энтузиазма и возникновение деструктивного поведения, влияют на их психологическую защиту.

6. Психологическими аспектами Интернет-зависимости и воздействия виртуального мира является уровень чрезмерных увлечений студента. Шкала принятия Интернета в целом и его положительные характеристики имеют высокий показатель, согласно анализу факторов. Не менее значим тот факт, что студенты могут быстро и легко решать задачи, связанные с Интернетом, в процессе своей учебной деятельности, а также изыскивать возможности выполнения заданий и задач на оптимальном уровне.

7. При оценке зависимости от Интернета и психологических характеристик, которые ее вызывают, определяется взаимосвязь между опросниками, чертами личности, изучением масштабов зависимости от

Интернета, степенью Интернет-зависимости и введением средней корреляционной связи с незаконченными предложениями.

8. Психологические особенности, которые вызывают Интернет-зависимость у студентов, оказывают свое эффективное влияние на психологическое развитие и рост таких навыков, как не поддаваться влиянию виртуального мира, объективное восприятие положительных и отрицательных характеристик Интернета, саморазвитие и формирование кибериммунитета против потока информации у студентов.

По результатам исследования были даны следующие **рекомендации**:

1. Разработка и внедрение в практику опросников для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, для диагностической проверки научно-исследовательских работ, связанных с Интернет-зависимостью и аддикцией в рамках данной темы.

2. В целях снижения воздействия психологических факторов, вызывающих Интернет-зависимость у студентов, необходима разработка способов их устранения, развитие у них личностных качеств, навыков работы с информацией в Интернете, реализация мероприятий, позволяющих избежать воздействие виртуального мира.

3. Дальнейшее совершенствование тестов и опросников для изучения характеристик, связанных с Интернет-зависимостью у студентов, учет этого специалистами высшего учебного заведения и попадание под влияние кибератаки, необходимо выявить факторы, связанные с повышением у них интеллектуальной активности.

4. Особое значение имеет введение тем, связанных с Интернет-зависимостью, в тематику курсов информационно-психологической безопасности, психологии массовых коммуникаций и в информационные часы для молодежи, обучающейся на ступени общего и среднего образования.

**ACADEMIC AWARD SCIENCE COUNCIL PHD.03 / 30.12.2021.P.26.02 AT  
TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

---

**NAVOI STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE**

**SHUKUROV BAXTIYOR SUVONOVICH**

**PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT CAUSE INTERNET ADDICTION IN  
STUDENTS AND WAYS TO OVERCOME IT**

**19.00.06 – Age and pedagogical psychology. Developmental psychology**

**DISSERTATION ABSTRACT OF  
THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PHD) IN PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

**Ташкент–2022**

**The subject of the doctoral of psychological sciences dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2020.1.PhD/P121.**

The dissertation was completed at the Navoi State Pedagogical Institute.

Thesis summary is prepared in three languages (Uzbek, Russian, English (summary) and uploaded to website of Science Council (psi-ik.uz) and «Ziyonet» information-education portal (www.ziyonet.uz).

**Scientific supervisor:**

**Rasulov Abdimumin Ibragimovich**

Doctor of Psychological sciences, professor

**Official opponents:**

**Kamilova Nadira Gayratovna**

Doctor of Psychological sciences, professor

**Melibayeva Roza Nasirovna**

Phd Psychological Sciences, associate professor

**Leading organization:**

**Karshi State University**

The dissertation defense will be held at the meeting of the Academic Council PhD.03/30.12.2021.P.26.02 at the Tashkent State Pedagogical University on \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, 2022. (Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor str., 27 Ph. : (+99871) 276-82-32; fax: (+99871) 276-76-51; e-mail: tdpu\_kengash @ edu. en).

The dissertation can be found at the Information Resource Center of Tashkent State Pedagogical University (registered with \_\_\_\_\_). (Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor str., 27. Ph. : (+99871) 276-82-32.)

The dissertation abstract was released on \_\_\_\_\_ 2022.

(Record of the Registrar No. \_\_\_\_\_ of \_\_\_\_\_ of 2022)

**F.A.Akramova**

Chairman of the Scientific degree-granting board  
psychological sciences, associate professor

**N.B.Atabayeva**

Secretary of scientific degree-granting board  
PhD in psychological sciences associate professor

**Z.T.Nishanova**

Chairman of the Scientific seminar under  
scientific council awarding scientific degrees,  
Doctor of Psychological Sciences, Professor

## **Introduction (Philosophy Doctor (PHD) Disertility Annotation)**

**The purpose of the study** is to identify the psychological factors that cause internet addiction in students and to improve ways to eliminate it.

**As the object of the study** as the process of determining the psychological factors that cause internet addiction in students, Navoi State Pedagogical Institute students of English language and literature, biology, history and music, a total of 320 participants participated in the research.

### **The scientific novelty of the research is as follows:**

based on the self-destructive increase in aggressive tendency to web surfing under the influence of social factors in educational activities (intolerance, incompetence in communication) that cause internet addiction in students, differential differences in the manifestation of addictive behavior are proven;

dynamic increase of Internet addiction among students is based on the influence of virtual communication on the psychology of the individual and the increase of emotional instability based on frustration tolerance and low manifestation of time and space perception skills;

in accordance with the low level of propensity to use the Internet under the influence of sorting and critically reacting to information, the development of the internal locus of control and thinking qualities in relation to "I" reduces excessive destructive enthusiasm for the Internet;

It is based on the fact that it is effective to attach the components of "rational institutions" and "priority values" to psychocorrective programs for the formation of cyber-immunity against information flow in students, based on the strengthening of self-development of the individual, rational distribution of time, constructive assessment, internal locus of control of thinking characteristics.

**Implementation of the results of the study.** Based on the results of the scientific research conducted on the study of the interdependence between the mechanisms and religious types of religion:

Based on the self-destructive increase in aggressive tendency to web surfing under the influence of social factors in educational activities (intolerance, incompetence in communication) that cause internet addiction in students, the results of proving the differential differences in the manifestation of addictive behavior, PM of April 19, 2021 It was included in the "General psychodiagnostics" module by order No. 24-a. As a result of this, it was possible to develop skills in students to avoid becoming addicted to the Internet;

As a result of the influence of virtual communication on personal psychology, emotional instability increases based on frustration tolerance and low level of manifestation of time and space perception skills, the results regarding the dynamic increase of internet addiction in the student audience are based on the basis of the dynamic increase of Internet addiction in the student audience. - by order No. 24-a "Youth and pedagogical psychology. It is included in the "developmental psychology" module;

In accordance with the low level of propensity to use the Internet under the

influence of sorting and critically reacting to information, the development of internal locus of control and thinking qualities in relation to "I" reduces excessive destructive enthusiasm for the Internet, the results of the evidence of the formation of the skills of effective use of the virtual world in students, the results of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University It was included in the "Social psychological training" module by the order of the educational-scientific center No. PM-24-a dated April 19, 2021 (Reference No. 4 of the Educational-scientific center of psychology dated April 14, 2021). serves to increase practical support;

Results based on the effectiveness of adding the components of "rational institutions" and "priority values" to psychocorrective programs for the formation of cyber-immunity against information flow in students, based on the strengthening of self-development of the individual, rational distribution of time, constructive evaluation, internal locus of control of thinking characteristics, Tashkent State Pedagogical University was included in the "Consultative psychology and psychocorrection" module by the order of the Educational and Scientific Center of Psychology dated April 19, 2021 PM-24-a (reference No. PM-4 of the Educational and Scientific Center of Psychology at the Tashkent State Pedagogical University dated April 14, 2021). As a result, the base of psychogymnastics and psychocorrective exercises was enriched in the activity of trainees and practicing psychologists, which serves to normalize negative qualities such as the correct perception of time, inability to see the positive qualities of the Internet, complete dependence on the Internet, and the presence of excessive passions.

**Structure and volume of dissertation.** Dissertation consists of introduction, three chapters, 10 paragraphs, short summaries of chapters, general conclusion and recommendations, list of used literature and appendices. The total volume of the thesis is 126 pages without appendices.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLICATIONS**

**I бўлим (I часть; Part I)**

1. Шукуров Б.С. Интернет-медиа: муаммо ва ечимлар // ЎзМУ хабарлари. –Тошкент, 2019. №1/5. – Б.137-139. (19.00.00. 2019. №1/5).
2. Шукуров Б.С. Проблема интернет-зависимости в психологии // ЎзМУ хабарлари. –Тошкент, 2019. №1/5. – Б.140-142. (19.00.00. 2019. №1/5).
3. Шукуров Б.С. Талабалар гуруҳида интернетга тобелик намоён бўлишининг психологик хусусиятлари // Тошкент давлат педагогика университетининг Илмий ахборотлари илмий назарий журнали. –Тошкент, 2020. №2. – Б.260-264. (19.00.00. 2020. №1).
4. Шукуров Б.С. Психологияда интернет тобелиги муаммосини ўрганишнинг илмий – амалий тажрибаси // Тошкент давлат педагогика университетининг Илмий ахборотлари илмий назарий журнали. –Тошкент, 2020. №4. – Б.229-232. (19.00.00. 2020. №4).
5. Шукуров Б.С. Интернет тобелигини бартараф этишга доир психологик ёндашувлар хусусида // Тошкент давлат педагогика университетининг Илмий ахборотлари илмий назарий журнали. –Тошкент, 2021. №1. – Б.188-193. (19.00.00. 2021. №1).
6. Shukurov B.S. Internet addiction as the research subject of psychology // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. –London, 2019. №6. – P.21-26. (19.00.00. 2019. №6).
7. Shukurov B.S. About psychological factors that cause student subject to the internet // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – India, 2021. №1. – P.1274-1278. (SJIF 2021 = 7.492).
8. Шукуров Б.С. Интернет-общение как предмет психологии // Международной научно-практической конференции «Перспективные этапы развития научных исследований: теория и практика» Россия, г. Кемерово. Западно-Сибирский научный центр. 15 июля, 2019 г. – С.60-62.
9. Шукуров Б.С. Влияние зависимости интернета на качества личности // СИНЕРГИЯ НАУКИ И ТВОРЧЕСТВА-Сборник материалов Международного конкурса курсовых, научно-исследовательских и выпускных квалификационных работ. Россия, г. Кемерово. Западно-Сибирский научный центр. 26 март, 2021 г. – С.60-62.
10. Шукуров Б.С. Интернетнинг ёшлар онгига салбий таъсири хусусида // «Замонавий психология фанининг назарий ва амалий муаммолари» мавзусидаги Республика илмий-методик мақолалар тўплами. ЎзМУ, Тошкент, 2019 йил 13 март. -Б.143-144.
11. Шукуров Б.С. Ёшлар маънавий дунёсига интернет маълумотларининг салбий таъсири хусусида // «Шахсда илмий дунёқараш ривожлан ишининг психологик имкониятлари ва тарбиявий жиҳатлари» мавзусидаги илмий-амалий конференция материаллари. ТДПУ, Тошкент-2019 йил 16 ноябрь. -Б. 489-491.

## **II бўлим (II часть; Part II)**

12. Shukurov B.S. Psychological characteristics of internet dependence on students // Acta Endoscopica. –France, 2021. №1. – P.3-9. (Published: 2021-06-29 Indexed by Scopus).

13. Шукуров Б.С. Особенности интернет-зависимости в студенческой среде // Педагогика & Психология. Теория и практика. –Россия, 2020. №1. – С.73-75. (Global Impact Factor, Австралия-0,343).

14. Шукуров Б.С. Интернет-зависимость в психологии №1. – С.70-72 // Наука и мир. –Россия, 2020.. (Global Impact Factor, Австралия-0,325).

15. Шукуров Б.С. Интернет аддикция ва унинг айрим психологик шарҳлари хусусида // «Замонавий педагогика фанининг назарий ва амалий муаммолари» мавзусидаги Республика илмий-методик мақолалар тўплами. ЎзМУ, Тошкент, 2019 йил 15 март. -Б.245-246.



Автореферат ТДПУ «Илмий ахборотлари» илмий назарий журнали  
тахририятида 2022 йил 27 октябрда таҳрирдан ўтказилди.

Босишга рухсат этилди: 28.10.2022 йил  
Бичими 60x84 1/16 , «Times New Roman»  
гарнитурда рақамли босма усулида босилди.  
Нашриёт босма табағи 3.0. Адади: 100. Буюртма: № 60  
Баҳоси келишув асосида

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика  
университети босмахонасида chop этилди.  
Манзил: Тошкент шаҳар, Чилонзор тумани,  
Бунёдкор кўчаси, 27-уй.