

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

AXBOROT ADDIKSIYASINING OLIY TA’LIM MUHITIDA YUZAGA KELISH OMILLARI

Djumayeva Xulkarxon Muxammadjonovna,

pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Termiz davlat universiteti

**Annotatsiya.** Ushbu tezis oliy ta’lim muhitida axborot addiksiyasining yuzaga kelish omillarini pedagogik-psixologik yondashuvda tahlil qiladi. Maqsad talabalarda muammoli onlayn xulq shakllanishiga ta’sir etuvchi individual, institutsional va raqamli platforma mexanizmlarini aniqlashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, qiyosiy sintez va konseptual modellashtirish qo‘llanadi. Ilmiy yangilik omillar o‘zaro bog‘langan tizim sifatida talqin qilinib, profilaktik ta’limiy chora yo‘nalishlari asoslanadi.

**Kalit so‘zlar:** axborot addiksiyasi; raqamli gigiyena; oliy ta’lim muhiti; talaba motivatsiyasi; diqqat boshqaruvi; muammoli internet foydalanish; o‘quv yuklamasi.

**Аннотация.** В тезисе анализируются факторы возникновения информационной аддикции в среде высшего образования с педагогико-психологической позиции. Цель состоит в выявлении индивидуальных, институциональных и платформенных механизмов, формирующих проблемное онлайн-поведение студентов. Методология включает теоретический анализ, сравнительный синтез и концептуальное моделирование. Научная новизна заключается в системной интерпретации факторов и обосновании направлений профилактики через образовательные практики и цифровую гигиену.

**Ключевые слова:** информационная аддикция; цифровая гигиена; среда высшего образования; мотивация студентов; управление вниманием; проблемное использование интернета; учебная нагрузка.

**Abstract.** This thesis examines factors driving information addiction in higher education from a pedagogical and psychological perspective. The aim is to identify individual, institutional, and platform-level mechanisms that shape students’ problematic online behavior. The methodology relies

**“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

on theoretical analysis, comparative synthesis, and conceptual modeling. Scientific novelty is achieved by interpreting these factors as an interconnected system and by proposing evidence-informed directions for prevention through educational design and digital hygiene practices.

**Keywords:** information addiction; digital hygiene; higher education environment; student motivation; attention regulation; problematic internet use; academic workload

Axborot addiksiyasi tushunchasi oliy ta’lim kontekstida shaxsning o‘qish, muloqot va dam olish faoliyatini raqamli axborot oqimiga haddan ziyod bog‘lab qo‘yishi natijasida nazoratning susayishi, vaqt resursining yemirilishi va akademik hamda ijtimoiy funkcionallikning pasayishi bilan tavsiflanadi. Uning mexanizmi odatda uch bo‘g‘in orqali ishlaydi: tez-tez yangilanadigan kontent diqqatni bo‘lib yuboradi, platformalardagi rag‘batlantiruvchi signallar xulqni mustahkamlaydi, so‘ng esa kognitiv charchoq fonida o‘zini boshqarish resurslari kamayadi. Masalan, talaba ma’ruza tayyorlayotganda “qisqa tanaffus” niyatida ijtimoiy tarmoqqa kiradi va tezkor tavsiyalar lentasi uni rejalashtirilgan ishidan chalg‘itib, vazifani kechiktirishga olib keladi. Empirik kuzatuvlarda talabalarning sezilarli qismi kuniga bir necha soatni ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishi, uyquning qisqarishi va topshiriqlarni oxirgi muddatda bajarish holatlari ko‘payishi qayd etiladi; turli tadqiqotlarda bunday holatlar ulushi 20–40 foiz diapazonida uchrashi tilga olinadi [4; 5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, addiktiv xulq klassik mustahkamlash nazariyasi, ijro funksiyalari cheklanganligi va diqqat iqtisodiyoti sharoitida “kognitiv qiymat” ning noto‘g‘ri taqsimlanishi bilan izohlanadi, ya’ni ta’limiy maqsadlar emas, balki tezkor mukofot beruvchi axborot signallari ustun keladi [6].

Oliy ta’lim muhitida omillarni tahlil qilish uchun ularni individual psixologik omillar, ta’lim tashkilotining institutsional omillari hamda raqamli platforma arxitekturasi omillari sifatida tizimlashtirish maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuvning mexanizmi shundan iboratki, talabaning shaxsiy xususiyatlari tashqi talablar bilan o‘zaro ta’sirga kirishadi, platforma esa ushbu o‘zaro ta’sirni tezlashtiruvchi yoki kuchaytiruvchi vosita bo‘lib xizmat qiladi. Misol tariqasida, yuqori o‘quv yuklamasi va noaniq baholash mezonlari mavjud bo‘lgan kurslarda tashvish darajasi oshadi, talaba esa tashvishni pasaytirish uchun tezkor chalg‘ituvchi kontentga murojaat qiladi va bu odat mustahkamlanib boradi. Ta’lim psixologiyasi bo‘yicha manbalarda akademik stress va prokrastinatsiya o‘rtasidagi

**“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

bog‘liqlik barqaror kuzatilishi, prokrastinatsiya kuchaygan sari “qisqa mukofot” beruvchi raqamli faoliyatning ortishi ta’kidlanadi [1; 2]. Ilmiy izoh sifatida, omillarni alohida ko‘rib chiqish yetarli emas, chunki addiksiya ko‘pincha tizimli muammo bo‘lib, “talaba–kurs dizayni–platforma” uchligi doirasida paydo bo‘ladi va pedagogik aralashuv ham shu uchlikni birgalikda qamrashi zarur.

Individual darajadagi birinchi muhim omil diqqatni boshqarish va ijro funksiyalarining rivojlanish darajasi bilan bog‘liq bo‘lib, u talabaning maqsad qo‘yish, rejalashtirish, impulsni tormozlash va ishchi xotirani boshqarish qobiliyatlari orqali namoyon bo‘ladi. Mexanizm shundan iboratki, doimiy bildirishnomalar va mikro-kontentlar ishchi xotirani band qilib, chuqur o‘qish uchun zarur bo‘lgan konsentratsiyani kamaytiradi, natijada talaba “samarali o‘qiyotgandek” ko‘rinsa-da, o‘zlashtirish pasayadi. Masalan, matn o‘qish jarayonida har 5–7 daqiqada telefonni tekshirish odati shakllanganda, qayta diqqat jamlashga ketadigan vaqt yig‘ilib, umumiy o‘qish samaradorligini sezilarli qisqartiradi. Kognitiv tadqiqotlarda diqqatni qayta tiklashning har bir epizodi o‘rtacha bir necha o‘n soniyadan bir necha daqiqagacha vaqt olishi, ko‘p martalik bo‘linish esa umumiy ish unumdorligini 10–30 foizgacha pasaytirishi haqida ma’lumotlar keltiriladi [6]. Ilmiy izoh shundaki, oliy ta’limdagi akademik muvaffaqiyat ko‘p jihatdan “chuqur ish” rejimiga tayanadi, axborot addiksiyasi esa aynan shu rejimni parchalab, yuzaki qayta ishlash uslubini kuchaytiradi.

Individual darajadagi ikkinchi omil motivatsiya tuzilmasi va emotsional o‘zini boshqarish bilan izohlanadi, bunda talaba ichki motivatsiya o‘rniga tashqi rag‘bat va ijtimoiy tasdiqqa ko‘proq tayanib qolishi mumkin. Mexanizm shundan iboratki, “layk”, izoh va tezkor ijtimoiy qaytish dopaminergik mustahkamlashga o‘xshash jarayonlarni qo‘zg‘atib, o‘qishdagi kechiktirilgan natijalarga nisbatan kuchliroq joziba hosil qiladi. Masalan, prezentatsiya tayyorlash uzoq vaqt talab qilsa, ijtimoiy tarmoqdagi qisqa videolar bir necha soniyada emotsional ko‘tarinkilik beradi va talaba real vazifani qiyinroq deb his qiladi. Oliy ta’lim talabalari orasida ijtimoiy tasdiqqa sezgirlik yuqori bo‘lishi, ayniqsa birinchi kurslarda moslashuv davrida onlayn muloqotga qaramlik elementlari tezroq shakllanishi ko‘rsatib o‘tiladi [3; 5]. Ilmiy izoh sifatida, o‘qitish dizayni ichki motivatsiyani kuchaytiradigan avtonomiya, mahorat va ma’no komponentlarini ta’minlamasa, talaba o‘rnini bosuvchi “tezkor mukofot” manbalariga oson o‘tadi.

**“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

Institutsional omillar doirasida birinchi omil o‘quv jarayonining raqamlashtirilishi va doimiy “onlayn mavjudlik” talabidir, chunki ko‘plab kurslarda materiallar, topshiriqlar, baholash va muloqot platformalar orqali yuritiladi. Mexanizm shundan iboratki, ta’limiy platformaga kirish zarurati bilan ijtimoiy platformalarga kirish o‘rtasidagi chegara xiralashadi, talaba bir qurilmada ham o‘qiydi, ham chalg‘iydi va o‘zini nazorat qilish yukini oshiradi. Masalan, LMSdan fayl yuklab olish jarayonida messenjerdan xabar keladi, talaba javob beradi va keyin yangiliklar lentasiga o‘tib ketadi, natijada ta’limiy harakatlar “parchalanadi”. Universitetlarda aralash ta’lim kengaygani sari talabalarning ekran vaqti oshishi, ekran vaqtining ortishi esa uyqu gigiyenasi va darsga tayyorgarlik rejimiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etiladi [1; 4]. Ilmiy izoh shuki, raqamli transformatsiya pedagogik foyda berishi uchun “raqamli gigiyena” qoidalari, xabarnoma siyosati va o‘qituvchi tomonidan aniq kommunikatsion protokollar joriy etilmasa, u addiktiv xulqning institutsional fon omiliga aylanadi.

Institutsional omillarning ikkinchisi baholash va nazorat tizimining stressogen xususiyati bo‘lib, bunda yuqori stavkali imtihonlar, qisqa muddatli topshiriqlar va noaniq mezonlar talabning tashvish darajasini kuchaytiradi. Mexanizm shundan iboratki, tashvish ortganda kognitiv yuk oshadi, shaxs osonroq taskin beruvchi axborot iste’moliga o‘tadi, bu esa prokrastinatsiyani chuqurlashtiradi va natijada stress yana ortadi. Masalan, semestr oxirida bir nechta fan bo‘yicha bir vaqtda topshiriqlar yig‘ilishi fonida talaba “charchoqni bosish” uchun qisqa video kontentni tanlaydi, vaqt yo‘qotadi va keyin yanada ko‘proq tashvishga tushadi. Ta’lim psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotlarda akademik stressning yuqori darajasi o‘qishdan qoniqish pasayishi va chalg‘ituvchi onlayn faoliyat ortishi bilan bog‘lanishi ko‘rsatiladi [2; 5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, baholashning formatif usullari, muddatlarni bosqichma-bosqich taqsimlash va shaffof rubrikalar stressni kamaytirib, addiktiv kompensatsiya ehtiyojini qisqartiradi.

Raqamli platforma omillari orasida birinchi omil algoritmik tavsiyalar va cheksiz lenta dizayni bo‘lib, u foydalanuvchining qiziqish profiliga mos kontentni uzluksiz taklif etadi. Mexanizm shundan iboratki, algoritm “ishtirok” ni maksimal qilishga yo‘naltirilgan bo‘lib, insonning yangilikka qiziqishi va tasodifiy mukofot mexanizmini faollashtiradi, natijada vaqt chegaralari sezilmay qoladi. Masalan, talaba faqat bitta mavzudagi videoni ko‘rmoqchi bo‘ladi, biroq avtomatik ijro uni yana va yana davom



**“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

ettiradi va u rejalashtirgan tanaffus bir soatga aylanadi. Turli global hisobotlarda o‘rtacha foydalanuvchi kuniga bir necha soatni ijtimoiy media bilan o‘tkazishi, yoshlar segmentida bu ko‘rsatkich yanada yuqori bo‘lishi ko‘rsatiladi, bu esa oliy ta’limdagi vaqt boshqaruvi muammolarini kuchaytiradi [4; 6]. Ilmiy izoh shuki, platforma dizayni “odatiy halqa” ni: signal–harakat–mukofot zanjirini shakllantirib, ta’limiy motivatsiya bilan raqobatlashadigan barqaror xulqiy avtomatizm hosil qiladi.

Raqamli platforma omillarining ikkinchisi ma’lumotlar oqimining kimyoviy-biologik asosga ega psixofiziologik ta’siridir, chunki doimiy stimulatsiya stress gormoni va neyromediatorlar muvozanatiga bevosita bilvosita ta’sir ko‘rsatadi. Mexanizm shundan iboratki, tez-tez almashuvchi axborot kichik-kichik emotsional reaksiyalarni chaqiradi, simpato-adrenal tizim faollashadi va kechki payt ekran nuri sirkadiyal ritmni buzishi mumkin. Masalan, tun yarmigacha telefonda kontent ko‘rgan talaba ertalab darsda lanjlik, xotira susayishi va asabiylikni his qiladi, bu esa yana “oson chalg‘ish” orqali kun davomida addiktiv siklni davom ettiradi. Melatoninning sintez jarayonlari bilan bog‘liq biologik izohlar kontekstida ko‘pincha 6H12O6 energiya almashinuvi bilan kechadigan metabolik jarayonlar samaradorligi uyqu sifati pasayganda buzilishi, natijada kognitiv ishlash ko‘rsatkichlari pasayishi ta’kidlanadi, amaliy kuzatuvlarda esa uyqu 1–2 soatga qisqarganda e’tibor va xotira testlari natijalari pasayishi qayd etiladi [6]. Ilmiy izoh sifatida, axborot addiksiyasi faqat ijtimoiy-psixologik hodisa emas, balki bio-psixo-ijtimoiy model doirasida tushuntirilishi zarur, chunki ta’limiy samaradorlik fiziologik tiklanish bilan bevosita bog‘langan.

Taqqosiy tahlil nuqtayi nazaridan, axborot addiksiyasini kimyoviy moddaga qaramlikdan farqlash va o‘xshatish metodik jihatdan muhimdir, chunki pedagogik profilaktika aynan farqlarga tayanadi. Mexanizm darajasida o‘xshashlik shundaki, har ikkala holatda ham mustahkamlovchi mukofot tizimi, tolerantlikka o‘xshash “ko‘proq vaqt talab qilish” fenomeni va chekinishga o‘xshash bezovtalik kuzatiladi, farq esa tashqi modda qabul qilinmasdan, axborot stimullari orqali yuz berishidadir. Masalan, talaba internet bo‘lmaganda bezovta bo‘lishi va telefonni qayta-qayta tekshirishga intilishi chekinish alomatlariga qiyoslanadi, biroq bu holat ko‘pincha ta’limiy vazifalarga bog‘langan “zarurat” bilan oqlanib ketadi. Qiyosiy tadqiqotlarda muammoli internet foydalanishining

**“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

ayrim simptomlari xulqiy addiksiyalar klassifikatsiyasi bilan mos kelishi, ammo klinik darajaga o‘tish chastotasi va mezonlari bo‘yicha bahslar mavjudligi ko‘rsatiladi [4; 6]. Ilmiy izoh shundan iboratki, oliy ta’limda asosiy vazifa klinik tashxis qo‘yish emas, balki risk omillarini erta aniqlash va o‘quv dizayni hamda o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali xavfni kamaytirishdir.

Xulosada aytish mumkinki, axborot addiksiyasi oliy ta’lim muhitida individual ijro funksiyalari va motivatsiya tuzilmasi, institutsional raqamli amaliyotlar va baholashning stressogen xususiyatlari, shuningdek platformalarning algoritmik dizayni hamda psixofiziologik ta’siri o‘zaro qo‘shilganda kuchayadigan tizimli hodisadir. Tadqiqot mantiqi omillarni alohida emas, balki “talaba–ta’lim dizayni–platforma” uchligi doirasida ko‘rish zarurligini ko‘rsatadi, chunki har bir bo‘g‘in boshqasini faollashtirishi yoki kompensatsiya qilishi mumkin. Ilmiy natija sifatida, profilaktika yo‘nalishlari raqamli gigiyena va diqqat boshqaruvi ko‘nikmalarini o‘qitish, kurslarda aniq kommunikatsion protokollar va formatif baholashni kuchaytirish, shuningdek platformalardan foydalanishda bildirishnomalarni boshqarish va vaqt chegaralarini belgilash madaniyatini rivojlantirishga tayanishi lozim. Amaliy ahamiyat shundan iboratki, bunday yondashuv akademik muvaffaqiyat, psixologik farovonlik va vaqt resursidan foydalanish samaradorligini bir vaqtda oshirish imkonini beradi. Metodik jihatdan esa, omillararo sababiy bog‘lanishlarni tekshirish kelgusida empirik tadqiqotlar uchun o‘lchov ko‘rsatkichlari va diagnostik mezonlarni aniqlashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova, G. K. Ta’lim psixologiyasi: darslik. Toshkent, O‘qituvchi, 2019. 320 b.
2. Xasanova, M. A. Talabalarda o‘quv motivatsiyasini shakllantirishning pedagogik asoslari: monografiya. Toshkent, Fan, 2020. 180 b.
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов. Москва, Логос, 2018. 384 с.
4. Griffiths, M. D. Internet addiction: A critical review of empirical research. London, Palgrave Macmillan, 2017. 256 p.
5. Kuss, D. J.; Lopez-Fernandez, O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. New York, Springer, 2016. P. 1–54.

**“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL**

6. Baumeister, R. F.; Tierney, J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York, Penguin Press, 2018. 304 p.

7. Djumayeva X.M. “Sotsial-pedagogik tamoyillar asosida talabalarni axborot addiksiyasidan himoyalash nazariyasi”, Maktabgacha va maktab ta’limi. 2025-yil, oktyabr, 10-son.

8. Djumayeva X.M. “Talabalarni invariantiv tahdidlardan himoyalash mezonlari”, Pedagogik va psixologik tadqiqotlar. Mart, aprel. №2. 2025.

9. Djumayeva X.M. “Talabalarda axborot addiksiyasining strukturaviy-modeli”. TerDU xabarlari, №1(1). 2026.