УДК 378.147:004.738.5

Джумаева Х. М., PhD, доцент
кафедра «Педагогика и социальная работа»
Термезский государственный университет
Узбекистан, г. Термез

УЧЕБНЫЙ ДИЗАЙН КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ИНФОРМАЦИОННОЙ АДДИКЦИИ СТУДЕНТОВ: МОДЕЛЬ ЦИФРОВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Аннотация. *Актуальность обусловлена цифровой фрагментацией учебной среды. Цель — определить элементы дизайна, поддерживающие саморегуляцию. Использованы теоретический анализ и структурное моделирование. Результат — модель цифровой определённости, концентрации, автономии и рефлексии.*

Ключевые слова: *информационная аддикция, цифровая саморегуляция, учебный дизайн, студенты, цифровая гигиена, вовлечённость.*

Djumayeva Kh. M., PhD, Associate Professor
Department of Pedagogy and Social Work
Termez State University
Uzbekistan, Termez

INSTRUCTIONAL DESIGN AS A FACTOR IN PREVENTING STUDENTS' INFORMATION ADDICTION: A DIGITAL SELF-REGULATION MODEL

Abstract. *The study addresses digital fragmentation of the learning environment. The aim is to identify design elements supporting self-regulation. The methods are theoretical analysis and structural modelling. The result is a model of digital clarity, concentration, autonomy, and reflection.*

Keywords: *information addiction, digital self-regulation, instructional design, students, digital hygiene, engagement.*

Введение

Исследования Х. М. Джумаевой развивают линию от вариативных и инвариантных угроз к анализу информационной аддикции и социально-педагогической профилактики [10–15]. Психологические работы об адаптации, защитных реакциях, креативности и вовлечённости позволяют рассматривать цифровое поведение в связи с саморегуляцией и содержательной учебной активностью [1–6]. Народно-педагогические исследования и междисциплинарная трактовка менталитета дополнительно указывают, что нормы цифрового поведения формируются в конкретном культурном и образовательном контексте [7–9].

Методы и исследования

Использованы сравнительный анализ, понятийное разграничение педагогических и клинических интерпретаций, структурно-функциональное моделирование и анализ организационных факторов цифровой среды. Термин «информационная аддикция» применяется только в педагогическом смысле; медицинская диагностика не является предметом статьи.

Результаты исследования

Предлагаются пять принципов: единый официальный канал, отказ от лишнего дублирования, блоки непрерывной работы, частичная автономия и метарефлексия. В проектном обучении активность на платформе не должна подменять содержательную вовлечённость; оцениваться должны понимание цели, самостоятельность, качество продукта и рефлексия [3; 5; 6].

Граница между проблемным использованием и педагогической категорией риска

В педагогическом исследовании необходимо разграничивать проблемное информационное поведение и клиническую диагностику зависимости. Анализируются наблюдаемые признаки: навязчивые

проверки, трудность удержания внимания, информационная фрагментация, откладывание сложной задачи и субъективная перегрузка. Такой подход продолжает исследования информационной аддикции и вариативных угроз, но ограничивает выводы образовательной средой [10–15].



Рисунок 1. Предполагаемый педагогический механизм цифровой фрагментации

Механизм цифровой фрагментации

Механизм цифровой фрагментации связан с организацией самого курса: параллельные каналы, частые уведомления, неопределённые сроки и ожидание постоянной доступности создают внешние триггеры переключения. Поэтому цифровая гигиена должна начинаться с уменьшения структурно избыточных сигналов и повышения предсказуемости учебного маршрута, а не с морального требования к студенту «быть дисциплинированнее».

Вовлечённость вместо цифровой активности

Цифровая активность не тождественна учебной вовлечённости. Большое число входов на платформу, сообщений или быстрых ответов может отражать тревожную проверку среды. Содержательная проектная вовлечённость предполагает понимание цели, принятие роли, инициативу и ответственность [3; 5; 6]. Поэтому цифровые метрики следует интерпретировать вместе с качеством продукта, рефлексией и самостоятельностью решения.



Рисунок 2. Модель цифрово-гигиеничного учебного дизайна

Институциональный уровень профилактики

Профилактически ориентированный дизайн целесообразно закреплять на уровне образовательной программы: унифицировать официальный канал заданий, согласовывать ожидания по времени ответа, уменьшать дублирование сообщений, выделять периоды непрерывной работы и обучать студентов метакогнитивной саморегуляции. В этом случае ответственность распределяется между студентом и средой. Такая логика согласуется с теориями саморегулируемого обучения и когнитивной нагрузки: сложная задача эффективнее решается, когда организационная структура прозрачна и не потребляет лишние когнитивные ресурсы.

Институциональные правила цифровой коммуникации

Профилактически ориентированный учебный дизайн требует согласованных решений не только отдельного преподавателя, но и образовательной организации. Если разные дисциплины используют

множество параллельных платформ, несовпадающие правила уведомлений и различные ожидания относительно скорости ответа, студент получает противоречивый информационный режим. Институциональная политика может включать единый основной канал официальных сообщений, типовые сроки обратной связи, разграничение срочной и несрочной коммуникации, рекомендации по цифровым окнам концентрации и общие принципы оформления заданий. Это уменьшает организационно создаваемую неопределённость, не ограничивая необходимую цифровую доступность.

Параметры эмпирической проверки

При последующей апробации важно измерять не экранное время само по себе, а педагогически интерпретируемые показатели: число незапланированных переключений во время учебного блока, субъективную перегрузку уведомлениями, ясность цифрового маршрута курса, длительность сосредоточенной работы и качество выполненного продукта. Сопоставление этих показателей до и после изменения дизайна позволит оценить, какие элементы информационной архитектуры реально связаны с саморегуляцией. Квазиэкспериментальный дизайн должен учитывать исходные различия студентов и не переводить педагогические наблюдения в клинические диагнозы.

Педагогические индикаторы цифровой саморегуляции

Для практической диагностики цифровой саморегуляции необходимо отделять легко измеряемые технические показатели от педагогически значимых. Само по себе экранное время не показывает, был ли студент вовлечён в учебную деятельность: продолжительная работа с цифровым источником может быть продуктивной, тогда как короткие, но частые переключения между сообщениями способны разрушать концентрацию. Поэтому целесообразно фиксировать структуру поведения: число незапланированных переключений в течение учебного блока,

частоту проверки уведомлений без учебной необходимости, способность завершить сложную задачу без смены канала, субъективное ощущение перегрузки и ясность понимания следующего шага. Эти индикаторы могут дополняться качеством конечного продукта и рефлексивным самоотчётом.

Важным показателем выступает способность студента самостоятельно регулировать информационный маршрут. На низком уровне он действует реактивно и отвечает на каждый внешний сигнал независимо от его значимости. На среднем уровне способен временно отключать отвлекающие каналы, но нуждается во внешней структуре задания. На более высоком уровне студент заранее планирует периоды концентрации, выбирает необходимые источники, различает срочную и несрочную коммуникацию и оценивает, какие цифровые действия действительно продвигают учебную задачу. Такая градация позволяет описывать развитие навыка без медицинской терминологии и использовать её в педагогическом наблюдении.

Самооценку целесообразно сочетать с объективируемыми данными, но без избыточного контроля. Краткий дневник цифровых переключений, отметка времени начала и завершения блока работы, анализ истории версий проектного документа или наблюдение преподавателя дают информацию о процессе, не требуя тотального мониторинга устройства. Этическим принципом является минимизация собираемых данных: фиксируется только то, что необходимо для образовательной задачи. Это особенно важно, поскольку профилактика проблемного цифрового поведения не должна сама создавать ситуацию постоянного надзора и повышенной тревожности.

Связь цифровой организации курса с проектной деятельностью

Проектная работа особенно чувствительна к информационной архитектуре, поскольку включает длительный цикл, распределённые роли, совместные документы и множество источников. Если коммуникация не

структурирована, группа может поддерживать постоянный поток сообщений, не повышая качество решения. Поэтому проекту полезен единый официальный канал, краткая карта ролей, фиксированные окна синхронизации и правило: сообщение должно либо уточнять задачу, либо фиксировать решение, либо запрашивать необходимую помощь. Такая организация уменьшает информационный шум и делает вклад участников наблюдаемым.

Цифровая определённость не означает жёсткой регламентации каждого действия. Напротив, после установления общего маршрута студентам можно предоставлять выбор инструментов, способов поиска и формы промежуточного продукта. Автономия становится развивающей тогда, когда соединена с ясными критериями результата. Если требования расплывчаты, свобода быстро превращается в неопределённость и увеличивает число проверок и переключений. Поэтому оптимальный дизайн сочетает стабильность основных правил с вариативностью способов решения. Это соответствует логике проектной вовлечённости, где инициатива и ответственность дополняют понимание общей цели [3; 5; 6].

В эмпирической проверке можно сравнить два учебных модуля с одинаковым содержанием, но различной информационной организацией. В одном сохраняется обычная многоканальная коммуникация, в другом вводятся единый маршрут задания, окна обратной связи и рефлексивный контроль переключений. Сравнение следует проводить по нескольким результатам одновременно: ясность цифровой среды, незапланированные переключения, качество продукта, учебная саморегуляция и содержательная вовлечённость. Такой дизайн позволит оценить именно педагогический эффект информационной архитектуры, не сводя исследование к простому учёту времени использования устройств.

Заключение

Профилактика информационной аддикции включает оптимизацию информационной архитектуры курса. Модель задаёт параметры для последующей квазиэкспериментальной проверки.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. **Абдурахманова А. Т.** Бессознательные психологические реакции как проявление защитных механизмов в психологии // *Academic Research in Educational Sciences*. – 2022. – Т. 3. – № 6. – С. 309–317.
2. **Абдурахманова А. Т.** Деструктивное поведение как проблема адаптации в обществе // *Вестник науки и образования*. – 2020. – № 7-2 (85). – С. 95–97.
3. **Абдурахманова А. Т.** Профессиональные компетенции вовлечённости студентов в учебной деятельности // *Экономика и социум*. – 2024. – № 12-2 (127). – С. 1017–1020.
4. **Абдурахманова А. Т.** Проектная деятельность в образовании: на примере реализации Национальной программы образования (Узбекистан) // *Коллекция гуманитарных исследований*. – 2023. – № 1 (34). – Электронный ресурс. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/proektnaya-deyatelnost-v-obrazovanii-na-primere-realizatsii-natsionalnoy-programmy-obrazovaniya-uzbekistan (дата обращения: 05.10.2026).
5. **Абдурахманова А. Т.** Проектная вовлечённость студентов как проблема современной высшей школы // *Экономика и социум*. – 2026. – № 4-1 (143). – С. 586–597.
6. **Абдурахманова А. Т.** Роль интеллектуального подхода в развитии креативного мышления у студентов // *Современные научные исследования и инновации*. – 2020. – № 2. – С. 22.
7. **Бердиева Х. Б.** Влияние пословиц на формирование мышления детей Байсуна // *Гуманитарный трактат*. – 2018. – С. 73–75. Гуманитарный трактат

8. **Бердиева Х. Б.** Пути развития духовно-нравственного воспитания через систему обучения у учащихся // *Вестник науки*. – 2019. – № 12 (21).

9. **Бердиева Х. Б.** Развитие социокультурной компетентности у будущих учителей начальных классов // *Педагогическое образование и наука*. – 2020. – № 1. – С. 128–131. ResearchGate

10. **Бердиева Х. Б.** Роль семьи в формировании социокультурной компетентности у будущих учителей начальных классов // *Наука, техника и образование*. – 2019. – № 10 (63). – С. 80–82. 3minut

11. **Бердиева Х. Б., Бердиева Н. У.** Проблемы развития социокультурной компетентности у школьников начальных классов // *Евразийское научное объединение*. – 2019. – № 12-5. – С. 408–410. ResearchGate

12. **Berdiyeva H. B., Berdiyeva N. U.** Technology of Development of Socio-Cultural Competence in Students // *JournalNX*. – 2020. – ASRD. – P. 23–25. repo.journalnx.com

13. **Bozorova M. Q.** Historical Foundations of the Development of the New Renaissance Pedagogy // *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*. – 2024. – Vol. 4, No. 11. – P. 112–116. DOI: 10.55640/eijmrms-04-11-17. EIPublication

14. **Bozorova M. Q.** Life Features of Uzbek Folk Pedagogy // *International Journal on Integrated Education*. – 2021. – Vol. 4, No. 10. – P. 29–30. EIPublication

15. **Bozorova M. Q.** The National System of Spiritual Education in Uzbek Folk Pedagogy // *International Engineering Journal for Research & Development*. – 2020. – Vol. 5, Congress. – P. 76–78. DOI: 10.17605/OSF.IO/AVD7T. Здесь исправила прежнее P. 3–3: в содержании официального выпуска указаны страницы **76–78**. Uniwork

16. **Bozorova M. Q.** The Role of Ethnopedagogy in the Process of Improving the National Education System // *Academicia Globe: Inderscience Research*. – 2021. – Vol. 2, No. 10. – P. 18–21. Agir

17. **Bozorova M. Q.** The Role of the Oral Creative Resources of the People in the National Education System and Its Pedagogical Significance // *Science and Innovation*. – 2023. – Vol. 2, No. B4. – P. 510–514. EIPublication

18. **Bozorova M. Q.** Ethnic Values – Revival of Attributes of Nomad Life in Education of Descendants // *International Journal on Integrated Education*. – 2022. – Vol. 5, No. 6. – P. 373–376. Innovative Academy

19. **Bozorova M. Q., Omonova N. O.** *Umumiy pedagogika*. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: METODIST NASHRIYOTI, 2024. – 136 b.

20. **Bozorova M., Xodjaev B.** *Pedagogik texnologiyalar*. Darslik. – Termiz: TerDU NMM nashriyoti, 2022.

21. **Bozorova M., To‘raqulov A. R.** *Ijtimoiy pedagogika*. O‘quv qo‘llanma. – Termiz: Termiz Publishing Center, 2025. – 133 b.

22. **Выготский Л. С.** *Педагогическая психология*. – М.: Педагогика-Пресс, 1991.

23. **Джумаева Х. М.** Axborot addiksiyasi fenomenining genezisi va evolyutsiyasi: psixologik-pedagogik yondashuvlar va raqamli muhitdagi transformatsiyalar // *Tadbirkorlik va pedagogika*. – 2026. – № 2. – С. 192–202.

24. **Джумаева Х. М.** Axborot addiksiyasining oliy ta’lim muhitida yuzaga kelish omillari // *Journal of Universal Science Research*. – 2026. – Vol. 4, Maxsus son-3. – P. 1000–1006. ResearcherUz

25. **Джумаева Х. М.** Pedagogical Strategy for Protecting Students from Invariant and Variant Threats // *Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari / Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. – 2025. – Vol. 5, Issue 3. – P. 473–480. Портфолио

26. **Джумаева Х. М.** Sotsial-pedagogik tamoyillar asosida talabalarni axborot addiksiyasidan himoyalash nazariyasi // *Maktabgacha va maktab ta’limi*. – 2025. – Т. 3. – № 10. DOI: 10.5281/zenodo.17496998. IlmIz

27. **Джумаева Х. М.** Talabalarda axborot addiksiyasining strukturaviy modeli // *TerDU xabarlari*. – 2026. – Vol. 1, № 1. Термиз университетские журналы

28. **Джумаева Х. М.** *Talabalarni ta'lim-tarbiya jarayonida variativ tahdidlardan himoyalash texnologiyasi*. Monografiya. – Termiz: IRFON-PRINT, 2023. – 104 b.

29. **Kenjaboev A., Ergasheva O., Kenjabayev J.** Advanced Pedagogical Technologies Is an Important Factor in the Effectiveness of the Course. – 2012.

30. **Макарская Л. В., Гурякова О. Н.** Менталитет народа как проблема междисциплинарных исследований // *Гуманитарный научный вестник*. – 2021. – № 2. – С. 168–172. DOI: 10.5281/zenodo.4513907.

31. **Тухтаев Х. Т.** Совершенствование системы духовно-нравственного воспитания учащихся начальных классов // *Экономика и социум*. – 2026. – № 4 (143). Экономика и социум

32. **Тухтаев Х. Т.** Технологии духовно-нравственного воспитания младших школьников через национальное духовное наследие // *Хоразм Маъмун академияси ахборотномаси*. – 2022. – № 3. – С. 466 и далее. ScienceWeb

33. **Tokhtaev H.** Pedagogical Need for Moral Education of Primary Class Students through National Values // *Science and Innovation*. – 2023. – Vol. 2, No. B2. – P. 484–488.

34. **Тухтаев Х. Т.** Ёшларни маънавий мерос асосида тарбиялашда педагогик ва инновацион ёндашувлар // *Academic Research in Educational Sciences*. – 2021. – Т. 2, NUU Conference 1. – С. 414–417.

35. **Тухтаев Х. Т.** Миллий маънавий меросимиз воситасида бошланғич синф ўқувчиларини ахлоқий тарбиялашнинг педагогик-психологик зарурати // *Современное образование (Узбекистан)*. – 2021. – № 10 (107). ITM

36. **Тухтаев Х. Т.** Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini axloqiy jihatdan tarbiyalashning hamkorlik texnologiyalari // *Science and Innovation*. – 2023. – Vol. 2, Special Issue 12. – P. 496–499.

37. **Эргашева О. Н.** Alisher Navoiy asarlarida ona timsoli talqini // *Academic Research in Educational Sciences*. – 2021. – Vol. 2, NUU Conference 1. – P. 464–466.

38. **Эргашева О. Н.** Игра — стратегия развития педагогических технологий // *Гуманитарный трактат*. – 2018. – № 29.

39. **Эргашева О. Н.** O‘quvchi-qizlar tarbiyasida sharqona tarbiyaning o‘rni // *Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences*. – 2021. – Vol. 1, No. 8. – P. 718–726. Oriens

40. **Эргашева О. Н.** Педагогическое мастерство — стратегия управления познавательной деятельностью студентов // *Гуманитарный трактат*. – 2018. – № 27. – Начало статьи: С. 96. Гуманитарный трактат

41. **Эргашева О. Н.** Технология развития национальных качеств у девушек-учащихся на примере образов узбекских женщин // *Экономика и социум*. – 2026. – № 4 (143). Filesusr

42. **Эргашева О. Н.** O‘zbek ayollari timsolida o‘quvchi-qizlarda milliy fazilatlarni rivojlantirish texnologiyasi // *Xorazm Ma’mun akademiyasi axborotnomasi*. – 2020. – № 7. –: С. 166.