

**Бахриллаева Мохичехра Рахматиллаевна,**  
преподаватель Университета экономики и педагогики  
e-mail: [moxichexrabaxrillayeva7@gmail.com](mailto:moxichexrabaxrillayeva7@gmail.com)



## РОЛЬ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ В ЭФФЕКТИВНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРНЕТА

**Аннотация.** В условиях цифровизации современного общества Интернет занимает важное место в жизни подростков, оказывая влияние на их познавательную активность, социальные связи и личностное становление. При этом продуктивность взаимодействия с интернет-пространством во многом определяется особенностями саморегуляции и восприятия личной ответственности. В данной работе уделяется роли локуса контроля как психологического механизма, влияющего на характер и качество использования сети. Подростки с выраженным внутренним локусом контроля, как правило, проявляют больше самостоятельности, критичности и осознанности при работе с информацией, тогда как преобладание внешнего локуса может приводить к неупорядоченному и зависимому поведению в Интернете. Исследование подчеркивает значимость формирования внутреннего локуса контроля в процессе воспитания и обучения, поскольку это способствует развитию ответственного отношения к цифровым ресурсам и рациональному использованию возможностей интернет-среды.

**Annotatsiya.** Zamonaviy jamiyatni raqamlashtirish sharoitida internet o'smirlar hayotida muhim o'rin tutib, bu ularning bilim faoliyati, ijtimoiy aloqalari va shaxsiy shakllanishiga ta'sir qiladi. Shu bilan birga, Internet-makon bilan o'zaro munosabatlarning samaradorligi, asosan, o'z-o'zini boshqarish va shaxsiy javobgarlikni idrok etish xususiyatlari bilan belgilanadi. Ushbu ishda tarmoqdan foydalanishning tabiati va sifatiga ta'sir qiluvchi psixologik mexanizm – nazorat lokusining roliga e'tibor qaratiladi. Ichki nazorat lokusiga ega bo'lgan o'spirinlar ma'lumot bilan ishlashda ko'proq mustaqillik, tanqidiylik va anglaganlikni namoyon etishadi, tashqi lokusning ustunligi esa internetda tartibsiz va qaram xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Tadqiqot ta'lim va tarbiya jarayonida ichki nazorat lokusini shakllantirishning muhimligini ta'kidlaydi, chunki bu raqamli resurslarga mas'uliyatli munosabatni rivojlantirishga va stajyorlarning imkoniyatlaridan oqilona foydalanishga yordam beradi.

**Annotation.** *In the context of the digitalization of modern society, the Internet occupies an important place in the lives of adolescents, influencing their cognitive activity, social connections, and personal development. At the same time, the productivity of interaction with the online environment is largely determined by the characteristics of self-regulation and the perception of personal responsibility. This paper focuses on the role of locus of control as a psychological mechanism that affects the nature and quality of Internet use. Adolescents with a pronounced internal locus of control generally demonstrate greater independence, critical thinking, and mindfulness while working with information, whereas the predominance of an external locus may lead to disorganized and dependent online behavior. The study emphasizes the importance of fostering an internal locus of control in the process of upbringing and education, as this contributes to the development of a responsible attitude toward digital resources and the rational use of opportunities provided by the online environment.*

**Ключевые слова:** *локус контроля, подростки, Интернет, саморегуляция, ответственность, цифровая среда, поведение.*

**Tayanch soʻzlar:** *lokus nazorati, oʻsmirlar, internet, oʻzini oʻzi boshqarish, javobgarlik, raqamli muhit, xulq-atvor.*

**Keywords:** *locus of control, adolescents, Internet, self-regulation, responsibility, digital environment, behavior.*

**Введение.** Современные подростки принадлежат поколению, развитие которого происходит в эпоху стремительной и всеохватывающей цифровизации. За последние годы Интернет из вспомогательного средства общения превратился в многофункциональную среду, где сосредоточены образовательные ресурсы, инструменты для саморазвития, площадки для творческой самореализации и разнообразные формы досуговой деятельности<sup>1</sup>. Для значительной части молодёжи виртуальная реальность становится пространством, в котором формируются социальные навыки, развиваются когнитивные интересы и выстраиваются межличностные отношения. Цифровая среда предоставляет подросткам широкие возможности для поиска информации, участия в онлайн-сообществах, получения эмоциональной поддержки и расширения круга общения. Однако расширение цифровых возможностей сопровождается повышенными требованиями к личностной зрелости пользователей. Эффективность и безопасность взаимодействия подростков с интернет-пространством во многом определяются уровнем их саморегуляции, включающей способность контролировать собственные действия, осмысленно воспринимать и фильтровать информацию, а также сознательно

<sup>1</sup> Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2018.

выбирать стратегии поведения в сети. Важным психологическим механизмом, отражающим данные качества, является локус контроля – характеристика, описывающая, склонен ли человек объяснять происходящие события результатом собственных усилий или воздействием внешних факторов<sup>2</sup>. Ориентация локуса контроля оказывает существенное влияние на особенности цифрового поведения подростков. Внутренний локус контроля способствует формированию самостоятельности, ответственности, устойчивости к манипуляциям и критичному отношению к онлайн-контенту. Напротив, преобладание внешнего локуса может усиливать восприимчивость к внешним влияниям, снижать уровень осознанности в выборе цифровых ресурсов и повышать риски нерационального или импульсивного поведения в сети. Таким образом, изучение локуса контроля позволяет глубже понять закономерности цифровой активности подростков и выявить психологические условия, способствующие их гармоничной адаптации к цифровому обществу.

**Цель и ее обоснование.** Термин «локус контроля» был введён американским психологом Дж.Роттером, который трактовал его как характеристику субъективного представления человека о причинах происходящих с ним событий<sup>3</sup>. В его концепции локус контроля отражает степень убеждённости индивида в том, что он способен управлять собственной жизнью и влиять на результаты своих действий. Согласно теории Роттера, человек с выраженным внутренним локусом контроля склонен полагать, что успехи и неудачи обусловлены, прежде всего, его личными качествами, усилиями, ответственностью и целеустремлённостью. Напротив, обладатель внешнего локуса контроля приписывает происходящее внешним силам – случайности, обстоятельствам, мнению окружающих или воздействию среды<sup>4</sup>. В подростковом возрасте, который характеризуется интенсивным развитием самосознания, личностной автономии и формированием системы ценностей, локус контроля приобретает особое значение. Он определяет не только отношение подростка к учебной деятельности и собственным достижениям, но и влияет на характер его поведения в цифровом пространстве, регулируя степень самостоятельности,

*Термин «локус контроля» был введён американским психологом Дж.Роттером, который трактовал его как характеристику субъективного представления человека о причинах происходящих с ним событий.*

<sup>2</sup> Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – Киев: Наук. думка, 2019.

<sup>3</sup> Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. – Psychological Monographs, 1966.

<sup>4</sup> Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.

*Педагогические технологии, направленные на развитие навыков саморефлексии, умения анализировать собственные действия, сопоставлять результаты с приложенными усилиями и делать осознанные выводы, являются важным инструментом поддержки этого процесса.*

критичности и ответственности при взаимодействии с интернет-средой. Исследования показывают, что подростки с внутренним локусом контроля чаще используют Интернет с образовательными и творческими целями, а также демонстрируют высокий уровень критического мышления<sup>5</sup>.

Напротив, при доминировании внешнего локуса контроля наблюдается повышенная подверженность интернет-зависимости, неумение контролировать время и склонность к бездумному потреблению информации<sup>6</sup>.

Таким образом, тип локуса контроля определяет качество и направленность интернет-активности подростков.

**Описание и решение научной проблемы.** Формирование внутреннего локуса контроля рассматривается как одна из ключевых задач воспитания самостоятельной, ответственной и критически мыслящей личности. В условиях цифровизации эта задача приобретает особую актуальность, поскольку подросток ежедневно сталкивается с большим объёмом информации и разнообразными онлайн-вызовами. Педагогические технологии, направленные на развитие навыков саморефлексии, умения анализировать собственные действия, сопоставлять результаты с приложенными усилиями и делать осознанные выводы, являются важным инструментом поддержки этого процесса<sup>7</sup>. Особую значимость приобретают учебные задания и образовательные практики, которые требуют от подростков не просто механического усвоения материала, а активного включения в поисковую деятельность: самостоятельного отбора информации, её критической оценки, сопоставления различных источников и аргументированного обоснования собственных выводов. Такой подход способствует формированию у учащихся чувства личной ответственности за полученный результат, а также укрепляет уверенность в собственных возможностях и выборе. Немаловажным компонентом является и развитие цифровой грамотности, включающей не только технические умения, но и добросовестное, безопасное и осознанное использование интернет-ресурсов. Навыки оценки достоверности информации, понимание онлайн-рисков, знание правил кибербезопасности и умение регулировать собственное поведение

<sup>5</sup> Киселева Е.А. Интернет-зависимость у подростков: психологические особенности и профилактика. – Психология и педагогика, №3, 2020.

<sup>6</sup> Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. – Computers in Human Behavior, 2001.

<sup>7</sup> Мухина В.С. Возрастная психология. – Москва: Академия, 2021.

в сети выступают необходимыми условиями формирования зрелого, внутренне ориентированного локуса контроля<sup>8</sup>. Такие компетенции помогают подросткам рационально выстраивать взаимодействие с цифровой средой и принимать более взвешенные решения при работе с интернет-ресурсами.

**Заключительная часть.** Таким образом, locus контроля можно рассматривать как один из фундаментальных психологических факторов, определяющих характер, направленность и качество взаимодействия подростков с интернет-пространством. Уровень сформированности внутреннего локуса контроля напрямую отражается на том, насколько осознанно подросток подходит к выбору цифровых ресурсов, умеет ли он критически оценивать информацию, регулировать своё поведение и определять границы собственного пребывания в сети. Подростки, ориентированные на внутренние причины происходящих с ними событий, чаще демонстрируют устойчивость к внешним воздействиям, лучше различают манипулятивный контент, более рационально распределяют время и способны самостоятельно принимать решения в условиях информационной неопределённости. Кроме того, ориентация на внутренний контроль способствует формированию навыков цифровой самодисциплины — способности планировать онлайн-активность, соблюдать информационную гигиену и предотвращать риски, связанные с зависимым или небезопасным поведением. Такая личностная позиция становится особенно значимой на фоне стремительного расширения цифровых технологий, которые всё глубже проникают в образовательную среду, социальные отношения и сферу досуга подростков. В этих условиях возрастает ответственность специалистов, участвующих в воспитании и сопровождении развития молодёжи. Педагогам, психологам и родителям важно уделять внимание программам и методикам, направленным на укрепление навыков саморегуляции, развитие критического мышления, формирование ответственности за собственный цифровой след и понимание последствий онлайн-поведения. Эффективными становятся подходы, которые стимулируют самостоятельность, обучают анализу информации, развивают способность к рефлексии и помогают подросткам осваивать стратегии безопасного взаимодействия с интернет-средой. Комплексная работа в этом направлении создаёт предпосылки

*Подростки, ориентированные на внутренние причины происходящих с ними событий, чаще демонстрируют устойчивость к внешним воздействиям, лучше различают манипулятивный контент, более рационально распределяют время и способны самостоятельно принимать решения в условиях информационной неопределённости.*

<sup>8</sup> Soldatova G.U., Zotova E.Y. Digital competence of adolescents and parents. – Psychology in Russia, 2019.

для успешной адаптации подростков в современном цифровом обществе. Она способствует тому, что молодые люди приобретают не только технические навыки, но и психологическую устойчивость, необходимую для грамотного и безопасного использования цифровых технологий. Всё это формирует основу для выстраивания здоровых и ответственных стратегий поведения в интернет-пространстве, что является важным условием гармоничного личностного развития в условиях информационной эпохи.

#### Список использованной литературы:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2018.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – Киев: Наук. думка, 2019.
3. Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. – Psychological Monographs, 1966.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
5. Киселева Е.А. Интернет-зависимость у подростков: психологические особенности и профилактика. — Психология и педагогика, №3, 2020.
6. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. – Computers in Human Behavior, 2001.
7. Мухина В.С. Возрастная психология. – Москва: Академия, 2021.
8. Soldatova G.U., Zotova E.Y. Digital competence of adolescents and parents. – Psychology in Russia, 2019.