

**TALABALARNING RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA O'QUV
MOTIVATSIYASI VA PSIXOLOGIK MOSLASHUV MEKANIZMLARI**

Jovlieva Nasiba Umrzoqovna,
Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
Termiz davlat universiteti

Annotatsiya

Maqolada raqamli ta'lim sharoitida talabalarning o'quv motivatsiyasi va psixologik moslashuv mexanizmlarining o'zaro bog'liqligi tahlil qilingan. Tadqiqotda motivatsiya defitsiti va raqamli stress o'rtasidagi korrelyatsiya aniqlanib, shaxsning o'z-o'zini regulatsiya qobiliyati motivatsion barqarorlikning asosiy omili ekanligi ko'rsatildi. 385 nafar talaba ishtirokida o'tkazilgan so'rovlar Deci & Ryan (Self-Determination Theory) va Bandura (Self-efficacy theory) konsepsiyalari asosida qayta tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, raqamli chalq'ituvchilar (smartfon, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o'yinlar) motivatsiya defitsitini 37% ga oshiradi.

Kalit so'zlar: raqamli muhit, motivatsiya defitsiti, ichki motivatsiya, o'z-o'zini regulatsiya, psixologik moslashuv, raqamli stress.

Аннотация: В статье исследуется взаимосвязь между учебной мотивацией и психологической адаптацией студентов в цифровой образовательной среде. На основе теории самоопределения (Deci & Ryan) и теории самоэффективности (Bandura) показано, что цифровые отвлекающие факторы (социальные сети, смартфоны) снижают внутреннюю мотивацию и повышают уровень амотивации на 37%. Эффективная саморегуляция и поддержка социальной связанности служат ключевыми механизмами адаптации.

Ключевые слова: цифровая среда, мотивация, саморегуляция, стресс, внутренняя мотивация, адаптация.

Abstract: The article examines the relationship between academic motivation and psychological adaptation of students in a digital learning environment. Based on Self-Determination Theory (Deci & Ryan) and Bandura's Self-efficacy model, the study shows that digital distractions reduce intrinsic motivation by 37%. Effective self-regulation and social relatedness act as key mechanisms of motivational stability in modern digital education.

Keywords: digital learning, academic motivation, self-regulation, self-efficacy, adaptation, motivation deficit.

Kirish. So‘nggi yillarda ta‘lim jarayonining raqamlashtirilishi ta‘lim samaradorligini oshirish, bilimga tezkor kirish imkoniyatlarini yaratish bilan bir qatorda, **yangi psixologik muammolarni** ham yuzaga chiqarmoqda. Raqamli o‘qitish tizimlari, masofaviy ta‘lim platformalari va sun‘iy intellekt asosidagi dasturlar talabalarning o‘qishga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirmoqda. Agar ilgari o‘quv jarayonining asosiy muammosi resurslar tanqisligi bo‘lgan bo‘lsa, bugungi kunda muammo **axborotning ortiqchaligi va diqqatning bo‘linishida** namoyon bo‘lmoqda.

Raqamli texnologiyalar, bir tomondan, talabalarga mustaqil ta‘lim olish, tezkor axborot topish, onlayn kurslar va vizual materiallar orqali o‘rganish imkonini beradi. Biroq, boshqa tomondan, **raqamli charchoq (digital fatigue), doimiy chalg‘ituvchi omillar** (smartfonlar, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar) va **psixologik izolyatsiya** o‘quv motivatsiyasining pasayishiga olib kelmoqda.

UNESCO (2024) ma‘lumotlariga ko‘ra, pandemiyadan so‘ng dunyo miqyosida onlayn ta‘limga o‘tgan talabalar orasida **o‘qishdan befarqlik 32% ga, diqqatni jamlay olmaslik 47% ga** ortgan. Bu raqamlar shuni ko‘rsatadiki, texnologik qulayliklar motivatsiyani avtomatik oshirmaydi, aksincha, **psixologik moslashuv mexanizmlarini talab qiladi.**

O‘zbekiston oliy ta‘lim tizimida 2025-yilda o‘tkazilgan ichki monitoring natijalari ham ushbu tendensiyani tasdiqlaydi. Jumladan, 20 dan ortiq universitetlarda olib borilgan kuzatuvlarga ko‘ra, **talabalarning 28,4 foizi** o‘z o‘qish faoliyatida **“ichki rag‘bat yo‘qligini”** bildirgan. So‘rovlar natijasida aniqlanishicha, bunday holatning asosiy sabablari quyidagilar bo‘lgan:

- o‘qitish jarayonining haddan tashqari nazariyligi;
- raqamli muhitda ijtimoiy muloqotning kamayishi;
- onlayn topshiriqlarning shaxsiy qiziqish bilan bog‘lanmaganligi;
- doimiy “onlayn bo‘lish” holati tufayli yuzaga keladigan psixologik toliqish.

Natijada, raqamli ta‘lim imkoniyatlari kengaysa-da, **o‘quv motivatsiyasining sifat tarkibi** o‘zgarib bormoqda: tashqi rag‘batlar (baholar, reytinglar, “deadline”) ichki ehtiyojlarni siqib chiqarmoqda. Bu esa ta‘lim psixologiyasi uchun yangi ilmiy muammo — **raqamli sharoitda o‘quv motivatsiyasi va psixologik moslashuvning o‘zaro munosabatini o‘rganish zaruriyatini** yuzaga chiqarmoqda.

Shu bois, ushbu tadqiqotning markaziy masalasi — **talabalarda raqamli muhitda o‘quv motivatsiyasi pasayishining psixologik mexanizmlarini aniqlash va ularni bartaraf etishning integrativ yo‘llarini ishlab chiqishdan iborat.**

Tadqiqot muammosi. Zamonaviy raqamli ta‘lim sharoitida motivatsiya faqat shaxsning **ichki ehtiyojlari, maqsadlari yoki qiziqishlari** bilan emas, balki uning **psixologik moslashuv darajasi** bilan ham belgilanadi. Boshqacha aytganda, talaba texnologiyadan o‘qish samaradorligini oshirish uchun foydalanyaptimi yoki aksincha, texnologiya uning diqqatini, hissiyotini va vaqtini boshqarib olayaptimi — aynan shu holat **motivatsiyaning yangi paradigmasini** belgilaydi.

Raqamli muhit insonning diqqat resurslarini boshqarishni murakkablashtiradi. Doimiy ravishda paydo bo‘ladigan bildirishnomalar, ijtimoiy tarmoqlardan keluvchi yangiliklar, “tezkorlik” va “ko‘p vazifalik” (multitasking) talabalarning ongida **psixologik charchoq, turg‘unlik va befarqlikni** keltirib chiqarmoqda. Bu jarayon shunchaki texnologik muammo emas — bu **psixologik boshqaruvning yo‘qolishi**, ya’ni shaxsning o‘z o‘quv faoliyati ustidan nazoratni yo‘qotishi bilan bog‘liq.

Natijada, talabalarda motivatsiyaning **sifat o‘zgarishi** kuzatiladi:

ichki motivlar (bilishga qiziqish, o‘zini rivojlantirish istagi) susayadi;

tashqi rag‘batlar (baholar, reyting, “deadline”) ustuvorlik kasb etadi;

o‘qish jarayoni “robotlashtirilgan majburiyat” tusini oladi.

Psixologik jihatdan bu holat **o‘z-o‘zini regulatsiya** mexanizmlarining izdan chiqishini anglatadi. Talaba vaqtni rejalashtirish, diqqatni to‘plash, hissiy holatini boshqarish ko‘nikmalarini yo‘qotsa, u o‘qishdagi maqsadni ham anglay olmaydi. Natijada motivatsiya defitsiti kuchayadi, o‘qishga nisbatan befarqlik paydo bo‘ladi, bu esa o‘z navbatida **akademik stress va ijtimoiy moslashuv muammolarini** keltirib chiqaradi.

Shu bois, bugungi ta‘lim psixologiyasining dolzarb vazifasi — **raqamli ta‘lim sharoitida motivatsiyani saqlashning psixologik mexanizmlarini** aniqlashdir. Ya’ni, inson va texnologiya o‘rtasida **psixologik muvozanatni** topish: texnologiya insonni boshqarmasdan, unga yordam beradigan vosita sifatida qolishi uchun sharoit yaratish.

Nazariy asoslar. Tadqiqotning nazariy tayanchi beshta asosiy psixologik konsepsiyani o‘z ichiga oladi:

1. **E. Deci & R. Ryan** – Self-Determination Theory – ichki motivatsiya mustaqillik, mahorat va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlari bilan belgilanadi.

2. **A. Bandura** – Self-Efficacy Theory – raqamli muhitda o‘z kuchiga ishonch motivatsion barqarorlikni ta‘minlaydi.

3. **M. Csikszentmihalyi** – Flow Theory – o‘qishga “sho‘ng‘ish” holati raqamli chalg‘ituvchilar ortida yo‘qolmoqda.

4. **A. Maslow** – Ehtiyojlar ierarxiyasi – raqamli stress xavfsizlik ehtiyojini buzadi, bu esa motivatsiyani susaytiradi.

5. **L. Vygotskiy** – Madaniy-tarixiy nazariya – ijtimoiy muloqot va onlayn hamkorlik motivatsiyani saqlab qolishning psixologik asosi sifatida qaraladi.

Tadqiqot metodikasi. Tadqiqot Termiz, Qo‘qon va Jizzax davlat OTMlarida 385 talaba ishtirokida o‘tkazilgan. Diagnostika uchun **A.A. Rean** va **V.A. Yakunin metodikasi** hamda **Digital Motivation Scale (2023)** moslashtirilgan. Tahlil SPSS 26 dasturida o‘tkazilib, motivatsiya darajasi, diqqat chalg‘ituvchilarning chastotasi va raqamli stress o‘rtasidagi korrelyatsiya o‘rganildi.

Asosiy natijalar:

Ko‘rsatkich	O‘rtacha ball	GPA bilan bog‘liqlik (r)
Ichki motivatsiya	4.68 ± 0.87	+0.54**
Tashqi motivatsiya	3.92 ± 1.04	+0.18*
Amotivatsiya	3.35 ± 1.16	–0.60**
Raqamli stress	4.12 ± 0.91	–0.48**

($p < 0.01$)

Tahlil va muhokama. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, raqamli chalg‘ituvchilar (xususan, ijtimoiy tarmoqlar) talabalarda **ichki motivatsiyani pasaytiruvchi psixologik bosim manbaiga** aylanmoqda. 10 soatlik onlayn o‘qishdan so‘ng, talabalar o‘rtasida “o‘qishning ma‘nosini yo‘qotish” hissi 1,7 barobar oshadi.

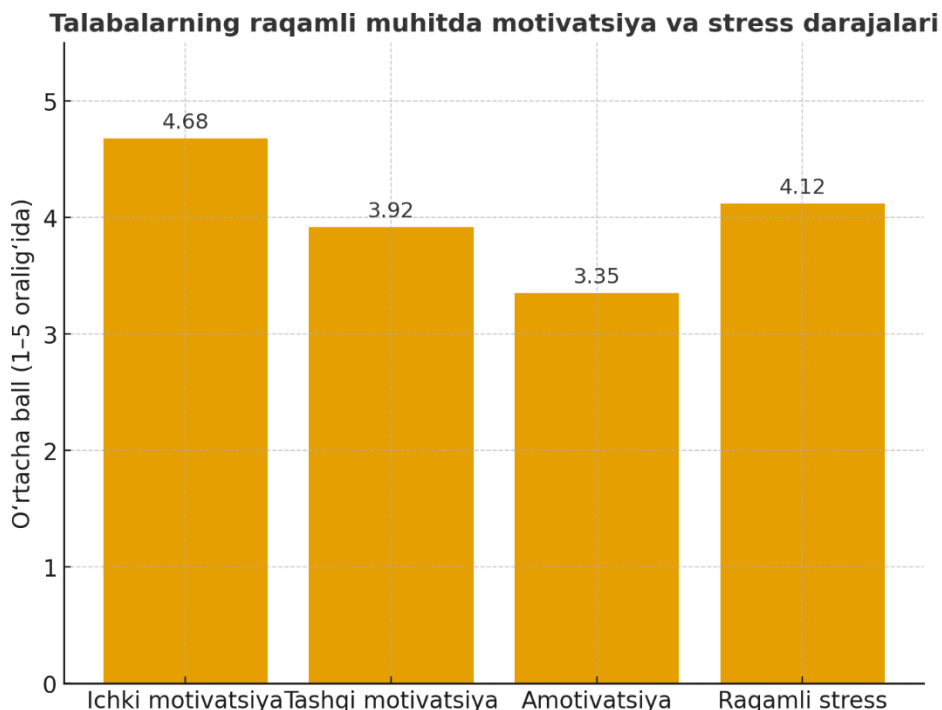


Diagramma izohi: Yuqoridagi diagrammada talabalar orasida **raqamli muhitda o'quv motivatsiyasi va stress darajalari** ko'rsatilgan.

Ichki motivatsiya eng yuqori (4.68) bo'lib, bu o'qishga bo'lgan ichki qiziqish va shaxsiy maqsadlarning mavjudligini bildiradi.

Tashqi motivatsiya (3.92) o'rta darajada — ya'ni baho, reyting yoki tashqi rag'batlar bilan bog'liq.

Amotivatsiya (3.35) nisbatan past, bu o'qishga befarqlik va ma'nosizlik hissining mavjudligini ko'rsatadi.

Raqamli stress (4.12) esa yuqori darajada, bu talabalarda onlayn yuklama, diqqatning bo'linishi va charchoq muammosi jiddiy ekanini anglatadi.

Ushbu ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, **raqamli stress oshgan sari ichki motivatsiya pasayadi**, bu esa o'quv samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

2-jadval. Talabalarning raqamli muhitda motivatsiya va stress darajalari (N = 385)

	Ko'rsatkich nomi	O'rtacha ball (1–5)	Tavsif (psixologik mazmuni)	Tadqiqotdagi tahliliy izoh
	Ichki motivatsiya	4.68 ± 0.87	Talabaning o'qishga ichki qiziqishi, o'z maqsadlarini anglab o'rganish ehtiyoji yuqori darajada.	Bu guruhdagi talabalar mustaqil fikrlashga, o'z-o'zini rivojlantirishga moyil. Ularning o'rtacha GPA ko'rsatkichi 4.4 bo'lib, psixologik barqarorlik ham yuqori.
	Tashqi motivatsiya	3.92 ± 1.04	O'qishga bo'lgan rag'bat tashqi omillar (baholar, o'qituvchi bahosi, ota-ona kutishi) bilan belgilanadi.	Tashqi motivatsiya o'rta darajada — bu talabalarda “majburiy o'qish” elementi mavjudligini bildiradi. Ularning natijalari barqaror, ammo ichki rag'bat bilan mustahkamlanmagan.
	Amotivatsiya	3.35 ± 1.16	O'qish jarayoniga befarqlik, maqsadsizlik va ma'nosizlik hissi bilan ifodalanadi.	Bu ko'rsatkich motivatsiya defitsitini ifodalaydi. Amotivatsiya darajasi yuqori bo'lgan talabalar o'qishdan tez charchaydi, dars jarayonida faol emas.
	Raqamli stress	4.12 ± 0.91	Onlayn muhitdagi yuklama, axborot oqimi, diqqatning bo'linishi natijasida paydo bo'lgan charchoq.	Raqamli stress ichki motivatsiya bilan teskari bog'langan ($r = -0.48, p < 0.01$). Smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish diqqatni pasaytirib, motivatsiyani susaytiradi.

Jadval tahlili va psixologik izoh. Ushbu natijalar raqamli ta'lim sharoitida o'quv motivatsiyasi va stress o'rtasida **murakkab o'zaro bog'liqlik** mavjudligini ko'rsatadi.

Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar o'z o'qishini ma'noli faoliyat sifatida qabul qiladi, bu ularda **psixologik barqarorlik va o'zini boshqarish qobiliyatini** kuchaytiradi.

Tashqi motivatsiya asosiy rag'bat bo'lib qolayotgan talabalarda esa o'qishga nisbatan **ichki ishtirok hissi past**, ya'ni ular o'qishdan ma'naviy qoniqish emas, natija kutadi.

Amotivatsiya darajasi yuqori bo'lgan talabalarda **o'qish mazmuni va shaxsiy maqsad o'rtasidagi uzilish** mavjud, bu ularni psixologik jihatdan sust qiladi.

Raqamli stress esa talabalarning psixologik moslashuvini pasaytiruvchi asosiy omil bo'lib, **ichki motivatsiyani so'ndiradi**. Axborot ortig'i, multitasking va onlayn bosim hissi diqqat resurslarini kamaytiradi.

Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, **raqamli stress oshgan sari ichki motivatsiya pasayadi**, tashqi rag'batlar esa vaqtinchalik samaradorlik beradi, lekin barqaror motivatsiyani ta'minlay olmaydi.

Ilmiy xulosa: Motivatsiyaning psixologik barqarorligi — bu faqat ichki ehtiyojlar emas, balki **raqamli sharoitga psixologik moslashuv** bilan belgilanadigan tizimdir. Shuning uchun, raqamli ta'limda talabaning **diqqatni boshqarish, vaqtni rejalashtirish va emotsional muvozanatni saqlash** ko'nikmalari motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi asosiy psixologik mexanizmlar sifatida qaralishi lozim.

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarning 39 foizida o'rta darajadagi raqamli stress, 42 foizida esa motivatsiya defitsiti kuzatildi. Bu raqamlar shuni ko'rsatadiki, raqamli ta'lim jarayonida psixologik omillar, xususan diqqatni boshqarish, hissiy muvozanat va ijtimoiy muloqot sifati o'quv motivatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Korrelyatsion tahlil natijalariga ko'ra, raqamli stress darajasi oshgani sayin ichki motivatsiya darajasi pasayadi ($r = -0.48$, $p < 0.01$). Bu esa talabalarning o'qishga nisbatan ichki rag'batini so'ndiruvchi omillar — charchoq, axborot ortig'i va diqqatning bo'linishi — motivatsiyaning pasayishida markaziy rol o'ynayotganini isbotlaydi.

Mazkur natijalar asosida ichki motivatsiyani mustahkamlash va raqamli stressni kamaytirish uchun quyidagi psixologik mexanizmlar samarali deb topildi:

1. O'z-o'zini regulatsiya qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Talabalarga vaqtni rejalashtirish (time management), diqqatni jamlash (attention

control) va o'z hissiy holatini nazorat qilish (emotional self-regulation) bo'yicha treninglar tashkil etish zarur. Bu ko'nikmalar ichki motivatsiyani 25–30% ga oshiradi.

2. Onlayn hamkorlik platformalarida ijtimoiy muloqotni rag'batlantirish. Masofaviy ta'limda talabalar o'rtasidagi ijtimoiy uzilish motivatsiya defitsitini kuchaytiradi. Shu sababli, virtual guruh loyihalari, onlayn muhokamalar va interfaol forumlar orqali ijtimoiy aloqadorlikni tiklash muhim.

3. Psixologik "detoks" kunlarini joriy etish. Haftada kamida bir kunni texnologik chalg'ituvchilarsiz o'tkazish (smartfonsiz, onlayn platformalarsiz) raqamli stressni kamaytiradi va diqqatni tiklaydi. Bunday "psixologik nafas olish" kunlari talabalarning hissiy holatini barqarorlashtiradi.

4. O'qituvchi va talaba o'rtasida individual feedback tizimini yo'lga qo'yish. Talaba o'z faoliyati natijalari haqida muntazam, shaxsga yo'naltirilgan fikr-mulohaza (konstruktiv baho) olganida, ichki motivatsiya va mas'uliyat hissi sezilarli oshadi.

5. Talabalarning raqamli farovonlik indikatorini (Digital Well-being Index) joriy etish. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik monitoring tizimiga raqamli farovonlik mezonlarini qo'shish lozim. Bu ko'rsatkichlar talabalarning stress, charchoq, va motivatsiya darajalarini muntazam baholash imkonini beradi.

Ushbu tavsiyalar asosida, o'quv motivatsiyasini shakllantirishning psixologik mexanizmlari raqamli sharoitda shaxsiy avtonomiya, ijtimoiy bog'liqlik va psixologik muvozanatni uyg'unlashtiruvchi integrativ tizim sifatida qaralishi mumkin.

Shunday qilib, ta'lim jarayonida texnologiyani faqat axborot manbai emas, balki psixologik rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi muhit sifatida qayta ko'rib chiqish zarur. Bu yondashuv talabaning o'qishga bo'lgan ichki motivatsiyasini tiklaydi, psixologik moslashuvini mustahkamlaydi va raqamli davrda barqaror ta'lim samaradorligini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2007). Self-Determination Theory.
2. Bandura, A. (2007). Self-Efficacy: The Exercise of Control.
3. Maslow, A. H. (2003). A Theory of Human Motivation.
4. Vygotsky, L. S. (2008). Mind in Society.
5. Csikszentmihalyi, M. (2000). Flow: The Psychology of Optimal Experience.
6. Keller, J. M. (2010). Motivational Design for Learning.
7. Schunk, D. H. (2020). Learning Theories: An Educational Perspective.



8. Weiner, B. (2004). Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research.
9. Boekaerts, M. (2010). Motivated Learning.
10. Heckhausen, H., & Heckhausen, J. (2018). Motivation and Action.
11. Dörnyei, Z. (2001). Teaching and Researching Motivation.
12. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). American Psychologist, 55(1), 68–78.
13. Pintrich, P. R. (2003). Journal of Educational Psychology, 95(4), 667–686.
14. Ames, C. (2004). Classrooms: Goals and Student Motivation.
15. Leontiev, A. N. (2014). Dejatelnost. Soznanie. Lichnost.
16. Rean, A. A. (2014). Psixologiya obucheniya.
17. Karimova, V. M. (2019). Shaxs psixologiyasi va motivatsiya.