

SUN'IY INTELEKTNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI: IMKONIYATLAR VA PSIXOLOGIK XAVFLAR

Yariyeva Laylo

Samarqand Davlat Universiteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada zamonaviy sun'iy intellekt texnologiyalarining inson psixologiyasiga ko'rsatayotgan ta'siri, holatning ijobiy imkoniyatlari hamda ehtimoliy psixologik xavflari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sun'iy intellektning insonning emotsional holati, kognitiv jarayonlari, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy barqarorligiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, AI asosidagi virtual yordamchilar, chatbotlar va adaptiv ta'lim tizimlarining psixologik yordam ko'rsatish, stressni kamaytirish hamda o'quv jarayonini optimallashtirishdagi o'rni ko'rib chiqilgan va sun'iy intellekt texnologiyalarining noto'g'ri qo'llanilishi natijasida yuzaga keladigan ijtimoiy izolyatsiya, emotsional qaramlik, axborot manipulyatsiyasi, shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi va psixologik bosim kabi muammolar ham tahlil etilgan.*

Kalit so'zlar: *sun'iy intellekt, psixologiya, emotsional holat, kognitiv jarayonlar, stress, raqamli qaramlik, virtual muhit, axborot xavfsizligi, AI texnologiyalari, ruhiy salomatlik.*

Kirish

XXI asrda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalarida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Ayniqsa, sun'iy intellekt (AI) texnologiyalarining paydo bo'lishi va keng qo'llanilishi zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biriga aylandi. Bugungi kunda sun'iy intellekt tibbiyot, ta'lim, iqtisodiyot, ishlab chiqarish, transport, media va psixologiya kabi ko'plab sohalarda samarali qo'llanilmoqda. SI texnologiyalari inson mehnatini yengillashtirish, murakkab jarayonlarni avtomatlashtirish hamda katta hajmdagi ma'lumotlarni tezkor tahlil qilish imkonini bermoqda.

Sun'iy intellekt insonning fikrlash faoliyatini modellashtirishga asoslangan texnologiya bo'lib, u ma'lumotlarni tahlil qilish, qaror qabul qilish, o'rganish va muloqot qilish imkoniyatiga ega. Zamonaviy AI tizimlari inson hissiyotlarini aniqlash, xatti-harakatlarini kuzatish va emotsional holatini tahlil qilish kabi murakkab vazifalarni ham bajara olmoqda. Shu sababli sun'iy intellektning inson psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan chuqur o'rganilayotgan dolzarb mavzulardan biriga aylandi.

Asosiy qism

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar sun'iy intellekt texnologiyalarining inson ruhiyati va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatayotganini tasdiqlamoqda. Xususan, virtual yordamchilar, chatbotlar va ijtimoiy tarmoqlardagi AI algoritmlari insonlarning fikrlash uslubi, emotsional holati hamda kundalik xulq-atvoriga ta'sir qilmoqda. Bir tomondan, SI texnologiyalari psixologik yordam ko'rsatish, stressni kamaytirish va ta'lim samaradorligini oshirish imkoniyatlarini yaratmoqda. Ikkinchi

tomondan esa, insonlarning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishi, ijtimoiy izolyatsiya, emotsional qaramlik va axborot manipulyatsiyasi kabi muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish natijasida depressiya, xavotir, uyqusizlik va emotsional charchoq kabi psixologik muammolar ko‘payib bormoqda. Shuningdek, sun‘iy intellekt yordamida yaratilayotgan deepfake texnologiyalari va manipulyativ axborot tizimlari jamiyatda ishonchsizlik va psixologik xavotirni kuchaytirishi mumkin.

Sun‘iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi inson psixologik jarayonlariga kompleks va ko‘p qatlamli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda SI nafaqat texnologik vosita, balki insonning kognitiv, emotsional va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantiruvchi muhim omil sifatida qaralmoqda. Bu ta‘sir o‘z navbatida ikki yo‘nalishda — ijobiy imkoniyatlar va salbiy psixologik xavflar shaklida namoyon bo‘lad. Sun‘iy intellekt (SI) — bu kompyuter tizimlarining inson aqliy faoliyatiga xos bo‘lgan jarayonlarni, ya‘ni o‘rganish, tahlil qilish, qaror qabul qilish va muammolarni hal etish kabi funksiyalarni modellashtirishga qaratilgan texnologik yo‘nalishdir. SI tushunchasi ilk bor XX asr o‘rtalarida ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, bugungi kunga kelib u kompyuter fanining eng tez rivojlanayotgan sohalaridan biriga aylangan.

Sun‘iy intellekt rivojlanishi bir necha bosqichlarni bosib o‘tgan. Dastlabki bosqichda SI tizimlari faqat qoidalar asosida ishlovchi oddiy algoritmlar ko‘rinishida bo‘lgan. Keyinchalik mashinaviy o‘qitish (machine learning) texnologiyalarining rivojlanishi bilan tizimlar ma‘lumotlardan mustaqil ravishda o‘rganish va xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Zamonaviy bosqichda esa chuqur o‘rganish (deep learning) va neyron tarmoqlar asosidagi tizimlar inson miya faoliyatiga yaqin darajada murakkab vazifalarni bajarishga qodir bo‘lmoqda.

Bugungi kunda sun‘iy intellekt tibbiyotda kasalliklarni erta aniqlash, ta‘limda individual o‘quv jarayonini tashkil etish, iqtisodiyotda esa katta hajmdagi ma‘lumotlarni tahlil qilish va prognoz qilishda keng qo‘llanilmoqda. Shuningdek, u psixologiya sohasida ham muhim ahamiyat kasb etib, insonning emotsional holatini aniqlash, xulq-atvorini tahlil qilish va psixologik yordam ko‘rsatishda qo‘llanilmoqda.

Shu bilan birga, SI tizimlarining rivojlanishi inson omili bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan yangi ilmiy muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, inson va mashina o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sir, axloqiy masalalar hamda psixologik oqibatlar zamonaviy tadqiqotlarning muhim yo‘nalishiga aylangan.

Sun‘iy intellektning keng qo‘llanilishi natijasida insonlarda **kognitiv yukni kamaytirish (cognitive offloading)** jarayoni kuchaymoqda. Bu holatda insonlar axborotni mustaqil tahlil qilish o‘rniga SI tizimlariga tayanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday yengillik qisqa muddatda samaradorlikni oshirsa-da, uzoq muddatda tanqidiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin (Carr, 2010).

Shuningdek, SI asosidagi algoritmlar foydalanuvchilarning xulq-atvorini tahlil qilib, ularga moslashtirilgan kontentni taqdim etadi. Bu jarayon psixologiyada **“filter bubble”**

(**axborot pufagi**) fenomenini yuzaga keltiradi. Natijada inson faqat o'z qarashlarini tasdiqlovchi axborot bilan cheklanib qoladi, bu esa ijtimoiy fikrlar xilma-xilligini kamaytiradi va jamiyatda psixologik qutblanishni kuchaytiradi (Pariser, 2011).

Emotsional jihatdan esa sun'iy intellekt inson hissiyotlarini aniqlash va ularga javob berish imkoniyatiga ega bo'lgan tizimlar orqali yangi psixologik bog'lanish shakllarini yuzaga keltirmoqda. Affective computing yo'nalishidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, foydalanuvchilar chatbotlar va virtual yordamchilarga nisbatan emotsional bog'lanish hosil qilishi mumkin (Picard, 1997). Bu holat bir tomondan yolg'izlik hissini kamaytiradi, biroq ikkinchi tomondan real insoniy munosabatlarga ehtiyojni pasaytirish xavfini yuzaga keltiradi.

So'nggi yillarda psixologik yordam sohasida SI asosidagi tizimlar, xususan **Woebot** va **Wysa** kabi chatbotlar keng qo'llanilmoqda. Ushbu tizimlar kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) tamoyillariga asoslanib, foydalanuvchilarga stress, xavotir va depressiv holatlarni boshqarishda yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bunday tizimlar qisqa muddatli psixologik yengillik berishi mumkin, biroq ular professional psixoterapevt o'rnini to'liq bosa olmaydi (Fitzpatrick et al., 2017) Sun'iy intellekt asosidagi tizimlar insonning axborotni qayta ishlash va qaror qabul qilish jarayonlarini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. Zamonaviy foydalanuvchilar ko'plab ma'lumotlarni mustaqil tahlil qilish o'rniga, AI yordamchi tizimlariga tayanish tendensiyasini namoyon qilmoqda. Bu holat psixologiyada "kognitiv yengillik" (cognitive offloading) deb ataladi. Tadqiqotlarga ko'ra, bu jarayon qisqa muddatda samaradorlikni oshirsa-da, uzoq muddatda tanqidiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining susayishiga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, SI asosidagi qidiruv tizimlari va tavsiya algoritmlari (recommendation systems) inson diqqatini boshqarishda muhim rol o'ynamoqda. Masalan, foydalanuvchiga moslashtirilgan kontentning doimiy taqdim etilishi diqqatning bo'linishiga va "axborot ortiqchaligi" (information overload) holatining kuchayishiga sabab bo'ladi.

Emotsional jarayonlarga ta'siri

Sun'iy intellekt insonning emotsional holatini aniqlash va unga mos javob berish imkoniyatiga ega bo'lib bormoqda. Emotion AI yoki affective computing yo'nalishidagi tizimlar insonning yuz ifodasi, ovoz ohangi va matn yozish uslubiga asoslanib uning hissiy holatini tahlil qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, AI asosidagi virtual yordamchilar bilan doimiy muloqot ayrim foydalanuvchilarda emotsional bog'lanish (emotional attachment) hosil qilishi mumkin. Bu holat ijobiy tomondan qaralganda, yolg'izlik hissini kamaytiradi, biroq salbiy jihatdan real insoniy munosabatlarga ehtiyojni pasaytirishi ehtimoli mavjud. Masalan, psixologik qo'llab-quvvatlashga mo'ljallangan chatbotlar stress va xavotir darajasini vaqtinchalik kamaytirishi mumkin, ammo ular inson psixoterapevtining to'liq o'rnini bosa olmaydi, chunki empatiya va chuqur hissiy tushunish darajasi cheklangan.

Ijtimoiy xulq-atvorga ta'siri

Sun'iy intellekt ijtimoiy xulq-atvor shakllanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda qo'llaniladigan algoritmlar foydalanuvchi xulq-atvorini tahlil qilib,

unga mos kontentni taqdim etadi. Bu jarayon “filtrlash pufagi” (filter bubble) fenomenini yuzaga keltiradi, ya’ni inson faqat o’z qarashlariga mos axborot bilan cheklanib qoladi. Natijada, turli fikrlarga nisbatan bag’rikenglik pasayishi, ijtimoiy qutblanishning kuchayishi va kommunikativ muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa jamiyatda psixologik muvozanatga ham bilvosita ta’sir ko’rsatadi. Shu bilan birga, sun’iy intellekt asosida yaratilgan virtual reallik (VR) muhitlari stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni oshirishda samarali vosita sifatida qo’llanilmoqda. Neyropsixologik tadqiqotlarda VR muhitlaridan foydalanganda kortizol darajasining pasayishi va relaksatsiya holatining kuchayishi aniqlangan (Riva et al., 2019).

Biroq SI texnologiyalarining noto’g’ri qo’llanilishi jiddiy psixologik xavflarni ham yuzaga keltiradi. Ba’zi holatlarda algoritmik tizimlar foydalanuvchining emotsional holatini noto’g’ri talqin qilishi yoki noadekvat tavsiyalar berishi mumkin. Xalqaro tajribada, xususan AQShda ayrim AI chatbotlar bilan bog’liq holatlarda depressiv foydalanuvchilarga noto’g’ri yo’nalish berilganligi haqida ilmiy va ommaviy muhokamalar bo’lgan. Bu esa sun’iy intellektning psixologik xavfsizlik jihatidan hali to’liq mukammal emasligini ko’rsatadi (OpenAI Safety Reports, 2023).

Umuman olganda, sun’iy intellekt inson psixologik jarayonlariga ikki tomonlama ta’sir ko’rsatadi: bir tomondan u kognitiv rivojlanish, psixologik yordam va emotsional barqarorlikni kuchaytirsa, ikkinchi tomondan ijtimoiy izolyatsiya, emotsional qaramlik va axborot manipulyatsiyasi xavfini yuzaga keltiradi. Shu sababli SI texnologiyalarini rivojlantirishda psixologik xavfsizlik va etik tamoyillar asosiy mezon sifatida qaralishi lozim.

Xulosa

Sun’iy intellekt texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson psixologiyasiga sezilarli darajada ta’sir ko’rsatmoqda. Olib borilgan tahlillar shuni ko’rsatadiki, SI tizimlari bir tomondan insonning kognitiv jarayonlarini qo’llab-quvvatlash, axborotga tezkor kirish imkoniyatini yaratish, psixologik yordam va emotsional barqarorlikni ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Xususan, adaptiv o’quv tizimlari, chatbotlar va virtual terapiya vositalari insonning stress darajasini kamaytirish hamda o’z-o’zini rivojlantirish jarayonini optimallashtirishga xizmat qilmoqda.

Ikkinchi tomondan esa, sun’iy intellektning keng qo’llanilishi bir qator psixologik va ijtimoiy xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Doimiy raqamli muhitga bog’lanish natijasida ijtimoiy izolyatsiya, emotsional qaramlik, diqqatning susayishi hamda tanqidiy fikrlash qobiliyatining pasayishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Shuningdek, algoritmik tizimlar tomonidan taqdim etilayotgan kontentning cheklanganligi “axborot pufagi” fenomenini kuchaytirib, jamiyatda fikrlar xilma-xilligini kamaytirishi ehtimoldan xoli emas.

Shu bilan birga, sun’iy intellektdan noto’g’ri foydalanish yoki yetarli nazoratning yo’qligi shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligi, emotsional holatni noto’g’ri tahlil qilish va psixologik manipulyatsiya kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa SI texnologiyalarini rivojlantirish jarayonida etik me’yorlar va psixologik xavfsizlik tamoyillariga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko’rsatadi.

Umuman olganda, sun'iy intellekt inson psixologiyasini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirishda katta imkoniyatlarga ega bo'lsa-da, uning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun ilmiy asoslangan, ehtiyotkor va nazoratli yondashuv talab etiladi. Faqat shu holatda SI texnologiyalari jamiyat farovonligi va inson ruhiy salomatligi uchun samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rahmiddinova, A.D. (2024). O'QUVCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI. The latest pedagogical and psychological innovations in education, 1(2), 208-214.
2. Imoilova Sarvinoz SUN'IY INTELLEKTNING INSON PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI, IMKONIYATLARI VA XAVFLASCIENCE AND CULTURE: INNOVATIONS OF THE 21ST CENTURY
3. Carr, Nicholas. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company. https://www.nicholascarr.com/?page_id=16
4. Picard, Rosalind W. (1997). *Affective Computing*. MIT Media Laboratory. <https://affect.media.mit.edu>
5. Riva, Giuseppe, Baños, Rosa M., Botella, Cristina, Wiederhold, Brenda K. (2019). "Virtual Reality in the Assessment and Treatment of Clinical Disorders"
6. Russell, Stuart J., & Norvig, Peter. (2021). *Artificial Intelligence: A Modern Approach* (4th ed.). Pearson. <https://aima.cs.berkeley.edu>
7. Tegmark, Max. (2017). *Life 3.0: Being Human in the Age of Artificial Intelligence*. Alfred A. Knopf.
8. OpenAI. (2023). *AI Safety & Alignment Reports*. OpenAI Official Documentation. <https://openai.com/safety>