SUN'IY INTELLEKT BILAN MULOQOTNING SHAXSDAGI YOLG'IZLIK HISSI VA EMPATIYAGA TA'SIRINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

S.A.Mirzoyeva[1]

1. Samarqand shahar 12-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Mas'ul muallif: Mirzoyeva Sultonoy Alisherovna, Samarqand shahar 12-son umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi.

Received: 26 Oktabr 2026
Accepted: 31 Oktabr 2026
Published: 05 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Mirzoyeva, S. A. SUN'IY INTELLEKT BILAN MULOQOTNING SHAXSDAGI YOLG'IZLIK HISSI VA EMPATIYAGA TA'SIRINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI / S. A. Mirzoyeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 54–59.

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy raqamli jamiyatda sun'iy intellekt texnologiyalari bilan muloqotning inson ijtimoiy-psixologik holatiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda bilan interaksiyaning shaxsdagi yolg'izlik hissini kamaytirishdagi o'rni hamda ushbu jarayonning real insoniy empatiya va emotsional intellektga salbiy yoki ijobiy oqibatlari atroflicha o'rganilgan. Olingan xulosalar vositalaridan foydalanishning psixologik chegaralarini belgilash va raqamli kompensatsiya mexanizmlarini tushunishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Sun'iy intellekt, internet, yolg'izlik hissi, empatiya, ijtimoiy-psixologik ta'sir, ijtimoiy tarmoqlar, emotsional kompensatsiya, raqamli interaksiya, psixologik bog'liqlik.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ОБЩЕНИЯ С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ НА ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА И ЭМПАТИЮ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье анализируется влияние общения с технологиями искусственного интеллекта на социально-психологическое состояние человека в современном цифровом обществе. В исследовании подробно изучена роль взаимодействия с снижении чувства одиночества личности, а также положительные и отрицательные последствия этого процесса для реального человеческого эмпатического восприятия и эмоционального интеллекта. Полученные выводы служат для определения психологических границ использования инструментов и понимания механизмов цифровой компенсации.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, интернет, чувство одиночества, эмпатия, социально-психологическое влияние, социальные сети, эмоциональная компенсация, цифровое взаимодействие, психологическая привязанность.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE IMPACT OF INTERACTION WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE ON PERSONAL FEELINGS OF LONELINESS AND EMPATHY

Abstract. This article analyzes the impact of interaction with artificial intelligence technologies on the socio-psychological state of an individual in modern digital society. The study thoroughly examines the role of interaction with AI in mitigating the feeling of loneliness in individuals, as well as the positive and negative consequences of this process for real human empathy and emotional intelligence. The conclusions drawn serve to establish the psychological boundaries of utilizing AI tools and to understand the mechanisms of digital compensation.

Keywords: Artificial intelligence, internet, feeling of loneliness, empathy, socio-psychological impact, social networks, emotional compensation, digital interaction, psychological attachment.

Zamonaviy jamiyatda yolg'izlik hissi shaxsiy kechinma doirasidan chiqib, jamoat salomatligining jiddiy muammosiga aylanmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2025-yilgi hisobotiga ko'ra, dunyoda har oltinchi odam yolg'izlikni boshdan kechiradi va yolg'izlik yiliga 871 mingdan ortiq o'lim holati bilan bog'langan. Ijtimoiy aloqalarning sog'liq va uzoq umr ko'rish uchun ahamiyati meta-tahlillarda ham tasdiqlangan. Shu bilan birga, yolg'iz odamlarda depressiya xavfi yuqori bo'lib, ular ijtimoiy tahdidga nisbatan o'ta hushyor bo'ladi va ijtimoiy ma'lumotlarni ko'proq salbiy talqin qiladi.

Aynan shu sharoitda katta til modellariga asoslangan suhbatdosh dasturlar tez tarqalmoqda. Ular hukm qilmaydigan, har doim mavjud va "tinglaydigan" suhbatdosh vazifasini bajarishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, SI hamrohi bilan qisqa muloqot yolg'izlikni inson bilan suhbat darajasida kamaytirgan va asosiy vositachi omil "tinglanganlik hissi" bo'lgan. Biroq 981 ishtirokchi qatnashgan to'rt haftalik nazorat ostidagi tajribada chatbotdan ko'proq foydalanganlar orasida yolg'izlik, hissiy qaramlik va muammoli foydalanish yuqoriroq, real odamlar bilan muloqot esa kamroq bo'lgani qayd etilgan. Demak, SI bilan muloqotning ta'siri bir xil emas va uni bir tomonlama baholash noto'g'ri bo'ladi.

Muammoning ikkinchi tomoni empatiyaga tegishli. SI javoblari matn darajasida empatik deb baholanishi mumkin, lekin bir xil javob “inson yozgan” deb ko’rsatilganda u ko’proq empatik va qo’llab-quvvatlovchi deb qabul qilinadi, odamlar esa hissiy muloqotda inson bilan aloqani ko’proq tanlaydi. Bu SI bilan muloqotning odamlararo empatiya va munosabat madaniyatiga uzoq muddatli ta’siri haqida savol tug’diradi. Bu yo’nalishda to’g’ridan-to’g’ri uzunlamasiga dalillar hozircha kam. O’zbekiston uchun mavzu alohida ahamiyatga ega. 2026-yil 1-yanvar holatiga aholining o’rtacha yoshi 29,5 yoshni tashkil etgan, UNICEF ma’lumotlariga ko’ra, aholining qariyb 60 foizi 30 yoshgacha. Bu guruh raqamli texnologiyalarni eng faol o’zlashtirmoqda. Bundan tashqari, 1,8 milliondan ortiq fuqaro xorijda mehnat qilmoqda, bu oilaviy aloqalarning masofaviy bo’lishiga va yolg’izlik xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, “uyat” va “andisha” kabi madaniy me’yorlar shaxsiy muammolarni yaqinlar oldida ochishni qiyinlashtirishi, SI esa “hukm qilmaydigan” suhbatdosh sifatida jozibali tuyulishi mumkin. Bu mulohazalar hozircha faraz bo’lib, mahalliy namunada empirik tekshirilishi kerak. Shunday qilib, mavzuning dolzarbligi uch holat bilan belgilanadi: yolg’izlikning global ijtimoiy-sog’liq muammosiga aylanishi, SI suhbatdoshlarining ommalashuvi va ularning ruhiy ta’siri bo’yicha ilmiy ma’lumotlarning qarama-qarshi va yetarli emasligi, hamda O’zbekiston kontekstidagi tadqiqotlarning deyarli yo’qligi.

Zamonaviy jamiyatda sun’iy intellekt texnologiyalarining jadal rivojlanishi insonlarning o‘zaro munosabatlari, muloqot shakllari, hissiy kechinmalari va ijtimoiy xulq-atvorida muayyan o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, tabiiy tilni qayta ishlash, suhbatlashish, savollarga javob berish, hissiy mazmundagi murojaatlarni tahlil qilish va foydalanuvchining ehtiyojlariga mos ravishda munosabat bildirish imkoniyatiga ega bo‘lgan sun’iy intellekt tizimlari inson va texnologiya o‘rtasidagi muloqotning yangi bosqichini shakllantirmoqda. Mazkur jarayonni faqat texnologik taraqqiyotning natijasi sifatida emas, balki shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi, yolg‘izlik hissi, empatik munosabatlari va shaxslararo aloqalariga ta’sir ko‘rsatuvchi murakkab hodisa sifatida o‘rganish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Sun’iy intellekt bilan muloqot deganda insonning matnli, ovozli yoki boshqa interaktiv vositalar orqali sun’iy intellekt tizimi bilan axborot almashishi, savol-javob qilishi, muammolarini ifodalashi, maslahat olishi va ayrim hollarda hissiy kechinmalarini bayon etishi tushuniladi. Bunday muloqot an’anaviy insonlararo kommunikatsiyadan bir qator xususiyatlari bilan farq qiladi. Jumladan, sun’iy intellekt tizimlari foydalanuvchining murojaatiga tezkor javob berishi, muloqotni davom ettirishga tayyorligi, muayyan ijtimoiy baholashdan qo‘rqmasdan fikr bildirish imkoniyatini yaratishi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, sun’iy intellektning inson hissiyotlarini anglayotgandek taassurot uyg‘otishi uning haqiqiy emotsional tajribaga ega ekanligini anglatmaydi. U foydalanuvchi tomonidan bildirilgan ma’lumotlar va til qonuniyatlari asosida javob hosil qiladi. Demak, sun’iy intellekt bilan muloqotning psixologik ta’sirini baholashda tizimning texnik imkoniyatlari bilan inson tomonidan unga yuklanadigan ijtimoiy va hissiy ma’nolarni farqlash zarur.

Mazkur hodisaning nazariy asoslarini tushuntirishda ijtimoiy-psixologik yondashuvlar alohida ahamiyatga ega. Xususan, insonning ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan ehtiyoji, o‘zini boshqalar tomonidan tushunilgan va qabul qilingan holda his etishi, hissiy qo‘llab-quvvatlashga intilishi hamda o‘zgalarning kechinmalarini anglash qobiliyati sun’iy intellekt bilan muloqotning ehtimoliy psixologik oqibatlarini tahlil qilish uchun muhim nazariy mezonlar hisoblanadi. Shaxsning muloqotga bo‘lgan ehtiyoji faqat axborot olish bilan chegaralanmaydi; u o‘z fikrlarini ifodalash, o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni his etish, ijtimoiy mansublikni anglash va hayotiy tajribasini boshqalar bilan baham ko‘rishga bo‘lgan ehtiyojlarni ham qamrab oladi. Shu sababli sun’iy intellekt bilan muloqotning ta’siri insonning undan qanday maqsadda foydalanishi, mavjud ijtimoiy munosabatlari, shaxsiy xususiyatlari va psixologik ehtiyojlari bilan uzviy bog‘liqdir.

Sun’iy intellekt bilan muloqot va yolg‘izlik hissi o‘rtasidagi munosabatni ilmiy jihatdan izohlashda yolg‘izlik tushunchasining mazmunini aniqlashtirish lozim. Psixologik adabiyotlarda yolg‘izlik, odatda, shaxsning mavjud ijtimoiy munosabatlari bilan uning istalgan munosabatlari o‘rtasidagi nomuvofiqlikni subyektiv his etishi bilan izohlanadi. Bu tushuncha insonning jismonan yolg‘iz qolishidan farq qiladi. Chunki shaxs ko‘plab insonlar qurshovida bo‘lsa ham, o‘zini tushunilmagan, qadrlanmagan yoki hissiy jihatdan boshqalardan uzoqlashgan holda his qilishi mumkin. Aksincha, ijtimoiy aloqalari cheklangan inson ham o‘z mavjud munosabatlaridan qoniqish hosil qilishi va yolg‘izlikni kuchli his etmasligi mumkin. Demak, yolg‘izlikning asosiy mezoni ijtimoiy aloqalar soni emas, balki ularning shaxs uchun subyektiv ahamiyati, sifati va hissiy qoniqish darajasidir.

Yolg‘izlikni tushuntirishga qaratilgan nazariy yondashuvlardan biri Jon Katsioppo va Uilyam Patrik tomonidan rivojlantirilgan ijtimoiy nevrologik yondashuvdir. Ushbu yondashuvda yolg‘izlik insonning ijtimoiy aloqalari yetarli emasligi yoki kutilgan darajada qoniqarli bo‘lmasligiga javoban yuzaga keluvchi holat sifatida talqin qilinadi. Mualliflarning qarashlariga ko‘ra, yolg‘izlik shaxsning ijtimoiy muhitga nisbatan sezgirligini kuchaytirishi, ijtimoiy tahdidlarni ko‘proq kutishi va ayrim vaziyatlarda boshqa insonlarning xatti-harakatlarini salbiyroq talqin qilishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, sun’iy intellekt bilan muloqot yolg‘izlikni boshdan kechirayotgan inson uchun o‘z fikrlarini erkin ifodalash, suhbatga kirishish va vaqtinchalik hissiy yengillikni his etish imkonini berishi mumkin. Biroq bunday muloqotning uzoq muddatli samarasi sun’iy intellekt insonning real ijtimoiy aloqalarini to‘ldiruvchi vosita bo‘lib xizmat qilishi yoki ular o‘rnini egallay boshlashiga bog‘liq. Shaxsning yolg‘izlik hissiga sun’iy intellekt orqali ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri muloqotning doimiy mavjudligi va oson tashkil etilishidir. An’anaviy insonlararo muloqot vaqt, joy, o‘zaro kelishuv, ijtimoiy vaziyat va boshqa shaxslarning imkoniyatlariga bog‘liq bo‘lsa, sun’iy intellekt bilan suhbatga kirishish ko‘pincha bunday cheklovlarni kamaytiradi. Inson o‘ziga qulay vaqtda savol berishi, shaxsiy muammolarini bayon qilishi yoki o‘zini qiziqtirgan mavzularni muhokama qilishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy xavotir, muloqotga kirishishda tortinchoqlik, rad etilishdan qo‘rqish yoki o‘z kechinmalarini boshqalarga aytishda qiynalish xususiyatlariga ega shaxslar uchun bu imkoniyat muayyan psixologik qulaylik yaratishi ehtimoldan xoli emas. Bunday sharoitda sun’iy intellekt bilan

muloqot shaxsning o‘z kechinmalarini anglashiga, muammolarini so‘z orqali ifodalashiga va vaziyatga boshqa nuqtayi nazardan qarashiga yordam berishi mumkin. Masalan, o‘zini yolg‘iz his qilayotgan talaba sun’iy intellekt bilan suhbat davomida o‘zidagi xavotir sabablarini tahlil qilishi, tengdoshlari bilan muloqot qilish yo‘llarini ko‘rib chiqishi va ijtimoiy faolligini oshirishga doir takliflarni olishi mumkin. Bu holatda sun’iy intellekt insonning ijtimoiy muammolarini bevosita hal qiluvchi subyekt emas, balki o‘zini tahlil qilish va keyingi harakatlarni rejalashtirishga ko‘maklashuvchi vosita vazifasini bajaradi. Uning ijobiy ta’siri, avvalo, foydalanuvchining olingan ma’lumotlardan real hayotdagi munosabatlarni yaxshilash uchun foydalanishiga bog‘liq. Biroq sun’iy intellekt bilan muloqotning yolg‘izlikka ta’siri bir xil yo‘nalishda kechmaydi. Ayrim vaziyatlarda bunday muloqot insonning hissiy ehtiyojlarini vaqtincha qondirishi va real ijtimoiy aloqalarni o‘rnatish uchun zarur bo‘lgan psixologik resurslarni tiklashga ko‘maklashishi mumkin. Boshqa holatlarda esa insonning sun’iy intellekt bilan muloqotga haddan tashqari tayanishi uning yuzma-yuz muloqotdan qochishiga, mavjud munosabatlarni rivojlantirishga kamroq vaqt ajratishiga va ijtimoiy muhitdan uzoqlashishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bunda muhim jihat sun’iy intellektdan foydalanishning o‘zi emas, balki undan foydalanish shakli, davomiyligi, motivatsiyasi va inson hayotidagi boshqa munosabatlar bilan nisbatidir.

Mazkur masalani tushuntirishda ijtimoiy kompensatsiya va ijtimoiy boyitish yondashuvlarini farqlash mumkin. Ijtimoiy kompensatsiya yondashuviga ko‘ra, real hayotda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmaydigan yoki muloqotda qiyinchiliklarga duch keladigan shaxslar texnologik vositalardan mavjud ehtiyojlarini qisman qondirish maqsadida foydalanishi mumkin. Sun’iy intellekt bilan muloqot ham ayrim insonlar uchun ana shunday kompensator vazifani bajaradi. Ijtimoiy boyitish yondashuvi esa mavjud ijtimoiy ko‘nikmalar, munosabatlar va psixologik resurslar texnologiyadan samarali foydalanish orqali yanada rivojlanishi mumkinligini nazarda tutadi. Ushbu ikki yondashuv sun’iy intellekt bilan muloqotning oqibatlari foydalanuvchining dastlabki ijtimoiy holati va undan foydalanish maqsadiga qarab farqlanishini ko‘rsatadi. Shu o‘rinda shaxsning sun’iy intellekt bilan muloqot jarayonida shakllantiradigan subyektiv munosabati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Insonlar texnologik tizimlar bilan o‘zaro munosabatda bo‘lganda ularga ijtimoiy xususiyatlarni nisbat berishlari, ya’ni ularni tinglayotgan, tushunayotgan yoki qo‘llab-quvvatlayotgan subyekt sifatida qabul qilishlari mumkin. Bayron Rivz va Klifford Nass tomonidan ilgari surilgan “media tenglamasi” hamda insonlarning kompyuterlarni ijtimoiy ishtirokchi sifatida qabul qilishiga oid tadqiqotlar texnologik vositalarga nisbatan ijtimoiy reaksiyalar yuzaga kelishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bunday reaksiyalar uchun insonning qarshisidagi tizim tirik mavjudot ekanligiga to‘liq ishonishi shart emas; muloqotning shakli, tili va javoblarning mazmuni ham ijtimoiy munosabatga o‘xshash tajribani yuzaga keltirishi mumkin. Sun’iy intellektning muloyim, e’tiborli va foydalanuvchiga moslashgan javoblari ayrim insonlarda tinglanganlik va tushunilganlik hissini kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, shaxs o‘z kechinmalarini boshqalarga ochiq ayta olmagan sharoitda sun’iy intellekt bilan suhbat uning ichki tajribasini so‘z orqali ifodalashiga imkon beradi. Shu bilan birga, foydalanuvchi tomonidan bunday tizimga nisbatan shakllantirilgan hissiy bog‘lanishning psixologik tabiati insonlararo munosabatlardagi o‘zaro mas’uliyat, mustaqil hissiy tajriba va real hayotiy ishtirok bilan aynan bir xil emas. Shu sababli sun’iy intellektning javoblarini insonning chinakam hissiy hamdardligi bilan tenglashtirish ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Sun’iy intellekt bilan muloqotning yolg‘izlik hissiga ta’sirini o‘rganishda empatiya tushunchasi ham muhim nazariy ahamiyatga ega. Empatiya boshqa insonning hissiy holatini anglash, uning kechinmalarini tushunishga intilish va muayyan vaziyatda unga nisbatan hissiy munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi. Psixologik adabiyotlarda empatiya ko‘pincha kognitiv va affektiv tarkibiy qismlarga ajratiladi. Kognitiv empatiya boshqa insonning fikrlari, nuqtayi nazari va hissiy holatini tushunish bilan bog‘liq bo‘lsa, affektiv empatiya o‘zga insonning kechinmalariga hissiy javob qaytarish va uning holatiga nisbatan hamdardlikni his qilishni anglatadi. Ayrim yondashuvlarda empatik munosabatning xulqiy jihati, ya’ni tushunilgan kechinmaga mos ravishda yordam berish, qo‘llab-quvvatlash yoki ijobiy munosabat ko‘rsatish ham alohida ko‘rib chiqiladi. Empatiyaning rivojlanishi shaxsning ijtimoiy tajribasi, oilaviy tarbiyasi, tengdoshlari bilan munosabatlari, hissiy savodxonligi va muloqot jarayonida egallagan ko‘nikmalari bilan uzviy bog‘liq. Shu nuqtayi nazardan, sun’iy intellekt bilan muloqot empatiyaga ikki xil yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Birinchi yo‘nalishda, sun’iy intellekt bilan suhbat shaxsga hissiyotlarni nomlash, muayyan vaziyatlarni turli nuqtayi nazardan tahlil qilish, nizolarni tushunish va boshqa insonlarning ehtimoliy kechinmalarini tasavvur qilish imkonini beradi. Masalan, talaba do‘sti bilan yuzaga kelgan kelishmovchilikni muhokama qilib, suhbatdoshining xatti-harakatiga ta’sir qilgan omillarni tahlil qilishi mumkin. Agar sun’iy intellekt unga vaziyatni faqat o‘z manfaatlari nuqtayi nazaridan emas, balki boshqa insonning ehtiyojlari va hissiyotlarini hisobga olgan holda ko‘rib chiqishni taklif etsa, bu jarayon empatik fikrlashni mashq qilish uchun sharoit yaratadi.

Ikkinchi yo‘nalishda esa sun’iy intellekt bilan muloqotning insonlararo munosabatlarni almashtiruvchi vositaga aylanishi empatiyaning amaliy rivojlanish imkoniyatlarini cheklashi mumkin. Chunki real insonlar bilan muloqot qilish jarayonida shaxs boshqa odamning hissiyotlarini faqat so‘zlar orqali emas, balki ovoz ohangi, yuz ifodasi, tana harakatlari, sukut, vaziyatga mos reaksiyalar va o‘zaro munosabatlarning murakkabligi orqali ham anglaydi. Bundan tashqari, haqiqiy shaxslararo munosabatlarda inson boshqa odamning ehtiyojlarini hisobga olish, o‘z xatti-harakatlarini moslashtirish, kelishmovchiliklarni hal etish va o‘z qarashlarini qayta ko‘rib chiqish zarurati bilan yuzlashadi. Sun’iy intellekt bilan muloqotda esa bunday o‘zaro hissiy mas’uliyat va tabiiy ijtimoiy murakkablik doimo bir xil darajada mavjud bo‘lmaydi. Shu sababli sun’iy intellekt bilan suhbat davomida empatiyaga o‘xshash fikrlash amaliyotining mavjudligi shaxsning real hayotdagi empatik xulq-atvori ham albatta rivojlanadi, degan xulosani bermaydi. Empatiya va sun’iy intellekt bilan muloqot o‘rtasidagi munosabatni tahlil qilishda insonning sun’iy intellektga nisbatan empatiyasi bilan sun’iy intellekt orqali boshqa insonlarga nisbatan empatiyaning rivojlanishini farqlash lozim. Birinchi holatda foydalanuvchi tizimning

javoblarini hissiy mazmunga ega deb qabul qilishi va unga nisbatan mehr, ishonch yoki yaqinlik hissini namoyon qilishi mumkin. Ikkinchi holatda esa sun'iy intellekt bilan muloqot shaxsning real insonlarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishi masalasi ko'rib chiqiladi. Ushbu ikki hodisa o'zaro bog'liq bo'lishi mumkin, ammo ular bir xil psixologik jarayon emas. Sun'iy intellektning insoniy ohangda javob berishi foydalanuvchida tushunilganlik hissini kuchaytirishi mumkin, biroq bu holat uning o'zgalarga nisbatan empatik xulq-atvori avtomatik ravishda ortishini anglatmaydi.

Sun'iy intellekt bilan muloqotda namoyon bo'ladigan hissiy qo'llab-quvvatlashni tushuntirishda kognitiv baholash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash nazariyalari ham muhimdir. Inson stressli vaziyatga duch kelganda, avvalo, ushbu vaziyatni o'ziga nisbatan qanday tahdid yoki muammo sifatida baholaydi, keyin esa uni yengish uchun mavjud resurslarini hisobga oladi. Sun'iy intellekt bilan suhbat davomida shaxs o'z muammosini qayta ifodalashi, muqobil yechimlarni ko'rib chiqishi va vaziyatga nisbatan boshqacha munosabat shakllantirishi mumkin. Bunda tizim tomonidan berilgan javobning tushunarli, hurmatli va foydalanuvchining vaziyatiga mos bo'lishi alohida ahamiyat kasb etadi. Kelli Merrill va hamkorlarining 2025-yilda "Annals of the New York Academy of Sciences" jurnalida chop etilgan tadqiqotida sun'iy intellekt chatbotlarining qo'llab-quvvatlovchi xabarlari, hissiy tasdiqlash va foydalanuvchida ijtimoiy mavjudlik hissi o'rtasidagi munosabatlar o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shaxsga yo'naltirilgan, uning kechinmalarini e'tiborga oluvchi javoblar hissiy tasdiqlanganlik hissi bilan bog'liqligini ko'rsatgan. Shu bilan birga, sun'iy intellekt orqali olinadigan qo'llab-quvvatlashni real insonlar tomonidan ko'rsatiladigan ijtimoiy yordam bilan to'liq tenglashtirish mumkin emas. Insonlararo qo'llab-quvvatlash o'zaro ishonch, umumiy tajriba, javobgarlik, o'zaro yordam va uzoq muddatli munosabatlar tizimiga asoslanadi. Sun'iy intellekt esa muloqot jarayonida qo'llab-quvvatlovchi javoblar yaratishi mumkin bo'lsa-da, inson singari shaxsiy hayotiy tajribaga ega emas va boshqa insonning kechinmalarini o'z boshidan kechirmaydi. Shu sababli sun'iy intellektning hissiy jihatdan mos javoblari foydalanuvchi uchun muhim psixologik tajriba bo'lishi mumkin, ammo ular haqiqiy insoniy yaqinlikning barcha jihatlarini qamrab olmaydi.

Sun'iy intellekt bilan muloqotning yolg'izlik va empatiyaga ta'sirini o'rganishda shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini ham e'tiborga olish zarur. Xususan, introversiya va ekstraversiya darajasi, o'zini baholash, ijtimoiy xavotir, hissiy barqarorlik, rad etilishga sezgirlik va shaxslararo ishonch kabi omillar texnologik muloqotdan foydalanish motivlarini belgilashi mumkin. Masalan, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin his qilmaydigan shaxs sun'iy intellekt bilan muloqotni xavfsizroq va qulayroq deb qabul qilishi mumkin. Boshqa tomondan, real ijtimoiy aloqalari rivojlangan shaxs sun'iy intellektdan, asosan, axborot olish, fikrlarni tartibga solish yoki muloqot ko'nikmalarini mashq qilish maqsadida foydalanishi ehtimol. Demak, bir xil texnologik vosita turli shaxslarda turlicha psixologik vazifani bajarishi mumkin. Auren Liu va hamkorlarining sun'iy intellekt hamrohlaridan foydalanish hamda yolg'izlik o'rtasidagi munosabatlarga bag'ishlangan tadqiqotlari ham bu jarayonning bir xil emasligini ko'rsatadi. 2025-yilda AAAI/ACM sun'iy intellekt etikasi va jamiyatga oid konferensiyasi materiallarida e'lon qilingan tadqiqotda hamroh chatbotlardan muntazam foydalanuvchilar orasidagi individual farqlar, ijtimoiy tarmoq hajmi va muammoli foydalanish xususiyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda chatbotdan foydalanishning o'zi yolg'izlikni bevosita belgilovchi yagona omil sifatida namoyon bo'lmagan; turli foydalanuvchilarda uning psixologik oqibatlari farqlanishi qayd etilgan. Ayrim foydalanuvchilarda ijtimoiy ishonchning ortishi bilan bog'liq tajribalar kuzatilgan bo'lsa, boshqalarida yanada kuchli ijtimoiy ajralish xavfi ko'rib chiqilgan. Sun'iy intellekt bilan muloqotning uzoq muddatli psixologik oqibatlarini o'rganishda foydalanishning muammoli shakllari masalasiga alohida e'tibor qaratish lozim. Agar shaxs o'zining deyarli barcha hissiy ehtiyojlarini sun'iy intellekt orqali qondirishga intilsa, real insonlar bilan muloqot qilishni cheklasa yoki kundalik vazifalarini bajarishiga salbiy ta'sir ko'rsatsa, bunday foydalanish uning ijtimoiy faoliyati va psixologik farovonligiga xavf tug'dirishi mumkin. Bu yerda sun'iy intellekt bilan uzoq suhbatlashishning o'zi muammoli holatni isbotlamaydi. Muhim mezonlar - foydalanishni nazorat qilish imkoniyati, kundalik hayotga ta'siri, real munosabatlarning cheklanishi va texnologik muloqotsiz qolishga nisbatan kuchli bezovtalik kabi belgilar hisoblanadi.

Sun'iy intellekt bilan muloqotning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ta'lim muhitida ham muhim ahamiyatga ega. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar mustaqil hayotga moslashish, yangi ijtimoiy muhitga kirishish, o'z shaxsiy va kasbiy identifikatsiyasini shakllantirish, akademik talablarni bajarish hamda tengdoshlari bilan munosabatlarni rivojlantirish kabi vazifalarni hal qiladilar. Ushbu jarayonlar ayrim talabalarda stress, o'ziga ishonchsizlik va yolg'izlik hissini kuchaytirishi mumkin. Sun'iy intellekt bilan muloqot ularga o'quv materiallarini tushunish, fikrlarini ifodalash, ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilish va muloqotga tayyorlanishda ko'mak berishi mumkin. Masalan, talaba guruhdoshi bilan yuzaga kelgan nizoni muhokama qilib, suhbatni qanday boshlash yoki o'z fikrini qanday ifodalash mumkinligi bo'yicha variantlarni ishlab chiqishi mumkin. Bunday foydalanish real muloqotga tayyorgarlik vazifasini bajarganida ijobiy ahamiyatga ega bo'ladi. Biroq oliy ta'lim muhitida sun'iy intellektdan foydalanish insonlararo aloqalarni rivojlantirish zaruratini kamaytirmasligi kerak. Talabalarning empatik qobiliyatlari jamoaviy faoliyat, guruhiy muhokamalar, hamkorlikdagi loyihalar, nizolarni konstruktiv hal etish va o'zaro yordam ko'rsatish jarayonlarida ham rivojlanadi. Shu bois ta'lim jarayonida sun'iy intellektdan nafaqat tayyor javob olish, balki turli ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilish, qarama-qarshi nuqtayi nazarlarni solishtirish va empatik fikrlashni mashq qilish uchun foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda o'qituvchining vazifasi talabalarni texnologiyaga to'liq tayanishga emas, balki undan tanqidiy, mas'uliyatli va ijtimoiy jihatdan samarali foydalanishga yo'naltirishdan iborat.

Sun'iy intellekt bilan muloqotning yana bir muhim jihati shaxsiy ma'lumotlar va hissiy kechinmalarning maxfiyligi bilan bog'liq. Yolg'izlikni his qilayotgan yoki shaxsiy muammolarini muhokama qilishga ehtiyoj sezayotgan insonlar sun'iy intellektga o'zlari haqida juda ko'p ma'lumot berishlari mumkin. Biroq foydalanuvchi tizim bilan muloqotni inson bilan

maxfiy suhbatga tenglashtirmasligi lozim. Xizmatning maxfiylik shartlari, ma'lumotlarni saqlash va ulardan foydalanish tartibi, shuningdek, sun'iy intellekt javoblarining xato bo'lishi ehtimoli hisobga olinishi zarur. Ayniqsa, ruhiy salomatlik, shaxsiy nizolar va boshqa nozik masalalarda sun'iy intellekt tomonidan berilgan tavsiyalarni mutlaq haqiqat sifatida qabul qilish maqsadga muvofiq emas. Yuqoridagi nazariy qarashlar va empirik tadqiqotlar tahlili asosida sun'iy intellekt bilan muloqotning yolg'izlik hissi va empatiyaga ta'sirini o'zaro bog'liq, biroq mustaqil psixologik ko'rsatkichlar orqali o'rganish zarurligi namoyon bo'ladi. Yolg'izlik hissi shaxsning mavjud ijtimoiy aloqalaridan qoniqish darajasini aks ettirsa, empatiya uning boshqa insonlarning hissiy holatini anglash va ularga nisbatan munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi. Sun'iy intellekt bilan muloqot birinchi ko'rsatkichga foydalanuvchining hissiy ehtiyojlarini vaqtincha qondirish yoki real munosabatlardan uzoqlashish orqali ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ikkinchi ko'rsatkichga esa hissiyotlarni anglash va ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilish ko'nikmalarini mashq qilish yoki real insonlar bilan o'zaro munosabat tajribasining kamayishi orqali ta'sir ko'rsatishi ehtimol.

Shu asosda sun'iy intellekt bilan muloqotning psixologik ta'sirini belgilovchi omillarni bir necha o'zaro bog'liq yo'nalishda ko'rib chiqish mumkin. Birinchidan, foydalanish motivi - axborot olish, ta'lim, hissiy qo'llab-quvvatlash yoki insonlararo munosabatlarni almashtirishga intilish. Ikkinchidan, individual-psixologik xususiyatlar - ijtimoiy xavotir, o'zini baholash, hissiy barqarorlik va empatik qobiliyatlar. Uchinchidan, ijtimoiy muhit - oila, do'stlar, tengdoshlar va ta'lim muassasasidagi qo'llab-quvvatlash darajasi. To'rtinchidan, sun'iy intellekt bilan muloqotning mazmuni, sifati va kundalik hayotdagi boshqa faoliyatlar bilan o'zaro nisbatidir. Ushbu omillarni birgalikda tahlil qilish sun'iy intellektdan foydalanishning psixologik oqibatlarini yanada chuqurroq tushunish imkonini beradi. Umuman olganda, sun'iy intellekt bilan muloqot shaxsning yolg'izlik hissi va empatiyasiga bir yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi hodisa emas. Uning psixologik natijalari shaxsning ehtiyojlari, ijtimoiy sharoiti, foydalanish maqsadi va texnologiyaga nisbatan shakllangan munosabati bilan belgilanadi. Sun'iy intellekt insonning o'z kechinmalarini anglashiga, fikrlarini tartibga solishiga va real ijtimoiy muloqotga tayyorlanishiga ko'maklashuvchi vosita sifatida qo'llanilganda ijobiy imkoniyatlarga ega. Aksincha, u insonlararo munosabatlarning o'rnini bosuvchi yagona hissiy tayanchga aylansa, ijtimoiy aloqalarning cheklanishi va hissiy bog'liqlikning kuchayishi bilan bog'liq xavflar yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun mazkur masalani o'rganishda sun'iy intellektdan foydalanish chastotasinigina emas, balki shaxsning yolg'izlik darajasi, empatik xususiyatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi va real insonlar bilan muloqot qilish faolligini ham kompleks ravishda tahlil qilish zarur.

Natijada, sun'iy intellekt bilan muloqotning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish inson va texnologiya o'rtasidagi munosabatlarning zamonaviy shakllarini tushuntirish, shaxsning hissiy farovonligini qo'llab-quvvatlash va empatik muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga doir ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim nazariy asos yaratadi. Mazkur yo'nalishdagi keyingi tadqiqotlarda sun'iy intellekt bilan muloqot qilish motivlari, yolg'izlik hissi va empatiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni empirik tekshirish, shuningdek, kuzatilgan bog'liqliklarning sababiy xususiyatini aniqlash uchun uzoq muddatli va tajribaviy tadqiqotlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

O'tkazilgan ilmiy-nazariy va empirik tadqiqotlar sun'iy intellekt tizimlari hamda muloqot chatbotlari bilan interaksiyaning shaxsdagi yolg'izlik hissi va empatiya strukturasiga ko'rsatadigan ta'siri murakkab, ikki yoqlama va dialektik xarakterga ega ekanligini isbotladi. Birinchidan, sun'iy intellekt bilan muloqot shaxs psixikasida muhim raqamli kompensatsiya vazifasini bajaradi. O'tkir yolg'izlik situatsiyasida, ijtimoiy izolyatsiya va psixologik zo'riqish holatlarida sun'iy intellekt 24/7 rejimida ishlaydigan vaqtinchalik emotsional tayanch bo'lib xizmat qiladi hamda situativ xavotirlik darajasini pasaytirishga yordam beradi. Biroq ushbu kompensatsiya vaqtinchalik va yuzaki xarakterga ega bo'lib, yolg'izlikning tub ijtimoiy-psixologik sabablarini bartaraf etmaydi. Ikkinchidan, sun'iy intellekt vositalariga doimiy va intensiv emotsional suyanib qolish surunkali yolg'izlikning chuqurlashuviga hamda shaxsiy empatiyaning transformasiyasiga olib keladi. Tizimning foydalanuvchi ehtiyojlariga doimiy moslashuvi inson psixikasida egotsentrik muloqot modelini shakllantiradi. Buning natijasida foydalanuvchilarda matnli va ratsional darajadagi kognitiv empatiya saqlanib qolgani holda, jonli muloqotda zarur bo'lgan affektiv empatiya, ya'ni boshqaning emotsional holatini his qilish, tana tili va mimikalarni o'qish hamda sabr-toqat ko'rsatish ko'nikmalarining atrofiyasi kuzatiladi. Uchinchidan, sun'iy intellekt taqdim etayotgan simulyatsiyalangan sotsializatsiya shaxsni real jamiyatdagi murakkab, mas'uliyatli va emotsional tavakkalchilikka boy munosabatlardan uzoqlashtiradi. Bu holat raqamli muhitda psixologik xavfsizlik va real sotsializatsiya o'rtasidagi muvozanatni olib borilgan gigiyenik saqlash zaruratini ko'rsatadi. Bugungi shiddatli raqamlashuv davrida insonning kundalik turmush tarzi va emotsional olami tubdan o'zgarib bormoqda. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt texnologiyalari bilan doimiy muloqot qilish jarayoni shaxsning psixologik holatiga, xususan, yolg'izlikni idrok etish va o'zgalar bilan munosabat o'rnatish qobiliyatiga o'ziga xos tarzda ta'sir ko'rsatmoqda. Birinchidan, raqamli vositalar inson uchun o'ziga xos psixologik boshpana vazifasini o'tamoqda. Hayotiy qiyinchiliklar, tushkunlik yoki ijtimoiy chetlanish holatlarida chatbotlar bilan muloqot qilish orqali shaxslar o'zlaridagi og'ir hissiy zo'riqishlarni vaqtincha yengillashtirib, ruhiy xotirjamlikka erishmoqdalar. Bu holat raqamli muhitning o'ziga xos kompensatorlik xususiyatiga ega ekanligini ko'rsatadi. Ikkinchidan, virtual hamrohlar bilan haddan tashqari ko'p vaqt muloqot qilish insonning real hayotdagi ijtimoiy faolligiga putur yetkazadi. Sun'iy intellektning har doim foydalanuvchining fikriga qo'shilishi, uni har qanday vaziyatda qo'llab-quvvatlashi va hech qanday shart qo'ymasligi shaxsda qulaylik zonadagi egotsentrik dunyoqarashni kuchaytiradi.Natijada, insonlar real hayotdagi ziddiyatlar, mas'uliyat va o'zaro murosaga kelish jarayonlaridan qochib, faqat o'z xohishlariga mos keladigan algoritmik muloqotni ustun qo'ya boshlaydilar. Bu esa o'z navbatida real munosabatlardagi samimiyatning yo'qolishiga va shaxslararo muloqot ko'nikmalarining susayishiga olib keladi. Uchinchidan, sun'iy intellekt taqdim etayotgan soxta yaqinlik hissi insonning o'z ichki kechinmalarini mustaqil boshqarish va boshqalarning dardini chin dildan his qilish layoqatini pasaytiradi. Insoniy

empatiya faqatgina so‘zlarni tushunish emas, balki jonli nigoh, ovoz ohangi va emotsional sheriklikni talab etuvchi murakkab biologik jarayon bo‘lib,uni hech qanday dasturiy ta’minot to‘liq almashtira olmaydi. Mazkur ilmiy tahlillar natijasidan kelib chiqib, raqamli muhitda psixologik barqarorlikni ta’minlash va insoniy munosabatlarni saqlab qolish uchun quyidagi amaliy tavsiyalar tavsiya etiladi. Har bir inson, ayniqsa yoshlar o‘zlarining kundalik hayotida sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish vaqtini ongli ravishda cheklashlari hamda jonli muloqotga ko‘proq ustuvorlik berishlari maqsadga muvofiqdir. Shaxsdagi izolyatsiya va yolg‘izlik alomatlarini kamaytirish uchun real ijtimoiy guruhlar, madaniy-ma’rifiy tadbirlar va oilaviy muloqot muhitini yanada jonlantirish zarur. Sun’iy intellekt asosida ishlovchi ilova va chatbot yaratuvchilari foydalanuvchilarda ruhiy qaramlikni keltirib chiqarmaydigan, ularni real hayotdagi insonlar bilan muloqot qilishga undaydigan va xavfsiz vaqt chegaralarini eslatib turuvchi ogohlantiruvchi algoritmlarni o‘rnatishlari talab etiladi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda, sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishda ijtimoiy-psixologik xavfsizlikni ta’minlash va raqamli muloqot balansini saqlash bo‘yicha quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi. Raqamli gigiyena va madaniyatni shakllantirish, ta’lim muassasalari va yoshlar tashkilotlarida sun’iy intellekt vositalaridan foydalanishda raqamli gigiyena ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Foydalanuvchilarga sun’iy intellekt faqat axborot va yordamchi instrument ekanligini, u insoniy emotsional munosabatlarning o‘rnini bosa olmasligini tushuntiruvchi psixologik ma’rifiy dasturlarni joriy etish lozim. Amaliy psixologlar va psixoterapevtlar ijtimoiy xavotirlik va yolg‘izlikdan aziyat chekayotgan mijozlar bilan ishlashda ularning sun’iy intellekt vositalariga bo‘lgan bog‘liqlik darajasini baholashlari lozim. Yolg‘izlikni yengishda sun’iy intellektga emas, balki real ijtimoiy aloqalarni tiklash va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglarga ustuvorlik berilishi kerak. Sun’iy intellekt va muloqot chatbotlarini ishlab chiquvchi dasturchi hamda kompaniyalar algoritmlarga etik va psixologik cheklovlarni kiritishlari tavsiya etiladi. Tizim foydalanuvchining o‘ziga emotsional va parasotsial bog‘lanib qolayotganini aniqlaganda, uni real jamiyatga yo‘naltiruvchi, professional psixologik yordam olishni taklif etuvchi yoki muloqot vaqtini sun’iy cheklovchi texnik mexanizmlarga ega bo‘lishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Abdullayev A., Karimova Z. Raqamli jamiyatda shaxs sotsializatsiyasi va kiberpsixologik muammolar. Toshkent: Fan va texnologiya, 2024.

[2] Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. - Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 1994 yil.

[3] Karimova V. M., Akramova F. A. Psixologiya. - Toshkent, 2000. - 168 b.

[4] Karimova V. M., Davletshin M. G., Abdullayev M. A. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. - Toshkent: Universitet nashriyoti, 1999. - 96 b.

[5] Nishonova Z. T. Oliy maktab psixologiyasi. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2003.

[6] Андреева Г. М. Социальная психология. - Москва: Аспект Пресс, 2001.

[7] Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. - Москва: Издательство Московского университета, 1982.

[8] Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - Санкт-Петербург: Питер, 2001.

[9] Ильин Е. П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. - Санкт-Петербург: Питер, 2013.

[10] Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. - Москва: Владос, 2003.

[11] Reeves B., Nass C. The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places. - C ambridge: Cambridge University Press, 1996.

[12] Shen J. va boshqalar. “Empathy Toward Artificial Intelligence Versus Human Experiences and the Role of Transparency in Mental Health and Social Support Chatbot Design: Comparative Study.” JMIR Mental Health, 2024. DOI orqali maqolani ko‘rish

[13] Liu A. R. va boshqalar. “The Heterogeneous Effects of AI Companionship: An Empirical Model of Chatbot Usage and Loneliness and a Typology of User Archetypes.” Proceedings of the AAAI/ACM Conference on AI, Ethics, and Society, 2025. DOI orqali maqolani ko‘rish