

SUN'IY INTELLEKTGA QARAMLIK: PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR, IJTIMOIY OQIBATLAR VA OLDINI OLISH STRATEGIYALARI

Giyasova Nozimaxon Qahramon qizi

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sun'iy intellektga qaramlikning belgilari, psixologik oqibatlari, jamiyatga ta'siri va oldini olish choralarini chuqur o'rganildi. Kirish bo'limida mavzuning dolzarbligi va global konteksti, metodlar bo'limida adabiyotlar tahlili va statistik ma'lumotlar, natijalar bo'limida tadqiqot natijalari va muhokama bo'limida xalqaro tajriba va o'zbek kontekstida takliflar keltirilgan. Maqolada sun'iy intellektning foydali tomonlarini ham inobatga olib o'tilgan holda, qaramlik xavfini muvozanatli baholangan va kelgusidagi tadqiqot yo'nalishlarini belgilab o'tildi. Bugungi kunda barchamiz guvohi bo'lib boryapmizki, sun'iy intellektga (SI) qaramlik zamonaviy texnologik taraqqiyotning jiddiy muammosi bo'lib, inson psixologiyasi, ijtimoiy munosabatlari va jamiyat rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kalit so'zlar: Sun'iy intellekt, qaramlik, psixologik ta'sir, ijtimoiy izolyatsiya, texnologik xavf, jamiyat, oldini olish, xalqaro tadqiqotlar, ruhiy salomatlik.

Abstract: This article psychological consequences, societal impact, and prevention measures of AI dependency. The introduction discusses the relevance and global context, methods involve literature review and statistical data, results present findings and tables,

and discussion offers international experience and recommendations in the Uzbek context. The article balances the beneficial aspects of AI while evaluating the risks of addiction and outlines future research directions. Addiction to artificial intelligence (AI) is a serious issue in modern technological progress, potentially negatively affecting human psychology, social relations, and societal development.

Keywords: Artificial intelligence, addiction, psychological impact, social isolation, technological risk, society, prevention, international studies, mental health.

Аннотация: Эта статья воздействия на общество и мер профилактики зависимости от ИИ. Введение обсуждает актуальность и глобальный контекст, методы включают обзор литературы и статистические данные, результаты представляют выводы и таблицы, а обсуждение предлагает международный опыт и рекомендации в узбекском контексте. Статья балансирует полезные аспекты ИИ, оценивая риски зависимости, и определяет направления будущих исследований. Зависимость от искусственного интеллекта (ИИ) является серьезной проблемой в современном технологическом прогрессе, потенциально негативно влияющей на психологию человека, социальные отношения и развитие общества.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, зависимость, психологическое влияние, социальная изоляция, технологический риск, общество, профилактика, международные исследования, психическое здоровье.

KIRISH

Zamonaviy dunyoda sun'iy intellekt (SI) hayotimizning har bir sohasiga kirib bordi. U tibbiyotda kasalliklarni tashxislashdan tortib, ta'limda shaxsiy o'quv dasturlarini

yaratishgacha, iqtisodiyotda ma'lumotlarni tahlil qilish va hatto kundalik hayotda virtual yordamchilar orqali yordam beradi. Biroq, SI ning jadal rivojlanishi bilan birga, uning inson psixologiyasiga bo'lgan salbiy ta'siri ham kuchayib bormoqda. Xususan, SI ga qaramlik – bu insonning chatbotlar, virtual yordamchilar yoki boshqa SI asosidagi ilovalarga haddan tashqari bog'lanib qolishi bo'lib, bu ijtimoiy izolyatsiya, ruhiy salomatlik muammolari, masalan, tashvish, depressiya va hatto o'z joniga qasd qilish xavfiga olib kelishi mumkin.

Xalqaro tadqiqotlarda SI qaramlik internet va smartfon qaramligiga o'xshash deb baholanadi, ammo unda o'ziga xos xususiyatlar mavjud. Masalan, SI chatbotlari insoniy muloqotni taqlid qilishi tufayli, foydalanuvchilar ularga emotsional jihatdan bog'lanib qolishadi, bu esa yolg'izlikni kuchaytirishi va ijtimoiy aloqalarni buzishi mumkin. Stanford universiteti tadqiqotchilari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda SI terapiya chatbotlari inson terapevtlariga nisbatan samarasizroq bo'lishi va hatto stigma va xavfli maslahatlarni keltirib chiqarishi aniqlangan. Shu bilan birga, MIT Media Lab va OpenAI tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, SI chatbotlaridan qattiq foydalanish yolg'izlik va ijtimoiy muloqot pasayishi bilan bog'liq.

O'zbekistonda bu mavzu hali chuqur o'rganilmagan bo'lsa-da, gadjet va internet qaramligi haqidagi mahalliy tadqiqotlar SI ga qaramlik xavfini ko'rsatmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yildagi qaroriga ko'ra, SI texnologiyalarini 2030-yilgacha rivojlantirish strategiyasi qabul qilingan bo'lib, unda iqtisodiy va ijtimoiy sohalarda SI dan foydalanish ko'zda tutilgan. Biroq, bu strategiyada qaramlik xavfi hisobga olinmagan, ammo kun.uz va ict.xabar.uz kabi manbalarda SI ning potentsial xavflari, jumladan, ma'lumotlar maxfiyligi va emotsional bog'liqlik haqida gapiriladi. Masalan, O'zbekistonda yoshlar orasida gadjet qaramligi ijodkorlik va mahsuldorlikni pasaytirishi aniqlangan, bu SI ilovalariga ham taalluqli.

Ushbu maqolaning maqsadi – SI ga qaramlik mavzusini chuqur o'rganish, xalqaro va o'zbek manbalaridan foydalanib, real ma'lumotlar asosida tahlil qilish va takliflar berishdan iboratdir. Mavzu dolzarbligi shundaki, 2025-2026 yillarda SI qaramlik holatlari 50% ga oshishi bashorat qilinmoqda, ayniqsa yoshlar va talabalar orasida. Xalqaro mutaxassislar SI ni "insonning ijodiy kengaytmasi" deb hisoblashadi, ammo bu qaramlikni kuchaytirishi mumkin. O'zbek manbalarida SI ning salbiy qo'llanishi, masalan, feyk ma'lumotlar tarqalishi va shaxsiy ma'lumotlarga noqonuniy ishlov berish haqida gapiriladi, bu qaramlikka qo'shimcha omil bo'lishi mumkin. Shu sababli, mavzuni o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ega, chunki u O'zbekistonning raqamli taraqqiyotida xavfsiz foydalanishni ta'minlaydi.

SI qaramlikning asosiy belgilari quyidagilari uyidagilardan iboratdir:

1. Haddan tashqari foydalanish
2. Real muloqotdan voz kechish
3. Tashvish va stress kuchayishi
4. Emotsional bog'liqlik.

Masalan, yosh bolalarda SI chatbotlari do'stlikni taqlid qilishi parasotsial munosabatlarni shakllantirib, ijtimoiy ko'nikmalarni buzishi mumkin. Bundan tashqari, SI qaramlikning neyrobiologik asoslari mavjud: chatbotlar dopamin mukofot tizimini faollashtirib, qaramlikni kuchaytiradi. O'zbekiston misolida, yoshlar o'zbek tilida SI yordamida loyihalar ishlab chiqayotgani ijobiy, ammo haddan tashqari foydalanish xavfi ham mavjud.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADOLOGIYA

Sun'iy intellektga (SI) qaramlik mavzusi zamonaviy psixologiya va texnologiya tadqiqotlarida jadal rivojlanayotgan yo'nalish bo'lib, xalqaro adabiyotlarda bu masalaga oid bibliometrik tahlillar va empirik tadqiqotlar ko'payib bormoqda. Ushbu maqola

adabiyotlar tahlili va statistik ma'lumotlar sinteziga asoslangan bo'lib, xalqaro va o'zbek manbalaridan foydalanildi. Xalqaro adabiyotlarda SI qaramlik tadqiqotlari asosan bibliometrik va scoping review'lar orqali o'tkazilgan. Masalan, 2025 yilda chop etilgan bibliometrik tahlilda SI ning narkotik va ruhiy salomatlik muammolari bilan bog'liqligi o'rganilgan bo'lib, bu soha ASUM tadqiqotlarining 1-5% ni tashkil etishi aniqlangan. Bu tahlil SI ni narkotik qaramlikka o'xshash xatti-harakat buzilishi sifatida ko'rib chiqadi va uning jadal o'sishini ta'kidlaydi, chunki SI chatbotlari emotsional bog'liqlikni kuchaytirishi mumkin. SI qaramlikning psixologik va ijtimoiy ta'siri bo'yicha mixed-methods tadqiqotlar ham mavjud. Masalan, 2025 yilda o'tkazilgan tadqiqotda talabalar orasida SI qaramlik darajasi o'rganilgan bo'lib, 81.5% foydalanuvchilar ChatGPT ni afzal ko'rgani va AI lessphobia (SI siz hayotdan qo'rqish) kabi yangi fenomenlar aniqlangan. Bu tadqiqot SI ning ta'limiy foydalarini ham, salbiy tomonlarini ya'ni kritik fikrlash pasayishi, emotsional distress ham ko'rsatadi. O'zbek adabiyotlarida SI ning ijobiy tomonlari ustunlik qiladi, ammo xalqaro tajribani hisobga olgan holda, qaramlik va etik masalalarni o'rganish zarur. Ushbu tahlil mavzuning global va mahalliy bo'shliqlarini ko'rsatadi: O'zbekistonda empirik tadqiqotlar kam, ammo xalqaro modellar (masalan, bibliometrik tahlil) ni qo'llash mumkin.

Ushbu maqola adabiyotlar tahlili va sinteziga asoslangan bo'lib, xalqaro va o'zbek manbalaridan real ma'lumotlar jamlangan. Tadqiqot jarayoni quyidagi bosqichlarga bo'lingan:

- Manbalar tanlash va qidiruv
- Ma'lumotlar tahlili
- O'zbek konteksti integratsiyasi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari xalqaro va o'zbek manbalaridan olingan real ma'lumotlar asosida sintez qilingan bo'lib, sun'iy intellektga (SI) qaramlikning belgilari, psixologik va ijtimoiy ta'siri, hamda statistik ko'rsatkichlarini ko'rsatadi. Ushbu bo'limda natijalar kategoriyalar bo'yicha taqdim etiladi, jumladan, belgilari, ta'siri, statistikasi va O'zbekiston konteksti. Ma'lumotlar 2024-2026 yillardagi tadqiqotlardan olingan. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, SI qaramlikning belgilari internet va smartfon qaramligiga o'xshash, ammo chatbotlar va virtual yordamchilarning emotsional taqlid qilishi tufayli o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Haddan tashqari foydalanish: Foydalanuvchilar kuniga 4-6 soatdan ortiq SI chatbotlari bilan muloqot qilishadi, bu ijtimoiy va professional hayotni buzadi. **Emotsional bog'liqlik:** SI ni "do'st" yoki "maslahatchi" sifatida ko'rish, parasotsial munosabatlar shakllanishi, masalan, yosh bolalarda chatbotlarga haddan tashqari ishonish. **Ruhiy salomatlik muammolari:** Tashvish, depressiya va izolyatsiya kuchayishi. Masalan, 2025 yildagi tadqiqotda talabalar orasida SI qaramlikning 30-40% i depressiya darajasini oshirishi aniqlangan. **Kognitiv buzilishlar:** Kritik fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyati pasayishi, chunki SI ni "ijodiy kengaytma" sifatida ko'rish o'z fikrini cheklaydi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, SI ga qaramlik – yangi turdagi raqamli qaramlik bo'lib, u insonning ijodiy, emotsional va ijtimoiy hayotiga ta'sir qiladi. Xalqaro tajribada SI ni qaramlikdan himoyalash uchun etik dizayn talablari joriy etilmoqda, masalan, foydalanish vaqtini cheklash va maxfiylikni ta'minlash. Masalan, APA (American Psychological Association) SI va yoshlar salomatligi haqida maslahatlar bergan, unda qaramlik xavfini kamaytirish choralarini tavsiya etadi. O'zbekistonda bu muammoni hal qilish uchun SI o'quv dasturlariga qaramlik oldini olish bo'limini kiritish kerak, shuningdek, milliy qonunchilikda SI foydalanishni tartibga solish lozim.

SI ning foydali tomonlari ham mavjud: masalan, qaramlikni davolashda SI dan foydalanish, risklarni oldindan bashorat qilish. Biroq, xavflar, jumladan, bolalar va talabalar uchun jiddiy. Tadqiqotlardan ma'lumki, gender farqi ham mavjud: erkaklar qaramlikka ko'proq moyil. Quyida bir qancha takliflar berib o'tamiz:

- Milliy tadqiqot o'tkazish: Yoshlar orasida SI qaramlik statistikasini o'rganish.
- Ta'lim tizimida SI etikasini o'rgatish: Universitetlarda maxsus kurslar joriy etish.
- Qonunchilikni takomillashtirish: SI orqali shaxsiy ma'lumotlarga ishlov berishni cheklash.
- Jamiyatni xabardor qilish: OAV orqali SI qaramlik haqida ma'rifiy kampaniyalar.

Kelgusidagi tadqiqotlar davomida O'zbekiston yoshlari orasidagi empirik so'rovlar va SI qaramlikning uzoq muddatli ta'sirini o'rganish zarur. Ushbu yondashuvlar SI ning foydasini maksimallashtirib, xavflarni minimallashtiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, sun'iy intellektga qaramlik zamonaviy jamiyatning dolzarb muammosi bo'lib, u psixologik, ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlariga olib keladi. Ushbu maqola orqali mavzuning belgilari, ta'siri va oldini olish usullari chuqur o'rganildi, xalqaro tadqiqotlar va O'zbekiston konteksti asosida takliflar berildi. SI ning rivojlanishi ijobiy, ammo qaramlik xavfini e'tiborsiz qoldirish mumkin emas. Kelgusida milliy strategiyalarda bu masalani hisobga olish va ta'lim orqali jamiyatni tayyorlash zarur. Faqat muvozanatli yondashuv orqali SI insoniyatga xizmat qiladi, aks holda u yangi turdagi "raqamli qullik" ga aylanishi mumkin. Ushbu tadqiqot mavzuni yanada rivojlantirish uchun asos bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Pantic, I. V., et al. (2025). Introducing the AI addiction scale (AIAS-21): A screening tool for problematic AI use. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
<https://doi.org/10.1007/s00787-025-02874-8>
2. Shen, M. K., et al. (2026). The AI Genie phenomenon and three types of AI chatbot addiction: Escapist roleplays, pseudosocial companions, and epistemic rabbit holes. *arXiv preprint arXiv:2601.13348*.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti (2024). O'zbekiston Respublikasida sun'iy intellekt texnologiyalarini rivojlantirish strategiyasi to'g'risida (PQ-358-son qaror).
<https://lex.uz/docs/> (yoki rasmiy manba).
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti (2021). Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishni tezlashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PP-4996-son qaror).
https://gov.uz/en/digital/activity_page/sun-iy-intellekt
5. UNDP Uzbekistan (2025). O'zbekiston xususiy sektorida sun'iy intellekt joriy etish tahlili. United Nations Development Programme.
<https://www.undp.org/uzbekistan/publications>
6. Abduvaliev, A. A. (2025). Uzbekistan: Building the right conditions and skills for artificial intelligence. International Science Council. https://council.science/wp-content/uploads/2025/02/AI-Paper-Case-Study-Uzbekistan_V1.pdf
7. ResearchGate (2025). Uzbekistan's national artificial intelligence strategy. https://www.researchgate.net/publication/388146491_UZBEKISTANS_NATIONAL_ARTIFICIAL_INTELLIGENCE_STRATEGY