

**SUN'IY INTELLEKT BILAN O'ZARO TA'SIR SHAROITIDA
YOSHLARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI VA SHAXSIY O'ZINI
BOSHQARISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**

Ibrohimova Feruza

Annotatsiya.

Mazkur tezisda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari bilan faol o'zaro ta'sir qilayotgan yoshlarning psixologik farovonligi va shaxsiy o'zini boshqarish jarayonlarining psixologik mexanizmlari nazariy-metodologik jihatdan tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar, xususan, generativ sun'iy intellekt vositalarining kundalik hayot, ta'lim, kasbiy faoliyat va shaxslararo muloqotga jadal kirib kelishi yoshlarning kognitiv, emotsional va xulq-atvor jarayonlariga yangi talablarni yuzaga keltirmoqda. Tadqiqotda sun'iy intellekt bilan o'zaro ta'sirning yoshlar psixologik farovonligiga ta'siri o'zini boshqarish, metakognitiv nazorat, emotsional regulyatsiya, psixologik avtonomiya va o'z-o'ziga samaradorlik kabi mexanizmlar orqali amalga oshishi haqidagi konseptual model ilgari suriladi. Shuningdek, sun'iy intellektdan foydalanishning chastotasidan ko'ra undan foydalanish sifati, maqsadi va shaxsning mustaqil nazorat darajasi muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari yoshlar bilan psixologik-pedagogik ishlash, raqamli psixologik kompetentlikni rivojlantirish hamda sun'iy intellektdan mas'uliyatli foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, yoshlar, psixologik farovonlik, shaxsiy o'zini boshqarish, o'zini boshqarish, metakognitsiya, emotsional regulyatsiya, psixologik avtonomiya, o'z-o'ziga samaradorlik, raqamli muhit, generativ sun'iy intellekt.

Abstract

This thesis provides a theoretical and methodological analysis of the psychological mechanisms underlying the psychological well-being and personal self-regulation of

young people who actively interact with artificial intelligence (AI) technologies. The rapid integration of digital technologies, particularly generative artificial intelligence tools, into everyday life, education, professional activities, and interpersonal communication is creating new demands on the cognitive, emotional, and behavioral processes of young people. The study proposes a conceptual model suggesting that the influence of interaction with artificial intelligence on young people's psychological well-being is mediated by such mechanisms as self-regulation, metacognitive control, emotional regulation, psychological autonomy, and self-efficacy. Furthermore, rather than focusing solely on the frequency of AI use, the study considers the quality and purpose of AI use, as well as the individual's level of autonomous control, as key factors. The findings may contribute to the development of practical recommendations for psychological and pedagogical interventions with young people, the development of digital psychological competence, and the responsible use of artificial intelligence.

Keywords: artificial intelligence, youth, psychological well-being, personal self-regulation, self-regulation, metacognition, emotional regulation, psychological autonomy, self-efficacy, digital environment, generative artificial intelligence.

Sun'iy intellekt tizimlari yoshlarning ta'lim olishi, muloqot qilishi va turli shakldagi yordamni izlash jarayonlariga tobora chuqur kirib bormoqda. Shu bilan birga, AI bilan takroriy o'zaro ta'sir yoshlarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga yangi psixologik talablarni yuzaga keltirmoqda. Bugungi kunda sun'iy intellekt inson faoliyatining turli sohalariga jadal kirib kelayotgan texnologik hodisalardan biridir. Ayniqsa, sun'iy intellektga asoslangan ChatGPT, Gemini, Claude va boshqa raqamli vositalarning ommalashuvi yoshlarning axborot izlash, ta'lim olish, muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish va muloqot qilish usullarini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. Yoshlar raqamli texnologiyalardan eng faol foydalanuvchi guruhlardan biri bo'lib, ularning psixologik rivojlanishi va farovonligi raqamli muhitning xususiyatlari bilan

tobora ko‘proq bog‘lanmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti yoshlar ruhiy salomatligi va farovonligini zamonaviy jamiyatning muhim masalalaridan biri sifatida ko‘rsatadi. WHO ma‘lumotlariga ko‘ra, 10–19 yoshdagi har yetti nafar yoshdan biri ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarga duch keladi. Shu nuqtayi nazardan, sun‘iy intellektning yoshlar hayotiga kirib kelishini faqat texnologik yoki ta‘limiy jarayon sifatida emas, balki psixologik hodisa sifatida o‘rganish zarur. Sun‘iy intellekt yoshga ma‘lumotni tez topish, fikrlarni tartibga solish, reja tuzish, o‘qish jarayonini tashkil qilish va ayrim emotsional qiyinchiliklarda suhbatdosh sifatida foydalanish imkonini beradi. Biroq AI'ga haddan tashqari tayanish mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish, mas‘uliyatni o‘z zimmasiga olish va o‘z faoliyatini nazorat qilish jarayonlariga ham ta’sir qilishi mumkin. Demak, asosiy ilmiy muammo sun‘iy intellektning o‘zi yaxshi yoki yomon ekanligini aniqlash emas, balki yoshning AI bilan o‘zaro ta’siri qanday psixologik mexanizmlar orqali uning farovonligi va o‘zini boshqarishiga ta’sir qilishini aniqlashdan iborat. Psixologiyada shaxsiy o‘zini boshqarish shaxsning o‘z xatti-harakatlari, emotsiyalari, motivlari va faoliyatini belgilangan maqsadlarga muvofiq tartibga solish qobiliyati sifatida qaraladi. Zamonaviy raqamli muhit esa mazkur jarayonni yangi sharoitga olib kirmoqda. Avval shaxs ma‘lumotni mustaqil izlash, taqqoslash, tahlil qilish va qaror chiqarishga ko‘proq vaqt sarflagan bo‘lsa, bugungi kunda sun‘iy intellekt ushbu jarayonlarning bir qismini o‘z zimmasiga olishi mumkin. Shuning uchun zamonaviy yosh shaxsining o‘zini boshqarishi endilikda faqat “o‘z faoliyatini boshqarish” bilan cheklanmay, “texnologiyadan foydalanish jarayonini boshqarish” qobiliyatini ham o‘z ichiga olishi kerak. Buni quyidagi formula orqali ifodalash mumkin:

AI bilan o‘zaro ta’sir → metakognitiv nazorat → o‘zini boshqarish → psixologik avtonomiya → psixologik farovonlik.

Mazkur zanjir tadqiqotning asosiy konseptual yo‘nalishini tashkil etadi. 2024-yildagi tadqiqotlardan birida sun‘iy intellekt asosidagi vositalar talabalarning o‘zini

boshqarish jarayonlarini individuallashtirilgan tarzda tushuntirish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega ekanligi ko'rsatilgan. Tadqiqot shuningdek, turli talabalar uchun o'zini boshqarishni belgilovchi omillar bir xil emasligini ko'rsatadi. Bu natija yoshlarning AI bilan munosabatini "o'rtacha foydalanuvchi" modeli orqali emas, balki individual psixologik farqlar asosida o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Sun'iy intellekt yoshlarning o'zini boshqarishiga ikki xil yo'nalishda ta'sir qilishi mumkin.

Birinchi yo'nalish — qo'llab-quvvatlovchi ta'sir

AI:

- maqsadni aniqlashtirish;
- reja tuzish;
- vazifalarni bosqichlarga ajratish;
- vaqtni boshqarish;
- o'quv materialini tushuntirish;
- refleksiya qilish;
- muqobil yechimlarni ko'rib chiqish

kabi jarayonlarda yordamchi bo'lishi mumkin.

Masalan, ChatGPT asosidagi ta'limiy tajribalarda AI o'quvchilarning motivatsiyasi, faol ishtiroki va o'zini boshqarib o'rganish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashi mumkinligi aniqlangan.

Ikkinchi yo'nalish — kompensator yoki qaramlikka olib keluvchi ta'sir Agar yosh: "Men o'zim o'ylamayman, AI javob beradi". Sun'iy intellekt yoshlarning o'zini boshqarishiga ikki xil yo'nalishda ta'sir qilishi mumkin.

Birinchi yo'nalish — qo'llab-quvvatlovchi ta'sir.

AI:

- maqsadni aniqlashtirish;
- reja tuzish;
- vazifalarni bosqichlarga ajratish;
- vaqtni boshqarish;
- o'quv materialini tushuntirish;
- refleksiya qilish;
- muqobil yechimlarni ko'rib chiqish

kabi jarayonlarda yordamchi bo'lishi mumkin. Masalan, ChatGPT asosidagi ta'limiy tajribalarda AI o'quvchilarning motivatsiyasi, faol ishtiroki va o'zini boshqarib o'rganish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashi mumkinligi aniqlangan.

Ikkinchi yo'nalish — kompensator yoki qaramlikka olib keluvchi ta'sir. Agar yosh: "Men o'zim o'ylamayman, AI javob beradi" tamoyiliga o'tsa, texnologiya shaxsning mustaqil kognitiv faolligini qisqartirishi mumkin. Bunda quyidagi xavf paydo bo'ladi:

AI'dan foydalanish → mustaqil qaror kamayishi → tashqi tayanchga ehtiyoj ortishi → psixologik avtonomiya pasayishi.

Shuning uchun AI'dan foydalanishning chastotasi emas, foydalanish usuli muhim. Psixologik farovonlik shaxsning o'z hayotini mazmunli deb his qilishi, ijobiy emotsional holat, hayotdan qoniqish, shaxsiy rivojlanish, ijobiy munosabatlar va o'z hayotini boshqarish imkoniyatini his qilishi bilan bog'liq murakkab psixologik holatdir. Sun'iy intellekt bu jarayonga ham ijobiy, ham salbiy yo'nalishda ta'sir ko'rsatishi mumkin. 2025-yilda e'lon qilingan tizimli sharhda generativ AI vositalarining yoshlar farovonligi bilan bog'liq qo'llanilishi tahlil qilingan va 69 ta empirik tadqiqot asosida AI vositalarining emotsional regulyatsiya, tashvish, ijtimoiy

xavotir va boshqa farovonlik ko'rsatkichlari bilan bog'liq qo'llanish holatlari aniqlangan. Shu bilan birga, uzoq muddatli ta'sirlar bo'yicha dalillar hali cheklanganligi qayd etilgan. Shuningdek, yoshlar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda avtomatlashtirilgan suhbat agentlaridan foydalanish bo'yicha 2024-yilgi sharh AI asosidagi suhbat vositalariga ilmiy qiziqish keskin oshganini ko'rsatadi. Demak, AI yoshning psixologik farovonligini oshiruvchi vositaga aylanishi ham, aksincha, noto'g'ri foydalanilganda yangi psixologik muammolarni yuzaga keltiruvchi omilga aylanishi ham mumkin.

Xulosa.

Umuman olganda, sun'iy intellektning yoshlar psixologik rivojlanishiga ta'sirini chuqur anglash uchun uzoq muddatli, empirik va fanlararo tadqiqotlarni tizimli ravishda rivojlantirish zarur. Ayniqsa, AI bilan o'zaro ta'sirning o'zini boshqarish, metakognitiv nazorat, emotsional regulyatsiya, psixologik avtonomiya va psixologik farovonlik bilan bog'liq mexanizmlarini aniqlash mazkur yo'nalishdagi muhim ilmiy vazifalardan biridir. Bunday yondashuv AI ta'sirining nafaqat mavjud holatini, balki uning yoshlar psixologik rivojlanishidagi uzoq muddatli oqibatlari va rivojlantiruvchi imkoniyatlarini ham ilmiy asosda baholash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. World Health Organization. Mental Health of Children and Young People: Service Guidance. Geneva: WHO, 2024.
2. World Health Organization. Artificial Intelligence for Health. Geneva: WHO, 2024.
3. Balan, R., Dobrean, A., Poetar, C. R. Use of automated conversational agents in improving young population mental health: a scoping review. npj Digital Medicine, 2024, 7, 75.

4. Ng, D. T. K., et al. Empowering student self-regulated learning and science education through ChatGPT: A pioneering pilot study. *British Journal of Educational Technology*, 2024, 55(4), 1328–1353.
5. Dahri, N. A., Yahaya, N., Al-Rahmi, W. M. Extended TAM based acceptance of AI-Powered ChatGPT for supporting metacognitive self-regulated learning in education: A mixed-methods study. *Heliyon*, 2024, 10(8), e29317.
6. Idiographic artificial intelligence to explain students' self-regulation: Toward precision education. *Learning and Individual Differences*, 2024, 114, 102499.
7. Ng, J., Crawford, J., Ng, J. W., et al. Developing well-being in young people using generative artificial intelligence (GenAI): a systematic literature review. *Young Consumers*, 2025, 26(5), 938–958.
8. Effectiveness of AI-Driven Conversational Agents in Improving Mental Health Among Young People: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 2025.
9. Kundu, A., Bej, T. Psychological impacts of AI use on school students: a systematic scoping review of the empirical literature. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 2025.
10. The Mediating Role of Generative AI Self-Regulation on Students' Critical Thinking and Problem-Solving. *Education Sciences*, 2024, 14(12), 1302.