Raqamli muhitda psixologik farovonlikning ijtimoiy-psixologik omillari

Xaydaraliyeva Marhaboxon Tohirjon qizi
Farg‘ona davlat uniersiteti psixologiya yo‘nalishi talabasi
marhaboxontoxirjonovna@gmail.com
Ilmiy rahbar: **Atadjanov Mamirjon Yusupovich**
psixologiya fanlari doktori, professor

Annotatsiya. Maqolada psixologik farovonlik tushunchasining nazariy asoslari va uni belgilovchi ijtimoiy-psixologik omillar raqamli muhit, xususan, sun’iy intellekt bilan muloqot sharoitida tahlil qilinadi. Psixologik farovonlikka berilgan gedonik, evdemonik va ijtimoiy yondashuvlardagi ta’riflar qiyosiy jadvalda keltirilgan. Sun’iy intellekt bilan emotsional muloqotning ikki tomonlama ta’siri, ya’ni yolg‘izlikni vaqtincha yumshatishi va real ijtimoiy aloqalarni siqib chiqarish xavfi muhokama qilingan.

Kalit so‘zlar: psixologik farovonlik, subyektiv farovonlik, ijtimoiy farovonlik, raqamli muhit, sun’iy intellekt, virtual identifikatsiya, yolg‘izlik.

Kirish. Bugungi kunda inson hayotining katta qismi raqamli makonda kechmoqda. Ta’lim, mehnat, muloqot va hatto hissiy qo‘llab-quvvatlash izlash ham tobora ko‘proq ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va sun’iy intellektga asoslangan suhbatdosh dasturlar orqali amalga oshirilmoqda. Shu sababli shaxsning psixologik farovonligi endi oila, mahalla va jamoadagi real munosabatlar bilan birga virtual muhitdagi o‘zaro ta’sirlar bilan ham belgilanadi. Bu holat psixologiya fani oldiga yangi savol qo‘yadi: raqamli muhitda psixologik farovonlikni qanday ijtimoiy-psixologik omillar mustahkamlaydi?

Yurtimizda raqamli transformatsiya davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylangan. “Raqamli O‘zbekiston-2030” strategiyasi raqamli infratuzilmani rivojlantirish, aholining raqamli savodxonligini oshirish va davlat xizmatlarini raqamlashtirishni ko‘zda tutadi [1]. Internet va mobil aloqaning keng tarqalishi, ayniqsa yoshlar orasida, imkoniyatlar bilan birga yangi psixologik xavflarni ham yuzaga keltirmoqda. Raqamli qaramlik, ijtimoiy taqqoslash, virtual muloqotning real muloqotni siqib chiqarishi va yolg‘izlik hissi shular jumlasidandir. O‘zbek jamiyati an’anaviy ravishda kuchli ijtimoiy aloqalarga - oila, qarindoshlik, mahalla va hamjamiyatga tayanadi. Bu jamoaviy tuzilma asrlar davomida inson farovonligining asosiy manbai bo‘lib kelgan. Raqamli muhitda muloqot shakli, o‘zini taqdim etish usullari va qo‘llab-quvvatlash manbalari virtual makonga ko‘chmoqda. Natijada milliy ijtimoiy-madaniy sharoitni hisobga olgan holda psixologik farovonlik omillarini o‘rganish dolzarb ilmiy va amaliy vazifaga aylanmoqda.

Metodlar. Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda adabiyotlar tahlili, taqqoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Adabiyotlar tahlilida psixologik farovonlik, raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt bilan muloqotga oid xorijiy, rus va o‘zbek tilidagi ilmiy manbalar tanlab olindi. Taqqoslash metodida psixologik farovonlik ta’riflari uch mezon bo‘yicha qiyoslandi: a) qaysi yondashuvga mansubligi; b) farovonlikning qaysi tarkibiy qismlari ajratilganligi; v) ijtimoiy omillarga qanday o‘rin berilganligi. Umumlashtirish metodida taqqoslash natijalari asosida psixologik farovonlikning raqamli muhitdagi asosiy ijtimoiy-psixologik omillari guruhlashtirildi va sun’iy intellekt bilan muloqot sharoitiga oid xulosalar shakllantirildi.

Natijalar. Adabiyotlar tahlili psixologik farovonlikka oid ta’riflarni to‘rt guruhga ajratish mumkinligini ko‘rsatdi.

Gedonik yondashuvda E.Diener farovonlikni subyektiv farovonlik sifatida ta’riflaydi: insonning o‘z hayotini hayotdan qoniqish va ijobiy hissiyotlarning ustunligi, salbiy hissiyotlarning kamligi jihatidan baholashidir [2]. Bu yondashuvda farovonlik mezoni shaxsning o‘zi his qiladigan baxt va qoniqish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Evdemonik yondashuvda K.Riff gedonik modelni yetarli emas deb hisoblab, psixologik farovonlikni shaxsning to‘laqonli faoliyat yuritishi va o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishi sifatida ta’riflaydi. U olti tarkibiy qismni ajratadi: o‘zini qabul qilish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar, avtonomiya, muhitni boshqarish, hayot maqsadi va shaxsiy o‘sish [3]. R.Rayan va E.Desilar ikki yondashuvni farqlab, evdemonik farovonlikni insonning o‘z “haqiqiy men”iga muvofiq yashashi bilan bog‘laydi. Ularning o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, farovonlik uchta tayanch psixologik ehtiyoj - avtonomiya, kompetentlik va boshqalar bilan bog‘liqlik qondirilganda yuzaga keladi [4].

Ijtimoiy yondashuvda K.Kiz farovonlikni ichki holat bilan birga shaxsning jamiyatdagi o‘rnini baholashi sifatida ham ko‘radi. Ijtimoiy farovonlik beshta tarkibiy qismdan iborat: ijtimoiy integratsiya, ijtimoiy qabul qilish, ijtimoiy hissa, ijtimoiy aktualizatsiya va ijtimoiy uyg‘unlik [5].

Integrativ yondashuvda R.M.Shamionov subyektiv farovonlikni shaxsning o‘z hayoti va o‘ziga munosabatini aks ettiruvchi integral ijtimoiy-psixologik hodisa deb ta’riflab, unda ijtimoiy munosabatlar va qadriyatlarning hal qiluvchi rolini ta’kidlaydi [6]. Bu yondashuvda farovonlik shaxsning ichki holati va ijtimoiy munosabatlari birligida qaraladi.

1-jadval.

Psixologik farovonlik ta’riflarining qiyosiy tahlili

Muallif	Yondashuv	Ta’rifning mohiyati	Ijtimoiy omilning o‘rni
Diener E	Gedonik	Hayotdan qoniqish va ijobiy hissiyotlar ustunligi	Bilvosita, his-tuyg‘ular manbai sifatida
K.Riff	Evdemonik	Olti tarkibiy qismli to‘laqonli faoliyat	“Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar” alohida tarkibiy qism
R.Rayan E.Desi	Evdemonik	Tayanch ehtiyojlarning qondirilishi	“Bog‘liqlik” — uchta tayanch ehtiyojdan biri

K.Kiz	Ijtimoiy	Shaxsning jamiyatdagi o‘rnini baholashi	Markaziy: farovonlikning o‘zi ijtimoiy
R.M.Shamionov	Integrativ	Integral ijtimoiy-psixologik hodisa	Hal qiluvchi

Sun’iy intellekt bilan muloqotga oid tadqiqotlarda V.Ta va hamkasblari chatbot foydalanuvchilari undan hissiy, axborot va baholash shaklidagi qo‘llab-quvvatlash olayotganini, ayniqsa uning doimo mavjudligi va hukm qilmasligini qadrlashini qayd etgan [7]. Bu natija ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash manbalari endi faqat real munosabatlar bilan cheklanmayotganini ko‘rsatadi.

Umumlashtirish natijasida raqamli muhitda psixologik farovonlikning quyidagi ijtimoiy-psixologik omillari ajratildi: ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ya’ni real va virtual manbalardan olinadigan hissiy va amaliy yordam; ijtimoiy aloqadorlik va mansublik, ya’ni oila, mahalla, jamoa va onlayn hamjamiyatlarga tegishlilik hissi [5]; avtonomiya va raqamli o‘zini o‘zi nazorat qilish, ya’ni texnologiyadan foydalanishni ongli boshqara olish [4]; ijobiy o‘zini qabul qilish va real hamda virtual “men” o‘rtasidagi muvofiqlik [3]; hayot mazmuni va qadriyatlar, ya’ni raqamli faoliyatning shaxsiy maqsadlar bilan uyg‘unligi [3; 6].

Muhokama. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, yondashuvlar turlicha bo‘lsa-da, deyarli barcha mualliflar ijtimoiy munosabatlarni farovonlikning ajralmas qismi deb biladi. Gedonik modelda ular bilvosita, evdemonik va integrativ modellarda esa alohida tarkibiy qism sifatida namoyon bo‘ladi [2; 3; 6]. K. Kiz va R.M. Shamionov ishlarida farovonlikning o‘zi ijtimoiy hodisa sifatida talqin qilinadi [5; 6]. Bizningcha, raqamli davrda aynan shu ijtimoiy o‘lchov eng ko‘p o‘zgarishga uchramoqda, chunki munosabatlarning shakli va manbai o‘zgarmoqda. Bizning fikrimizcha, raqamli texnologiyalarning farovonlikka ta’sirini “zararli” yoki “foydali” deb bir tomonlama baholash noto‘g‘ri. Bu ta’sir foydalanuvchining shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy muhitiga bog‘liq bo‘lgani sababli asosiy savol “qancha vaqt” emas, balki “qanday va nima maqsadda” foydalanishdir. Texnologiya real munosabatlarni to‘ldirsa, farovonlikni qo‘llab-quvvatlaydi; ularning o‘rnini egallasa, aksincha, uni zaiflashtiradi.

Sun’iy intellekt bilan muloqot bu masalaga yangi paradoks qo‘shadi. Bir tomondan, chatbot doimo mavjud, hukm qilmaydi va tashqi tomondan empatiya ko‘rsatadi. Bu ijtimoiy xavotiri yuqori yoki yolg‘iz insonlar uchun vaqtinchalik qo‘llab-quvvatlash manbai bo‘lishi mumkin [7]. Ikkinchi tomondan, sun’iy intellekt empatiyasi o‘zaro emas, u insondan javob qaytarishni, murosaga kelishni va boshqani tushunishga intilishni talab qilmaydi. Riff modelidagi “boshqalar bilan ijobiy munosabatlar” va o‘z-o‘zini belgilash nazariyasidagi “bog‘liqlik” ehtiyoji aynan o‘zaro munosabatlar orqali qondiriladi [3; 4]. Shu sababli chatbot bilan muloqot yolg‘izlik hissini vaqtincha yumshatsa-da, haqiqiy ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirmasligi va “birga bo‘lib, yolg‘iz qolish” holatini kuchaytirishi mumkin. Bu konferensiya mavzusidagi “empatiya va yolg‘izlik paradoksi”ning mohiyatidir.

Virtual identifikatsiya masalasi ham farovonlik bilan bevosita bog‘liq. Raqamli muhitda shaxs o‘zining ideallashtirilgan obrazini yaratadi. Agar real va virtual “men” o‘rtasidagi tafovut kattalashsa, o‘zini qabul qilish - Riff modelidagi

asosiy tarkibiy qism - zaiflashadi [3]. Sun’iy intellekt bilan muloqotda esa shaxs o‘ziga moslashtirilgan, doimo rozi bo‘ladigan suhbatdoshga o‘rganib qolishi mumkin; bu real hayotdagi ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtiradi.

Yurtimiz sharoitida bu jarayonlarning o‘ziga xos jihati bor. O‘zbek jamiyatidagi oila, mahalla va qarindoshlik aloqalari kuchli ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini tashkil etadi va stressning salbiy ta’siridan himoya qiluvchi “bufer” vazifasini bajaradi. Bizning fikrimizcha, raqamli davrda farovonlikni saqlashning eng samarali yo‘li ana shu an’anaviy resursni yo‘qotmasdan, uni raqamli imkoniyatlar bilan uyg‘unlashtirishdir. Ta’lim muassasalarida raqamli savodxonlik bilan birga raqamli o‘zini o‘zi nazorat qilish va sun’iy intellektdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish, psixologik xizmatlarda esa raqamli qaramlik va virtual yolg‘izlik belgilarini erta aniqlash muhim vazifa bo‘lib qolmoqda.

Shuni ta’kidlash lozimki, ushbu ish nazariy tahlil bilan cheklangan. Keltirilgan omillarning o‘zbek yoshlari orasidagi ahamiyatini empirik tadqiqotlar, xususan, standartlashtirilgan so‘rovnomalar orqali tekshirish keyingi ilmiy izlanishlarning vazifasidir.

Xulosa. O‘tkazilgan nazariy tahlil asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Psixologik farovonlik ko‘p o‘lchovli tushuncha bo‘lib, u gedonik (hayotdan qoniqish va ijobiy hissiyotlar), evdemonik (salohiyatni ro‘yobga chiqarish va hayot mazmuni) va ijtimoiy (jamiyatdagi o‘rnini ijobiy baholash) yondashuvlar doirasida ta’riflanadi. Barcha asosiy yondashuvlarda ijtimoiy munosabatlar farovonlikning muhim, ko‘p hollarda hal qiluvchi omili sifatida e’tirof etiladi. Raqamli muhitda psixologik farovonlikning asosiy ijtimoiy-psixologik omillari ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqadorlik va mansublik, avtonomiya va raqamli o‘zini o‘zi nazorat qilish, barqaror identifikatsiya hamda hayot mazmunidir. Raqamli texnologiyalarning farovonlikka ta’siri foydalanish vaqtiga emas, balki uning maqsadi va real munosabatlarni to‘ldirish yoki siqib chiqarishiga bog‘liq. Sun’iy intellekt bilan emotsional muloqot yolg‘izlikni vaqtincha yumshatishi mumkin, biroq u o‘zaro munosabatlarga bo‘lgan tayanch ehtiyojni to‘liq qondira olmaydi; bu esa “empatiya va yolg‘izlik paradoksi”ni yuzaga keltiradi.

Yurtimizda oila va mahallaga asoslangan kuchli ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini saqlagan holda raqamli savodxonlik va sun’iy intellektdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish yoshlar psixologik farovonligini ta’minlashning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktyabrdagi PF-6079-son ““Raqamli O‘zbekiston — 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95, No. 3. — P. 542–575.

3. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, No. 6. — P. 1069–1081.