

**PSIXOLOGIK YORDAMDA TEXNOLOGIYALAR ROLI:
AFZALLIKLARI VA KAMCHILIKLARI**

Egamberdiyev Jamol Berdimurodovich-assistent o'qituvchi

Shahrisabz DPI, Shahrisabz shahri

jamolegamberdiyev.com@gmail.com

Hazratova Sinora

Shahrisabz Davlat pedagogika instituti 1-kurs Psixologiya

1-24 guruh talabasi

Annotatsiya: *Zamonaviy texnologiyalar inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib kelgan bo'lib, psixologik yordam sohasida ham muhim o'rin egallamoqda. An'anaviy psixoterapiya va maslahat jarayonlarini onlayn formatga o'tkazish, virtual vositalar orqali psixologik yordam ko'rsatish bugungi kunda keng tarqalmoqda. Ushbu maqolada texnologiyalarning psixologik yordamda tutgan o'rni, ularning afzalliklari va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kamchiliklari yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *Psixologik yordam, psixoterapiya, virtual vositalar, maxfiylik va anonimlik, ma'lumotlar xavfsizligi.*

Аннотация: *Современные технологии глубоко проникли во все стороны жизни человека и занимают важное место в сфере психологического сопровождения. Сегодня широкое распространение получают перевод традиционных процессов психотерапии и консультирования в онлайн-формат, оказание психологической поддержки посредством виртуальных инструментов. В данной статье освещена роль технологий психологической поддержки, их преимущества и возможные недостатки.*

Ключевые слова: *Психологическая поддержка, психотерапия, виртуальные инструменты, конфиденциальность и анонимность, безопасность данных.*

***Abstract:** Modern technologies have penetrated deeply into all aspects of human life and occupy an important place in the field of psychological support. Today, the transfer of traditional psychotherapy and counseling processes to an online format, and the provision of psychological support through virtual tools are widespread. This article highlights the role of psychological support technologies, their advantages and possible disadvantages.*

***Keywords:** Psychological support, psychotherapy, virtual tools, privacy and anonymity, data security.*

Hozirgi davrda psixologiya fani keskin o`zgarishlarni boshidan kechirayotir. Unda ichki tuzilishi, tarkibiy qismlari, ularning o`zaro uyg`unligi, mohiyati va talqin etilishi jihatidan qayta qurishlar, har qaysi narsa va insonga (jonli va jonsiz tabiatga) insonparvarlik psixologiyasi qonuniyatlari hamda printsiplari asosida yondashishni tatbiq qilish namoyon bo`lmoqda. Narsa va hodisalarga, hayvonot va insoniyatga nisbatan yangicha yondashish, ularning shaxs tomonidan aks ettirilishini faqat onglilik holatidan kelib chiqqan holda ta'riflash bilan cheklanib qolmasdan, balki odamning ongsizlik va ongostlilik (g`ayri ixtiyoriylik) holatlari bu borada muayyan ahamiyat kasb etishini tushuntirish, unda bir holatdan ikkinchisiga o`zluksiz o`tib turish tabiiy ravishda ro`y berishini ta'kidlash o`rinlidir.

Ayni damda aytish mumkinki, bugungi texnologik taraqqiyot davrida texnologiyalar kirib bormagan soha mavjud emas. Shu o`rinda psixoterapiya sohasida ham zamonaviy texnologiyalar keng qo`llanila boshladi.

Albert Bandura psixoterapiyaning texnologiyalar bilan bog`liqligini o`rganar ekan: texnologiyalarning insonning o'rganish jarayoniga ta'sirini tadqiq qilgan. Masalan, video va multimedia vositalari yordamida o`rganishni samaraliroq qilish mumkinligini ta'kidlagan.

B.F.Skenner esa shaxsning xulq-atvorini texnologiyalar bilan bog`liqligini o`rganib, texnologiyalarning xulq-atvorni boshqarish va o`rgatishdagi roli,

ayniqsa, o'quv mashinalari va avtomatlashtirilgan dasturlar orqali samaradorligini tadqiq qilgan.

TEXNOLOGIYALARNING PSIXOLOGIK YORDAMDAGI ROLI:

Texnologiyalar yordamida psixologik xizmatlar ko'rsatish quyidagi vositalar orqali amalga oshiriladi:

1. Onlayn konsultatsiyalar – Video qo'ng'iroqlar va chat platformalari orqali psixolog bilan aloqa qilish.

2. Mobil ilovalar – Stressni kamaytiruvchi meditatsiya, o'z-o'zini kuzatish va psixologik salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan dasturlar.

3. Sun'iy intellekt – Chatbotlar va avtomatlashtirilgan tizimlar orqali maslahatlar berish.

4. Virtual reallik (VR) – Fobiya va stressni kamaytirish uchun immersiv muhitlardan foydalaniladi

Afzalliklari:

1. Qulaylik va foydalanish imkoniyati texnologiyalar yordamida masofadan turib psixologik yordam olish imkoniyati mavjud. Bu ayniqsa uzoq hududlarda yashovchi yoki psixolog bilan bevosita uchrashish imkoniga ega bo'lmagan insonlar uchun muhim.

2. O'z vaqtini tejash onlayn konsultatsiyalar orqali vaqt va transport xarajatlarini kamaytirish mumkin.

3. Maxfiylik va anonimlik. Ko'pchilik odamlar psixologga murojaat qilishdan uyaladi. Onlayn platformalar orqali anonim tarzda yordam olish imkoniyati mavjud.

4. Xarajatlarning kamayishi an'anaviy seanslarga qaraganda texnologik yechimlar nisbatan arzonroq bo'lishi mumkin.

5. Ma'lumotlar tahlili va monitoring mobil ilovalar va sun'iy intellekt vositalari foydalanuvchi holatini doimiy ravishda kuzatib, samarali tahlil qilish imkonini beradi.

Kamchiliklari:

1. Insoniy omilning yetishmasligi Psixologik yordamda yuzma-yuz muloqot va hissiy aloqaning o'ri beqiyosdir. texnologiyalar bu jihatni to'liq qoplay olmaydi.

2. Texnologik cheklovlar Internet sifati past bo'lgan hududlarda onlayn psixologik xizmatlardan foydalanish qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

3. Ma'lumotlar xavfsizligi shaxsiy va nozik ma'lumotlarning xavfsizligi texnologiyalar vositasida yordam ko'rsatishda doimiy xavf bo'lib qoladi.

4. Barcha uchun mos emas ba'zi insonlar texnologiyalardan foydalanishda qiyinchiliklarga duch keladi yoki virtual formatda muloqotni yoqtirmaydi.

5. Noaniq sifat va tajriba.

Onlayn psixologik platformalarda hamma mutaxassislar bir xil sifatda xizmat ko'rsatmasligi mumkin.

Xulosa:

Texnologiyalar psixologik yordam ko'rsatish jarayonida qulay va samarali vosita sifatida namoyon bo'layotgan bo'lsa-da, bu usulning cheklovlarini inobatga olish zarur. Texnologiyalarni an'anaviy usullar bilan uyg'unlashtirish orqali psixologik yordamning sifatini oshirish va ko'proq insonlarga yetkazish mumkin. Shu bilan birga, ma'lumotlar xavfsizligi va insoniy omilni saqlab qolish texnologiyalarni muvaffaqiyatli tatbiq etishning asosiy shartlardan biri bo'lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.
3. Skinner, B. F. (1954). The Science of Learning and the Art of Teaching. Harvard Educational Review, 24(2), 86–97.
4. Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2019). Issues and Ethics in the Helping Professions (10th ed.). Cengage Learning. Ushbu kitob yordam beruvchi kasblardagi etik masalalar va oqibatlar haqida batafsil ma'lumot beradi.