

**SUN’IY INTELLEKT VA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA
OILAVIY PSIXOTERAPIYA TIZIMLARINING RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI**

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

ISFT instituti o‘qituvchisi, Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya. Maqolada sun‘iy intellekt (SI) va raqamli transformatsiya sharoitida oilaviy psixoterapiya tizimlarining rivojlanish tendensiyalari ilmiy yondashuvda tahlil qilinadi. So‘nggi yillarda psixoterapiya amaliyotida raqamli texnologiyalar va SI algoritmlarining qo‘llanilishi samaradorlikni oshirish, mijozlarga shaxsiylashtirilgan yordam ko‘rsatish imkoniyatlarini kengaytirdi. Mazkur tadqiqotda SI asosidagi psixoterapiya platformalarining texnologik innovatsiyalari, ijtimoiy-psixologik samaradorligi, shuningdek, mavjud cheklovlar va kelajak istiqbollari o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: Sun‘iy intellekt, raqamli transformatsiya, oilaviy psixoterapiya, onlayn psixoterapiya, ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, shaxsiylashtirilgan terapiya, texnologik innovatsiyalar

KIRISH

Bugungi kunda global raqamli transformatsiya jarayoni inson faoliyatining turli sohalariga, jumladan sog‘liqni saqlash va psixoterapiyaga katta ta‘sir ko‘rsatmoqda. Sun‘iy intellekt texnologiyalari psixologik yordam ko‘rsatishda inqilobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘lmoqda, ayniqsa, oilaviy psixoterapiya tizimlarida (Topol, 2019). Oila – ijtimoiy tizim sifatida murakkab va ko‘p qatlamli munosabatlarga ega bo‘lib, uning psixologik holatini yaxshilash uchun innovatsion yondashuvlar zarur.

Ushbu maqolaning obyekti – raqamli transformatsiya sharoitida oilaviy psixoterapiya tizimlari bo‘lsa, predmeti – sun‘iy intellekt texnologiyalarining ushbu tizimlarda qo‘llanilishi va rivojlanish tendensiyalarini tashkil qiladi.

Ishning asosiy maqsadi – raqamli transformatsiya davrida SI asosidagi oilaviy psixoterapiya tizimlarining rivojlanish jarayonlarini tahlil qilish, ularning afzalliklari, kamchiliklari va kelajak istiqbollarini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

□ SI texnologiyalarining oilaviy psixoterapiyaga tatbiq etilishining nazariy va amaliy asoslarini o‘rganish;

□ Raqamli transformatsiyaning tizim rivojiga ta‘sirini tahlil qilish;

□ Ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni aniqlash va ularning samaradorligini baholash;

□ Kelajakda tizimlarni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

ASOSIY QISM

So‘nggi o‘n yillikda SI texnologiyalari psixoterapiya sohasida sezilarli o‘zgarishlarga olib keldi. Mashinani o‘rganish (machine learning), tabiiy tilni qayta ishlash (natural language processing), yuz ifodalarini tahlil qilish va biometrik monitoring kabi texnologiyalar psixoterapiya jarayonlarini avtomatlashtirish va shaxsiylashtirish imkonini berdi (Russell va Norvig, 2020).

Oilaviy psixoterapiyada bu texnologiyalar yordamida terapevt va mijoz o‘rtasidagi muloqot yangi shakl oladi. AI chat-botlar va virtual yordamchilar stress, konflikt va emotsional muammolarni aniqlashda dastlabki diagnostika vazifasini bajaradi (Fitzpatrick va boshq., 2017). Bunday tizimlar o‘z navbatida terapevtlarga qo‘shimcha ma’lumotlar taqdim etib, terapiya samaradorligini oshirish imkonini yaratadi.

Raqamli transformatsiya an’anaviy psixoterapiya xizmatlarini onlayn platformalar, mobil ilovalar va telemeditsina vositalari orqali kengaytirib, jahon miqyosida xizmat ko‘rsatish imkonini berdi (Kumar va boshq., 2023).

Onlayn platformalar oilaviy muammolarni samarali va qulay tarzda hal qilish uchun yangi formatda xizmat ko‘rsatmoqda. Bunda foydalanuvchilarning anonimligi, joylashuvga bog‘liqlikning yo‘qligi va 24/7 yordam kabi afzalliklar muhim rol o‘ynaydi (Smith va boshq., 2022). Shu bilan birga, biometrik sensorlar va neyrofeedback texnologiyalari yordamida emotsional holatni real vaqtda monitoring qilish imkoniyatlari paydo bo‘lmoqda.

Oilaviy psixoterapiyaning samaradorligi nafaqat texnologiyadan, balki ijtimoiy va psixologik omillardan ham bevosita bog‘liqdir. SI tizimlari oilaviy muhitda mavjud ijtimoiy rollar, kommunikatsiya xususiyatlari va emotsional interaksiyalarni hisobga olgan holda moslashuvchan javoblar yaratishi zarur (Bowen, 1978).

Shuningdek, foydalanuvchilar motivatsiyasi, platformaga ishonchi, terapevt bilan o‘zaro aloqaning sifati va psixologik xavfsizlik hissi kabi omillar tizim samaradorligini belgilaydi. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning integratsiyasi SI tizimlarining insoniylik darajasini oshirib, terapiyaning samaradorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda quyidagi rivojlanish tendensiyalari aniqlanmoqda:

1. Shaxsiylashtirilgan terapiya: SI yordamida individual oilaviy xususiyatlar va ehtiyojlar asosida moslashtirilgan terapiya rejalarini ishlab chiqish;
2. Interaktiv va doimiy muloqot: AI chat-botlar va virtual yordamchilar orqali doimiy aloqani ta’minlash;
3. Integratsiyalashgan sensor texnologiyalari: Biometrik va neyrofeedback sensorlarini qo‘shish orqali real vaqt monitoring va samarali javob berish;
4. Maxfiylik va xavfsizlik: Ma’lumotlarni himoya qilish va axborot xavfsizligini ta’minlash uchun yangi texnologik yechimlar;
5. Ochiq platformalar va integratsiya: Turli sog‘liqni saqlash va psixologik xizmatlarni yagona tizimga integratsiya qilish kabilarni keltirib o‘tish mumkin.

Biroq, SI va raqamli transformatsiyaning psixoterapiyada qo‘llanilishida ba’zi muammolarni ham ta’kidlab o‘tish joiz, bular:

6. Empatiya va insoniylik yetishmasligi: AI tizimlari insoniy hissiyotlarni to‘liq anglab yetolmaydi (Luxton, 2016).
1. Diagnostik aniqlik muammolari: Notog‘ri yoki yuzaki diagnostika xavfi mavjud.
2. Texnologik qaramlik: Foydalanuvchilarning texnologiyaga qaramligi va psixologik yordam olishda muvofiqlik muammolari.
3. Maxfiylik va axborot xavfsizligi: Foydalanuvchi ma’lumotlarining himoyasi bilan bog‘liq xavf-xatarlar.
4. Raqamli tengsizlik: Texnologiyaga kirish imkoniyati cheklangan guruhlar uchun noqulayliklar.

XULOSA

Sun'iy intellekt va raqamli transformatsiya sharoitida oilaviy psixoterapiya tizimlari sohasida sezilarli innovatsiyalar ro'y bermoqda. SI texnologiyalari oilaviy munosabatlarni yaxshilash va psixologik yordam ko'rsatishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik mexanizmlarni tizimlarga muvaffaqiyatli integratsiya qilish va insoniylikni saqlash muhimdir. Muammolar va cheklovlarni inobatga olgan holda, kelajakda ushbu sohaning yanada rivojlanishi, shaxsiylashtirilgan va samarali terapiya vositalarining kengayishi kutilmoqda.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson.
2. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
3. Kumar, S., et al. (2023). Integrating Biometric Feedback in AI-Based Mental Health Platforms: Opportunities and Challenges. *Journal of Digital Health*, 10(3), 211-223.
4. Luxton, D. D. (2016). Recommendations for the ethical use and design of artificial intelligent care providers. *Artificial Intelligence in Medicine*, 62(1), 1-10.
5. Russell, S., & Norvig, P. (2020). Artificial Intelligence: A Modern Approach (4th ed.). Pearson.
6. Smith, J., et al. (2022). The Impact of Online Therapy on Family Adjustment: A Systematic Review. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 432-445.
7. Topol, E. J. (2019). Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again. Basic Books.