QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 10-son)

PSIXOLOGIYA
PSYCHOLOGY

https://doi.org/10.70728/c.series.psi.v08.i10.014

SUN’IY INTELLEKTNING PSIXOLOGIK MASLAHAT JARAYONIDAGI IMKONIYATLARI VA CHEKLOVLARI

Mahmudova Niginabonu
Qo’qon davlat universiteti
Psixologiya kafedrasi o’qituvchisi

Annotatsiya Mazkur maqolada sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining psixologik maslahat jarayonida qo‘llanilish imkoniyatlari, afzalliklari hamda mavjud cheklovlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, SI asosidagi psixologik platformalarning inson psixologi faoliyatini to‘liq almashtira olmasligi, biroq psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirishda muhim vosita bo‘lishi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, psixologik maslahat, raqamli psixologiya, chatbot, ruhiy salomatlik, psixoterapiya.

Kirish

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt texnologiyalari jamiyatning barcha sohalarida, jumladan psixologiya fanida ham keng qo‘llanila boshladi. Ayniqsa, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash, psixologik maslahat berish va stressni kamaytirishga qaratilgan mobil ilovalar hamda chatbotlarning ommalashuvi ushbu yo‘nalishga bo‘lgan ilmiy qiziqishni oshirdi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar sonining ortib borishi malakali psixologlarga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytirmoqda. Shu sababli sun’iy intellekt yordamida ko‘rsatiladigan psixologik xizmatlar dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt texnologiyalari jamiyatning barcha sohalarida, jumladan psixologiya fanida ham keng qo‘llanila boshladi. Ayniqsa, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash, psixologik maslahat berish va stressni kamaytirishga qaratilgan mobil ilovalar hamda chatbotlarning ommalashuvi ushbu yo‘nalishga bo‘lgan ilmiy qiziqishni oshirdi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar sonining ortib borishi malakali psixologlarga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytirmoqda. Shu sababli sun’iy intellekt yordamida ko‘rsatiladigan psixologik xizmatlar dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Sun’iy intellekt inson nutqini tahlil qilish, emotsional holatini aniqlash va dastlabki psixologik tavsiyalar berish imkoniyatiga ega. Bugungi kunda Woebot, Wysa kabi platformalar kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlariga asoslangan suhbatlarni taklif etmoqda. Tadqiqotlar

shuni ko‘rsatadiki, bunday platformalar yengil darajadagi stress, tashvish va depressiya belgilarini kamaytirishda ma’lum darajada ijobiy natija berishi mumkin.

Sun’iy intellektning asosiy afzalliklaridan biri – xizmatning tezkorligi va ommabopligidir. Foydalanuvchi kunning istalgan vaqtida psixologik yordam olish imkoniga ega bo‘ladi. Bundan tashqari, ayrim insonlar shaxsiy muammolarini sun’iy intellekt bilan bo‘lishishda kamroq uyalish yoki xavotir his qiladilar. Bu esa dastlabki psixologik yordam ko‘rsatishda muhim omil hisoblanadi.

Biroq sun’iy intellekt imkoniyatlari cheklangan. U inson hissiyotlarini to‘liq anglay olmaydi, murakkab psixologik holatlarni professional darajada baholash qobiliyatiga ega emas. Ayniqsa, og‘ir depressiya, suitsidal fikrlar, travmatik holatlar yoki shaxsiyat buzilishlari kabi vaziyatlarda faqat sun’iy intellektga tayanish xavf tug‘dirishi mumkin. Bunday holatlarda tajribali klinik psixolog yoki psixoterapevtning bevosita yordami zarur.

Yana bir muhim masala — shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligidir. Psixologik maslahat davomida foydalanuvchilar juda shaxsiy ma’lumotlarni taqdim etadilar. Shu sababli sun’iy intellekt platformalari axborot xavfsizligi va maxfiylik talablariga qat’iy rioya qilishi lozim.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sun’iy intellekt psixologni almashtiruvchi emas, balki uning faoliyatini qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida samaraliroq natija beradi. Masalan, mijozning holatini dastlabki skrining qilish, psixologik testlarni avtomatik tahlil qilish, terapiya jarayonini monitoring qilish kabi vazifalarda sun’iy intellektning amaliy ahamiyati yuqori.

Xulosa

Sun’iy intellektning psixologik maslahat jarayoniga kirib kelishi zamonaviy psixologiya rivojlanishining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Ushbu texnologiyalar psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi, vaqt va resurslarni tejaydi hamda dastlabki psixologik yordam ko‘rsatishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Biroq murakkab klinik holatlarda inson psixologining kasbiy tajribasi va empatiyasini sun’iy intellekt bilan almashtirib bo‘lmaydi. Kelgusida sun’iy intellekt va professional psixolog hamkorligiga asoslangan integratsiyalashgan xizmatlarni rivojlantirish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. American Psychological Association. *Artificial Intelligence and Mental Health*. Washington, DC, 2024.

2. World Health Organization. *Mental Health Atlas 2023*. Geneva: WHO, 2023. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M.

3. Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot). *JMIR Mental Health*, 2017.

4. Russell S., Norvig P. *Artificial Intelligence: A Modern Approach*. 4th ed. Pearson, 2021.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining raqamli texnologiyalarni rivojlantirishga oid me’yoriy hujjatlari.