



ONLAYN PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH
SAMARADORLIGI: AFZALLIK VA KAMCHILIKLARI

Umrzaqova Gulchehra Abdurasuljon qizi

*Alfraganus Universiteti, Pedagogika fakulteti, Psixologiya (faoliyat turlari
) yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Ilmiy rahbar:

Bilolova Zamira Baxtiyarovna

“Alfraganus Universiteti”

Pedagogika fakulteti, Psixologiya fanlari doktori, Phd

Annotatsiya: Ushbu maqolada onlayn psixologik maslahat berishning samaradorligi, uning asosiy afzalliklari va mavjud kamchiliklari tahlil qilinadi. Shuningdek, onlayn maslahatning insonlar hayotidagi o'рни va kelajakdagi rivojlanish istiqbollari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar; onlayn psixologik maslahat, samaradorlik, afzalliklar, kamchiliklar, raqamli texnologiyalar.

Аннотация; В данной статье рассматривается эффективность онлайн-психологического консультирования, его основные преимущества и недостатки. Также обсуждается роль онлайн-консультаций в жизни людей и перспективы их дальнейшего развития.

Ключевые слова; онлайн психологическое консультирование, эффективность, преимущества, недостатки, цифровые технологии.

Annotation; This article analyzes the effectiveness of online psychological counseling, highlighting its main advantages and disadvantages. It also discusses the role of online counseling in people's lives and its prospects for further development.

Keywords; online psychological counseling, effectiveness, advantages, disadvantages, digital technologies.

Kirish.



Zamonaviy raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha sohalariga kirib kelishi natijasida psixologik maslahat berish tizimi ham yangicha uslubda shakllanmoqda. An'anaviy yuzma-yuz uchrashuvlar bilan bir qatorda onlayn psixologik maslahat xizmatlari ham keng tarqalmoqda. Ushbu maqolada onlayn psixologik maslahat berishning samaradorligi, uning afzalliklari va kamchiliklari tahlil qilinadi.

Asosiy qism.

Onlayn psixologik maslahat berish texnologiyalarining rivojlanishi bilan o'ziga xos bir usul sifatida keng tarqaldi. Bu usulning samaradorligi muhokama qilinayotgan masala bo'lib, uning o'ziga xos afzalliklari va kamchiliklari mavjud. Shunday bo'lsa-da, bu usul bir qator ijobiy natijalarni taqdim etadi.

Afzalliklari.

1. Quyosh ostidagi cheklovlarni kamaytirish

Onlayn psixologik maslahat berishning asosiy afzalliklaridan biri shundaki, u geografik cheklovlarni bartaraf etadi. Masalan, shahar tashqarisida yoki chekka hududlarda yashovchi, jismoniy holati cheklangan yoki o'zining shaxsiy muammolaridan xijolat bo'lgan odamlar onlayn xizmatlardan bimalol foydalanishlari mumkin. Maslahat olishni istgan mijozlar uchun bo'lgan ushbu qulaylik ularning o'zlari uchun maqbul joyda ishxonada, uyda yoki istalgan joyda maslahat olishlari va bu ko'pincha stersslarni yengish, va mijozlarga o'zlarini erkin his qilish imkonini beradi. Bu masofaviy maslahatlarni olish imkoniyatini yanada oshirishga yordam beradi.

2. Vaqtni tejash

Onlayn psixologik maslahatlar olish, ishlash va yashash joyining farqi bo'lmagan holda, psixolog bilan kelishilib, har qanday vaqtda amalga oshira olishadi. Insonlar masofaviy xizmatlardan foydalanayotganda o'zlari uchun vaqt va transport harajatlarini tejash imkoniyatini yaratishadi, chunki ular o'zlariga qulay vaqtda maslahatlarga qo'shilishlari mumkin. Bunday xizmat ayniqsa band insonlar uchun juda muhimdir.

3. Erkinlik va shaxsiy xavfsizlik



Onlayn maslahat berish, ba'zi mijozlarga o'z muammolarini boshqalardan yashirish, bazi insonlardagi o'z muammolarni yuzma yuz hal qilishdagi qo'rquvni yengish yoki qiyin vaziyatlarda o'zini erkinroq his qilish imkonini beradi. Bu, ayniqsa, shaxsiy muammolarni hal qilishda yoki sirlarni oshkor qilishda insonning maxfiylikni va xavfsizlikni saqlash istagiga yordam beradi.

4. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Onlayn platformalar yordamida psixologlar o'z maslahatlarini nafaqat matnli muloqot orqali, balki video yoki ovozli aloqa orqali ham amalga oshirishlari mumkin. Onlayn platformalar ko'pincha turli xil resurslar va vositalarni taklif etadi. Bu kabi qulayliklarni hohlovchi insonlarga video darsliklar va guruh terapevtyalar albatta ma'qul keladi. Bu esa, psixologning mijozni to'g'ri tushunishi va muammolarga samarali yondashishini ta'minlaydi.

Kamchiliklari.

1. Texnik muammolar

Onlayn psixologik maslahat berishning asosiy kamchiliklaridan biri texnik nosozliklar va internetning yomon ishlashi bilan bog'liqdir. Agar xizmat ko'rsatilayotgan platformada internet aloqasi yomon bo'lsa yoki texnik nosozliklar yuzaga kelsa, bu mijoz va psixolog o'rtasidagi samarali muloqotni to'xtatib qo'yishi mumkin.

2. Maxfiylik va xavfsizlik masalalari

Onlayn psixologik maslahatlar o'tkazish jarayonida maxfiylik masalalari dolzarb bo'lishi mumkin. Maslahatlar onlayn tarzda amalga oshirilganda, foydalanuvchi ma'lumotlarining xavfsizligi va sirli saqlanishi haqida xavotirlar paydo bo'lishi mumkin. Bu muammo mijozlarning ishonchiga ta'sir qilishi mumkin.

3. Tana tilini tushunishdagi cheklovlar

Yuzma-yuz uchrashuvlarda psixologlar mijozning tana tilini, yuz ifodasini va boshqa noverbal alomatlar, hissiy aloqalarini kuzatib borishi mumkin, bu esa samarali maslahat berish uchun muhimdir. Onlayn muhitda bu imkoniyat cheklangan bo'lishi mumkin, chunki faqat ovoz va matnli aloqalar orqali muloqot o'rnatiladi.



4. Psixologning tajribasiga bog'liq xatoliklar

Onlayn psixologik maslahat berishda psixologning tajribasi va samaradorligi katta rol o'ynaydi. Bazida sertifikatlangan mutaxassislarning yetishmasligi, [ba'zi hollarda onlayn platformalarda unchalik tajribali bo'lmagan yoki sertifikatlangan mutahassislarni topishdagi qiyinchiliklar] Ba'zi psixologlar faqat an'anaviy usullarda ishlashga odatlanib qolgan bo'lsa, ularning onlayn xizmat ko'rsatishdagi yondashuvlari samarali bo'lmashligi mumkin.

Onlayn psixologik maslahatning asosiy afzalliklari orasida qulaylik, geografik cheklovlarning yo'qolishi va vaqtni tejash kabi omillarni ko'rsatish mumkin. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi yoki jismoniy imkoniyati cheklangan insonlar uchun bu usul katta imkoniyat yaratadi. Bundan tashqari, onlayn maslahatlar odamlarning o'zini erkinroq his etishiga ham yordam beradi, chunki ba'zi holatlarda yuzma-yuz uchrashuvlar insonni qo'rquvga soladi. Bu afzalliklar onlayn psixologik maslahat berishni yanada ommalashtirishga va ko'plab insonlarni hayotini ijobiy tomonga o'zgartirishga ham yordam beradi.

Shu bilan birga, onlayn maslahatning ayrim kamchiliklari ham mavjud. Masalan, texnik nosozliklar, internet sifati pastligi yoki maxfiylikni ta'minlash muammolari mijoz va mutaxassis o'rtasidagi muloqotni qiyinlashtirishi mumkin. Ba'zi hollarda psixolog holatni to'liq tushunib yetishi uchun mijozning tana tilini va yuz ifodalarini bevosita ko'rishi muhim ahamiyatga ega.

Afzalliklar	Kamchiliklar
• Qulaylik • Geografik cheklovlarning yo'qolishi • Vaqtni tejash • Erkinlik hissi	• Texnik nosozliklar • Internet sifati pastligi • Maxfiylik muammolari • Tana tilini kuzatishda qiyinchiliklar

**Xulosa.**

Umuman olganda, onlayn psixologik maslahat berish hozirgi zamon talablari va ehtiyojlariga mos keladigan qulay va samarali usullardan biridir. Shu bilan birga, bu xizmatning texnik va etik jihatlarini to'liq o'ylab tashkil qilish uning samaradorligini yanada oshiradi. Kelajakda onlayn psixologik yordam ko'rsatish texnologiyalari yanada rivojlanib, yanada ko'proq odamlar uchun sifatli yordam manbai bo'lib xizmat qiladi vs zamon talabiga mos tarzda rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Karimova, N. Sh. (2021). Psixologik maslahat va terapiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi nashriyoti.
2. Axmedov, B. (2020). Raqamli texnologiyalar va ularning psixologiyaga ta'siri. Toshkent: Innovatsiya markazi.
3. Xalilov, S. (2019). Zamonaviy psixologik yordam ko'rsatish usullari. Toshkent: «Yangi asr avlodi».