

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR RIVOJLANAGAN DAVRDA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING ZARURATI

Sanobar Asilova

*Qo'qon universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrası
katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi inson hayotining barcha sohalariga, jumladan, psixologik yordam ko'rsatish jarayoniga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada virtual psixologlar jamoasi, uning dolzarbligi va raqamli davrda insonlarga psixologik yordam berish imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, virtual psixologik maslahatlarning afzalliklari, samaradorligi va imkoniyatlari tahlil qilinib, bu yondashuvning an'anaviy psixologik xizmatlarga nisbatan o'ziga xos jihatlari muhokama qilinadi. Ushbu loyiha ayniqsa chekka hududlardagi aholiga psixologik yordam yetkazish imkoniyatini yaratishi bilan ahamiyatlidir. Chunki ko'pgina qishloq joylarida psixologik xizmatlar yetarli emas, ba'zan esa odamlar psixologlarning roli va ularning "Inson qalbining muhandislari" ekanligidan bexabar. Virtual platformalar orqali ushbu hududlardagi aholiga psixologiya haqida bilim berish, ularga kerakli maslahatlarni yetkazish va ularning ruhiy holatini yaxshilash imkoniyati paydo bo'ladi. Bundan tashqari, insonlar ushbu platforma orqali o'z vaqtlarini tejash bilan birga, psixologik yordamni istalgan joyda va istalgan vaqtda olish imkoniyatiga ham ega bo'ladilar. Ushbu maqola psixologlar, tadqiqotchilar va raqamli platformalar orqali insonlarga yordam berishni istagan mutaxassislar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Raqamli dunyo, virtual psixologiya, psixologik yordam, onlayn maslahatlar, masofaviy psixologiya, masofaviy maslahatlar, emotsional barqarorlik, ruhiy salomatlik, zamonaviy psixologiya, texnologik rivojlanish.

KIRISH

Raqamli davr insonlar hayotining barcha sohalariga tub o'zgarishlar olib keldi. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ta'lim, tibbiyot va psixologiya sohaları ham yangi bosqichga ko'tarildi. Xususan, psixologik maslahatlar berish jarayoni ham an'anaviy shakldan virtual platformalarga ko'chmoqda. Bugungi kunda insonlar o'z muammolariga tezroq va qulayroq yechim topish maqsadida internet orqali psixologik yordam olishga tobora ko'proq murojaat qilmoqda. Dunyoda psixologik muammolar dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab 280 milliondan ortiq inson depressiyadan aziyat chekmoqda, ruhiy tushkunlik va stress esa global miqyosda keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi (JSST, 2023). Biroq an'anaviy psixologik

maslahat olish imkoniyati hamma joyda ham mavjud emas. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi insonlar psixologik xizmatlardan yetarli darajada foydalana olmaydi. Toshkent davlat pedagogika universiteti (TDPU) elektron kutubxonasi materiallariga ko'ra, bu muammo qisman jamiyatda psixologik madaniyatning yetarlicha shakllanmagani, qisman esa malakali mutaxassislarning yetishmasligi bilan bog'liqdir.¹ Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi esa ushbu muammolarga yechim topish imkoniyatini yaratmoqda. Masofaviy maslahat berish tizimi geografik chegaralarni yo'q qilib, insonlarga istalgan joyda sifatli psixologik yordam olish imkoniyatini taqdim etmoqda. Doktor Zebiniso Ahmedovanning ilmiy maqolalarida qayd etilishicha, onlayn maslahatlar ayniqsa chekka hududlardagi insonlar uchun psixologik yordam olishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.² Virtual psixologlar jamoasi zamonaviy texnologiyalar yordamida insonlarning ruhiy holatini yaxshilash, ularni tashvishga solayotgan savollarga ilmiy asoslangan javob berish va hayotdagi qiyinchiliklarni yengishga ko'maklashish maqsadida tashkil etilgan. Zamonaviy jamiyatdagi insonlarning hayot tarzi o'zgarib, ko'plab xizmatlar onlayn platformalar orqali taqdim etilmoqda. Psixologiya jurnali ma'lumotlariga ko'ra, pandemiya davrida onlayn psixologik maslahat berish 80% ga oshgan va bu yangi odat sifatida shakllanib qolgan.³ An'anaviy psixologik maslahat jarayoni asta-sekin raqamli muhitga moslashib, masofaviy psixologik xizmatlar ommalashmoqda. Shu omillarni hisobga olgan holda psixologik xizmatning onlayn tarzda amlga oshirish uchun psixologlar jamoasi tashkil etilib, jamiyatimizga xizmat ko'rsatishni yo'lga qo'yishning eng zamonaviy usullariga qo'l urgan holda olib borilmoqda. Bu usul, yaniy onlayn psixologik xizmat ko'rsatishning zarurati psixologlar tomonida qondirilib kelinmoqda. Shu o'rinda onlayn psixologik xizmatning afzalliklariga to'xtalib o'tmoqchimiz.

Birinchidan: Virtual psixologiya an'anaviy psixologik xizmatlarga nisbatan bir qator ustunliklarga ega.

Ikkinchidan: Qulaylik va tezkorlik – JSST tadqiqotlariga ko'ra, odamlar shaxsiy vaqtlarini tejash maqsadida onlayn maslahatlarni ko'proq tanlaydi (JSST, 2023).

Uchinchidan: Chekka hududlar uchun imkoniyat – TDPU Elektron kutubxonasidagi tadqiqotlarga ko'ra, virtual maslahat xizmatlari ayniqsa psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyati cheklangan hududlarda juda foydali bo'lmoqda.

To'rtinchidan: Anonimlik va maxfiylik – Doktor Zebiniso Ahmedova maqolasida ta'kidlanishicha, odamlarning aksariyati anonim ravishda maslahat olishni afzal ko'radi, bu esa ularning o'zlarini erkin his qilishlariga yordam beradi (doktorzebiniso.uz).

¹ elibrary.tdpu.uz

² doktorzebiniso.uz

³ Psixologiya jurnali, 2021

Beshinchidan: Mijoz uchun vaqt va pulning tejalihi.

Oltinchidan: Psixolog bir vaqtning o'zida bir nechta mijoz bilan ishlashi mumkin. Onlayn psixologik xizmatning kamchiliklari ham bor. Quyida shular haqida to'xtalib o'tamiz.

Birinchidan: Onlayn psixologik xizmatda yuzma-yuz muolqotning ahamiyati yetishmaydi.

Ikkinchidan: Mijoz va psixolog o'rtasidagi emotsional aloqaning yetishmasligi.

Uchinchidan: Internet sifatining pastligi, ba'zi hududlarda maslahat jaroyonlarida internet sifati bilan bog'liq aloqaning pand berishi.

To'rtinchidan: Ba'zi bir holatlarda ananaviy psixologik xizmat ko'rsatishning zarurati yuzaga kelishi mumkin.

XULOSA:

Bugungi kunda raqamli davr psixologik xizmatlar ko'rsatish usullariga ham sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Onlayn psixologlar jamoasi zamonaviy texnologiyalar yordamida insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilash, ularning tashvish va muammolariga ilmiy asoslangan yondashuv orqali yechim topishga ko'maklashish maqsadida o'z faoliyatlarini olib bormoqda. Bunday psixologik xizmat ko'rsatishga yondashuv ayniqsa chekka hududlarda yashovchi insonlar uchun katta ahamiyat kasb etadi. Chunki, ularda an'anaviy psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyati cheklangan bo'lishi mumkin. Onlayn psixologik xizmatning afzalliklari qatorida uning qulayligi, vaqt va mablag' tejankorligi, anonimlik imkoniyati hamda keng qamrovli auditoriyaga xizmat ko'rsatish kabi jihatlar mavjudligini biz yuqorida ko'rib chiqdik. Biroq, u real hayotdagi psixologik maslahatlar o'rnini to'liq bosa olmasligi, hissiy aloqa yetishmovchiligi va internet resurslariga bog'liqligi kabi kamchiliklarga ham ega. Shunday bo'lsa-da, raqamli psixologiya kelajakda yanada rivojlanib, innovatsion yondashuvlar orqali insonlarning ruhiy farovonligini oshirishda samarali vosita bo'lishi mumkin. onlayn psixologik xizmat ko'rsatish darajasi yanada rivojlanib yangi bosqicharga ko'tarilishi orqali aholiga psixologik xizmat ko'rsatish yanada qulay va tezkor tarzda amalga oshirilishiga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. – T.: 2012.
2. Zufarova M. E. Qiziqarli psixologiya. – T.: 2017.
3. Psixologiya jurnali, 2011-yil. buxdu.uz
4. Pedagogika va psixologiya: bugungi muammolar va ularning yechimlari. anjumanlar.uz
5. TDPU Elektron kutubxonasi. elibrary.tdpu.uz
6. Doktor Zebiniso Ahmedova blogi. doktorzebiniso.uz
7. Xatamboevna, A. S., & Ismigul, S. (2024). YOSHLAR O'RTASIDA DOLZARB BO'LGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLARI. *Kokand University Research Base*, 91-96.