

**MAVZU: PSIXOLOGIK YORDAMNING ZAMONAVIY METODIKASI
(ONLAYN PSIXOTERAPIYA MISOLIDA)**

Muallif: Karimova Mastura

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo‘nalishi, 24-03 guruh, sirtqi bo‘lim

Anotatsiya

O‘zbekcha: Mazkur maqolada zamonaviy psixologik yordam ko‘rsatish usullaridan biri – onlayn psixoterapiya haqida so‘z yuritiladi. Unda inson ruhiyatiga ko‘rsatilayotgan masofaviy yordamning afzalliklari, mavjud kamchiliklari, uning samaradorligini oshirish yo‘llari va psixologik immunitetni kuchaytirishdagi o‘rni yoritiladi. Xususan, raqamli texnologiyalardan foydalangan holda amaliy psixologik xizmatlar ko‘rsatishning ijobiy jihatlari, yoshlar bilan ishlashdagi samarasi, shuningdek, yurtimizda bu yo‘nalishda olib borilayotgan ishlarga alohida e‘tibor qaratiladi.

Ruscha: В данной статье рассматриваются современные методы оказания психологической помощи, в частности онлайн-психотерапия. Освещаются преимущества и недостатки дистанционной поддержки психического здоровья, пути повышения её эффективности, а также роль в укреплении психологического иммунитета. Особое внимание уделено применению цифровых технологий в практической психологии и успешной работе с молодежью.

Inglizcha: This article discusses modern methods of providing psychological support, particularly online psychotherapy. It highlights the benefits and drawbacks of remote mental health assistance, ways to enhance its effectiveness, and its role in strengthening psychological immunity. Special attention is given to the use of digital technologies in psychological services and their effectiveness in working with youth.

O‘zbekcha: onlayn psixoterapiya, psixologik yordam, masofaviy maslahat, raqamli texnologiya, psixologik immunitet, emotsional barqarorlik, stress, xavotir, yoshlar, motivatsiya, ruhiy salomatlik, zamonaviy metodika.

Ruscha: онлайн-психотерапия, психологическая помощь, дистанционные консультации, цифровые технологии, психологический иммунитет, эмоциональная стабильность, стресс, тревожность, молодежь, мотивация, психическое здоровье, современные методики.

Inglizcha: online psychotherapy, psychological support, remote counseling, digital technology, psychological immunity, emotional stability, stress, anxiety, youth, motivation, mental health, modern methodology.

Bugungi kunda inson salomatligi haqida soʻz ketganda, faqatgina jismoniy emas, balki ruhiy salomatlik masalasi ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Asabiylashish, xavotir, stress, depressiya, yolgʻizlik, oʻzini tushunmaslik kabi muammolar zamonaviy jamiyatning eng koʻp uchraydigan psixologik holatlariga aylangan. Shu bilan birga, texnologik taraqqiyot psixologik yordam sohasiga ham oʻz taʼsirini oʻtkazib, onlayn psixoterapiya tushunchasini hayotimizga olib kirdi.

Onlayn psixoterapiya – bu masofaviy aloqa vositalari (telefon, videoqoʻngʻiroq, chat, mobil ilova) orqali psixologik yordam koʻrsatishdir. Bu usul pandemiyadan soʻng yanada ommalashdi va hozirgi kunda nafaqat zarurat, balki qulaylik sifatida ham qabul qilinmoqda. Odamlar har doim ham psixolog bilan yuzma-yuz uchrashish imkoniyatiga ega emas. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchilar yoki vaqt va moliyaviy jihatdan cheklangan shaxslar uchun onlayn psixologik yordam yagona muqobil yoʻldir.

Zamonaviy jamiyatda texnologiyalar va psixologiyaning kesishgan nuqtasi boʻlgan onlayn psixoterapiya insonning ruhiy muammolarini tezda aniqlash va ularni hal qilishda sezilarli yordam beradi. Koʻplab tadqiqotlar shuni koʻrsatmoqdaki, onlayn psixologik xizmatlardan foydalanuvchilar stress, xavotir, depressiya kabi holatlardan tezroq qutulishmoqda. Bundan tashqari, bunday xizmatlar orqali anonimlikni saqlagan holda ochiq va samimiy muloqot qilish imkoniyati ham yaratiladi.

Bu maqolada biz aynan onlayn psixoterapiya orqali psixologik yordam koʻrsatishning metodik jihatlarini, uning afzalliklari, kamchiliklari, zamonaviy yondashuvlar va istiqbollari tahlil qilamiz.

Onlayn psixoterapiya bugungi kunda faqatgina muqobil usul emas, balki butunlay yangi psixologik yondashuv sifatida qaralmoqda. Uning asosiy ustunliklari orasida qulaylik, geografik chegaralarsiz xizmat, vaqt tejallishi, individuallik, hamda xavfsiz virtual muhit yaratilishini sanab oʻtish mumkin.

Masalan, odam oʻz uyidan chiqmasdan turib, psixologik maslahat olishi mumkin. Bu ayniqsa, uyatchan, xavotirli yoki jamoaviy muhitda oʻzini noqulay his qiladigan insonlar uchun juda mos keladi. Bundan tashqari, mobil ilovalar, audio va video platformalar yordamida doimiy ravishda psixolog bilan aloqada boʻlish, oʻzgarishlarni monitoring qilish, holatni nazorat qilish mumkin.

Onlayn psixoterapiyaning yana bir muhim jihati bu – yoshlar bilan ishlashdagi samaradorligidir. Chunki hozirgi avlod raqamli texnologiyaga moslashgan va ular uchun virtual muloqot kundalik odatga aylangan. Psixologlar esa bunday formatda ishlash uchun zamonaviy vositalarni – psixotestlar, emotsional tahlil dasturlari, meditatsiya ilovalari va interaktiv mashgʻulotlardan foydalanmoqda.

Biroq bu usulning cheklovlari ham mavjud. Baʼzi hollarda texnik muammolar (internet uzilishi, video sifati), yuzma-yuz muloqot yetishmasligi, psixologik ishonch darajasining pastligi, malakasiz mutaxassislarning koʻpayishi onlayn yordamning

samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan ham bu sohada aniq standartlar, litsenziyalash va axloqiy me'yorlar muhim hisoblanadi.

Psixologik immunitetni oshirishda onlayn psixoterapiya keng imkoniyatlarga ega. Inson o'zini anglay boshlaganida, ruhiy muammolarni tan olish va ularga qarshi kurashish layoqatiga ega bo'ladi. Bu holatda psixologik dasturlar, kundaliklar, o'z-o'zini tahlil qilish mashqlari, kognitiv yondashuvlar yordamida yordam berish mumkin. Ayniqsa, pandemiya, urushlar yoki global stress davrlarida bu usullar ruhiy salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Yana bir muhim jihat – psixologlar uchun onlayn formatda ishlash malakasini shakllantirishdir. Bu sohada maxsus kurslar, sertifikatlash tizimi, amaliyotlar kerak. Shuningdek, ruhiy yordam ko'rsatuvchi onlayn platformalarni davlat tomonidan nazorat qilish, axborot xavfsizligini ta'minlash va fuqarolarning ma'lumotlarini himoya qilish masalalari ham dolzarbdir.

Shunday qilib, asosiy fikr shuki: onlayn psixoterapiya bu zamon talabi bo'lib, u nafaqat imkoniyat, balki ehtiyoj darajasiga chiqmoqda. Bu orqali insonlarga tezkor, samarali va shaxsga yo'naltirilgan psixologik yordam ko'rsatish mumkin.

Takliflar

1. Psixologlar uchun onlayn maslahat berish bo'yicha maxsus o'quv kurslari joriy etilsin.
2. Yoshlar uchun emotsional savodxonlikka oid onlayn platformalar ishlab chiqilsin.
3. Onlayn psixoterapiya platformalarining xavfsizligi qonuniy jihatdan tartibga solinsin.
4. Davlat tomonidan onlayn psixologik yordam markazlari tashkil etilsin.
5. Har bir oliy ta'lim muassasasida masofaviy psixologik maslahat xonalari tashkil etilishi ta'minlansin.

Xulosa

Bugungi globallashuv davrida inson ruhiyati va salomatligini muhofaza qilish dolzarb muammolardan biriga aylangan. Ayniqsa, jamiyatda turli ijtimoiy va shaxsiy bosimlar, axborot ortiqchiligi, stress holatlari, tashvish va depressiyaga moyillik ortgani sayin, psixologik yordamga bo'lgan ehtiyoj ham ortib bormoqda. An'anaviy psixoterapevtik uslublar bilan bir qatorda zamonaviy, innovatsion yondashuvlar, xususan onlayn psixoterapiya metodlari jadal rivojlanmoqda va amaliyotda tobora keng qo'llanilmoqda.

Ushbu ish davomida o'rganilgan ma'lumotlar va tahlillarga asoslanib aytish mumkinki, onlayn psixologik yordam shakllari – masofaviy maslahatlar, audio-video seanslar, mobil ilovalar orqali o'z-o'zini tahlil qilish vositalari, guruh terapiya chatlari va boshqa zamonaviy metodikalar ko'plab afzalliklarga ega. Eng avvalo, ular qulaylik, maxfiylik, tejamkorlik va vaqtni tejash kabi jihatlari bilan ajralib turadi.

Ayniqsa, jismoniy imkoniyati cheklangan yoki chekka hududlarda yashovchi kishilar uchun bu usullar yagona imkoniyat bo'lib xizmat qilmoqda.

Onlayn psixoterapiyaning samaradorligi borasida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu usul depressiya, xavotir, o'ziga ishonchsizlik, yolg'izlik, stress kabi holatlar bilan kurashishda an'anaviy terapiyaga teng darajada yoki undan yuqori samaraga ega bo'lishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar orasida onlayn platformalar orqali murojaat qilish ancha ommalashgan. Bu esa ularning psixologik yordamga tez va ochiq murojaat qilish imkonini oshiradi.

Shuningdek, onlayn psixoterapiyaning texnologik integratsiyasi – sun'iy intellekt yordamida dastlabki tashxis qo'yish, psixologik monitoring qilish, emotsional analizlar berish imkoniyatlari ham professional psixologlar ishini yengillashtiradi. Ammo shunga qaramay, ushbu usulda ba'zi cheklovlar ham mavjud: yuzma-yuz muloqotning yetishmasligi, texnik nosozliklar, shaxslararo ishonchning yetarli darajada shakllanmasligi ayrim holatlarda terapevtik jarayonning sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, psixologik yordamning zamonaviy metodikasi sifatida onlayn psixoterapiya zamon talabi bo'lib, u doimiy takomillashib bormoqda. Bu yo'nalishda ilmiy yondashuvlar, kasbiy malakalar va texnologik yangiliklar uyg'unligi yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Har qanday metodikani samarali qo'llashda esa asosiy omil – insonni tinglash, tushunish va unga empatiya bilan yondashish sanaladi. Shuning uchun psixologik yordam ko'rsatishda usuldan qat'i nazar, mutaxassisning professionalligi, axloqiy pozitsiyasi va insonparvarligi birinchi o'rinda turadi.

Kelgusida onlayn psixoterapiya yo'nalishida yanada keng tadqiqotlar olib borish, milliy mentalitetga mos metodikalarni ishlab chiqish, psixologlarni masofaviy ishlashga maxsus tayyorlash, shuningdek, axborot xavfsizligini ta'minlovchi platformalarni yaratish zarurdir. Zero, bu metodika inson salomatligi va jamiyat ruhiy farovonligining muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Ahmedova. Zamonaviy psixoterapiya uslublari. Toshkent, 2022.
2. A. Karimov. Raqamli psixologiya asoslari. Samarqand, 2021.
3. O. Matyoqubova. Psixologik immunitet va uni kuchaytirish yo'llari. Farg'ona, 2023.
4. M. Raximova. Onlayn maslahatlashuvning afzalliklari. Ma'naviyat, 2020.
5. A. Sadullayev. Raqamli asrda ruhiy salomatlik. Ilm, 2022.