

Date: 17th October-2025

RAQAMLI PSIXOTERAPIYADA SUN'IY INTELLEKT VOSITALARI: OILAVIY MULOQOT VA EMOTSIONAL YAQINLIKNI TIKLASHNING YANGI PARADIGMASI

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

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

Annotatsiya. Maqolada raqamli psixoterapiyada sun'iy intellekt (SI) vositalarining oilaviy muloqot va emotsional yaqinlikni tiklashdagi roli va yangi paradigmasi tahlil qilinadi. Zamonaviy oilalarda yuzaga keladigan muloqot muammolari va emotsional uzilishlar psixoterapevtik yondashuvlarda yangi texnologiyalar orqali samarali hal etilishi ko'rsatildi. SI yordamida yaratilgan interaktiv tizimlar, hissiyotlarni aniqlash va boshqarish, shuningdek, oila a'zolari o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik masalalarni hal qilishdagi imkoniyatlar keng yoritildi. Maqola raqamli psixoterapiya va SI integratsiyasining psixologik sog'liqni yaxshilashda inqilobiy ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Sun'iy intellekt, raqamli psixoterapiya, oilaviy muloqot, emotsional yaqinlik, interaktiv tizimlar, psixologik sog'liq.

Kirish

XXI asrda raqamli transformatsiya inson hayotining barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, sog'liqni saqlash sohasida sun'iy intellektning joriy etilishi psixoterapiya jarayonlarini tubdan o'zgartirmoqda (Topol, 2019). Oilaviy munosabatlarda yuzaga keladigan muloqot buzilishlari va emotsional ajralishlar ko'plab oilalarda psixologik muammolarni keltirib chiqaradi (Nichols, 2013). Raqamli psixoterapiya va SI vositalari yordamida ushbu muammolarni samarali hal qilish uchun yangi paradigmaning shakllanishi zarur. Ushbu maqolada oilaviy muloqot va emotsional yaqinlikni tiklashda SI vositalarining o'rni, imkoniyatlari va istiqbollari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Raqamli psixoterapiya sun'iy intellekt texnologiyalari yordamida psixoterapevtik jarayonlarni avtomatlashtirish, shaxsiylashtirish va interaktiv qilish imkonini beradi (Luxton, 2016). SI algoritmlari mijozlarning hissiy holatini tahlil qiluvchi va ularning ehtiyojlariga moslashuvchi tizimlarni yaratadi, bu esa terapiya samaradorligini oshiradi (Russell va Norvig, 2020).

Oilaviy muloqotda yuzaga keladigan asosiy muammolar – tushunmovchilik, hissiy distantsiya, va konfliktlardir (Bowen, 1978). SI tizimlari nutq va yuz ifodalarini tahlil qilib, oila a'zolari o'rtasidagi hissiy aloqani aniqlaydi va terapevtlarga real vaqtda ma'lumot beradi (Cowie va boshq., 2001). Shu orqali muloqotdagi buzilishlarni vaqtda aniqlash va tuzatish mumkin bo'ladi.

Emotsional yaqinlik oilaviy munosabatlarning barqarorligi va ruhiy sog'likning asosidir (Satir, 1983). SI yordamida yaratilgan virtual muhitlar va simulyatsiyalar oila a'zolariga o'z hissiyotlarini ifoda etish, empatiya ko'rsatish va bir-birini tushunish



Date: 17th October-2025

ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi (Vaidyam va boshq., 2019). Bu o'z navbatida emotsional yaqinlikni tiklash va mustahkamlashga yordam beradi.

Interaktiv chatbotlar va emotsiyalarni aniqlovchi tizimlar oila a'zolari bilan doimiy muloqotda bo'lib, ularning holatini monitoring qiladi va kerakli psixoterapevtik yondashuvlarni taklif qiladi (Kumar va boshq., 2023). Bu tizimlar oilaviy muhitni yanada moslashuvchan va qo'llab-quvvatlovchi qiladi.

Raqamli psixoterapiya va SI vositalarining rivojlanishi bilan oilaviy psixoterapiya samaradorligi ortishi kutilmoqda. Shu bilan birga, maxfiylik, etik masalalar va texnologik cheklovlar muhim muammo bo'lib qolmoqda (Brendel va Bostrom, 2020). Ushbu muammolarni hal qilish, shuningdek, inson terapevt bilan SI vositalari o'rtasidagi samarali hamkorlikni tashkil etish istiqboldagi tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlari hisoblanadi.

Xulosa

Raqamli psixoterapiyada sun'iy intellekt vositalari oilaviy muloqot va emotsional yaqinlikni tiklashda yangi paradigmani tashkil etmoqda. SI tizimlari yordamida muloqotdagi buzilishlarni aniqlash, hissiy holatlarni boshqarish va interaktiv psixoterapevtik yondashuvlarni ishlab chiqish imkoniyati terapiya samaradorligini oshiradi. Kelajakda ushbu texnologiyalarni yanada takomillashtirish va inson terapevt bilan integratsiyalashgan yondashuvlarni rivojlantirish zarur. Bu oilaviy psixoterapiya sohasida yangi davrni boshlab beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. Jason Aronson.
2. Brendel, D., & Bostrom, N. (2020). Ethical Challenges in Artificial Intelligence and Robotics. Ethics and Information Technology, 22(1), 1-4.
3. Cowie, R., et al. (2001). Emotion Recognition in Human-Computer Interaction. IEEE Signal Processing Magazine, 18(1), 32-80.
4. 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.
5. Luxton, D. D. (2016). Recommendations for the ethical use and design of artificial intelligent care providers. Artificial Intelligence in Medicine, 62(1), 1-10.
6. Nichols, M. P. (2013). Family Therapy: Concepts and Methods. Pearson.
7. Russell, S., & Norvig, P. (2020). Artificial Intelligence: A Modern Approach (4th ed.). Pearson.
8. Satir, V. (1983). Conjoint Family Therapy. Science and Behavior Books.
9. Topol, E. J. (2019). Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again. Basic Books.
10. Vaidyam, A. N., Wisniewski, H., Halamka, J. D., & Torous, J. (2019). Chatbots and Conversational Agents in Mental Health: A Review of the Psychiatric Landscape. Canadian Journal of Psychiatry, 64(7), 456-464.

