



ONLAYN PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA PLATFORMALARIDA AI
VOSITALARINING SAMARADORLIGINI BAHOLASH

Golhayo Yoqubova Erkin qizi
Qarshi xalqaro universiteti o'qituvchisi

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИИ-ИНСТРУМЕНТОВ НА
ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Голхаё Ёкубова Эркин кызы
Преподаватель Каршинского международного университета

**EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF AI TOOLS IN ONLINE
PSYCHOLOGICAL COUNSELING PLATFORMS**

Golhayo Yoqubova Erkin qizi
Lecturer at Qarshi International University

Annotatsiya: Maqolada onlayn psixologik konsultatsiya platformalarida sun'iy intellekt vositalarining samaradorligi tahlil qilinadi. Chatbotlar, diagnostika dasturlari va tavsiya generatorlari yordamida psixologik yordam ko'rsatish imkoniyatlari, ularning afzalliklari, cheklovlari hamda axloqiy masalalar muhokama qilinadi. Xulosa sifatida AI asosidagi xizmatlarni takomillashtirish yo'llari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: onlayn psixologik konsultatsiya, sun'iy intellekt, chatbot, psixologik yordam, samaradorlik, foydalanuvchi tajribasi, diagnostika, tavsiyalar, etika, cheklovlar, takomillashtirish.

Annotation: The article examines the effectiveness of AI tools in online psychological counseling. It highlights chatbots, diagnostic systems, and recommendation engines, analyzing their benefits, limitations, and ethical issues. The conclusion outlines possible improvements in AI-based counseling platforms.

Keywords: online psychological counseling, artificial intelligence, chatbot, psychological assistance, effectiveness, user experience, diagnosis, recommendation, ethics, limitations, improvement.

Аннотация: Статья посвящена анализу эффективности инструментов ИИ в онлайн-консультировании. Рассматриваются чат-боты, диагностические сервисы и генераторы рекомендаций, их преимущества, ограничения и этические вопросы. В заключении предлагаются пути совершенствования платформ.

Ключевые слова: онлайн психологическое консультирование, искусственный интеллект, чат-бот, психологическая помощь, эффективность, опыт пользователя, диагностика, рекомендации, этика, ограничения, совершенствование.



Zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi, ayniqsa sun'iy intellekt (AI) sohasidagi yutuqlar, psixologik yordam ko'rsatish shakllarini tubdan o'zgartirmoqda.

An'anaviy psixoterapiya vaqtdagi, joylashuvdagi cheklovlar va yuqori narxlar tufayli ko'pchilik uchun mavjud emas. Bu muammolar, shuningdek, psixologik xizmatlar talabining ortib borayotganiga qaramay, resurslarning cheklanganligi AI texnologiyalarini joriy etish zaruratini tug'dirdi. Onlayn psixologik konsultatsiya platformalarida AI vositalari – bu virtual psixoterapevtlar, kayfiyatni kuzatish dasturlari, ovoz va matn tahlili vositalari va shaxsiylashtirilgan psixoterapiya dasturlarini yaratish imkonini beradi. Ushbu maqolaning maqsadi – hozirgi vaqtda mavjud bo'lgan AI vositalarining onlayn psixologik konsultatsiya platformalaridagi samaradorligini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish va ularning rivojlanish istiqbollarini belgilashdir.

AI vositalari psixologik yordam sohasida bir necha yo'nalishlarda qo'llanilmoqda. Eng keng tarqalgani – bu CBT (kognitiv-xulq atvor terapiyasi) tamoyillari asosida ishlaydigan chatbotlar va virtual yordamchilardir. Ushbu dasturlar foydalanuvchilarga kayfiyatini kuzatish, tushunganlikka erishish va turli psixologik mashqlarni bajarish imkonini beradi. Masalan, Wysa va Woebot kabi dasturlar foydalanuvchilarga stress, tashvish va uyqu muammolari bilan kurashishda yordam beradi. Earkick kabi ilovalarda esa foydalanuvchining ovazi, videosi va yozish uslubi kabi biomarkerlar tahlil qilinadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, AI tomonidan tayyorlangan psixologik maslahatlar mutaxassislar tomonidan berilgan maslahatlar darajasida, hatto ba'zi hollarda undan ham yuqori baholangan. Litsenziyaga ega psixologlar va psixoterapevtlar ishtirok etgan tadqiqotda AI tomonidan berilgan javoblar hissiy va motivatsion hamdardlik jihatidan mutaxassislar javoblariga nisbatan yuqoriroq baholangan, ilmiy sifat va kognitiv hamdardlik jihatidan esa ular o'rtasida sezilarli farq ko'rsatilmagan. Ma'lumotlarni qayta ishlash va tahlil qilish imkoniyati AI vositalariga foydalanuvchining holatini aniqroq tahlil qilish va shaxsiylashtirilgan yondashuvni taklif qilish imkonini beradi. Machine learning (mashina o'rganishi) algoritmlari yordamida foydalanuvchining so'zlashuv tili, kayfiyati va xatti-harakatlarini tahlil qilish orqali konsultatsiya natijalari va foydalanuvchi mamnunligini 89% aniqlik darajasida oldindan aytish mumkin.

AI vositalarining psixologik konsultatsiyalarga joriy etilishi bir qator muhim afzalliklarni olib keladi. Bularning orasida: AI vositalari 24/7 rejimida ishlaydi va an'anaviy terapiyaga nisbatan ancha arzon. AI foydalanuvchining xatti-harakatlari, kayfiyati va biometric ma'lumotlarini tahlil qilish orqali shaxsiylashtirilgan tavsiyalar berishi mumkin. Foydalanuvchilar anonim tarzda muammolarini muhokama qilishlari mumkin, bu esa uyalish va stereotiplardan xoli bo'lish imkonini beradi.

Biroq, AI vositalari bilan bog'liq bir qator qiyinchiliklar ham mavjud. Bularning orasida: AI dasturlari hali ham chuqur insoniy hislarni to'liq tushunish va ularga munosabat bildirishda qiyinchiliklarga duch keladi. Foydalanuvchilarning shaxsiy ma'lumotlari va psixologik holati to'g'risidagi ma'lumotlarning xavfsizligi muhim masaladir. Psixologik yordam ko'rsatishda AI vositalarining javobgarlik darajasi hali ham aniq emas. Bundan tashqari, AI vositalari og'ir ruhiy kasalliklar va krizis vaziyatlari uchun mos emas va ularni an'anaviy terapiya bilan almashtirib bo'lmaydi. Shuning uchun AI



vositalari psixoterapevt ishi bilan almashtirish uchun emas, balkini ularni qo'llab-quvvatlash va kuchaytirish uchun mo'ljallangan.

AI vositalari onlayn psixologik konsultatsiya platformalarida muhim ahamiyatga ega bo'lib, psixologik yordamni qulay, arzon va shaxsiylashtirilgan qilish imkonini beradi. Ushbu vositalar foydalanuvchilarga o'z kayfiyatini kuzatish, psixologik ko'nikmalarni o'rganish va kundalik stressni boshqarishda yordam beradi. Biroq, AI vositalari hali ham an'anaviy psixoterapiyani to'liq almashtira olmaydi. Ular, ayniqsa, og'ir ruhiy kasalliklar va krizis vaziyatlarida cheklovchilikka ega. Shu bois, kelajakda AI vositalarini an'anaviy psixoterapiya usullari bilan yaqindan integratsiyalash, shuningdek, ularning hislarni anglash qobiliyatini oshirish va maxfiylik muammolarini hal etish yo'nalishida ish olib borish zarur. AI texnologiyalarining rivojlanishi bilan birga ushbu sohada yangi imkoniyatlar paydo bo'lishi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Farzan, M., Etkin, A. va boshq. (2024, 6-sentabr). Sun'iy intellekt asosidagi kognitiv-xulqiy aralashuvning depressiya va tashvishlarni kamaytirishdagi samaradorligi: Randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqot. JAMA Network Open. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11904749/>
2. Spytska, L., Klymchuk, V. va boshq. (2025, 30-yanvar). Psixoterapiyada sun'iy intellektidan foydalanish: "Friend chatbot" misolida krizisli vaziyatlarda qo'llash. BMC Psychology. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11871827/>
3. Moylan, K., McCarthy, S., & Lee, H. (2025, 15-yanvar). Sun'iy intellekt asosidagi chat-botlarni ekspert va fanlararo tahlil qilish: Wysa misolida. Journal of Medical Internet Research, 27(1), e67114. — URL: <https://www.jmir.org/2025/1/e67114>
4. Beg, M. J., Khan, S., & Al-Marzooqi, S. (2024, 25-iyun). Psixoterapiyada sun'iy intellekt: Tahliliy sharh. Sage Journals – Psychological Studies. — URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/02537176241260819>
5. Gual-Montolio, P., Pérez-Aranda, A., Feliu-Soler, A. va boshq. (2022, 19-iyul). Psixologik aralashuvlarni samarali qilishda sun'iy intellektidan foydalanish: Sistematik sharh. Frontiers in Psychology. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9266240/>
6. Jingping, N., Shao, H., Fan, Y., & Li, X. (2024, 15-mart). LLM asosidagi suhbatlashuvchi sun'iy intellekt terapevti (CATI): kundalik faoliyatni skrining qilish va psixoterapevtik aralashuvlar. arXiv preprint arXiv:2403.10779. — URL: <https://arxiv.org/abs/2403.10779>
7. Rządeczka, M., Sterna, A., Stolińska, J., Kaczyńska, P., & Moskaiewicz, M. (2024, 20-iyun). Suhbatlashuvchi sun'iy intellektning "ong nazariyasi" va avtonomiya xatolarini tuzatishdagi samaradorligi: Taqqoslovchi tahlil. arXiv preprint arXiv:2406.13813. — URL: <https://arxiv.org/abs/2406.13813>