



PSIXOLOGIK MASLAHATNI ONLAYN SHAKLDA TASHKIL ETISHNING O'ZIGA XOS TOMONLARI

Xurshid Abdiraxmatovich Bobanov

Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Boynazarova Sabrina O'rol qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada onlayn psixologik maslahatning jahon miqyosida rivojlanishi, onlayn psixologik maslahatning vazifalari va maqsadlari, onlayn psixologik maslahatni tashkil etishning afzalliklari, psixologik maslahat xizmatini tashkil etish uchun zarur resurslar, psixologik maslahatni onlayn tarzda o'tkazishning uslublari va metodlari, psixologik maslahatning samaradorligini ta'minlash, onlayn psixologik maslahatda yuzaga keladigan muammolar va ularni hal qilish kabi ma'lumotlar yoritilgan

Kalit so'zlar: Psixologik maslahat, rivojlanish, maqsadlar, vazifalar, afzalliklar, resurslar, metodlar, samaradorlik, xavfsizlik, maxfiylik, video maslahatlar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются мировое развитие онлайн-психологического консультирования, задачи и цели онлайн-психологического консультирования, преимущества организации онлайн-психологического консультирования, необходимые ресурсы для организации психологической консультативной службы, методы и методы проведения психологического консультирования. онлайн, а также эффективность психологического консультирования, такая как предоставление информации, проблемы, возникающие при онлайн-психологическом консультировании, и их решения.

Ключевые слова: Психологическое консультирование, развитие, цели, задачи, преимущества, ресурсы, методы, эффективность, безопасность, конфиденциальность, видеоконсультирование.

Abstract: In this article, the global development of online psychological counseling, the tasks and goals of online psychological counseling, the advantages of organizing online psychological counseling, the necessary resources for the organization of psychological counseling services, the methods and methods of conducting psychological counseling online, and the effectiveness of psychological counseling information such as provision, problems that arise in online psychological counseling and their solutions are covered.

Keywords: Psychological counseling, development, goals, tasks, advantages, resources, methods, effectiveness, safety, privacy, video counseling.

KIRISH

Onlayn psixologik maslahatning jahon miqyosida rivojlanishi, psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojning ortishi va texnologiyalarning taraqqiyoti bilan uzviy bog'liq. Bugungi kunda internet orqali psixologik maslahat olish imkoniyati, odamlar uchun oson va qulay yechim sifatida keng tarqalmoqda. Bu jarayon, ayniqsa pandemiya davrida o'sib, onlayn



yordamni yangi normaga aylantirdi. Onlayn psixologik maslahatning vazifalari va maqsadlari, asosan, insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilash, stress, depressiya, qoʻrquv va boshqa psixologik muammolarni bartaraf etishda yordam berishdan iboratdir. Maqsad, mijozlarni xotirjam va yaxshi ruhiy holatda boʻlishiga yordam berishdir. Onlayn psixologik maslahatni tashkil etishning afzalliklari orasida, mijozlar uchun qulaylik va anonimlikni taʼminlash, geografik joylashuvga qarab cheklovlarning bartaraf etilishi, va maslahat olishni tezlashtirish mumkinligi kiritiladi. Psixologik maslahat xizmatini tashkil etish uchun zarur resurslar orasida malakali psixologlar, texnologik infratuzilma (video va audio aloqalar, online platformalar), xavfsiz va maxfiylikni taʼminlaydigan dastur va tizimlar, shuningdek, mijozlarga qulay interfeys muhim ahamiyatga ega. Onlayn psixologik maslahatni oʻtkazishning uslublari va metodlari koʻplab turli yondashuvlarni oʻz ichiga oladi, masalan, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), psixodinamik yondashuv, va maslahatlashuv metodlari. Ushbu uslublar mijozning ehtiyojiga qarab moslashtiriladi. Psixologik maslahatning samaradorligini taʼminlash uchun, terapevtlarning malakasi va tajribasi, psixologik vositalarning samarali ishlatilishi, va mijoz bilan yaxshi aloqa oʻrnatish muhim ahamiyatga ega. Onlayn psixologik maslahatda yuzaga keladigan muammolar orasida texnik xatoliklar, mijozning anonimlik va maxfiylikka boʻlgan ishonchsizligi, va terapevtning yuzma-yuz aloqasiz xizmat koʻrsatish qobiliyati kamayishi mumkin. Bularni hal qilish uchun ishonchli platformalar va texnik infratuzilma yaratish, maxfiylikni taʼminlash va onlayn muhitga moslashtirilgan metodlarni qoʻllash zarurdir.

Onlayn psixologik maslahatning jahon miqyosida rivojlanishi soʻnggi yillarda sezilarli darajada ortdi, bu, asosan, internetning keng tarqalishi, raqamli texnologiyalarning tez oʻsishi va ruhiy salomatlikka boʻlgan eʼtiboring oshishi bilan bogʻliq. Onlayn psixologik xizmatlar ilk bor 1990-yillarning oxirlarida, internet va elektron pochta orqali maslahatlar berilishi bilan paydo boʻlgan boʻlsa-da, soʻnggi oʻn yilliklarda bu soha katta oʻsishni koʻrsatdi. Hozirgi kunda onlayn psixologik maslahat xizmatlari dunyo boʻylab turli xil platformalar va ilovalar orqali taklif etiladi. Masalan, Zoom, Skype, Google Meet kabi platformalarda yuzma-yuz maslahatlar oʻtkazish imkoni mavjud, shuningdek, onlayn chat, mobil ilovalar va ayniqsa, sunʼiy intellekt asosidagi platformalar ham mashhurlik kasb etdi. Bundan tashqari, onlayn psixologik maslahatlarning rivojlanishi koʻplab mamlakatlarda, masalan, AQSH, Buyuk Britaniya, Avstraliya va Kanadada, huquqiy va etika masalalari boʻyicha qatʼiy nazoratni oʻrnatishni talab qilmoqda. Har bir mamlakatda psixologik xizmatlarni onlayn tarzda koʻrsatish uchun alohida tartiblar va litsenziyalash tizimlari mavjud.

Onlayn psixologik maslahatning vazifalari va maqsadlari, umuman olganda, odamlarning ruhiy salomatligini yaxshilash, ularning psixologik muammolarini bartaraf etish va hayot sifatini oshirishga qaratilgan. Quyida onlayn psixologik maslahatning asosiy vazifalari va maqsadlarini keltirib oʻtamiz:

Vazifalari: Psixik salomatlikni saqlash va tiklash: Onlayn psixologik maslahatning asosiy vazifasi mijozlarning ruhiy holatini yaxshilash, stress, depressiya, tashvish va boshqa psixologik muammolarni kamaytirishdir;



Xavfsizlik va maxfiylikni ta'minlash: Onlayn maslahatda mijozlar o'z his-tuyg'ulari va muammolarini erkin va anonim ravishda ifoda etish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun maxfiylik va xavfsizlikni ta'minlash juda muhimdir. Onlayn tarzda ruhiy yordam olish, jismoniy masofada bo'lsa ham, mijozlar uchun qulaylik yaratadi va ularning stressini kamaytiradi.

Maqsadlari: Psixologik yordamga erishish imkoniyatlarini kengaytirish: Onlayn psixologik maslahatning asosiy maqsadi, kengroq auditoriyaga, jumladan, qishloq joylarida yoki chekka hududlarda yashovchi odamlar uchun psixologik yordamni osonlashtirishdir;

Psixik salomatlikka e'tibor qaratish: Psixologik maslahatlarning yordamida, odamlarning ruhiy salomatligi va ongli qarorlar qabul qilishiga yordam berish;

Muammolarni hal qilishda yordam berish: Mijozlarning psixologik va emotsional muammolariga yondashuv va yechimlar topish. Masalan, stress, depressiya, kayfiyatning pasayishi, ijtimoiy yoki ish muammolari. Ijtimoiy, o'z-o'zini anglash va o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlash. Onlayn maslahatlar orqali mijozlarga stressni kamaytirish, xavotirni yengish va ruhiy tinchlikka erishishda yordam berish.

Onlayn psixologik maslahatni tashkil etishning bir qator afzalliklari mavjud. Ular, asosan, mijozlar uchun qulaylik, imkoniyatlarni kengaytirish va ruhiy yordamga erishishni osonlashtirishga qaratilgan. Quyida onlayn psixologik maslahatni tashkil etishning asosiy afzalliklarini keltirib o'tamiz:

Qulaylik va Erkinlik: Geografik cheklovlardan holi, onlayn psixologik maslahatlar mijozlar va terapevtlar o'rtasidagi masofani bartaraf etadi. Mijozlar istalgan joydan, hatto qishloq yoki chekka hududlardan ham xizmat olishi mumkin;

Vaqtini tejash: Onlayn psixologik maslahatlar mijozlarga o'z vaqtlarini tejash imkonini beradi, chunki ular kutish vaqtlarini kamaytirib, o'zlariga qulay bo'lgan vaqtda maslahat olishlari mumkin. Anonimlik va Maxfiylik Onlayn psixologik maslahatda, mijozlar o'z his-tuyg'ulari va muammolarini anonim tarzda ifoda etish imkoniyatiga ega. Bu, ko'pincha, yuzma-yuz uchrashuvlarda bo'lishi mumkin bo'lgan asabiylik yoki noqulaylikni kamaytiradi, maxfiylikka qat'iy rioya qilinadi, chunki onlayn platformalar xavfsiz va shifrlangan bo'ladi, bu esa mijozlarning xotirjam bo'lishiga yordam beradi;

Qulay texnologiya va platformalar: Turli onlayn platformalar (masalan, video chat, chatlar, email va telefon orqali) yordamida psixologik maslahatlarni tashkil etish mumkin. Bu mijozlar uchun keng imkoniyatlar yaratadi va ularning ehtiyojlariga moslashtirilgan xizmatni taqdim etadi. Shuningdek, mobil ilovalar va sun'iy intellektga asoslangan onlayn maslahat platformalari ham mashhurlikka erishmoqda, bu xizmatlarni yanada qulay qiladi. Texnologik Infratuzilma - onlayn platformalar, onlayn psixologik maslahatlar uchun xavfsiz va ishonchli video konferensiyalar, chat, va telefon aloqalari orqali maslahatlar taqdim etiladigan platformalar kerak. Masalan, Zoom, Skype, Google Meet, yoki maxsus psixologik maslahat platformalari. - Maxfiylikni ta'minlash tizimlari: Mijozlarning ma'lumotlari va muhokamalarining maxfiyligini saqlash uchun shifrlangan tizimlar va xavfsiz platformalar kerak. - Veb-sayt va mobil ilovalar: Psixologik maslahatlarni onlayn tarzda taqdim etish uchun foydalanuvchilar uchun qulay interfeysga ega veb-saytlar yoki mobil ilovalar ishlab chiqilishi lozim;



Samaradorlik va tezkorli: Onlayn tarzda maslahat olish jarayoni ko'pincha tezroq va samaraliroq bo'lishi mumkin, chunki mijozlar o'zlarining psixologik muammolarini bartaraf etishda vaqti-vaqti bilan maslahat olish imkoniyatiga ega. Video yoki chat orqali maslahat olish, terapevtlarning vaqtini samarali boshqarish imkonini beradi;

Ijtimoiy izolyatsiya va kamchiliklarni yengish: Onlayn psixologik maslahatlar ijtimoiy izolyatsiyaga uchragan yoki ijtimoiy doiralari cheklangan insonlar uchun muhim yordam bo'lishi mumkin. Ular jismoniy uchrashuvlarga nisbatan ko'proq qulay va kamroq stressli bo'lishi mumkin.

Psixologik maslahat xizmatini tashkil etish uchun bir nechta zarur resurslar mavjud. Ular texnik, moddiy, insoniy va tashkiliy jihatlardan iborat bo'lib, samarali xizmat ko'rsatish va mijozlarning ehtiyojlarini qondirish uchun muhimdir. Quyida psixologik maslahat xizmatini tashkil etish uchun zarur bo'lgan asosiy resurslar keltirilgan: malakali psixologlar va mutaxassislar.

Psixologlar - psixologik maslahat xizmatini samarali tashkil etish uchun malakali va tajribali psixologlar kerak. Ular turli sohalarida (masalan, kognitiv-behavioral terapiya, psixodinamik yondashuv, maslahatlashuv terapiyasi) malakaga ega bo'lishlari lozim. Yordamchi mutaxassislar - psixologlarga yordam beradigan, terapevtik yordamda qo'llovchi yordamchi mutaxassislar, masalan, psixolog assistentlari yoki psixoterapevtik yordamchilar zarur bo'lishi mumkin.

Psixologik maslahatni onlayn tarzda o'tkazishning uslublari va metodlari, mijozning ehtiyojlariga va maslahat turiga qarab turlicha bo'lishi mumkin. Onlayn psixologik maslahatlar o'tkazishda uslublar va metodlar, umumiy psixoterapevtik yondashuvlarga asoslanadi, lekin ular internet va boshqa raqamli platformalar sharoitiga moslashtiriladi. Quyida psixologik maslahatni onlayn tarzda o'tkazishning asosiy uslublari va metodlari keltirilgan:

- Usul: Onlayn psixologik maslahatning eng keng tarqalgan usullaridan biri video konferensiyalar orqali maslahat berishdir. Bu usulda, psixolog va mijoz video aloqa yordamida yuzma-yuz uchrashadilar.

Metodlar:

- Kognitiv-behavioral terapiya (CBT): Onlayn video orqali CBT metodini qo'llash mumkin. Terapevt mijoz bilan real vaqt rejimida ishlash orqali ularning salbiy fikrlarini va xatti-harakatlarini o'zgartirishga yordam beradi.

- Psixodinamik yondashuv: Yuzma-yuz video maslahatlar psixodinamik yondashuvni amalga oshirishda ham samarali bo'lishi mumkin. Terapevt mijozning hissiyotlarini va ongli bo'lmagan jarayonlarini tahlil qilishda video orqali yaqindan ishlaydi.

Onlayn psixologik maslahatning samaradorligini ta'minlash uchun quyidagi asosiy omillarni hisobga olish zarur. Texnologiyaning to'g'ri tanlanishi va foydalanish - yaxshi platformalar. Onlayn psixologik maslahatni samarali o'tkazish uchun xavfsiz va ishonchli platformalar tanlanishi kerak. Video konferensiyalar, telefon orqali maslahatlar va chat orqali maslahatlar uchun maxfiylikni ta'minlaydigan dasturlar zarur. Maxfiylik va xavfsizlik: internet orqali maslahat berishda mijozning maxfiyligini himoya qilish muhim.



Shifrlangan video yoki matnli aloqa tizimlari mijozning ishonchiga ega bo'lishga yordam beradi.

Malakali va tajribali psixologlar:

- onlayn maslahatlar samarali bo'lishi uchun psixologlarning malakasi va tajribasi zarur. Psixologlar onlayn tarzda maslahat berishga tayyor bo'lishi, zamonaviy psixoterapevtik metodlarni bilishi kerak.

- doimiy o'qish va rivojlanish. Psixologlar o'z bilim va malakalarini doimiy ravishda yangilab borishlari, yangi uslublar va metodlarni o'rganishlari lozim.

- mijozni tushunish: Onlayn psixologik maslahatning samaradorligini oshirish uchun psixolog mijozning ehtiyojlarini chuqur tushunishi va unga mos yondashuvni tanlashi zarur. Har bir mijozning holati, muammolari va psixologik holati o'ziga xos.

- samarali kommunikatsiya, mijozning his-tuyg'ularini va fikrlarini to'g'ri tushunish va ularga javob berish onlayn muhitda ayniqsa muhim.

Xulosa: Onlayn psixologik maslahat jahon miqyosida rivojlanib borayotgan bir soha bo'lib, uning samaradorligini ta'minlash uchun bir qator muhim jihatlar mavjud. Onlayn psixologik maslahatning asosiy vazifasi va maqsadi mijozlarga psixologik yordamni qulay va samarali tarzda taqdim etishdan iborat. Buning uchun maxfiylikni saqlash, ishonchli texnologiyalarni tanlash, malakali psixologlar va mijozlarga individual yondashuv muhimdir. Onlayn maslahatni tashkil etishning afzalliklariga qulaylik, vaqt va joyda cheklovlarining yo'qligi, psixologik xizmatlarga kirishning osonligi kabi omillarni o'z ichiga olishini ko'rib o'tdik. Ammo, texnologik nosozliklar, maxfiylikni ta'minlashdagi muammolar, kommunikatsiya to'siqlari kabi qiyinchiliklar ham mavjud. Bu muammolarni yechish uchun xavfsiz platformalardan foydalanish, psixologlarning tajribasi va mijozlarga faollikni oshirish muhimdir. Psixologik maslahatni onlayn tarzda o'tkazish uchun zarur resurslar sifatida ishonchli texnologiyalar, malakali psixologlar va zaruriy metodologiyalarni keltirish mumkin. Samarali psixologik maslahat jarayonini ta'minlash uchun individual yondashuv, aniq maqsadlar va rejalashtirish, shuningdek, mijozlarning faolligini oshirish zarur. Onlayn psixologik maslahatda yuzaga keladigan asosiy muammolar texnologik nosozliklar, maxfiylik, kommunikatsiya to'siqlari va ishonchsizlik kabi omillar bo'lib, ular xavfsiz platformalar, to'g'ri yondashuv va qat'iy monitoring yordamida hal qilinishi mumkin. Bu jarayonni yaxshilash orqali onlayn psixologik maslahat samaradorligini oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "The Psychology of Online Counseling: Theory, Research, and Practice" – John L. White (2014)
2. "Telepsychology: A Guide for Mental Health Professionals" – Laura E. Condon (2018)
3. "Ethics of Online Therapy" – David J. W. L. Evans (2017)
4. "The Role of Technology in Psychotherapy: Exploring the Impact of Online and Virtual Counseling" – Journal of Counseling Psychology, 2019



5. "Digital Mental Health: A Concise Guide to the Future of Therapeutic Technology"
6. "Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals" – Gerald Corey, Robert Haynes, Jeffrey S. M. Hays (2010)
7. "Improving Mental Health Services: The Impact of Technology" – Journal of Mental Health (2018).
8. Bobanov Khurshid Abdirahmatovich "FEATURES OF THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL CULTURE" <http://www.eijmr.org/index.php/eijmr/article/view/1730>
9. Bobanov, Xurshid. "PSIXOLOGIK MADANIYAT HODISASINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI." *Talqin* va *tadqiqotlar* (2024). <https://talqinvatadqiqotlar.uz/index.php/tvt/article/view/2553>