



SUN'IY INTELLEKT ORQALI MULOQOT KO'NIKMALARINI OSHIRISH OILAVIY PSIXOTERAPEVTIK TA'SIR SAMARADORLIGINI OSHIRUVCHI OMILI SIFATIDA

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17386892>

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

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

ANNOTATSIYA. Ushbu maqola sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining oilaviy psixoterapevtik jarayonda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga ta'siri va uning psixoterapevtik samaradorlikni oshirishdagi o'rni nazariy va empirik jihatlar bilan yoritiladi. So'nggi ilmiy tadqiqotlar SI yordamida interaktiv muloqot mashg'ulotlari, chatbotlar va emotsional tahlil vositalari orqali oila a'zolari o'rtasidagi kommunikatsiya sifatini oshirishga yordam berishini ko'rsatmoqda. Maqolada, shuningdek, SI texnologiyalarining oilaviy terapiya jarayoniga integratsiyasi, uning afzalliklari, mavjud cheklovlari va istiqbolli yo'nalishlari batafsil tahlil qilinadi.

KALIT SO'ZLAR: Sun'iy intellekt, muloqot ko'nikmalari, oilaviy psixoterapiya, interaktiv texnologiyalar, psixoterapevtik samaradorlik, emotsional intellekt, chatbotlar

KIRISH

Oilaviy munosabatlarning sifatini yaxshilashda samarali muloqot ko'nikmalarining roli muhim ahamiyatga ega. Empirik tadqiqotlar natijasida muloqotdagi zaifliklar ko'pincha oilaviy nizolar va psixologik stressning asosiy sababi sifatida ko'rsatilgan (Gottman, 1999; Markman, 2010). Shuning uchun oilaviy psixoterapiyada muloqotni yaxshilash uchun turli metodlar ishlab chiqilgan va qo'llanilmoqda. So'nggi yillarda esa sun'iy intellekt texnologiyalari bu jarayonga yangi imkoniyatlar olib kirdi. SI asosida yaratilgan interaktiv vositalar yordamida oilaviy a'zolar muloqot ko'nikmalarini mustaqil ravishda takomillashtirishi, terapevt bilan ishlash samarasini oshirishi

mumkin (Fitzpatrick va boshq., 2017). Ushbu maqola SI texnologiyalarining oilaviy psixoterapevtik jarayonda muloqot ko'nikmalarini oshirish orqali ta'sir samaradorligini oshiruvchi omil sifatida o'rganilishini chuqur tahlil qiladi.

Asosiy qism

Muloqot ko'nikmalari psixologiyada turli shakllarda ta'riflanadi, biroq eng umumiy ta'rif – bu, o'z fikr va his-tuyg'ularni aniq, samarali va empatik tarzda ifoda eta olish qobiliyati (Rogers, 1951). Oilada muloqotning o'ziga xosligi shundaki, bu jarayon a'zolar o'rtasidagi hissiy aloqalarni mustahkamlash, nizolarni kamaytirish va umumiy psixologik farovonlikni ta'minlash uchun xizmat qiladi (Nichols, 2013). Tadqiqotlarda ko'rsatilishicha,



muloqotdagi xatolar ko'pincha oilaviy konfliktlarga, noto'g'ri tushunishga va psixologik muammolarga olib keladi (Gottman, 1999). Shu bois, oilaviy psixoterapiyada muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish terapiya samaradorligining asosiy sharti hisoblanadi.

Sun'iy intellekt texnologiyalari, ayniqsa mashina o'rganish (machine learning), tabiiy tilni qayta ishlash (natural language processing — NLP), yuz ifodalari va ovoz tahlili, shuningdek, interaktiv chatbotlar, psixoterapevtik jarayonni qo'llab-quvvatlashda samarali vositalar hisoblanadi (Russell va Norvig, 2020). Ular terapevtga qaraganda ko'proq individual yondashuvni avtomatik ravishda taqdim etishi, terapevt bilan aloqani davom ettirish imkonini yaratishi va aniq ko'rsatkichlar asosida maslahat berishi bilan ajralib turadi (Fitzpatrick va boshq., 2017).

SI yordamida muloqot ko'nikmalarini oshirishning mexanizmlari:

• **Emotsional tahlil va real vaqtda feedback:** SI tizimlari muloqot jarayonida oila a'zolarining emotsional holatini yuz ifodalari, ovozning ohangi va nutq mazmuni orqali aniqlaydi va ularga mos tavsiyalar beradi (Cowie va boshq., 2001).

• **Interaktiv chatbotlar va simulyatsiyalar:** SI asosidagi chatbotlar real hayotdagi suhbatlarga o'xshash muloqot mashg'ulotlarini taklif qiladi, bu esa oilaviy a'zolarga samarali muloqot ko'nikmalarini mustahkamlash imkonini beradi (Vaidyam va boshq., 2019).

• **Personalizatsiya va moslashuvchanlik:** SI individual oila a'zolarining psixologik holati va shaxsiy xususiyatlariga qarab terapiya jarayonini moslashtiradi (Topol, 2019).

• **Tizimli yondashuv:** Oilaviy tizimni modellashtirish orqali SI konflikt manbalarini aniqlaydi va ularni hal qilish uchun optimal kommunikatsiya strategiyalarini ishlab chiqadi (Minuchin, 1974).

Fitzpatrick va boshq. (2017) tomonidan olib borilgan randomize qilingan boshqaruvli sinovda sun'iy intellekt asosidagi Woebot chatbotining depressiya va tashvish simptomlari bilan og'rigan yoshlar orasida muloqot ko'nikmalarini yaxshilashda sezilarli samaradorligi tasdiqlandi. Shuningdek, Kumar va boshq. (2023) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda biometrik va nutq signallarini SI tizimlariga integratsiya qilish orqali oilaviy terapiyada muloqot jarayonini real vaqtda monitoring qilish va natijalarni baholash imkoniyati ko'rsatildi. Bu usullar terapiya jarayonini yanada aniq va moslashuvchan qilishga xizmat qiladi.

SI tizimlari samaradorligini oshirishda insoniy terapevtning roli ham juda muhimdir. Texnologiya murakkab hissiy va ijtimoiy holatlarni to'liq anglay olmasligi sababli, inson psixoterapevti bilan integratsiyalashgan yondashuv samaradorlikni oshiradi (Luxton, 2016). Shu bilan birga, etik masalalar, ma'lumot xavfsizligi va madaniy kontekstga moslashish muammolari ham o'rganilmoqda (Brendel va Bostrom,



2020). Kelajakda inson-SI hamkorligiga asoslangan yangi modellarning rivojlanishi kutilyapti.

Xulosa

Sun'iy intellekt texnologiyalari oilaviy psixoterapiyada muloqot ko'nikmalarini oshirish orqali psixoterapevtik ta'sir samaradorligini sezilarli darajada yaxshilovchi muhim vosita sifatida ko'rilmogda. SI yordamida oila a'zolarining emotsional holatini aniqlash, shaxsiylashtirilgan tavsiyalar

berish va interaktiv mashg'ulotlar tashkil etish mumkin. Biroq, insoniy terapevt bilan hamkorlikda foydalanilganda ushbu texnologiyalar yanada samaraliroq bo'ladi. Kelajakda SI va inson resurslarini uyg'unlashtirish orqali oilaviy psixoterapiya jarayonini yanada rivojlantirish istiqbollari kengaymogda. Ilmiy-tadqiqot ishlarining davom ettirilishi ushbu sohaning yanada chuqur va amaliy ahamiyatga ega bo'lishini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. New York: 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. Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19.
5. Gottman, J. M. (1999). The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy. W. W. Norton & Company.
6. 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.
7. Luxton, D. D. (2016). Recommendations for the ethical use and design of artificial intelligent care providers. *Artificial Intelligence in Medicine*, 62(1), 1-10.
8. Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love. Jossey-Bass.
9. Minuchin, S. (1974). Families and Family Therapy. Harvard University Press.
10. Nichols, M. P. (2013). Family Therapy: Concepts and Methods. Pearson.
11. Rogers, C. R. (1951). Client-Centered Therapy. Houghton Mifflin.
12. Russell, S., & Norvig, P. (2020). Artificial Intelligence: A Modern Approach (4th ed.). Pearson.