O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta’limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA’LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali

2026-YIL 5-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: *Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov*
Mas'ul muharrir: *Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov*
Mas'ul muharrir o'rinbosari0: *Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedogogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev*

T A H R I R H A Y ' A T I

Aniq va tabiiy fanlar: *k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.*
Texnika fanlari: *t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.*
Ijtimoiy-gumanitar fanlar: *s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d, prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.*
Pedagogika fanlari: *p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d.,dost. M.Asqarova, PhD S.Jamoldinova, PhD, dots. M.Asranboyeva.*
Filologiya fanlari: *fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD.,dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.*

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.
Pochta indeksi: 160136, ***Faks:*** (0369) 227-27-21,
Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi ***Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi*** *asosida chop etiladi. Jurnal* ***Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha*** *falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan. UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.*

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI 2026

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ОСНОВЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ВОЗМОЖНОСТИ, РИСКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Мирахмедова Дилафруз
Учительница АГПИ, PhD

Аннотация. *В статье анализируются возможности использования искусственного интеллекта (ИИ) в оказании психологических услуг: скрининг и диагностика, чат-боты психологической поддержки, цифровые программы когнитивно-поведенческой терапии, мониторинг состояния и поддержка специалистов. Обсуждаются этические и правовые риски и определены принципы безопасного применения ИИ в психологической практике.*

Ключевые слова: *искусственный интеллект, психологическая помощь, цифровая психология, чат-бот, психологическое благополучие, этика, конфиденциальность.*

ARTIFICIAL INTELLIGENCE-BASED PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND GUIDANCE: OPPORTUNITIES, RISKS, AND PROSPECTS

Abstract. *This article analyzes the potential for using artificial intelligence (AI) in the provision of psychological services, including screening and diagnostics, psychological support chatbots, digital cognitive-behavioral therapy programs, state-of-well-being monitoring, and professional support for practitioners. Ethical and legal risks are discussed, and principles for the safe application of AI in psychological practice are defined.*

Keywords: *artificial intelligence, psychological support, digital psychology, chatbot, psychological well-being, ethics, confidentiality.*

SUN'IY INTELLEKTGA ASOSLANGAN PSIXOLOGIK YORDAM VA YO'NALTIRISH: IMKONIYATLAR, XATARLAR VA ISTIQBOLLAR

Annotatsiya. *Ushbu maqolada psixologik xizmatlar ko'rsatishda, jumladan, skrining va diagnostika, psixologik yordam beruvchi chat-botlar, raqamli kognitiv-xulq-atvor terapiyasi dasturlari, ruhiy holat monitoringi hamda mutaxassislar faoliyatini qo'llab-quvvatlashda sun'iy intellekt (SI)dan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, axloqiy va huquqiy xatarlar muhokama etilib, psixologik amaliyotda sun'iy intellektdan xavfsiz foydalanish tamoyillari belgilab beriladi.*

Kalit so'zlar*: sun'iy intellekt, psixologik yordam, raqamli psixologiya, chat-bot, psixologik farovonlik, etika, konfidensiallik.*

ВВЕДЕНИЕ

Потребность в психологической помощи в современном обществе растёт: стресс, тревожность, эмоциональное выгорание, трудности адаптации и



13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

межличностные конфликты затрагивают людей всех возрастов. При этом доступность квалифицированных специалистов остаётся ограниченной: сказываются нехватка кадров, стоимость услуг, территориальные различия и стигматизация обращения за помощью. Цифровые технологии, и в первую очередь искусственный интеллект, рассматриваются как один из способов расширить доступность психологической поддержки [1; 3].

Одновременно использование ИИ в сфере, затрагивающей эмоциональное состояние и личную информацию человека, требует особой осторожности. Ошибочный совет или нарушение конфиденциальности могут причинить реальный вред. Цель статьи — проанализировать возможности и ограничения оказания психологических услуг с использованием ИИ и определить принципы его безопасного применения.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование основано на теоретическом анализе научных публикаций по цифровой психологии и применению ИИ в сфере психического здоровья, документов международных организаций, а также на сравнении и обобщении существующих практик. Применялись методы системного анализа, классификации и обобщения. Применение ИИ рассматривалось по направлениям: диагностика и скрининг, психологическое просвещение и поддержка, психотерапевтические программы, мониторинг состояния, поддержка работы специалиста.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Первичный скрининг и диагностика. Алгоритмы анализируют ответы на опросники, речь, текст и поведенческие данные, помогая выявлять признаки тревожности, депрессивных состояний, стресса и выгорания на ранних этапах. Такие результаты не являются диагнозом, но могут служить сигналом для обращения к специалисту.

13.00.00. – PEDAGOGIKA FANLARI
JOURNAL.NAMSPI.UZ
ISSN: 2992-9008; UDK: 37

Чат-боты психологической поддержки. Диалоговые системы предлагают техники саморегуляции, упражнения на осознанность, структурированные рекомендации по управлению стрессом, доступны круглосуточно и снижают барьер первого обращения за помощью. Исследования показывают, что подобные программы могут быть полезны при лёгких проявлениях тревожности и стресса, но не заменяют работу специалиста при серьёзных расстройствах [2].

Цифровые программы когнитивно-поведенческой терапии. Приложения помогают клиенту фиксировать мысли и эмоции, выполнять домашние задания, отслеживать прогресс. ИИ адаптирует упражнения к состоянию человека, обеспечивая преемственность между сессиями.

Мониторинг состояния. Данные носимых устройств и мобильных приложений (сон, активность, режим дня) позволяют прослеживать динамику эмоционального состояния и своевременно предупреждать об ухудшении, что полезно как клиенту, так и психологу.

Поддержка специалиста. ИИ может помогать в обработке записей консультаций, структурировании информации, подготовке материалов и анализе динамики клиента, сокращая административную нагрузку. При этом ответственность за интерпретацию и принятие решений остаётся за психологом.

Образовательная среда. В школах и вузах ИИ-системы могут выявлять группы риска по показателям успеваемости и вовлечённости, предоставлять материалы по развитию эмоциональных навыков, адаптации и профилактике стресса, позволяя школьному психологу сосредоточиться на индивидуальной работе.

Вместе с тем исследование показало существенные риски. Во-первых, ограниченность эмпатии: ИИ имитирует сочувствие, но не переживает его, а терапевтический альянс, один из главных факторов эффективности помощи, формируется между людьми. Во-вторых, риск ошибочных или небезопасных рекомендаций, особенно в кризисных ситуациях, когда человек нуждается в



немедленной помощи; поэтому системы должны уметь распознавать признаки кризиса и перенаправлять пользователя к специалисту или в службу экстренной помощи. В-третьих, конфиденциальность: психологические данные относятся к особо чувствительным, и их утечка или коммерческое использование недопустимы. В-четвёртых, предвзятость алгоритмов и недостаточный учёт культурных особенностей. В-пятых, возможная эмоциональная зависимость от диалоговых систем и замещение живого общения.

Исходя из этого, определены принципы безопасного применения ИИ в психологической практике: человеческий контроль и ответственность специалиста; информированное согласие и прозрачность — пользователь должен знать, что взаимодействует с программой, и понимать её ограничения; защита и минимизация персональных данных; наличие протоколов реагирования на кризисные ситуации; научная обоснованность и проверка эффективности программ; недопустимость позиционирования ИИ как замены психотерапевта; обучение специалистов цифровой и этической компетентности.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Наиболее перспективной представляется модель «гибридной» помощи, в которой ИИ берёт на себя первичный отбор, просвещение, поддержку между сессиями и мониторинг, а психолог — диагностику, построение терапевтических отношений и принятие решений. Такая модель повышает доступность помощи и не лишает её гуманистической основы. Для её реализации необходимы нормативное регулирование, этические кодексы, стандарты качества цифровых психологических продуктов, а также подготовка специалистов, умеющих оценивать и использовать технологии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Искусственный интеллект расширяет доступность и гибкость психологической помощи, помогает раньше выявлять проблемы и поддерживать

людей между встречами с психологом. Вместе с тем он не обладает подлинной эмпатией и не может нести ответственность за человека, поэтому должен использоваться как вспомогательное средство под контролем квалифицированного специалиста, с соблюдением этических норм и защиты данных. Дальнейшие исследования целесообразно направить на оценку эффективности и безопасности конкретных ИИ-решений в разных группах пользователей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. UNESCO. AI and education: guidance for policy-makers. Paris: UNESCO, 2021.
2. Fitzpatrick K.K., Darcy A., Vierhile M. 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, 2017, 4(2): e19.
3. Russell S., Norvig P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. 4th ed. Hoboken: Pearson, 2021.
4. Topol E.J. High-performance medicine: the convergence of human and artificial intelligence // Nature Medicine, 2019, 25: 44–56.