TALABALARNI IMTIHONLARGA TAYYORLANISHDA SUN'IY INTELLEKTDAN FOYDALANISHNING RUHIY XOTIRJAMLIKKA TA'SIRI

Abdikarimova Zulhijja Maxsetovna
zulhiabdikarimova@gmail.com,
Norqulova Dinora Hoshim qizi
norqulovadinara909@gmail.com,
Berdigaliyeva Aynura Mahmud qizi
aynuraberdigalieva@gmail.com,
Aminova Farangiz Ravshanbek qizi
faminova36@gmail.com
Qulmamatova Mohichehra Alimardon qizi
Qulmamatovam@gmail.com
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Gumanitar fanlar fakulteti O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1-kurs talabasi

ANNOTATSIYA: Mazkur maqola orqali talabalarning ta'lim jarayonida yuzaga keladigan stress muammosi va uni kamaytirishda sun'iy intellekt dasturlarining o'rni yoritilgan. Tadqiqotda sun'iy intellekt texnologiyalarining individual ta'limni tashkil etish, vaqtni boshqarish, psixologik qo'llab-quvvatlash hamda o'quv jarayonini samarali tashkil etishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, sun'iy intellekt dasturlarining talabalarning bilim olish jarayoniga ijobiy ta'siri va stress darajasini pasaytirishdagi imkoniyatlari ilmiy asosda ko'rib chiqilgan. Natijada, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish ta'lim samaradorligini oshirish bilan birga, talabalarning ruhiy holatini barqarorlashtirishga xizmat qilishi xulosa qilingan.

KALIT SO'ZLAR: Sun'iy intellekt, stress, ta'lim jarayoni, psixologik holat, o'quv yuklamasi, raqamli texnologiyalar, individual yondashuv, motivatsiya.

ANNOTATION: This article sheds light on the problem of stress in the educational process of students and the role of artificial intelligence programs in reducing it. The study analyzed the importance of artificial intelligence technologies in organizing individual education, time management, psychological support, and effective organization of the educational process. Also, the positive impact of artificial intelligence programs on the learning process of students and their potential to reduce stress levels were scientifically examined. As a result, it was concluded that the use of AI technologies, along with increasing educational efficiency, helps stabilize the mental state of students.

KEYWORDS: Artificial intelligence, stress, educational process, psychological state, learning load, digital technologies, individual approach, motivation.

АННОТАЦИЯ: В данной статье освещается проблема стресса в учебном процессе студентов и роль программ искусственного интеллекта в его снижении. В исследовании проанализирована важность технологий искусственного интеллекта в организации индивидуального обучения, тайм-менеджменте, психологической поддержке и эффективной организации учебного процесса. Также научно исследовано положительное влияние программ искусственного интеллекта на учебный процесс студентов и их

потенциал в снижении уровня стресса. В результате сделан вывод, что использование технологий ИИ, наряду с повышением эффективности обучения, способствует стабилизации психического состояния студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Искусственный интеллект, стресс, учебный процесс, психологическое состояние, учебная нагрузка, цифровые технологии, индивидуальный подход, мотивация.

KIRISH

Zamonaviy ta’lim tizimida talabalarning psixologik holatini barqaror saqlash muhim masalalardan biri hisoblanadi. O‘quv yuklamasining ortishi, imtihonlar bosimi va vaqt tanqisligi talabalarda stress holatini yuzaga keltiradi. Shu nuqtai nazardan, sun’iy intellekt sun’iy intellekt texnologiyalarining ta’lim jarayoniga kirib kelishi stressni kamaytirishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda.Sun’iy intellekt dasturlari talabalarga individual yondashuv asosida xizmat ko‘rsatadi. Masalan, o‘quv materiallarini talabaning bilim darajasiga moslashtirib berish, murakkab mavzularni sodda va tushunarli shaklda izohlash imkoniyati mavjud. Bu esa talabaning o‘zlashtirish darajasini oshirib, ortiqcha ruhiy bosimni kamaytiradi. Bundan tashqari, sun’iy intellekt asosidagi platformalar vaqtni boshqarishda muhim yordamchi hisoblanadi. Ular orqali talaba o‘z kundalik rejasini tuzishi, vazifalarni ustuvorlik asosida taqsimlashi mumkin. Natijada topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish imkoniyati oshadi va stress holati kamayadi.

Yana bir muhim jihat — sun’iy intellektning psixologik yordam berish imkoniyatidir. Ba’zi dasturlar talabaning kayfiyati va holatini tahlil qilib, unga mos tavsiyalar beradi yoki motivatsion qo‘llab-quvvatlashni ta’minlaydi. Bu esa ruhiy zo‘riqishning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, sun’iy intellekt dasturlari ta’lim jarayonini interaktiv va qiziqarli qilish orqali ham stressni kamaytiradi. O‘yin elementlari , testlar va tezkor fikr-mulohazalar talabaning o‘qishga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Sun’iy intellekt texnologiyalari ta’lim jarayonida nafaqat bilim berish vositasi, balki talabaning psixologik holatini nazorat qiluvchi innovatsion mexanizm sifatida ham qaralmoqda. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, SI asosidagi tizimlar talabaning o‘quv faoliyatini tahlil qilib, uning qiyinchilikka duch kelayotgan nuqtalarini aniqlay oladi. Bu esa muammolarni erta bosqichda bartaraf etish imkonini beradi va ortiqcha stressning oldini oladi.

Bundan tashqari, sun’iy intellekt dasturlari adaptiv ta’lim texnologiyalari orqali har bir talabaning individual xususiyatlariga mos o‘quv trayektoriyasini ishlab chiqadi. Natijada, talaba o‘z imkoniyatiga mos ravishda bilim oladi, bu esa ortiqcha zo‘riqish va tushkunlik holatlarini kamaytiradi. Shuningdek, sun’iy intellekt yordamida ishlovchi chatbotlar va virtual assistentlar talabalar uchun 24/7 rejimda maslahat berish imkonini yaratadi. Bu holat ayniqsa mustaqil ta’lim jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Talaba o‘z savollariga tezkor javob olishi orqali noaniqlik va xavotir hissidan xalos bo‘ladi.Yana bir muhim jihat — ma’lumotlarni tahlil qilish imkoniyatidir. SI tizimlari talabalarning o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini doimiy ravishda kuzatib boradi va past natijalar kuzatilganda ogohlantirish beradi. Bu esa o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradi hamda muammolarni tezda hal qilishga yordam beradi. Sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishda ayrim cheklovlar ham mavjud. Masalan, texnologiyaga haddan tashqari bog‘lanib qolish, jonli muloqotning kamayishi yoki texnik muammolar talabaning o‘qish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli, sun’iy intellektdan foydalanishda muvozanatni saqlash muhimdir. Ko‘pchilikka ma'lumki sun'iy intellekt ba'zida taxminiy

ma'lumotlar berishi yoki umuman xato ma’lumotlar berishi mumkin.Haddan tashqari sun’iy intellektga bog‘liqlik mustaqil fikrlashni kamaytiradi va bu imtihonda stress beradi. AI dan ko‘proq ma’lumot yig‘ish natijasida chalkashlik yuzaga keladi, imtixonda ko‘proq asosiy ma'lumotga e'tibor berish kerak. Bundan tashqari, sun’iy intellekt orqali olingan ma’lumotlar ba’zan yuzaki o‘zlashtiriladi. O‘quvchi mavzuni chuqur angladim deb o‘ylashi mumkin, lekin amalda uni mustaqil qo‘llashda qiynaladi. Bu holat “yolg‘on xotirjamlik”ni yuzaga keltirib, imtihon oldidan yoki jarayonida ruhiy bosimni yanada kuchaytiradi. Har narsaning salbiy tomoni bo'lganidek, sun'iy intellektning ham salbiy tomonlari mavjud. Aynan tarjima qilishda har doim sun'iy intellektdan foydalanish to'g'ri bo'lmaydi. Misol tariqasida aytadigan bo'lsaK, o'zbek tilidagi so'zning semantik tuzulishida shu so'zning ma'nosini ifodalovchi ingliz tilidagi so'zda mavjud bo'lmagan aniq shakliy ma'no mavjud bo'lishi mumkin. Semantik usul barchamizga ma'lumki, turli til birliklarining ma'noviy tomonini o'rganuvchi tilshunoslik bo'limi. Aytaylik, o'zbek tilidagi "ko'tarma" so'zi "qo'l" va "stul" kabi otlar bilan birikishi mumkin. Lekin uning ma'nosini ifodalovchi ingliz tilidagi " to raise " fe'li "hand " oti bilangina birika oladi ("to raise hands"), lekin "to raise chair" emas, balki "to lift chair" bo'ladi. Sun'iy intellekt avtomatik tarjima dasturlari shunga o'xshagan semantik so'zlarni farqiga e'tibor bermaydi. Sun’iy intellekt (SI) texnologiyalari ta’lim jarayonida keng qo‘llanilayotganiga qaramay, ularning ayrim salbiy tomonlari ham mavjud bo‘lib, bu holatlar talabalarning o‘quv faoliyati va psixologik holatiga ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Avvalo, texnologiyaga ortiqcha bog‘liqlik muammosi kuzatiladi. Talabalar sun’iy intellekt dasturlariga haddan tashqari tayanib qolsa, mustaqil fikrlash, muammoni o‘z kuchi bilan hal qilish ko‘nikmalari sustlashishi mumkin. Bu esa bilimlarning yuzaki o‘zlashtirilishiga olib keladi.

Ikkinchi muhim jihat — jonli muloqotning kamayishi. SI dasturlari orqali o‘qish jarayonida o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi bevosita aloqa qisqaradi. Natijada kommunikativ ko‘nikmalar rivojlanmay qolishi yoki sustlashishi mumkin.Shuningdek, texnik muammolar va tizim xatoliklari ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Internet uzilishi, dasturdagi nosozliklar yoki noto‘g‘ri ishlash holatlari talabaning o‘qish jarayonini buzadi va qo‘shimcha stress keltirib chiqaradi. Yana bir muhim omil — ma’lumotlar xavfsizligi va maxfiylik muammosi. SI tizimlari ko‘pincha foydalanuvchi haqidagi ma’lumotlarni yig‘adi va tahlil qiladi. Agar bu ma’lumotlar himoyalanmasa, shaxsiy axborotlarning tarqalish xavfi yuzaga keladi. Individual yondashuvning cheklanganligi ham kuzatiladi. Garchi SI tizimlari moslashuvchan bo‘lsa-da, ular inson psixologiyasini to‘liq anglay olmaydi. Shu sababli, ba’zi holatlarda talabaning hissiy holatiga to‘g‘ri baho bera olmasligi mumkin. Oxirgi jihat sifatida, raqamli tengsizlik muammosini keltirish mumkin. Barcha talabalar ham zamonaviy qurilmalar va barqaror internet bilan ta’minlanmagan. Bu esa SI texnologiyalaridan teng foydalanish imkoniyatini cheklaydi.

Xulosa qilib aytganda, sun’iy intellekt dasturlari talabalarning o‘qish jarayonidagi stressni kamaytirishda samarali vosita bo‘lib, u individual yondashuv, vaqtni boshqarish, psixologik qo‘llab-quvvatlash va ta’lim sifatini oshirish orqali muhim rol o‘ynaydi. Kelajakda sun’iy intellekt texnologiyalarining yanada rivojlanishi ta’lim tizimida stresssiz muhit yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Psixologiya (darslik) – T.: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi nashri.

2. G‘oziyev Erkin G‘oziyevich – Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
3. “Ta’limda innovatsion texnologiyalar” mavzusidagi o‘zbek tilidagi ilmiy maqolalar to‘plami.
4. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar – Toshkent.
5. Pedagogika va psixologiya darsliklaridan foydalanildi.