ВЛИЯНИЕ ИСКУССТВЕННОНОГА ИНТЕЛЕКТА НА ПРОГРЕСС КАК ЛИЧНОСТЬ В РОСТЕ И САМОРАЗВИТИИ.

Бегматов Нурлан Аширметович
ЧГПУ кафедра Психологии
студент группы РЕР 21/3
ORCID ID:https://orcid.org/ 0009-0000-7849-0394
nurlanbegmatov18@gmail.com,+998977498937

Тухтиев Жамолитдин Камильджанович
ЧГПУ кафедра Психологии
студент группы РЕР 21/3
ORCID ID:https://orcid.org/ 0009-0007-6035-3835
tuhtievzamolitdin@gmail.com,**+998959808484**

«Что вы в несколько раз повысите шансы достичь своих целей, если запишете их.» мотивационный спикер Брайан Трейси

Аннотация: Искусственный интеллект помогает автоматизировать и оптимизировать различные процессы в лечебных учреждениях, повышать точность диагностики и снизить риски для пациентов. Новейшие технологии дают возможность врачам персонализировано подбирать лечение, назначать те или иные лекарства и исследования.
Ключевые слова: Искусственный интеллект, саморазвитие,педагогические приемы, и умение влиять, прогрессировать, процесс, личность, рост,стиль, практика и исследование.

Введение

На основе искусственного интеллекта могут оценивать стиль обучения человека, его сильные стороны и области, требующие улучшения. С помощью адаптивных систем обучения эти платформы подбирают контент и упражнения, соответствующие текущему уровню подготовки пользователя и его долгосрочным целям .

Искусственный интеллект помогает автоматизировать и оптимизировать различные процессы в лечебных учреждениях, повышать точность диагностики и снизить риски для пациентов. Новейшие технологии дают возможность врачам персонализировано подбирать лечение, назначать те или иные лекарства и исследования.

Когда мы говорим о саморазвитии, следует также сказать, что к нему относится наставничество. Если мы усвоили педагогические приемы, мастерство и умеем влиять на учеников этим образом, что они прогрессируют как личности, значит мы и сами растем.Помимо улучшения себя, саморазвитие проявляется при помощи практики и исследований.

Человек должен уметь и определять свои сильные и слабые стороны. С этого проще начать. Начать саморазвитие стоит с выявления своих особенностей. Допустим, своих недостатков, достоинств и способностей к саморазвитию. Т.е. первое что надо сделать-это познать себя. Потому что начинается саморазвитие именно с самопознания. Так, из чего

же состоит саморазвитие? Существует большое количество элементов саморазвития, мы же выделим наиболее важные и ценные из них:

- самопознание;
- самосознание;
- повышение уверенности в себе;
- улучшение навыков обучения;
- повышение самооценки (или понижение, если она завышена);
- развитие сильных сторон и навыков;
- развитие навыков, необходимых для карьеры;
- улучшение здоровья;
- изучение и применение методов самореализации;
- повышение социального статуса;
- осуществление устремлений;
- создание и выполнение плана персонального развития;
- повышение социального интеллекта;
- повышение эмоционального интеллекта;
- управление временем.

Главное преимущество ИИ — его универсальность: способность повышать эффективность, автоматизировать процессы и получать ценные аналитические данные в различных отраслях . От революционных изменений в здравоохранении благодаря ускоренной диагностике до оптимизации бизнес-операций с помощью интеллектуальной автоматизации — ИИ коренным образом меняет то, как мы работаем и живем.

Когда мы говорим о саморазвитии, следует также сказать, что к нему относится наставничество. Если мы усвоили педагогические приемы, мастерство и умеем влиять на учеников этим образом, что они прогрессируют как личности, значит мы и сами растем. Помимо улучшения себя, саморазвитие проявляется при помощи практики и исследований:

Практика выражается в поиске методов личного развития, учебных программ, систем оценок, инструментов и техник. А **исследования**, темы саморазвития проявляются в журналах, книгах и на сайтах в сфере образования, менеджмента, экономики развития человеческого потенциала. Саморазвитие надо начинать с самопознания. Почему стоит начать с самопознания? Мқ не один раз слышали термин «самопознание». Это изучение собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Имеются несколькие причины, которые заставляют начинать развитие с самопознания не. Вы сможете понять свои реальные возможности и начнёте осознавать, в какой точке развития находитесь сами т.е. мы сами Достигнете внутренней гармонии, узнав об особенностях своей внутренней мотивации. Научитесь использовать особенности своего характера. Определите свои ценности, профессиональные и творческие предрасположенности. Определите свои ограничивающие убеждения и научитесь их преодолевать. Выясните, что подходит именно вам. Так уж сложилось, что в мире не существует двух абсолютно одинаковых людей. Даже если они были похожи с самого начала, опыт и восприятие у каждого свои. Это значит, что вы сначала должны понять самого себя, чтобы выяснить,

куда вы хотите двигаться. Без этого внутреннего компаса появится ощущение тумана – придется двигаться наощупь.

Анализ литературы и методология

Для более глубокого понимания будущего материала введем некоторые ключевые определения: Интеллект: это мыслительная способность человека, которая была природой развита в процессе долгой эволюции.

Интеллектуальная информационная система (ИИС): это автоматизированная информационная система, основанная на знаниях и состоящая из комплекса программных, лингвистических и логико-математических средств. Ее основной задачей является поддержка деятельности человека, помощь в принятии решений и поиске информации через продвинутый диалог на естественном языке.

Современные ИИС, помимо выполнения вычислительных задач и перебора возможных решений, успешно осуществляют логическую обработку информации с поддержкой интеллекта, которая имеет большее значение, чем просто

Вы можете пройти разные психологические курсы самопознания, где с помощью психологических тестов и упражнений узнаете, чего же на самом деле хотите в жизни, поймете свои сильные и слабые стороны. Слово или вопрос «Почему?» Знать, **что именно** вы хотите, верить и чувствовать – это одно. А вот понимать, почему этого хотите – совершенно другое. Проверим на одном упражнении. Чтобы применять это упражнение, вам всего-навсего нужно постоянно задаваться вопросом о мотивах своих поступков. И отвечать желательно письменно, ведь так есть возможность скрупулезно размышлять на бумаге. Что любопытно, важно не только выяснять свои глобальные мотивы, но и более мелкие:

- Почему я вчера именно так отреагировал на слова (кого-то)?
- Почему я люблю чай, а не кофе?
- Почему зеленый – мой любимый цвет?
- Почему чтение блогов и небольших статей мне дается легче, чем книги?

Так вы не только лучше узнаете себя, но и, что не менее важно, сможете определить ошибки в своем поведении и мышлении. Станете принимать лучшие решения и научитесь себя мотивировать. Нужны наблюдать за собой. Самонаблюдения это один из самых лучших методов для самопознания, конечно, если его правильно применять. А «правильно» означать лишь наблюдая за собой и записывая всю информацию, не пытаясь прилепить ей какой-нибудь ярлык. Этот метод принципиально отличается от предыдущего, поэтому советуем использовать их по очереди. Начните наблюдать с собой с утра до вечера и просто фиксировать свои мысли, реакции, поведение, эмоции, убеждения.

Обсуждение

После того, как начнете познавать себя (это не конечный процесс, а длящийся всю жизнь), можете переходить к использованию различных методов саморазвития. Методы, которые используются для саморазвития, вы можете применять как по отдельности, так и вместе. Наблюдайте за своими ощущениями, проводите эксперименты, выясняйте, что работает, а что – нет. Персональное видение частично пересекается с самопознанием (как и другие методы саморазвития, впрочем). Для применения этого метода необходимо задать себе следующие вопросы: Какие десять вещей я люблю делать? Какие три вещи я должен делать во время своей работы, чтобы ощущать себя счастливым и понимать, что

двигаюсь в правильном направлении? Каковы пять моих основных ценностей? Напишите по три цели в каждой из следующих областей: физическая, духовная, карьерная, семейная, социальная, финансовая, личностная, сфера развлечений. О чем я могу пожалеть перед смертью? После того, как вдумчиво ответите на все эти вопросы и выясните, какие цели у вас есть в каждой сфере, приступайте к созданию персонального видения. Это ваш личный документ-заявление о намерениях. Некоторые эксперты рекомендуют около 50 слов или даже меньше. Однако мы советуем забыть о рамках и полностью сформулировать видение своей жизни и будущего. Суть этого метода в том, чтобы получить письменное обязательство, что вы будете заниматься саморазвитием всю свою жизнь. Известный мотивационный спикер Брайан Трейси говорит, что вы в несколько раз повысите шансы достичь своих целей, если запишете их.

Результат

Достаточно одной недели самонаблюдения. В результате у вас будет массив информация о самом себе, проанализировав которую можно будет сделать конкретные выводы. Может оказаться, что отличное настроение у вас по утрам, а вечером приходит озлобленность при мысли о нереализованности своего потенциала. Или окажется, что определенные люди влияют позитивным образом на ваши творческие способности. Словом, в конце недели проанализируйте полученную информацию и сделайте выводы. После начинается неделя правды. Самопознание порой должно быть болезненным, если вы не хотите прожить всю свою жизнь, зарыв голову в песок. Что это значит? Проведите одну неделю, будучи полностью честным и откровенным с самим собой. Вы можете выяснить:

- Что на самом деле очень обидчивы, если люди не признают ваших заслуг.
- Что нуждаетесь в новых знакомствах, хотя утверждаете обратное.
- Что являетесь экстравертом, а не интровертом, как полагали.
- Что терпеть не можете свою нынешнюю работу. Но лучшую не заслужили, потому что совершенно ничего для этого не делаете. Это все откровения, которые могут вас ошеломить, если вы станете честны с самим собой. Все люди на планете переживают последствия когнитивного диссонанса. Но только самые мужественные пытаются выяснить, почему это происходит. Другие же придумывают себе отговорки. К примеру, вместо того, чтобы признать свою лень, вы можете выдумать причину, по которой не занимаетесь ничем полезным на протяжении месяца. Поэтому выделите одну неделю, вооружитесь ручкой и блокнотом – и перестаньте врать себе хотя бы семь дней.

Заключение

Чтобы запустить процесс самосовершенствования, приготовьтесь ломать стереотипы, пробовать что-то новое. А. Эйнштейн утверждал: «Безумие — делать одно и то же, но ждать при этом другого результата»! Экспериментируйте: хобби, экстремальные занятия, новый вид деятельности, поездки. Постоянно учитесь. Что можно изучать для саморазвития в свободное время: книги, научные труды, периодическую литературу. Посещайте семинары, тренинги.

В современном мире наблюдается ярко выраженная тенденция к внедрению компьютерной техники и цифровых технологий во все сферы деятельности. Эти технологии используются для анализа, исследования, управления, прогнозирования, проектирования и эксплуатации разнообразных объектов, включая геополитические,

социальные, научно-технические, промышленные, образовательные и военные области. Развитие фундаментальной и прикладной науки, вычислительных мощностей, программно-алгоритмических комплексов и автоматизации управления организационно-техническими системами существенно ускорило эти процессы в XXI веке.

Литература:

1. Зигмунд Фрейд “Введение в психоанализ”
2. П. Клейнман “Психология”
3. Р. Чалдини, С. Мартин, Н. Гольдштейн “Психология убеждения”
4. В. Франкл «Сказать жизни “Да!”»
5. М. Эриксон “Мой голос останется с Вами”
6. С. Гроф “За пределами мозга”
7. К. Г. Юнг “Воспоминания, сновидения, размышления”
8. Эрик Берн “Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры”
9. Н. Козлов “Как относиться к себе и к людям”
10. Э. З. Фромм “Иметь или быть?”
11. Т. Зефф “Сверхчувствительные люди”
https://iklife.ru/samorazvitie/knigi-po-psihologii-kotorye-stoit-prochitat
https://iklife.ru/samorazvitie/knigi-po-samorazvitiyu-i-lichnostnomu-rostu