SUN'IY INTELLEKT VA TALABALARNING BO'SH VAQTINI REJALASHTIRISH PSIXOLOGIYASI

Abdullayeva Gulbadan Boltaboy qizi
gulbadanabdullayeva217@gmail.com
Mamatova Marjona Rahim qizi
marjonamamatova960@gmail.com
Ergasheva Noila Ilxom qizi
noilaergasheva96@gmail.com
Tursinbayeva Rayxan Jabbarbergenovna,
Qodirova Surayyo
tursinbayevarayxan1102@gmail.com
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
O'zbek tili va adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich talabalari

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada sun'iy intellekt texnologiyalarining talabalar bo'sh vaqtini rejalashtirish jarayoniga ta'siri chuqur psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Talabalarning kundalik hayotida vaqtni boshqarish muammolari, motivatsiya darajasi, stress va emotsional holatlar bilan bog'liq omillar sun'iy intellekt vositalari orqali qanday o'zgarishi ilmiy asosda yoritib beriladi. Tadqiqot davomida sun'iy intellektning ijobiy va salbiy jihatlari, shuningdek, undan samarali foydalanish yo'llari ko'rsatib o'tiladi. Maqola talabalarning shaxsiy rivojlanishi va zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashgan hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, bo'sh vaqt, psixologiya, talabalar, vaqtni boshqarish, stress, motivatsiya, raqamli texnologiyalar.

Annotation

This scientific article provides an in-depth psychological analysis of the impact of artificial intelligence technologies on the process of planning students' leisure time. It examines, on a scientific basis, how factors such as time management challenges in students' daily lives, motivation levels, stress, and emotional states are influenced by artificial intelligence tools. The study highlights both the positive and negative aspects of artificial intelligence, as well as effective ways of using it. The article is aimed at supporting students' personal development and fostering a lifestyle harmonized with modern technologies.

Аннотация

В данной научной статье с психологической точки зрения подробно анализируется влияние технологий искусственного интеллекта на процесс планирования свободного времени студентов. Научно обосновывается, как с помощью инструментов искусственного интеллекта изменяются такие факторы, как проблемы управления временем в повседневной жизни студентов, уровень мотивации, стресс и эмоциональное состояние. В ходе исследования раскрываются как положительные, так и отрицательные стороны искусственного интеллекта, а также предлагаются пути его эффективного использования. Статья направлена на развитие личности студентов и формирование образа жизни, гармонично сочетающегося с современными технологиями.

Kirish

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida inson hayotining barcha sohalarida keskin o‘zgarishlar yuz bermoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarining rivojlanishi natijasida ta’lim tizimi, kundalik turmush tarzi va shaxsiy faoliyatni tashkil etish jarayonlari tubdan yangilanmoqda. Talabalar ushbu jarayonning eng faol ishtirokchilaridan biri hisoblanadi, chunki ular yangi texnologiyalarni tez qabul qiluvchi va ulardan keng foydalanadigan ijtimoiy qatlamdir.

Talabalik davri inson hayotida muhim bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning kasbiy yo‘nalishi, dunyoqarashi va psixologik barqarorligi shakllanadi. Aynan shu davrda vaqtni to‘g‘ri boshqarish, bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish va shaxsiy rivojlanish ustuvor ahamiyat kasb etadi. Biroq ko‘plab talabalar vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash, ortiqcha yuklama yoki aksincha, samarasiz bo‘sh vaqt tufayli turli psixologik muammolarga duch kelmoqda.

Sun’iy intellekt texnologiyalari aynan shu muammolarni hal etishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Shunga qaramay, bu texnologiyalarning inson psixikasiga ta’siri hali to‘liq o‘rganilmagan va murakkab jarayon hisoblanadi. Shu bois mazkur mavzu ilmiy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Sun’iy intellektning nazariy asoslari va rivojlanish tendensiyalari

Sun’iy intellekt tushunchasi dastlab XX asr o‘rtalarida ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u inson aqliy faoliyatini modellashtirishga qaratilgan tizimlarni anglatadi. Bugungi kunda sun’iy intellekt nafaqat ilmiy sohada, balki kundalik hayotda ham keng qo‘llanilmoqda. Talabalar foydalanayotgan mobil ilovalar, virtual yordamchilar, rejalashtiruvchi dasturlar va hatto ijtimoiy tarmoqlar ham sun’iy intellekt algoritmlariga asoslangan.

Sun’iy intellektning rivojlanishi bilan birga uning imkoniyatlari ham kengayib bormoqda. U inson faoliyatini tahlil qilish, odatlarni aniqlash, kelajakdagi harakatlarni bashorat qilish va optimal qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Bu esa ayniqsa vaqtni boshqarish jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Talabalar bo‘sh vaqtining psixologik mohiyati

Bo‘sh vaqt inson hayotining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, u shaxsning dam olishi, tiklanishi va rivojlanishini ta’minlaydi. Psixologik nuqtai nazardan qaraganda, bo‘sh vaqt insonning ichki ehtiyojlarini qondirish, stressni kamaytirish va ijtimoiy faolligini oshirish vositasidir.

Talabalar uchun bo‘sh vaqt ayniqsa muhim, chunki ular intensiv o‘quv jarayoni, imtihonlar va ijtimoiy faoliyat bilan band bo‘ladi. Agar bo‘sh vaqt to‘g‘ri tashkil etilmasa, bu quyidagi muammolarga olib keladi: ruhiy charchoq, motivatsiya pasayishi, diqqatning susayishi va hatto depressiv holatlar.

Shu nuqtai nazardan, bo‘sh vaqtni rejalashtirish faqat tashkiliy masala emas, balki psixologik muvozanatni ta’minlovchi muhim omildir.

Sun’iy intellekt yordamida vaqtni boshqarish imkoniyatlari

Sun’iy intellekt asosidagi tizimlar talabalar uchun individual rejalashtirish imkonini yaratadi. Bunday tizimlar foydalanuvchining kundalik faoliyatini tahlil qilib, eng samarali jadvalni taklif qiladi. Bu jarayon avtomatlashtirilgan bo‘lib, insonning ortiqcha fikrlash yukini kamaytiradi.

Masalan, sun’iy intellekt yordamida talabalar o‘z o‘qish va dam olish vaqtini muvozanatli taqsimlashi mumkin. Tizim ularning qaysi paytda samaraliroq ishlashini aniqlab, shu asosda tavsiyalar beradi. Natijada samaradorlik oshadi va ortiqcha stress kamayadi.

Bundan tashqari, sun’iy intellekt motivatsiyani oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Maqsadlarni belgilash, ularni kuzatish va natijalarni baholash orqali talaba o‘z rivojlanishini aniq ko‘ra oladi.

Psixologik ta’sirlar: ijobiy jihatlar

Sun’iy intellektning talabalarga ijobiy ta’siri bir necha yo‘nalishda namoyon bo‘ladi. Avvalo, u tartibli hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Rejalashtirilgan kun tartibi inson psixikasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, barqarorlik hissini uyg‘otadi.

Shuningdek, sun’iy intellekt yordamida ortiqcha yuklama kamayadi. Talaba barcha vazifalarni yodda saqlashga majbur bo‘lmaydi, bu esa kognitiv yukni kamaytiradi va diqqatni muhim vazifalarga qaratishga yordam beradi.

Bundan tashqari, vaqtni to‘g‘ri boshqarish orqali talabada o‘ziga bo‘lgan ishonch ortadi. Bu esa shaxsiy rivojlanishning muhim omillaridan biridir.

Salbiy psixologik oqibatlar

Sun’iy intellektdan noto‘g‘ri foydalanish ayrim salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Eng asosiy muammolardan biri bu texnologiyaga qaramlikdir. Talaba barcha qarorlarni sun’iy intellektga topshirib qo‘ysa, mustaqil fikrlash qobiliyati susayadi.

Yana bir muammo — ijtimoiy izolyatsiya. Raqamli muhitda ortiqcha vaqt o‘tkazish real muloqotning kamayishiga olib keladi. Bu esa psixologik muammolarni kuchaytirishi mumkin.

Shuningdek, sun’iy intellekt tizimlari doimiy bildirishnomalar orqali diqqatni chalg‘itishi mumkin. Bu esa chuqur fikrlash va konsentratsiyani pasaytiradi.

Muvozanatli foydalanish strategiyalari

Sun’iy intellektdan samarali foydalanish uchun muvozanatni saqlash muhimdir. Talabalar texnologiyani yordamchi vosita sifatida qabul qilishi, lekin unga to‘liq bog‘lanib qolmasligi kerak.

Vaqtni rejalashtirishda inson omili ham muhim ahamiyatga ega. Har bir talaba o‘z ehtiyojlari, qiziqishlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda qaror qabul qilishi lozim.

Shuningdek, raqamli detoks, ya’ni ma’lum vaqt davomida texnologiyalardan voz kechish ham foydali hisoblanadi. Bu psixologik tiklanishga yordam beradi.

Xulosa

Sun’iy intellekt talabalar bo‘sh vaqtini rejalashtirishda katta imkoniyatlar yaratadi. U samaradorlikni oshirish, stressni kamaytirish va motivatsiyani kuchaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Biroq texnologiyadan noto‘g‘ri foydalanish psixologik muammolarga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, sun’iy intellektdan foydalanishda muvozanatni saqlash, uni ongli ravishda qo‘llash va shaxsiy rivojlanish bilan uyg‘unlashtirish zarur. Kelajakda bu yo‘nalish yanada rivojlanib, ta’lim tizimining ajralmas qismiga aylanishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A. Psixologiya asoslari. Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. To‘xtayev B. Vaqtni boshqarish san’ati. Toshkent, 2019.

3. Russell S., Norvig P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. Pearson, 2021.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam Books, 2018.
5. Kabanova N. Talabalar psixologiyasi. Moskva, 2022.
6. Zamonaviy ilmiy maqolalar va internet manbalari: Google Scholar, ResearchGate.