

SUN'IY INTELLEKT VA VAQT BOSHQARUVI**Sharifova Saidaxon Kamolliddinjon qizi****Farg'ona viloyati Furqat tumani****21-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabning 11-A sinf o'quvchisi****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17254812>**

Annotatsiya: Mazkur maqola sun'iy intellektni vaqt boshqaruviga ta'siri haqida tahlil qilingan. Tadqiqotda sifatli metodlardan foydalanib, o'quvchilarning ijtimoiy tarmoqlarga munosabati, ularning foydali va salbiy jihatlari o'rganildi. Natijalat shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt inson hayotida juda ko'p narsalarni osonlashtirmoqda asosan online ta'lim va ishlash ular uchun qulaydir. B iroq, haddan tashqari texnologiyaga tayanish vaqtni yo'qotishga, sog'ligimizga va samarasiz ish bajarishimizga sabab bo'ladi. Xulosa tariqasida, sun'iy intellekt vositalari odamlarga yordam bersada ulardan me'yorida foydalanish lozimligi ta'kidlanga.

Kalit so'zlar: Vaqt boshqaruvi, sun'iy intellekt, online ta'lim va ish, vaqtni tejash, me'yorida foydalanish, salbiy va ijobiy ta'siri.

Kirish.

So'nggi yillarda deyarli barcha insonlardan vaqt boshqarish masalasi bo'yicha bir nechta muammolar yuzaga kelmoqda. Xususan biron joyga vaqtida yetib bora olmaslik, kun bo'yi ishlarga yoki o'qishga ulgurmaslik va ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazib muhim vazifalarni unutish. Bu bir tarafda global muammoga aylanib bormoqda.

Mazkur maqola vaqtni samarali boshqarish haqida qisqacha yoritib va ularga yechim berishga qaratilgan. Shuningdek, ushbu mavzu o'rganilib, muvozanatli xulosa chiqariladi.

Uslublar.

Ushbu tadqiqotda sifatli tahlil metodologiyasi qo'llanildi.

Quyidagi manbalardan foydalanildi:

Yoshlar o'rtasida so'rovnoma (50 nafar student 17 - 29 oralig'ida)

Sun'iy intellekt asosidagi vositalardan foydalanish bo'yicha tajriba (3 haftalik kuzatuv)

Ilgari chop etilgan ilmiy maqolalar va ekspert mulohazalari.

So'rovnoma quyidagi jihatlarni qamrab oldi: sun'iy intellektidan ko'p foydalanish, vaqtni to'g'ri taqsimlaslik va yuzaga kelgan muammolar.

Tajriba bosqichida ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: birinchi vaqtni samarali boshqarishga halaqit beradigon sun'iy intellekt ikkinchisi esa vaqtni to'g'ri taqsimlaslik deb hisoblashadi. Har ikki guruhdagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Natijalar.

Tadqiqot natijalari quyidagi muhim jihatlarni ko'rsatdi.

1. Sun'iy intellektni vaqtga salbiy ta'siri:

Chalg'ituvchi kontent: AI algoritmlari YouTube, TikTok yoki Instagram'da sizga yoqadigan videolarni tavsiya qilib, ko'proq vaqt sarflashga majbur qiladi. Masalan, foydali maqsad uchun kirgan odam "yana bitta video" deb o'ylab, bir necha soatini yo'qotishi mumkin.

2. Raqamli qaramlik: ko'p vaqtni telefonda yoki kompyuterda o'tkazish insonning ish va o'qishga bo'lgan diqqatini pasaytiradi.

3. Sun'iy intellektni vaqtni tejashga yordam berishi: Masofa uchun vaqt sarflamasdan online ta'lim olish yoki ishda ishlash qulayroq.

4. Yangi imkoniyatlarni yaratish: online ish topish, turli xil narsalarni ilovalar orqali o'rganish va online loyihalardan ishtirok etish.

Muhokama.

Ho'sh nima deb o'ylaysiz vaqt boshqaruvini buzulishini asosiy sababi sun'iy intellektmi?

Vaqt boshqaruvida sun'iy intellekt juda katta xavf tug'dirishi bu bir tomondan tog'ri mulohaza. Chunki zamonaviy davrda hamma ijtimoiy tarmoqlarga bog'lanib qolgan. Ularda yaxshi narsalar tomosha qilsa ham ancha - buncha vaqtni yo'qotmoqda. Misol uchun: maktab o'quvchisi online ta'lim olish maqsadida sun'iy intellektdan foydalaniladi. Lekin u chalg'ib qiziqarli kontentlar yoki qisqa videolar ko'radi. Natijada esa u o'zini charchagan his qiladi undandan ham yomoni qimmatli vaqtini yo'qotgan bo'ladi. Bu holat nafaqat yoshlarda balkim kattalarda ham kuzatilmoqda. 42 yoshli kulgi konten o'qib o'tirib o'z qilayotgan ishini unitadi. U butun fikru hayolini o'sha kontenga qaratadi. Uni boshqa narsa qiziqtirmaydi va u qiladigon ishini ham berilgan vaqtni ham esidan chiqargan bo'ladi. Natijada hech narsaga ulgurmaydi. Bu aynan mavzuga dalil bo'la olishi mumkin.

Ammo ba'zi insonlar sun'iy intellekt odamlarni vaqtini tejaydi deb o'ylashadi.

Aslida- chi? Ha rostan ham u vaqtni tejashi mumkin. Online ta'lim, masovafiy ish, uyda turib yaqinlardan xabar olish. Albatta bular vaqtni tejashga yordam beradi. Ta'lim yoki ishda yo'l uchun hech qandey vaqt ajratmaydi. Bu insonlar uchun foyda lekin yuqorida aytib o'tilgandek inson o'z nafsini tiya olmasa ijtimoiy tarmoqlarni asl o'ljasiga aylanadi.

Xulosa.

Tan olish kerak sun'iy intellekt bizga juda katta yordam bermoqda, xususan samarali ta'lim olishga, qulay ish topishga va vaqtni tejashga. Biroq bu narsalarni qilish uchun biz AL dan foydalanamiz, va biz sog'ligimiz, qimmatli vaqtimizni yo'qotganimizni sezmoqdamiz. Bunga yechib qandey? Albatta bu ishni rejali qilishdir. Agar insonlarni o'z ishlarini soatlik, kunlik, haftalik, oylik va yillik qilib yozib olsa va unga amal qilsa, sun'iy intellekt ham unga salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Olimlar ham quyidagi fikrni bildirishadi: " Vaqtni tejab beradigon yagona narsa bu rejali ish qilishdir." Bu aynan biz uchun isbot bo'ladi oladi. Ikkinchidan bu ijtimoiy tarmoqlarga cheklov qo'yish. Ya'ni YouTube, Telegramm, Instagramm va Facebook kabi ilovlarga 2 soatlik yoki insonlarni o'ziga mos bo'lgan vaqtni belgilab cheklov qo'yish. Agar YouTube ga 1 soatlik cheklov qo'yilsa, 1 soat foydalanilgandan so'ng u ochilmaydi faqat u 1 kunda 1 soat foydalana oladi. Bu usul vaqtni boshqarish uchun juda katta imkoniyat yaratib beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. ChatGPT
2. Abdukarim_Mirzayev video darsliklari
3. Tarbiya fani 9 11 sinflar