SUN'IY INTELEKT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI ODAM ORGANIZMIGA TA'SIRI

F.Mirzabekova
Andijon Davlat Universiteti
ADU Odam fiziologiyasi va XFX kafedrasi dotsenti.
Karimqulova Mohinur Sheraliyevna
1-kurs talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.19569893

Annotatsiya

Ushbu maqola hozirgi kunda global muammolardan biriga aylanishga ulgurgan sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalarni odam organizmiga ta'sirining asosiy, sabablari haqida.

Kalir so'zlar: individuallik, integratsiya, qisqa kontent, miya, diqqat, qobiliyat, xotira, neyrotrenajorlar,

Abstract

This article is about the main reasons for the impact of artificial intelligence and digital technologies on the human body, which has now become one of the global problems.

Keywords: internet, email, social media, IT, Information Technology, development, health, genetics, physiological, eye strain, headache, vision, psychological state, stress, insomnia, depression, obesity, cardiovascular diseases, physical health, mental health, cognitive changes, hypodynamia, eyesight, computer visual syndrome, dopamine.

Аннотация

В этой статье рассматриваются основные причины влияния искусственного интеллекта и цифровых технологий на человеческий организм, которое в настоящее время стало одной из глобальных проблем.

Ключевые слова: интернет, электронная почта, социальные сети, ИТ, информационные технологии, разработка, здоровье, генетика, физиология, напряжение глаз, головная боль, зрение, психологическое состояние, стресс, бессонница, депрессия, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, физическое здоровье, психическое здоровье, когнитивные изменения, гиподинамия, зрение, компьютерно-визуальный синдром, дофамин.

Sun'iy intellekt — bu kompyuter tizimlarining o'rganish, tahlil qilish, xulosa chiqarish va qaror qabul qilish qobiliyatidir. Oddiy qilib aytganda, sun'iy intellekt inson fikrlashiga o'xshash jarayonlarni avtomatlashtiradi. Masalan, ovozni tanish, yuzni aniqlash, matnni tarjima qilish yoki tavsiya berish kabi vazifalar sun'iy

intellekt yordamida amalga oshiriladi.Biroq, bu texnologik inqilob nafaqat turmush tarzimizni, balki bevosita biologik va psixologik holatimizni ham o‘zgartirmoqda. Sun’iy intellekt ta’limda personalizatsiya qilishni ta’minlashda katta rol o‘ynaydi. O‘quvchilarning qobiliyatlarini tahlil qilish va ularning ehtiyojlariga mos ravishda o‘quv materiallarini taqdim etish

Sun’iy intellekt tizimlarining asosiy vazifalaridan biridir. Masalan, aqlli tutorlar yoki ta’lim platformalari o‘quvchilarga individual yondashuvni taklif qiladi, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi hamda o‘qish jarayonini ularning ehtiyojlariga qarab moslashtiradi. Buning natijasida o‘quvchilar o‘z vaqtida yordam olishadi va samaradorlik yuqori bo‘ladi. Bundan tashqari, SI ta’lim resurslarini yaratishda va o‘quvchilarning bilim darajasini baholashda ham qo‘llanilishi mumkin. Raqamli texnologiyalar esa, masofaviy ta’limni kengaytirish va interaktiv o‘quv materiallarini yaratish imkonini beradi. Onlayn ta’lim platformalari o‘quvchilarga o‘z vaqtida va joyidan qat’iy nazar ta’lim olish imkoniyatini beradi. Sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalar ta’lim tizimini rivojlantirishda ko‘plab muammolarni ham keltirib chiqaradi. Birinchi muammo – raqamli tengsizlikdir.

Ta’lim tizimining barcha qismlarida zarur texnologiyalarga teng kirish imkoniyati yo‘qligi, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlarda katta muammo bo‘lib qolmoqda. O‘quvchilarning ba’zilari zamonaviy raqamli qurilmalar va internetga kirish imkoniyatiga ega bo‘lmasliklari sababli, ular ta’limda orqada qolishmoqda. Ikkinchi muammo – o‘qituvchilarning yangi texnologiyalarni samarali qo‘llashdagi malakasizligidir. Ko‘plab o‘qituvchilar raqamli texnologiyalarni o‘qitish jarayoniga integratsiya qilishda qiynalmoqdalar. Ularning yangi tizimlar va platformalarga moslashishlari uchun alohida treninglar va qo‘llanmalar talab etiladi. Shuningdek, texnologiyalarni implementatsiya qilishda texnik muammolar ham yuzaga keladi. Ularning samarali ishlashi va doimiy yangilanib turishi ta’lim jarayonini uzluksiz va samarali qilishda muhim omil hisoblanadiU odam organizmining tur xil joylariga salbiy va ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Doimiy bildirishnomalar va "qisqa kontent" miyani tezkor vizual stimullarga o‘rgatib qo‘ymoqda. Bu uzoq muddatli diqqatni jamlash qobiliyatini susaytiradi. Ma’lumotni eslab qolish o‘rniga, uni "qayerdan topishni bilish" ustunlik qilmoqda. Bu xotira markazlarining yuklamasini kamaytirsa-da, tanqidiy fikrlashni sustlashtirishi mumkin. SI yordamida yaratilgan o‘quv platformalari va neyrotrenajyorlar miya kognitiv funksiyalarini yaxshilashga yordam beradi.

Ko‘zning quruqlashishi, qizarishi va ko‘rish o‘tkirligining vaqtincha pasayishi. Ekranlardan tarqaladigan moviy nur ko‘z to‘r pardasiga ta’sir qilib, kechki payt uyqu gormoni — melatonin ishlab chiqarilishini bloklaydi. Bu esa uyqusizlikka olib keladi.

Smartfon va noutbuklardan noto‘g‘ri foydalanish skelet tuzilishiga o‘zgarishlar kiritmoqda:Smartfonga qarash uchun boshni egib turish bo‘yin umurtqasiga 27 kg gacha qo‘shimcha yuklama beradi. Raqamli dunyoda ko‘p vaqt o‘tkazish jismoniy harakatning kamayishiga, natijada semirish va qon aylanish tizimi kasalliklariga sabab bo‘ladi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi "layk"lar va cheksiz tasmalar miyada dofamin ajralishini stimullaydi. Bu esa raqamli qaramlikni keltirib chiqaradi.Virtual muloqotning ko‘payishi real ijtimoiy aloqalarning uzilishiga va "ijtimoiy izolyatsiya" hissiga olib kelishi mumkin.

SI algoritmlari saraton yoki yurak kasalliklarini shifokorlardan ko‘ra aniqroq va vaqtliroq aniqlamoqda.Sun’iy intellekt bilan boshqariladigan protezlar yo‘qotilgan tana a’zolarining funksiyasini deyarli to‘liq tiklaydi.Aqlli soatlar yurak urishi, qondagi kislorod va stress darajasini nazorat qilib, egasini xavfdan ogohlantiradi.

References:

1.Pedagogik Universitetlar talabalarning madaniy va gumanistik yondashuv asosida ma’naviy tarbiya - K. U. Umaraliyevich.
2.Otaqulov, Gulxayo Azamjon qizi Po‘latova
https://cyberleninka.ru/article/n/sun’iy intellekt va uning insoniyat faoliyatida tutgan o‘rni.
3.https://multiurok.ru/files/internetning-salbiy-va-ijobiy-tomonlari.html
4.https://cyberleninka.ru/article/n/sun’iy intellektning amaliy sohalarda qo‘llanishi 5.www.ziyonet.uz