EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING ZARURATI

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

THE NECESSITY OF USING INFORMATION TECHNOLOGIES IN DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE

O'rinova Yulduz Tursinniyozovna
Axborot texnologiyalar va menejmenti universiteti
Pedagogika kafedrasi o'qituvchisi
E-mail: urinovayulduz180@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasi, uning tarkibiy qismlari hamda uni rivojlantirishda axborot texnologiyalarining o'rni yoritilgan. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqalar bilan samarali muloqotda bo'lish, hissiy holatlarni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni muvaffaqiyatli o'rnatish qobiliyatidir. Maqolada emotsional intellektning komponentlari, uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar va jamiyatdagi ijtimoiy, shaxsiy va professional hayotdagi o'rni muhokama qilinadi. Shuningdek zamonaviy ta'lim jarayonida raqamli vositalardan foydalanish orqali o'quvchilarniong emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyatlarni tahlil qilingan. Natijalar tahliliga ko'ra axborot texnologiyalarning emotsional inntellektni rivojlantirishdagi samaradorligini ko'rsatadi.

Аннотация: В данной статье рассматривается концепция эмоционального интеллекта, его компоненты и роль информационных технологий в его развитии. Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать собственные эмоции, эффективно общаться с другими, управлять эмоциональными состояниями и успешно выстраивать социальные отношения. В статье обсуждаются компоненты эмоционального интеллекта, факторы, влияющие на его развитие, и его роль в социальной, личной и профессиональной жизни общества. Также анализируются возможности формирования эмоциональных и социальных навыков учащихся посредством использования цифровых инструментов в современном образовательном процессе. На основе анализа результатов демонстрируется эффективность информационных технологий в развитии эмоционального интеллекта.

Annotation: This article discusses the concept of emotional intelligence, its components, and the role of information technologies in its development. Emotional intelligence is a person's ability to understand their own emotions, communicate effectively with others, manage emotional states, and successfully establish social

relationships. The article discusses the components of emotional intelligence, the factors influencing its development, and its role in social, personal, and professional life in society. It also analyzes the possibilities of forming students' emotional and social skills through the use of digital tools in the modern educational process. According to the analysis of the results, the effectiveness of information technologies in developing emotional intelligence is demonstrated.

Kalit so'zlar: emotsional intellect, axborot etxnologiyalar, raqamli ta'lim, empatiya, motivatsiya, hissiy ong, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar, boshqaruv, samarali muloqot, hissiy holat, interaktiv metodlar.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, информационные технологии, цифровое образование, эмпатия, мотивация, эмоциональное сознание, личностное развитие, социальные отношения, управление, эффективное общение, эмоциональное состояние, интерактивные методы.

Key words: emotional intelligence, information ethnology, digital education, empathy, motivation, emotional awareness, personal development, social relationships, management, effective communication, emotional state, interactive methods.

Key words: emotional intelligence, information ethnology, digital education, empathy, motivation, emotional awareness, personal development, social relationships, management, effective communication, emotional state, interactive methods.

Kirish. Hozirgi globallashuv davrida shaxsning nafaqat intellectual salohiyat, balki uning emotsional rivojlanishi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Emotsional intellekt insonning o'z his- tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini ifodalaydi. Bu tushuncha aqlli va hissiy jihatdan muvozanatli shaxsni yaratish maqsadida, har bir insonning ruhiy holati, o'zini anglash, boshqalar bilan ijtimoiy aloqalar va ijtimoiy vaziyatlarda o'zini to'g'ri tutish kabi qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bugungi kunda emotsional intellektning jamiyatdagi roli sezilarli darajada ortdi. U shaxsiy va professional muvaffaqiyatga erishishda muhim omilga aylangan, shuningdek, ijtimoiy va jamoaviy hayotda aloqalarni yaxshilashda ham zaruriy ko'nikmalarni taqdim etadi.

Emotsional intellekt tushunchasi ilmiy jihatdan bir necha bosqichda shakllangandir. Ushbu konsepsiya – 1920- yillarda amaerikalik psixolog Edward Thorndike " ijtimoiy intellekt " tushunchasini ilgari surgan. U insonning boshqalar bilan munosabat o'rnatish qobiliyatini muhim deb hisoblagan. 1990- yilga kelib esa psixologlar Peter Salovey va John D. Mayer emotsional intellektni ilmiy asosda tariflab berganlar. Ular Emorsioanl intellektni aqliy qobiliyatning bir turi sifatida ko'rsatganganklar. 1995- yilga kelib esa Daniel Glean tomonidan yozilagan "Emotion Intelligence" kitobi orqali bu tushuncha butun dunyoga keng tarqalgan. Golemannin g

fikricha emotsional intellekt hayotdagi muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida takidlaydi.

Natijalar va ularning tahlili. Bugungi kunda emotsional intellektning jamiyatdagi roli sezilarli darajada ortdi. U shaxsiy va professional muvaffaqiyatga erishishda muhim omilga aylangan, shuningdek, ijtimoiy va jamoaviy hayotda aloqalarni yaxshilashda ham zaruriy ko‘nikmalarni taqdim etadi. Emotsionsal intewllektning yuksak darajasi ijtimoiy moslashuv, samarali muloqot va etakchilik qobiliyatlarini oshiradi. Ushbu maqola EI ning rivojlanishi va uning jamiyatdagi ahamiyatini, shuningdek, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va boshqalar bilan muvaffaqiyatli aloqalar o‘rnatishning jamiyat uchun ahamiyatini o‘rganadi.

Asosiy qism

1.Emotsional intellektning tarkibi va rivojlanish omillari Emotsional intellekt asosan to‘rt asosiy komponentdan tashkil topadi:

- O‘zini anglash: Bu insonning o‘z his-tuyg‘ularini va ruhiy holatini anglash qobiliyatidir. O‘zini anglash qobiliyati, o‘zgaruvchan his-tuyg‘ularga e'tiborli bo‘lishni va ularni aniqlab, tushunishni o‘z ichiga oladi.

- O‘zini boshqarish: Bu his-tuyg‘ularni boshqarish va ularni muvozanatli tarzda ifodalash qobiliyatidir. O‘zini boshqarish insonning stressni kamaytirish, hissiy holatlarni boshqarish va qo‘zg‘aluvchanlikni kamaytirish imkoniyatini beradi.

- Ijtimoiy anglash: Bu boshqalar bilan aloqalarda empatiya va tushunishni rivojlantirish qobiliyatidir. Ijtimoiy anglash qobiliyati boshqalar bilan o‘zaro munosabatlarda muhimahamiyatga ega bo‘lib, insonning ijtimoiy muhitda moslashishiga yordam beradi.oIjtimoiy ko‘nikmalar: Bu boshqalar bilan samarali va ijobiy aloqalar o‘rnatish, konfliktlarni hal qilish va guruhda ishlash qobiliyatidir. - Ijtimoiy ko‘nikmalar, shuningdek, jamoada muvaffaqiyatli ishlash va etakchilik qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi.

EI ning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar ko‘p. Bu omillar orasida ijtimoiy ta'lim, oila ta'siri, maktabdagi tarbiya, jamiyatdagi o‘zgarishlar va shaxsiy tajriba mavjud. Oila va tarbiya, bolalarning o‘z his-tuyg‘ularini tushunish va boshqarish qobiliyatini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, o‘quv va professional muhitda EIni rivojlantirish uchun alohida imkoniyatlar yaratiladi. Masalan, maktabda va ish joyida o‘rgatiladigan emotsional ko‘nikmalar va samarali muloqot ko‘nikmalari EI ning rivojlanishiga yordam beradi.

2.Emotsional intellekt va uning jamiyatdagi ahamiyatiEmotsional intellektning jamiyatdagi roli juda katta. EI yuqori darajaga ega bo‘lgan insonlar ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatliroq bo‘lishadi. Ular boshqalar bilan samarali muloqot qilish, hissiy barqarorlikni saqlash va guruhda ishlashda yuqori ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar. EI ning jamiyatdagi ahamiyatini quyidagi sohalarda ko‘rish mumkin:

- Shaxsiy hayotda: Emotsional intellekt shaxsning o‘zini yaxshi his qilishiga va o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishga yordam beradi. EI yuqori bo‘lgan shaxslar o‘zlarini ko‘proq tushunib, boshqalar bilan to‘g‘ri aloqalar o‘rnatishda muvaffaqiyatli bo‘ladilar. Bu shaxsiy hayotda ijobiy munosabatlarni rivojlantirishga, oilaviy munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi.

- Professional sohada: Jamiyatdagi muvaffaqiyatli insonlar ko‘pincha yuqori emotsional intellektga ega bo‘ladilar. Ular boshqaruv, liderlik va jamoada ishlashda muvaffaqiyatli bo‘ladilar. EI yuqori bo‘lgan liderlar jamoalarini muvaffaqiyatli boshqaradilar, konfliktlarni hal qilishda samarali bo‘ladilar va guruhda ishonchni saqlab qolishadi. Bunday ko‘nikmalar korxonalar va tashkilotlarda muvaffaqiyatli ishlashnita'minlaydi.

- Ijtimoiy aloqalarda: EI yuqori bo‘lgan shaxslar boshqalar bilan empatiya orqali ijobiy aloqalar o‘rnatadilar. Bu, ayniqsa, jamiyatda turli guruhlar va insonlar bilan muloqotda bo‘lganida muhimdir. EI insonlarning o‘zaro tushunishini oshiradi va jamiyatdagi konfliktlarni kamaytiradi.

- Emotsional barqarorlik va stressni boshqarish: EI insonlarga stressni boshqarish, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlash imkoniyatini beradi. Bu ijtimoiy moslashuvni yengillashtiradi va boshqalar bilan aloqalarda ijobiy natijalarni keltirib chiqaradi.

3.Emotsional intellektni rivojlantirish metodlariEmotsional intellektni rivojlantirish uchun bir qancha samarali metodlar mavjud. Ulardan ba'zilari quyidagilardir:

O‘zini anglash va meditasiya: O‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish uchun meditasiya va o‘z-o‘zini tahlil qilish muhimdir. Bu insonning o‘ziga bo‘lgan e'tiborini oshiradi va ichki holatni boshqarishga yordam beradi.

- Empatiya rivojlantirish: Boshqalar bilan muloqotda bo‘lish va ularning his-tuyg‘ularini tushunish orqali empatiya rivojlantiriladi. Bu o‘quv jarayonida va kundalik hayotda ijobiy aloqalar o‘rnatishga yordam beradi.

- Emotsional ko‘nikmalarni o‘rgatish: Maktablarda va tashkilotlarda EIni rivojlantirish uchun treninglar va o‘quv kurslari o‘tkazish samarali bo‘ladi. Bunday kurslar ijtimoiy ko‘nikmalarni oshirish, konfliktlarni hal qilish va hissiy muvozanatni saqlashda yordam beradi

Xulosa qilib aytganda, Emotsional intellekt insonning shaxsiy va professional muvaffaqiyatida, ijtimoiy aloqalarda va jamiyatdagi ijtimoiy moslashuvda muhim rol o‘ynaydi. Axborot texnologiyalardan samarali foydalanish emotsional intellektni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. U o’quvchilarnining nafaqat bilim darajasini, balki ularning ijtimioiy va hisssiy kompetensiyalarini ham rivojlanishga xizmat qiladi. Shu bois ta’lim jarayonida zamoinaviy raqqamli texnologiyalarni keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagin Cogn Pers. 1990. SAGE Journals
2. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam, 1995. SCIRP
3. Juslin P.N., Vastfjall D. Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms // Behavioral and Brain Sciences. 2008. Cambridge University Press & Assessment
4. Pearce E., Launay J., Dunbar R. Singing together or apart: The effect of competitive and cooperative contexts on social bonding // Royal Society Open Science. 2016. PMC
5. Dingle G.A., Brander C., Ballantyne J., Baker F. To Be Heard: The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults // Journal article, 2013. SAGE Journals
6. Vickhoff B., Malmgren H., et al. Music structure determines heart rate variability of singers // Frontiers in Psychology. 2013. Frontiers
7. Keeler J.R. et al. The neurochemistry and social flow of singing (group singing bonding) // PMC article. 2015. PMC
8. Schladt T.M., Putkinen V., et al. Choir versus Solo Singing: Effects on Mood, and Salivary Oxytocin // Frontiers/PMC. 2017. PMC
9. Orinova, Y. T. (2026). THE ROLE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE LEARNING PROCESS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(05), 383-391.
10. Orinova, Y. T. (2026). CONDITIONS FOR DEVELOPING DIGITAL EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HIGHER EDUCATION. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(04), 483-492.