



## Raqamli texnologiyalar va emosional intellektni rivojlantirish: imkoniyatlar va xavf-xatarlar

*Farmonova Yulduz Yorqin qizi*

*Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti Psixologiya yo`nalishi 2-bosqich magistri*

### Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqolada raqamli texnologiyalar ta'sirida shaxs emosional intellektining shakllanishi va rivojlanish jarayonlari kompleks yondashuv asosida tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlar, raqamli kommunikatsiya vositalari hamda onlayn ta'lim platformalarining emosional anglash, empatiya va o'zini boshqarish qobiliyatlariga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, raqamli muhitning ijobiy ta'sirlari hamda psixologik xavf omillari va ularni kamaytirish mexanizmlari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** emosional intellekt, raqamli texnologiyalar, empatiya, raqamli muloqot, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik moslashuv.

### Kirish

Raqamli texnologiyalar zamonaviy jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismiga aylangan bo'lib, inson faoliyatining deyarli barcha jabhalarida yetakchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, kommunikatsiya jarayonlarining raqamli makonga ko'chishi shaxslararo munosabatlar xarakterini tubdan o'zgartirdi. Ushbu o'zgarishlar shaxsning emosional sohasiga, xususan emosional intellekt (EI) rivojiga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatmoqda.

Ilmiy tadqiqotlarda emosional intellekt shaxsning nafaqat ichki emosional holatini anglash va boshqarish, balki ijtimoiy muhitda samarali muloqot o'rnatish qobiliyatini belgilovchi muhim psixologik resurs sifatida qaraladi [1]. Shu bois raqamli texnologiyalar va emosional intellekt o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni chuqur ilmiy tahlil qilish dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

### Adabiyotlarni tahlil qilish

Emosional intellekt konsepsiyasi ilmiy jihatdan P. Salovey va J. Mayer tomonidan asoslangan bo'lib, ular EI ni emosional axborotni qayta ishlashga qaratilgan kognitiv qobiliyatlar majmui sifatida talqin etadilar [2]. Ushbu yondashuvga ko'ra, emosiya shaxs faoliyatini tartibga soluvchi muhim axborot manbai hisoblanadi. Keyinchalik D. Goleman tomonidan ishlab chiqilgan model emosional intellekt shaxsning ijtimoiy moslashuvi, yetakchilik salohiyati va psixologik barqarorligi bilan bog'liq holda



izohlaydi [1]. Zamonaviy tadqiqotlarda esa EI va raqamli muhit o'rtasidagi bog'liqlik murakkab, ko'p omilli jarayon sifatida baholanmoqda. Twenge tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar raqamli qurilmalardan intensiv foydalanish ijtimoiy muloqot sifati va empatiya darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi [3]. Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlar raqamli texnologiyalar ta'limiy va rivojlantiruvchi maqsadlarda qo'llanilganda emosional ko'nikmalarni mustahkamlash imkonini berishini ta'kidlaydi [4].

### **Asosiy qism**

Raqamli texnologiyalarning emosional intellektni rivojlantirishdagi ijobiy imkoniyatlari

Raqamli texnologiyalar shaxsning emosional rivoji uchun yangi pedagogik va psixologik imkoniyatlarni yaratadi. Xususan, onlayn treninglar, mobil psixologik ilovalar va virtual ta'lim platformalari yordamida emosional refleksiya, o'z-o'zini nazorat qilish va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin [4]. Mindfulness texnologiyalariga asoslangan raqamli dasturlar emosional barqarorlikni oshirib, shaxsning ichki resurslarini faollashtirishi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan [5]. Bundan tashqari, raqamli muhitda madaniyatlararo muloqot imkoniyatlarining kengayishi empatik sezgirlik va ijtimoiy tolerantlikning rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Kognitiv rivojlanishga ta'siri**

To'g'ri tanlangan ta'limiy ilovalar bolalarda mantiqiy fikrlash, xotira va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi [1], [7].

### **Raqamli savodxonlikning erta shakllanishi**

Gadgetlardan oqilona foydalanish bolalarda axborotni izlash, tahlil qilish va xavfsiz ishlatish ko'nikmalarini erta yoshdan shakllantiradi [3], [4].

### **Muloqot va ijtimoiy aloqalar**

Videoqo'ng'iroqlar va messenjerlar bolalarga qarindoshlar hamda do'stlar bilan aloqa saqlash imkonini beradi, bu esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi [3].

### **Inklyuziv ta'lim imkoniyatlari**

Raqamli texnologiyalar maxsus ehtiyojli bolalar (eshitish, ko'rish yoki nutqida muammolari bo'lgan) uchun ta'limga kirish imkonini kengaytiradi [4].

### **Ijodkorlik va o'zini ifodalash**

Rasm chizish, musiqa yaratish, video montaj kabi ilovalar bolalarda ijodiy tafakkur va o'zini ifodalash qobiliyatini rivojlantiradi [7].

### **Motivatsiya va o'rganishga qiziqish**

O'yinlashtirilgan (gamification) ta'lim platformalari bolalarning o'rganishga bo'lgan



qiziqishini oshiradi [1].

### **Kelajak kasblariga tayyorgarlik**

Kodlash, dizayn va media savodxonlik bolalarni zamonaviy mehnat bozoriga tayyorlaydi [4].

Muhim shartlari mutaxassislar ta'kidlashicha, ijobiy ta'sirlar faqat quyidagi sharoitlarda yuzaga chiqadi: ekran vaqti me'yorida bo'lsa; kontent yoshga mos va sifatli bo'lsa; kattalar (ota-ona, pedagog) hamrohlik qilsa; gadjet jonli muloqotni almashtirmasa, balki to'ldirsa [1], [2]. Oqilona va nazoratli yondashuvda raqamli texnologiyalar foydali bo'lishi mumkin, biroq ularni haddan tashqari va nazoratsiz qo'llash jiddiy psixologik xavflarni yuzaga keltiradi [6].

### **Raqamli muhit bilan bog'liq psixologik xavf-xatarlar**

Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi ma'lumotlariga ko'ra, raqamli qurilmalarga haddan tashqari bog'liqlik empatiya darajasining pasayishi bilan bevosita bog'liq [7]. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalardan nazoratsiz foydalanish emosional intellekt rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin jonli muloqotning virtual muloqot bilan almashishi empatiya va emosional intellekt pasayishiga olib keladi [6]. Virtual muloqotda yuzma-yuz kommunikatsiyaga xos bo'lgan noverbal signallarning yetishmasligi boshqalarning emosional holatini to'liq anglashni cheklaydi [6]. Ijtimoiy tarmoqlarda doimiy ijtimoiy taqqoslash, virtual tasdiqqa bo'lgan ehtiyoj va axborot ortiqchaligi xavotir, past o'z-o'zini baholash hamda emosional beqarorlikni kuchaytiradi [3].

Salbiy ta'sirlar: Uyqu buzilishlari: ekranlardan chiqadigan ko'k nur melatonin gormoni ishlab chiqarilishini kamaytiradi [7]. Tashvish va depressiya: ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanishda kuchayadi [6].

### **Empirik tadqiqot natijalari**

Tadqiqotda 15–18 yoshdagi 50 nafar maktab o'quvchisi (25 qiz, 25 o'g'il) ishtirok etdi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasi va aleksitimiya (his-tuyg'ularni anglash va ifodalashdagi qiyinchiliklar) o'rganildi.

1-jadval. Kunlik ekran vaqti taqsimoti

Ishtirokchilar soni 50 nafar

| T/R | Kunlik ekran vaqti | O'quvchilar soni | Foizi % |
|-----|--------------------|------------------|---------|
| 1   | 2 soatgacha        | 8 nafar          | 16 %    |
| 2   | 2–4 soat           | 17 nafar         | 34 %    |



|   |                 |          |      |
|---|-----------------|----------|------|
| 3 | 4–6 soat        | 15 nafar | 30 % |
| 4 | 6 soatdan ortiq | 10 nafar | 20 % |

Izoh: Jadvaldan ko‘rinadiki, o‘quvchilarning 50 % dan ortig‘i kuniga 4 soatdan ko‘p vaqtini ekran qarshisida o‘tkazadi. Bu raqamli texnologiyalardan intensiv foydalanish mavjudligini ko‘rsatadi.

2-jadval. TAS-20 bo‘yicha aleksitimiya darajasi

Ishtirokchilar soni 50 nafar

| T/R | Aleksitimiya darajasi | O‘quvchilar soni | Foizi % |
|-----|-----------------------|------------------|---------|
| 1   | Past daraja           | 14 nafar         | 28 %    |
| 2   | O‘rtacha daraja       | 21 nafar         | 42 %    |
| 3   | Yuqori daraja         | 15 nafar         | 30 %    |

Izoh: Respondentlarning 72 % ida aleksitimiya o‘rtacha yoki yuqori darajada namoyon bo‘ldi. Bu ko‘rsatkich o‘smirlar orasida emosiyalarni anglash va ifodalash bilan bog‘liq muammolar mavjudligini ko‘rsatadi.

Foizli tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki:

O‘smirlarning katta qismi raqamli texnologiyalardan intensiv foydalanadi;

Raqamli foydalanish darajasi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarda aleksitimiya belgilari ko‘proq uchraydi; Ayniqsa hislarni aniqlash va ifodalashdagi qiyinchiliklar ekran vaqtining ortishi bilan kuchayadi. Mazkur natijalar raqamli muhitning o‘smirlarning emosional rivojiga ta‘sirini neyropsixologik nuqtai nazardan tushuntirish imkonini beradi va keyingi chuqur tadqiqotlar uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

### Xulosalar

Tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar emosional intellekt rivojida ambivalent xususiyatga ega. Ular maqsadli va ilmiy asoslangan holda qo‘llanilganda emosional ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi, biroq nazoratsiz foydalanish shaxsning emosional sohasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu



sababli raqamli muhitda emosional intellektni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqish va psixologik savodxonlikni oshirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

**Adabiyotlar ro‘yxati**

- [1] Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- [2] Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211.
- [3] Twenge, J. M. (2017). iGen. New York: Atria Books.
- [4] OECD. (2021). Social and Emotional Skills in the Digital Age.
- [5] Kabat-Zinn, J. (2018). Mindfulness-based interventions.
- [6] Frontiers in Psychology. (2020). Digital communication and empathy.
- [7] American Psychological Association. (2021). Technology and mental health.