EMOTSIONAL INTELLEKTNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI VA UNI RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Y.T.O'rinova[1]

1. Axborot texnologiyalar va menejmenti universiteti Pedagogika kafedrasi o'qituvchisi

Mas'ul muallif: O'rinova Yulduz Tursinniyozovna, Axborot texnologiyalar va menejmenti universiteti Pedagogika kafedrasi o'qituvchisi.

e-mail: urinovayulduz180@gmail.com

Received: 29 Oktabr 2026
Accepted: 03 Noyabr 2026
Published: 08 Noyabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: O'rinova, Y. T. EMOTSIONAL INTELLEKTNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI VA UNI RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA RIVOJLANTIRISH YO'LLARI / Y. T. O'rinova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 257–260.

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada emotsional intellektning psixologik-pedagogik asoslari, uning shaxs muvaffaqiyatidagi o'rni hamda raqamli ta'lim muhitida rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi. Emotsional intellekt zamonaviy jamiyatda akademik bilimlar bilan bir qatorda shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyatni belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Intellekt tushunchasining tarixiy rivojlanishi, akademik va emotsional intellekt o'rtasidagi nisbat, his-tuyg'ularning miyadagi mexanizmlari hamda ularning o'quv faoliyatiga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, emotsional intellektning tarkibiy qismlarini raqamli vositalar yordamida rivojlantirish imkoniyatlari, ularni qo'llashning pedagogik shartlari va raqamli muhitning psixologik xavf omillari ko'rib chiqiladi. Maqolada nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, akademik intellekt, shaxsiy intellekt, o'zini anglash, his-tuyg'ularni boshqarish, empatiya, emotsional xotira, raqamli ta'lim muhiti, raqamli vositalar.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ПУТИ ЕГО РАЗВИТИЯ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В данной научной статье анализируются психолого-педагогические основы эмоционального интеллекта, его роль в успехе личности, а также пути его развития в цифровой образовательной среде. Эмоциональный интеллект наряду с академическими знаниями является одним из важных факторов личного и профессионального успеха в современном обществе. На основе научных источников рассматриваются историческое развитие понятия интеллекта, соотношение академического и эмоционального интеллекта, механизмы эмоций в мозге и их влияние на учебную деятельность. Также рассматриваются возможности развития составляющих эмоционального интеллекта с помощью цифровых средств, педагогические условия их применения и психологические факторы риска цифровой среды. В статье подробно освещаются теоретические основы и практические подходы.

Ключевые слова: эмпатия, эмоциональная память, цифровая образовательная среда, цифровые средства, эмоциональный интеллект, академический интеллект, личностный интеллект, самосознание, управление эмоциями.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND WAYS OF ITS DEVELOPMENT IN THE DIGITAL LEARNING ENVIRONMENT

Abstract. This scientific article analyzes the psychological and pedagogical foundations of emotional intelligence, its role in personal success, and ways of developing it in the digital learning environment. Along with academic knowledge, emotional intelligence is one of the important factors of personal and professional success in modern society. The historical development of the concept of intelligence, the relationship between academic and emotional intelligence, the mechanisms of emotions in the brain and their impact on learning activity are covered based on scientific sources. The possibilities of developing the components of emotional intelligence with the help of digital tools, the pedagogical conditions for their use and the psychological risk factors of the digital environment are also considered. The article extensively covers theoretical foundations and practical approaches.

Keywords: emotional intelligence, academic intelligence, personal intelligence, self-awareness, emotion management, empathy, emotional memory, digital learning environment, digital tools.

Kirish. Ta'lim tizimida uzoq yillar davomida insonning aqliy salohiyati asosan akademik ko'rsatkichlar - baholar, test natijalari va intellekt koeffitsienti (IQ) orqali baholanib kelindi. Biroq hayot tajribasi va ilmiy tadqiqotlar akademik muvaffaqiyat har doim ham hayotiy muvaffaqiyatni kafolatlamasligini ko'rsatmoqda: yuqori baholar bilan o'qishni tamomlagan ko'plab yoshlar keyingi hayotda kutilgan natijaga erisha olmaydi,

o‘rtacha o‘qigan tengdoshlari esa kasbiy va shaxsiy hayotda ancha muvaffaqiyatli bo‘ladi. Bu holat insonning muvaffaqiyati faqat aqliy qobiliyatga emas, balki o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalar bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnatish qobiliyatiga ham bog‘liq ekanini anglatadi. Ana shu qobiliyatlar majmui emotsional intellekt deb ataladi.

Emotsional intellekt (EI) - bu shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini va boshqalarning his-tuyg‘ularini anglash, ularni farqlash, boshqarish hamda bu ma’lumotdan tafakkur va xatti-harakatni yo‘naltirishda foydalanish qobiliyatidir [1]. XXI asrda raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Ular bir tomondan talabalarning emotsional holatiga yangi sinovlar - axborot bosimi, onlayn baholash xavotiri, ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash va virtual nizolarni olib kirgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan emotsional ko‘nikmalarni maqsadli va tizimli rivojlantirish uchun ilgari mavjud bo‘lmagan imkoniyatlarni ham yaratmoqda [18]. Shu bois emotsional intellektning psixologik-pedagogik asoslarini chuqur o‘rganish va unga tayangan holda raqamli ta’lim muhitida uni rivojlantirish yo‘llarini belgilash dolzarb ilmiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi - emotsional intellektning psixologik-pedagogik asoslarini tahlil qilish va uni raqamli ta’lim muhitida rivojlantirishning samarali yo‘llarini aniqlash. Tadqiqot vazifalari: intellekt tushunchasining rivojlanish bosqichlarini o‘rganish; akademik va emotsional intellekt nisbatiga oid ilmiy dalillarni umumlashtirish; his-tuyg‘ularning miyadagi mexanizmlari va ularning o‘quv faoliyatiga ta’sirini yoritish; emotsional intellekt tarkibiy qismlarini raqamli vositalar yordamida rivojlantirish yo‘llarini belgilash.

Adabiyotlar tahlili. Emotsional intellekt g‘oyasining ildizlari XX asr boshlariga borib taqaladi. 1920-yilda amerikalik psixolog E. Torndayk “Harper’s Magazine” jurnalidagi maqolasida “ijtimoiy intellekt” tushunchasini ilgari surib, uni boshqa odamlarni tushunish va insoniy munosabatlarda oqilona harakat qilish qobiliyati sifatida ta’riflagan [4]. Biroq keyingi o‘n yilliklarda psixologiyada IQ ga asoslangan yondashuv hukmronlik qildi: intellekt tug‘ma va o‘zgarmas, uni test orqali aniq o‘lchash mumkin, degan qarash keng tarqaldi.

Bu tor qarashga jiddiy muqobil 1983-yilda X. Gardnerning “Aql doiralari” (“Frames of Mind”) asari orqali taqdim etildi. Olim intellektning yagona turi emas, balki yettita asosiy turi mavjudligini asoslab, ular qatoriga shaxslararo va ichki shaxsiy intellektni ham kiritdi [3]. Shaxslararo intellekt boshqa odamlarning maqsad va kayfiyatini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish qobiliyatini, ichki shaxsiy intellekt esa o‘zini chuqur anglash va hayotni ichki ehtiyojlarga moslashtirish qobiliyatini ifodalaydi.

1990-yilda P. Salovey va J. Mayer “emotsional intellekt” tushunchasini ilmiy muomalaga kiritdi [1]. Keyinchalik ular emotsional intellektni his-tuyg‘ularni idrok etish, ulardan tafakkurda foydalanish, his-tuyg‘ularni tushunish va boshqarishdan iborat to‘rt tarmoqli qobiliyatlar modeli sifatida rivojlantirdi [10]. R. Bar-On emotsional intellektni ichki shaxsiy va shaxslararo ko‘nikmalar, moslashuvchanlik, stressni boshqarish va umumiy kayfiyatdan iborat emotsional-ijtimoiy kompetensiyalar majmui sifatida talqin qilib, uni o‘lchash uchun maxsus so‘rovnoma ishlab chiqdi [9]. Tushunchaning keng ommalashuvi 1995-yilda nashr etilgan D. Goulmanning “Emotsional intellekt” asari bilan bog‘liq bo‘lib, unda emotsional intellekt besh sohaga ajratilgan va bu qobiliyatlarni o‘rgatish mumkinligi asoslab berilgan [2].

His-tuyg‘ularning neyrobiologik asoslari J. Ledu tadqiqotlarida chuqur o‘rganildi. Olim his-tuyg‘ular uchun neokorteksni chetlab o‘tadigan neyron yo‘llarini aniqlab, bodomsimon tananing (amigdala) emotsional reaksiyalardagi markaziy o‘rnini ko‘rsatdi [11; 12]. A. Damasio esa his-tuyg‘ular signallarisiz to‘g‘ri qaror qabul qilish mumkin emasligini isbotladi [13]. J. Grossning emotsiyalarni boshqarish modeli [16] hamda M. Immordino-Yang va A. Damasioning “biz his qilamiz, demak, o‘rganamiz” g‘oyasi [17] emotsional jarayonlarning ta’limdagi ahamiyatini yanada aniq ko‘rsatdi. Mahalliy tadqiqotlarda Y.T. O‘rinova ta’lim jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishda axborot texnologiyalarining o‘rni va oliy ta’limda raqamli emotsional intellektni rivojlantirish shart-sharoitlarini o‘rgangan [18; 19].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda nazariy-metodologik tahlil, emotsional intellektga oid psixologik, neyrofiziologik va pedagogik manbalarning kontent-tahlili, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Uzoq muddatli kuzatuv tadqiqotlari natijalari qiyosiy tahlil qilinib, ulardan pedagogik xulosalar chiqarildi. Tadqiqotning metodologik asosini P. Salovey va J. Mayerning qobiliyatlar modeli [1; 10], X. Gardnerning ko‘p intellektlar nazariyasi [3], D. Goulmanning emotsional intellekt konsepsiyasi [2] hamda J. Ledu va A. Damasioning his-tuyg‘ular neyrobiologiyasiga oid tadqiqotlari [11; 13] tashkil etadi.

Natijalar va ularning tahlili. Tahlil natijasida emotsional intellektning psixologik-pedagogik asoslari uch yo‘nalishda tizimlashtirildi: akademik va emotsional intellekt nisbati, his-tuyg‘ularning neyropsixologik mexanizmlari hamda emotsional intellektni raqamli ta’lim muhitida rivojlantirish yo‘llari.

1. Akademik va emotsional intellekt nisbati. D. Goulman bu masalani “psixologiyaning ochiq siri” deb ataydi: baholar va test natijalari hayotda kim muvaffaqiyatga erishishini aniq bashorat qila olmaydi. Olim fikricha, eng yaxshi holatda IQ hayotiy muvaffaqiyatni belgilovchi omillarga taxminan 20 foiz hissa qo‘shadi, qolgan qismi esa boshqa omillarga bog‘liq bo‘ladi [2]. Hatto IQ ga asosiy ahamiyat bergan R. Xerrnstayn va Ch. Murrey ham test ballari bilan hayotiy yutuqlar o‘rtasidagi bog‘liqlik insonning boshqa xususiyatlari oldida juda kichik ekanini tan olgan [5]. Bu xulosa bir qator uzoq muddatli tadqiqotlar bilan tasdiqlangan:

Garvard bitiruvchilari tadqiqoti - 1940-yillarda o‘qigan 95 nafar talaba o‘rta yoshga qadar kuzatilganda, kollejda eng yuqori ball olganlar maosh, mehnat unumdorligi, kasbiy mavqe va hayotdan qoniqish jihatidan past ball olgan tengdoshlaridan unchalik ustun bo‘lmagan [2; 6].

Somervil tadqiqoti - kam ta’minlangan mahallada o‘sgan 450 nafar o‘g‘il bola kuzatilganda, IQ ularning keyingi hayotiga deyarli ta’sir qilmagan; hal qiluvchi farqni umidsizliklarni yengish, his-tuyg‘ularni nazorat qilish va odamlar bilan til topishish qobiliyatlari yaratgan [2].

Illinoys a'lochilari tadqiqoti - maktabni eng yuqori ball bilan tamomlagan 81 nafar bitiruvchi o'n yildan so'ng asosan o'rtacha muvaffaqiyat darajasida bo'lgan. K. Arnold xulosasiga ko'ra, a'lochi bo'lish insonning baholar bilan o'lchanadigan yutuqlarda yaxshi ekanini ko'rsatadi, xolos, lekin uning hayot sinovlariga qanday munosabatda bo'lishi haqida hech narsa aytmaydi [7].

J. Blok tadqiqoti esa ikki "sof tur"ni taqqoslab, faqat IQ yuqori bo'lgan shaxslar intellektual jihatdan sermahsul, ammo hissiy jihatdan sovuq va tanqidchi bo'lishga moyil ekanini, emotsional intellekti yuqori shaxslar esa ijtimoiy jihatdan muvozanatli, ochiqko'ngil va munosabatlarda g'amxo'r bo'lishini ko'rsatdi [8]. Shu asosda D. Goulman emotsional qobiliyatni "meta-qobiliyat" deb ataydi: u insonning boshqa barcha qobiliyatlaridan, jumladan, aqliy salohiyatidan qanchalik samarali foydalanishini belgilaydi [2]. Bu natija ta'lim uchun muhim xulosaga olib keladi: akademik bilimlar emotsional kompetensiyalar bilan uyg'un holda rivojlantirilgandagina talabaning hayotiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

2. His-tuyg'ularning neyropsixologik mexanizmlari va o'quv faoliyati. J. Ledu tadqiqotlariga ko'ra, ko'z yoki quloqdan kelgan signal avval talamusga boradi va u yerdan asosan neokorteksga - tahlil qilinish uchun yuboriladi, kichikroq qismi esa to'g'ridan-to'g'ri amigdalaga yetib boradi [11; 12]. Bu qisqa yo'l amigdalaga fikrlovchi miya vaziyatni to'liq anglab ulgurmasdan oldin reaksiya boshlash imkonini beradi. D. Goulman amigdalani signalizatsiya tizimiga qiyoslaydi: u har bir vaziyatni "Bu menga xavfli emasmi?" degan savol bilan tekshiradi va xavf sezilsa, butun organizmni "jang yoki qochish" holatiga keltiradi [2]. Kuchli his-tuyg'u aqlni bir zumda boshqaruvdan chetlatib qo'yadigan bu holat "emotsional egallab olinish" deb ataladi.

O'quv jarayonida bu mexanizm ko'pincha quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

Imtihon xavotiri - yaxshi tayyorlangan talaba hayajondan bilganini ham eslay olmaydi. Buning sababi shundaki, ishchi xotira vazifasini bajaruvchi prefrontal korteks limbik tizim kuchli qo'zg'alganda samarali ishlay olmaydi [2; 14].

Impulsiv reaksiyalar - kichik bir tanbeh yoki tengdoshning so'zi keskin javobga, nizoga sabab bo'ladi; vaziyat o'tgach talaba o'z harakatidan afsuslanadi.

"Eskirgan" emotsional reaksiyalar - amigdala yangi vaziyatni o'tmish tajribasi bilan taqqoslaydi; masalan, bir marta auditoriya oldida masxara qilingan talaba keyingi har bir chiqishda kuchli xavotirga tushishi mumkin [2].

Shu bilan birga, his-tuyg'ular o'rganishning kuchli "dvigateli" ham hisoblanadi. Gippokamp faktlarni, amigdala esa ularning hissiy ma'nosini eslab qoladi; kuchli his-tuyg'u paytida ajraladigan gormonlar voqeani xotirada alohida yorqinlik bilan muhrlaydi [11; 15]. Shuning uchun qiziqish, hayrat va muvaffaqiyat hissi bilan bog'liq o'quv materiali yaxshiroq eslab qolinadi. M. Immordino-Yang va A. Damasio ta'kidlaganidek, hissiy jarayonlar o'rganish, xotira va qaror qabul qilishning ajralmas qismidir [17]. Emotsional intellekti yuqori shaxs amigdala signallarini e'tiborsiz qoldirmaydi, balki ularni anglaydi va prefrontal korteks yordamida boshqaradi; J. Gross modeliga ko'ra, bunda vaziyatni qayta baholash eng samarali strategiyalardan biri hisoblanadi [16].

3. Emotsional intellekt tarkibiy qismlarini raqamli vositalar yordamida rivojlantirish. D. Goulman emotsional intellektni besh sohaga ajratadi: o'z his-tuyg'ularini bilish, his-tuyg'ularni boshqarish, o'zini rag'batlantirish, boshqalarning his-tuyg'ularini tanish va munosabatlarni boshqarish [2]. Tahlil asosida har bir sohani raqamli ta'lim muhitida rivojlantirish yo'llari quyidagicha belgilandi:

• O'zini anglash: elektron kayfiyat kundaliklari va mobil ilovalar orqali his-tuyg'ularni kunlik qayd etish, onlayn o'z-o'zini baholash testlari, dars boshida va oxirida raqamli "kayfiyat shkalasi" yordamida refleksiya. Bu vositalar his-tuyg'uni u paydo bo'lgan lahzada tanib olish ko'nikmasini mashq qildiradi.

• His-tuyg'ularni boshqarish: nafas mashqlari va diqqatni jamlashga yo'naltirilgan ilovalar, stressli vaziyatlarni modellashtiruvchi interaktiv keyslar va simulyatsiyalar, onlayn imtihonlardan oldin sinov topshiriqlari. Bunday mashqlar vaziyatni qayta baholash va impulsni jilovlash ko'nikmasini shakllantiradi [16].

• O'zini rag'batlantirish: darajalarga bo'lingan elektron topshiriqlar, geymifikatsiya elementlari, shaxsiy rivojlanish dinamikasini ko'rsatuvchi elektron portfoliolar. Ular talabaga o'z yutuqlarini ko'rish va ichki motivatsiyani mustahkamlash imkonini beradi.

• Empatiya: video-keyslar orqali yuz ifodasi va ovoz ohangidan his-tuyg'ularni aniqlash mashqlari, virtual rolli o'yinlar, turli nuqtai nazarlarni taqqoslashga yo'naltirilgan onlayn muhokamalar.

• Munosabatlarni boshqarish: onlayn loyihalar va jamoaviy topshiriqlar, forumlarda konstruktiv fikr almashish qoidalari, raqamli muloqot odobiga oid treninglar va nizoli vaziyatlarni hal qilish simulyatsiyalari.

Raqamli vositalardan foydalanishning pedagogik shartlari

Muntazamlik - emotsional saboqlar qayta-qayta takrorlanganda miyada mustahkam "neyronal odatlar"ga aylanadi [2]; shu bois raqamli mashqlar bir martalik emas, semestr davomida o'quv jarayoniga singdirilgan holda qo'llanishi lozim.

O'qituvchi rahbarligi - raqamli vositalar jonli muloqotning o'rnini bosa olmaydi, balki uni to'ldiradi; o'qituvchining o'zi emotsional kompetent bo'lishi va talabalarning holatini sezishi muhim.

Emotsional xavfsiz muhit – baholash mezonlarini oldindan e'lon qilish, xatoga o'rganish imkoniyati sifatida qarash, shaxsga emas, ishga qaratilgan elektron izohlar yozish xavotirni kamaytiradi.

Raqamli gigiyena - bildirishnomalarni boshqarish, ekran vaqtini nazorat qilish va "raqamli tanaffus" ko'nikmalari talabani doimiy qo'zg'atuvchilardan himoya qiladi [19].

Muhokama. Tadqiqot natijalari emotsional intellektni akademik intellektga muqobil emas, balki uni to'ldiruvchi va samarali qo'llanishini ta'minlovchi qobiliyat sifatida ko'rish lozimligini ko'rsatadi. Uzoq muddatli tadqiqotlar dalillari va neyropsixologik ma'lumotlar bir xil xulosaga olib keladi: his-tuyg'ularni boshqara olmaydigan talaba o'z bilim va qobiliyatlaridan to'liq foydalana olmaydi, emotsional jihatdan barqaror talaba esa qiyinchiliklarni osonroq yengadi va

o‘qishdan ko‘proq qoniqish oladi. Shu bilan birga, raqamli muhitning ikki tomonlama tabiatini hisobga olish zarur. Ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy taqqoslash, onlayn muloqotdagi keskinlik va axborot bosimi emotsional holatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois raqamli vositalardan foydalanish talabalarning raqamli madaniyati va raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish bilan uyg‘unlashtirilishi kerak. Bunday yondashuvda axborot texnologiyalari emotsional intellektni rivojlantirishning nafaqat vositasi, balki uni amalda qo‘llash maydoniga ham aylanadi [18; 19]. Tadqiqotning cheklovi uning nazariy xarakterga egaligi bo‘lib, taklif etilgan yo‘llarning samaradorligi keyingi bosqichda tajriba-sinov ishlari orqali tekshirilishi lozim.

Xulosa. Mazkur tadqiqotda emotsional intellektning psixologik-pedagogik asoslari va uni raqamli ta’lim muhitida rivojlantirish yo‘llari tahlil qilindi. Intellekt tushunchasi E. Torndaykning ijtimoiy intellekt g‘oyasidan X. Gardnerning ko‘p intellektlar nazariyasi orqali P. Salovey va J. Mayerning emotsional intellekt modeligacha rivojlangani, uzoq muddatli tadqiqotlar esa IQ hayotiy muvaffaqiyatning faqat bir qismini belgilashini ko‘rsatgani aniqlandi. His-tuyg‘ularning neyropsixologik mexanizmlari - amigdalaning tezkor reaksiyasi, emotsional egallab olinish hodisasi, stressning ishchi xotiraga ta’siri va emotsional xotiraning xususiyatlari - o‘quv jarayonidagi ko‘plab qiyinchiliklarning sababini izohlaydi va ularni bartaraf etish yo‘llarini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘zini anglash, his-tuyg‘ularni boshqarish, o‘zini rag‘batlantirish, empatiya va munosabatlarni boshqarish ko‘nikmalarini raqamli vositalar - elektron kundaliklar, interaktiv keyslar, simulyatsiyalar, geymifikatsiya va onlayn hamkorlik platformalari yordamida tizimli rivojlantirish mumkin. Bunda muntazamlik, o‘qituvchi rahbarligi, emotsional xavfsiz muhit va raqamli gigiyena muhim pedagogik shartlar hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda oliy ta’lim muassasalari uchun emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus raqamli modullar ishlab chiqish va ularni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9, № 3. P. 185–211.

[2] Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam, 1995.

[3] Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983.

[4] Thorndike E.L. Intelligence and its uses // Harper’s Magazine. 1920. Vol. 140. P. 227–235.

[5] Herrnstein R.J., Murray C. The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life. New York: Free Press, 1994.

[6] Vaillant G.E. Adaptation to Life. Boston: Little, Brown, 1977.

[7] Arnold K.D. Lives of Promise: What Becomes of High School Valedictorians. San Francisco: Jossey-Bass, 1995.

[8] Block J., Kremen A.M. IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness // Journal of Personality and Social Psychology. 1996. Vol. 70, № 2. P. 349–361.

[9] Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.

[10] Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215.

[11] LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster, 1996.

[12] LeDoux J.E. Emotion circuits in the brain // Annual Review of Neuroscience. 2000. Vol. 23. P. 155–184.

[13] Damasio A.R. Descartes’ Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: G.P. Putnam’s Sons, 1994.

[14] Baddeley A. Working memory // Science. 1992. Vol. 255, № 5044. P. 556–559.

[15] McGaugh J.L. Memory and Emotion: The Making of Lasting Memories. New York: Columbia University Press, 2003.

[16] Gross J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // Psychophysiology. 2002. Vol. 39, № 3. P. 281–291.

[17] Immordino-Yang M.H., Damasio A. We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education // Mind, Brain, and Education. 2007. Vol. 1, № 1. P. 3–10.

[18] 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.

[19] Orinova, Y. T. (2026). CONDITIONS FOR DEVELOPING DIGITAL EMOTIONAL INTELLIGENCE IN HIGHER EDUCATION. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(04), 483-492.