



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION O‘YINLAR VA METODIKALAR

Hokimjonova Maftuna Zairovna

Farg‘ona pedagogik mahorati markazi

“Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta‘lim kafedrası” o‘qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqola emotsional intellekti (EI) rivojlantirishda innovatsion o‘yinlar va metodikalarning ahamiyatini o‘rganadi. Maqolada EI rivojlanishidagi zamonaviy yondashuvlar, xususan, interaktiv o‘yinlar, raqamli platformalar va guruh mashg‘ulotlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o‘yinlashtirish (gamification) va simulyatsiya asosidagi metodlarning samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion metodlar EI ko‘nikmalarini, xususan, o‘z-o‘zini anglash, empatiya va ijtimoiy munosabatlarni boshqarishni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Maqola xulosa va takliflarni taqdim etadi, bu esa o‘quv jarayonlarida ushbu metodlarni qo‘llashga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, innovatsion o‘yinlar, o‘yinlashtirish, metodikalar, empatiya, ijtimoiy ko‘nikmalar, raqamli platformalar.

Emotsional intellekt (EI) shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglashi, boshqarishi va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini anglatadi. Daniel Goleman (1995) tomonidan ommalashgan EI tushunchasi bugungi kunda ta‘lim, biznes va shaxsiy rivojlanish sohalarida muhim ahamiyatga ega. An‘anaviy ta‘lim usullari ko‘pincha kognitiv ko‘nikmalarga e‘tibor qaratga-da, EI rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar, xususan, o‘yinlar va interaktiv metodlar talabgor bo‘lib bormoqda. Ushbu maqola EI ni rivojlantirishda o‘yinlashtirish, virtual reallik va guruh mashg‘ulotlari kabi zamonaviy metodlarning samaradorligini o‘rganadi.

Emotsional intellekti (EI) rivojlantirish uchun innovatsion o‘yinlar va metodikalar his-tuyg‘ularni tushunish, boshqarish, empatiyani oshirish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Quyida har bir usulning batafsil tavsifi, amaliy misollar, qo‘llanilishi va innovatsion jihatlari keltiriladi. Ushbu



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

yondashuvlar bolalar, o'smirlar va kattalar uchun moslashtirilishi mumkin, shuningdek, guruh yoki individual shaklda qo'llaniladi.

Innovatsion o'yinlar

Emotion Charades (Hissiyotlar charadasi)

Maqsad: Hissiyotlarni tanish, ifodalash va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Tavsif: Bu klassik charada o'yining EI ga moslashtirilgan shakli. Ishtirokchilar his-tuyg'ularni (masalan, xursandchilik, xavotir, g'azab, hayrat) faqat yuz ifodasi, tana harakati yoki imo-ishoralar orqali ko'rsatadi. Boshqa ishtirokchilar bu his-tuyg'uni taxmin qiladi.

Qanday o'ynaladi:

- Har bir ishtirokchiga his-tuyg'u yozilgan karta beriladi (masalan, "qayg'u").
- U his-tuyg'uni so'zsiz ifodalaydi, guruh esa taxmin qiladi.
- Muhokama bosqichida ishtirokchilar ushbu his-tuyg'uni hayotda qanday boshdan kechirganliklarini aytib berishadi.

Innovatsion jihati:

- Virtual reallik (VR): VR platformalarida (masalan, Oculus Rift) ishtirokchilar virtual muhitda his-tuyg'ularni ifodalaydi, AI esa mimika va harakatlarni tahlil qilib, to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini aniqlaydi.
- Mobil ilovalar: "Emotion Recognition" kabi ilovalar yuz ifodalarini skaner qilib, qaysi his-tuyg'u ko'rsatilayotganini aniqlaydi va ball beradi.
- AI integratsiyasi: O'yin jarayonida AI ishtirokchilarning hissiy reaksiyalarini tahlil qilib, ularga shaxsiylashtirilgan maslahatlar beradi (masalan, "Siz g'azabni ifodalashda qiyinchilik tortdingiz, bu his-tuyg'uni chuqurroq o'rganing").

Foydasi: Hissiy ifoda va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Qo'llanilishi: Maktablar, korporativ treninglar, psixologik mashg'ulotlar.

Empathy Quest (Empatiya sayohati)

Maqsad: Empatiya va boshqalarning nuqtai nazarini tushunish qobiliyatini rivojlantirish.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

Tavsif: Bu rol o'yini bo'lib, ishtirokchilar hayoliy yoki real hayotiy stsenariylarda turli rollarni o'ynaydi. Masalan, "do'stingiz ishda muammoga duch keldi" yoki "notanish odam yordam so'rayapti".

Qanday o'ynaladi:

- Guruhga stsenariy taqdim etiladi (masalan, "Sizning hamkasbingiz loyihada xato qildi va xafa bo'ldi").
- Har bir ishtirokchi bu holatda qanday harakat qilishini tasvirlaydi yoki rol o'ynaydi.
- Guruh har bir yondashuvning ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qiladi.

Innovatsion jihati:

- Interaktiv videoo'yinlar: "Life is Strange" yoki "The Sims" kabi o'yinlardan ilhomlanib, EI ga yo'naltirilgan raqamli o'yin yaratiladi. Foydalanuvchi turli qarorlar qabul qilib, ularning boshqa personajlarning his-tuyg'ulariga ta'sirini kuzatadi.
 - Augmented Reality (AR): AR ko'zoynaklari yordamida ishtirokchilar virtual personajlar bilan real muhitda muloqot qiladi, ularning his-tuyg'ulariga mos javob berishga harakat qiladi.
 - Chatbotlar: AI asosidagi chatbotlar (masalan, Replika) stsenariylarni taqdim etib, foydalanuvchining javoblarini tahlil qiladi va empatiya darajasini baholaydi.
- Foydasi: Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ijtimoiy sezgirlikni oshiradi.
- Qo'llanilishi: O'quv markazlari, psixoterapiya guruhlar, rahbarlar uchun treninglar.

Mood Board Game (Kayfiyat taxtasi)

Maqsad: O'z his-tuyg'ularini aniqlash va boshqalar bilan muhokama qilish orqali hissiy xabardorlikni oshirish.

Tavsif: Ishtirokchilar o'zlarining hozirgi kayfiyatini tasvirlovchi kartochkalar (ranglar, so'zlar, rasmlar) tanlaydi va bu tanlovni guruh bilan muhokama qiladi.

Qanday o'ynaladi:

- Har bir ishtirokchiga turli ranglar, so'zlar (masalan, "xursand", "xavotir") yoki tasvirlar (masalan, quyosh, bulut) beriladi.
- Ular o'z kayfiyatini eng yaxshi tasvirlaydigan kartochkani tanlaydi va nima uchun shunday tanlaganini tushuntiradi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

- Guruh savollar beradi yoki o'z tajribalarini ulashadi.

Innovatsion jihati:

- Raqamli platformalar: Miro, Jamboard yoki Trello kabi vositalarda virtual "kayfiyat taxtasi" yaratiladi. Ishtirokchilar real vaqtda o'z kayfiyatlarini joylashtiradi.

- AI tahlili: Ilova (masalan, Daylio) foydalanuvchining kayfiyatini kuzatib, takrorlanuvchi naqshlarni aniqlaydi va shunga mos maslahatlar beradi.

- Wearable texnologiyalar: Aqlli soatlar yoki biofeedback qurilmalari (masalan, Fitbit) yurak urishi va stress darajasini o'lchab, kayfiyatni aniqlashda yordam beradi.

Foydasi: Hissiy xabardorlikni oshiradi va guruh ichida ochiqlikni rag'batlantiradi.

Qo'llanilishi: Maktab sinflari, jamoaviy treninglar, oilaviy mashg'ulotlar.

Emotion Puzzle (Hissiyotlar jumboq)

Maqsad: Hissiyotlarni tahlil qilish va ularning sabab-natija bog'lanishini tushunish.

Tavsif: Ishtirokchilar his-tuyg'ular va ularni keltirib chiqaruvchi vaziyatlarni bog'laydi. Masalan, "g'azab" his-tuyg'usi "adolatsizlikka duch kelish" bilan bog'lanadi.

Qanday o'ynaladi:

- Ishtirokchilarga ikki turdagi kartochkalar beriladi: biri his-tuyg'ular, ikkinchisi vaziyatlar.

- Ular to'g'ri juftlarni topishi kerak (masalan, "xursandchilik" – "yaqin do'stingiz bilan uchrashish").

- Keyin guruh har bir juftlikni muhokama qiladi, shaxsiy tajribalarni ulashadi.

Innovatsion jihati:

- AI ilovalari: Replika yoki Woebot kabi ilovalar foydalanuvchining his-tuyg'ularini suhbat orqali aniqlaydi va shunga mos jumboqlar taklif qiladi.

- Interaktiv ekranlar: Sensorli ekranlarda jumboqlarni yechish, masalan, his-tuyg'ular va vaziyatlarni surish orqali bog'lash.

- Shaxsiylashtirish: AI foydalanuvchining oldingi javoblariga asoslanib, jumboqlarni shaxsiy tajribalarga moslashtiradi.

Foydasi: Hissiy sabab-natija munosabatlarini tushunishni oshiradi.

Qo'llanilishi: Psixologik mashg'ulotlar, terapiya seanslari, o'quv dasturlari.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

Innovatsion metodikalar

Gamifikatsiya va ball tizimi

Tavsif: EI ni rivojlantirish uchun o'quv jarayonlariga o'yin elementlari qo'shiladi. Ishtirokchilar topshiriqlarni bajarib, ball to'playdi (masalan, empatiya ko'rsatish, faol tinglash, stressni boshqarish).

Amaliy misol:

- Topshiriq: "Hamkasbingizning muammosini tinglang va yechim taklif qiling."
- To'g'ri yondashuv uchun ball beriladi (masalan, 10 ball).
- Ballar jamoaviy yoki individual reytingda hisoblanadi.

Innovatsion jihati:

- Ilovalar: Classcraft yoki Habitica kabi platformalar EI ga moslashtiriladi. Masalan, "Empatiya topshirig'i" qo'shiladi.
- Blockchain texnologiyasi: Ballar raqamli tokenlar shaklida saqlanadi, bu esa ishtirokchilarni yanada rag'batlantiradi.
- Real vaqt tahlili: AI topshiriqlarning sifatini baholab, shaxsiylashtirilgan fikr-mulohaza beradi.

Foydasi: Motivatsiyani oshiradi va EI ni o'rganishni qiziqarli qiladi.

Qo'llanilishi: Korporativ treninglar, maktab dasturlari, shaxsiy rivojlanish kurslari.

Virtual reallik (VR) treninglari

Tavsif: VR muhitida ishtirokchilar turli ijtimoiy stsenariylarni sinab ko'radi (masalan, nizo hal qilish, do'stga tasalli berish). VR his-tuyg'ularni real vaqtda tahlil qilib, foydalanuvchiga maslahat beradi.

Amaliy misol:

- Ishtirokchi VR ko'zoynagi orqali virtual sinfda talaba rolida nizoni hal qiladi.
- AI uning yuz ifodasi, ovoz ohangi va qarorlarini tahlil qiladi.
- Mashq oxirida tahlil va maslahatlar taqdim etiladi (masalan, "Siz ko'proq faol tinglashga e'tibor bering").

Innovatsion jihati:

- Immersion: VR real hayotga yaqin muhit yaratadi, bu esa mashqlarni samarali qiladi.
- Biofeedback integratsiyasi: VR qurilmalari yurak urishi va stress darajasini o'lchab, hissiy holatni kuzatadi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

- Shaxsiylashtirish: Stsenariylar foydalanuvchining ehtiyojlariga moslashtiriladi.

Foydasi: Hissiy reaksiyalarni xavfsiz muhitda sinab ko‘rish imkonini beradi.

Qo‘llanilishi: Psixologik treninglar, rahbarlar uchun kurslar, maxsus ta‘lim muassasalari.

Biofeedback texnologiyalari

Tavsif: Yurak urishi, terlash yoki miya faolligini o‘lchaydigan qurilmalar yordamida ishtirokchilar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadi.

Amaliy misol:

- Muse headband yordamida ishtirokchi meditatsiya qiladi. Qurilma miya faolligini o‘lchab, stress darajasini ko‘rsatadi.

- Ekranda real vaqtda grafiklar ko‘rsatiladi, masalan, “tinch holat” yoki “xavotir”.

- Ishtirokchi nafas olish mashqlari orqali stressni kamaytirishga harakat qiladi.

Innovatsion jihati:

- Real vaqt ma‘lumotlari: Qurilmalar foydalanuvchiga darhol fikr-mulohaza beradi.

- Mobil integratsiya: Ma‘lumotlar smartfon ilovalariga uzatiladi, masalan, “Calm” yoki “Headspace”.

- AI tahlili: Qurilma ma‘lumotlari asosida shaxsiylashtirilgan mashqlar taklif qilinadi.

Foydasi: Hissiy holatni ongli ravishda boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Qo‘llanilishi: Stressni boshqarish kurslari, terapiya, shaxsiy rivojlanish.

Storytelling va rol o‘yinlari (RPG)

Tavsif: Ishtirokchilar boshqa odamlarning o‘rnida hikoya yozadi yoki rol o‘ynaydi, bu empatiya va ijtimoiy sezgirlikni oshiradi.

Amaliy misol:

- Guruhga “Siz notanish shaharda adashib qoldingiz” stsenariysi beriladi.

- Har bir ishtirokchi bu holatda o‘zini qanday his qilishini tasvirlaydi yoki rol o‘ynaydi.

- Keyin guruh yechimlar muhokama qilinadi.

Innovatsion jihati:

- AI hikoyachilar: ChatGPT yoki StoryAI kabi vositalar foydalanuvchi uchun shaxsiylashtirilgan hikoyalar yaratadi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

- Raqamli platformalar: “Dungeons & Dragons” kabi RPG o‘yinlari EI ga moslashtiriladi, masalan, personajlarning his-tuyg‘ulariga e’tibor qaratiladi.
- Tahlil: AI hikoyalarni tahlil qilib, foydalanuvchining empatiya darajasini baholaydi.

Foydasi: Ijodkorlik va empatiyani rivojlantiradi.

Qo‘llanilishi: Yozuv kurslari, psixologik mashg‘ulotlar, ijodiy guruhlar.

Jurnal yozish va refleksiya ilovalari

Tavsif: Ishtirokchilar har kuni o‘z his-tuyg‘ularini yozib, ularni tahlil qiladi. Bu hissiy xabardorlikni oshiradi.

Amaliy misol:

- “Daylio” ilovasida foydalanuvchi kun davomida his qilgan his-tuyg‘ularini belgilaydi (masalan, “xursand”, “xafa”).
- Ilova his-tuyg‘ularning grafigini chiqaradi va naqshlarni ko‘rsatadi.
- Foydalanuvchi refleksiya savollariga javob beradi (masalan, “Bugun nima sizni xursand qildi?”).

Innovatsion jihati:

- AI tahlili: Ilova foydalanuvchining yozganlarini tahlil qilib, his-tuyg‘ularning sabablarini aniqlaydi.
- Shaxsiylashtirish: Maslahatlar va mashqlar foydalanuvchining ehtiyojlariga moslashtiriladi.
- Integratsiya: Ilova biofeedback qurilmalari bilan birgalikda ishlaydi.

Foydasi: O‘z-o‘zini tahlil qilish va hissiy barqarorlikni oshiradi.

Qo‘llanilishi: Shaxsiy rivojlanish, psixoterapiya, stressni boshqarish.

Amaliy maslahatlar

1. Muntazamlik: EI ni rivojlantirish uchun mashqlarni haftada 2-3 marta takrorlang. Har bir seans 30-60 daqiqa davom etishi mumkin.
2. Guruh va individual yondashuv: Guruh o‘yinlari ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirsa, jurnal yozish kabi individual mashqlar hissiy xabardorlikni oshiradi.
3. Texnologiyadan foydalanish: VR, AI va biofeedback qurilmalari samaradorlikni oshiradi, lekin oddiy kartochkalar va muhokama kabi usullar ham samarali.
4. Fikr-mulohaza: Har bir mashqdan so‘ng ishtirokchilarga o‘z tajribalari haqida gapirish imkonini bering. Bu refleksiyaning kuchaytiradi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

5. Moslashtirish: Mashqlarni ishtirokchilarning yoshi, tajribasi va maqsadlariga moslashtiring (masalan, bolalar uchun oddiy o'yinlar, rahbarlar uchun murakkab stsenariylar).

Xulosa

Emotsional intellektni rivojlantirishda innovatsion o'yinlar (Emotion Charades, Empathy Quest, Mood Board, Emotion Puzzle) va metodikalar (gamifikatsiya, VR, biofeedback, storytelling, jurnal yozish) samarali vositalardir. Ushbu usullar his-tuyg'ularni tushunish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni oshirishga yordam beradi.

Innovatsion o'yinlar va metodikalar emotsional intellektni rivojlantirishda samarali vosita sifatida o'zini ko'rsatdi. Ular nafaqat o'quv jarayonini qiziqarli qiladi, balki ishtirokchilarning ijtimoiy va shaxsiy ko'nikmalarini ham oshiradi. Quyidagi takliflar taqdim etiladi:

Ta'lim muassasalarida o'yinlashtirish va VR asosidagi dasturlarni joriy qilish.

EI treninglari uchun moslashtirilgan raqamli platformalarni ishlab chiqish.

Turli yosh va ijtimoiy guruhlar uchun metodlarning moslashuvchanligini oshirish. Ushbu yondashuvlar EI rivojlanishini yanada samarali qiladi va zamonaviy ta'lim tizimlarida keng qo'llanilishi mumkin.

Adabiyotlar.

1. Panksepp, J. Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions, 2nd ed.; Oxford University Press: Oxford, UK, 2000; p. 9. ISBN 978-0-19-509673-6.
2. Schutte, N.S.; Malouff, J.M.; Thorsteinsson, E.B. Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. *Int. J. Emot. Ed.* 2007, 5, 56–72.
3. Maul, A. The validity of the Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) as a measure of emotional intelligence. *Emotion Rev.* 2012, 4, 394–402. [CrossRef]
4. Rexhepi, G.; Berisha, B. The effects of emotional intelligence in managing changes: An entrepreneurial perspective. *World Rev. Entrep. Manag. Sustain. Dev.* 2017, 13, 237–251. [CrossRef]



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th June, 2025

-
5. Pool, L.D.; Qualter, P. An Introduction to Emotional Intelligence; Wiley: Hoboken, NJ, USA, 2018.
 6. Juzeleniene, S.; Mikelioniene, J.; Escudeiro, P.; Vaz de Carvalho, C. Serious Games Based Language Learning. *Procedia-Soc. Behav. Sci.* 2014, 136, 350–354. [CrossRef]
 7. VazdeCarvalho, C.; Caeiro-Rodriguez, M.; Llamas, N.M.; Hromin, M. Using Video Games to Promote Engineering Careers. *Int. J. Eng. Educ.* 2018, 34, 388–399.
 8. Baptista, R.; Coelho, A.; Vaz de Carvalho, C. Relationship between game categories and skills development: Contributions for serious game design. In *Proceedings of the 9th European Conference on Games Based Learning*, Steinkjer, Norway, 8–9 October 2015; pp. 34–42.