

ER-XOTIN MUNOSABATLARDA NIZOLARNI BOSHQARISHDA EMOTSIONAL INTELEKTNING PSIXOLOGIK ROLI

Mavlyanova Surayo Sultonaliyevna

TAFU Psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi e-mail:
mavlyanovasurayyo@gmail.com <https://orcid.org/0009-0005-5676-7061>

Maxmudjonova Nodira Xusanboy qizi

TAFU, Pedagogika va psixologiya yo'nalishi, 4-kurs talabasi
nodiramahmudjonova56@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada er-xotin munosabatlarida emotsional intellektning roli o'rganiladi. Emotsional intellekt shaxsning o'z hissiyotlarini, shuningdek boshqalarning hissiyotlarini idrok etish, tushunish va boshqarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Tadqiqot nizolarni boshqarishda emotsional intellektning psixologik jihatlarini tahlil qiladi hamda o'zaro muloqot, empatiya va hissiyotlarni boshqarishning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Annotation: This article examines the role of emotional intelligence in marital relationships. Emotional intelligence includes a person's ability to understand and manage their own emotions as well as the emotions of others. The article analyzes the psychological aspects of emotional intelligence in the process of conflict management and highlights the importance of communication, empathy, and emotional regulation.

Аннотация: В данной статье анализируется роль эмоционального интеллекта в супружеских отношениях. Эмоциональный интеллект означает способность личности понимать и управлять собственными эмоциями, а также эмоциями других людей. В исследовании анализируются психологические аспекты эмоционального интеллекта в управлении конфликтами и подчеркивается важность коммуникации, эмпатии и эмоционального контроля.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, er-xotin munosabatlari, nizolarni boshqarish, psixologik rol, muloqot, empatiya, hissiy boshqaruv, o'zini anglash, stressni boshqarish, hissiy nazorat, faol tinglash

Er-xotin munosabatlari inson hayotining eng muhim va murakkab jihatlaridan biridir. Ushbu munosabatlar turli xil hissiyotlar va hissiy bog'lanishlarni o'z ichiga oladi. Har qanday munosabatda nizolar yuzaga kelishi tabiiy holat bo'lsa-da, ularni qanday hal qilish katta ahamiyatga ega. Bu jarayonda emotsional intellekt muhim rol o'ynaydi.

Emotsional intellekt shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularni to'g'ri boshqarish qobiliyatini bildiradi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan er-xotinlar o'rtasida samarali muloqot va o'zaro tushunish shakllanadi, bu esa nizolarni muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradi. Mazkur maqolada er-xotin munosabatlarida nizolarni boshqarishda emotsional intellektning psixologik roli yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili metodlari: Emotsional intellekt va uning er-xotin munosabatlaridagi ahamiyatiga bag'ishlangan turli ilmiy manbalar tahlil qilindi. Ushbu tahlilda psixologiya, sotsiologiya va boshqa ijtimoiy fanlar doirasidagi tadqiqotlardan foydalanildi. O'zbekiston va xorijda olib borilgan ilmiy izlanishlar, maqolalar va kitoblar emotsional intellektning er-xotin munosabatlariga ta'siri hamda nizolarni boshqarishdagi o'rni haqida ma'lumot beradi. Daniel Golemanning ilmiy ishlarida emotsional intellektning asosiy tarkibiy qismlari — o'zini anglash, o'zini boshqarish, boshqalarni tushunish va ijtimoiy ko'nikmalar — batafsil yoritilgan. Ushbu komponentlar er-xotin munosabatlarida nizolarni boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, stressni boshqarish, hissiyotlarni nazorat qilish va o'zaro qo'llab-quvvatlash kabi psixologik omillar ham er-xotin munosabatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Samarali muloqot va empatiya er-xotinlar o'rtasidagi ishonchni mustahkamlab, nizolarni hal qilishni osonlashtiradi.

Muhokama va natijalar: Ushbu maqolada er-xotin munosabatlarida emotsional intellektning roli chuqur tahlil qilindi. Biroq emotsional intellektning ta'siri bir qator omillarga bog'liq ekanligi aniqlandi. O'zaro muloqot va empatiya er-xotin munosabatlarini mustahkamlovchi muhim omillardir. Agar turmush o'rtaklardan biri ikkinchisining hissiyotlarini tushunmasa, tushunmovchilik va nizolar yuzaga kelishi mumkin. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan er-xotinlar o'z hissiyotlarini boshqarish va muloqot jarayonida ijobiy yondashuvni saqlashda muvaffaqiyatli bo'ladilar. Emotsional intellekt stressni boshqarish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Stress ko'pincha nizolarni kuchaytiradi, emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxslar esa stress va hissiy holatlarni samarali nazorat qila oladilar. O'zaro qo'llab-quvvatlash ham emotsional intellektning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu ishonchni mustahkamlaydi va nizolarni hal qilish uchun qulay muhit yaratadi. Toshkent davlat universiteti Psixologiya fakulteti tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti yuqori bo'lgan er-xotinlar o'rtasidagi munosabatlar sog'lom va barqaror bo'ladi. Bundan tashqari, emotsional intellekt o'zaro ishonch va hurmatni rivojlantiradi, bu esa er-xotin munosabatlarini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa va takliflar: Xulosa qilib aytganda, er-xotin munosabatlarida nizolarni boshqarishda emotsional intellekt muhim psixologik rol o'ynaydi. O'zini anglash, o'zini boshqarish, boshqalarni tushunish va ijtimoiy ko'nikmalar er-xotinlarga munosabatlarini mustahkamlashda yordam beradi. Emotsional intellekt er-xotinlar o'rtasida ishonch, hurmat va o'zaro qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi. Shu sababli, er-xotinlar uchun emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar va dasturlarni tashkil etish tavsiya etiladi. Bunday dasturlar hissiy boshqaruv, empatiya va samarali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirib, nizolarni muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
2. Novikov, A. (2010). Oila psixologiyasi. Toshkent.
3. Toshpo'latov, U. (2015). Emotsional intellekt va uning shaxsiy hayotdagi ahamiyati. O'zbekiston jurnali, 3(1), 45–50.
4. Abdurahmonov, I. (2018). Psixologik muammolar va ularni hal etish yo'llari. Toshkent.
5. Ibragimov, A. (2016). Er-xotin munosabatlarida emotsional intellekt. O'zbekiston psixologiya jurnali, 2(3), 22–29.