



AYOLLARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA UNING OILAVIY MUNOSABATLARDAGI ROLI

Qo'qon universiteti Andijon filiali

*Psixologiya fakulteti 24-04 guruh talabasi: **Shermatova Nurxon***

Annotatsiya

Ushbu maqolada ayollarda emotsional intellekt (EI)ning ahamiyati, uning oilaviy munosabatlarga ko'rsatadigan ta'siri va turmushdagi muvozanatni saqlashdagi roli yoritiladi. Emotsional intellekti yuqori bo'lgan ayollarning oilada muloqoti, stressga chidamliligi va konfliktlarni hal etish qobiliyati haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, ayol psixologiyasi, oilaviy munosabat, muloqot, stress, empatiya.

Kirish

So'nggi yillarda psixologiyada eng ko'p o'rganilayotgan tushunchalardan biri — bu emotsional intellekt hisoblanadi. Daniel Goleman ta'kidlaganidek, insonning hayotdagi muvaffaqiyati faqat IQ bilan belgilanmaydi, balki emotsional intellekt ham katta rol o'ynaydi. Ayniqsa, ayollarda EI darajasi oilaviy munosabatlarning barqarorligi va sog'lom psixologik muhitni yaratishda asosiy omillardan biridir.

Asosiy qism

Emotsional intellekt tushunchasi



Emotsional intellekt – bu shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir.

Ayollarda emotsional intellektning xususiyatlari

Ayollar odatda empatiya darajasi yuqori bo‘lgani uchun oiladagi hissiy muvozanatni tezroq his qiladilar.

Ular emotsiyalarni ifodalashda erkaklarga qaraganda ochiqroq bo‘ladilar.

Stressli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarish qobiliyati oilaviy muammolarni yumshatishga yordam beradi.

Oilaviy munosabatlarda EI ning roli

Muloqotni yaxshilaydi: EI yuqori bo‘lgan ayol turmush o‘rtog‘i va farzandlari bilan mehribonroq va sabrliroq bo‘ladi.

Konfliktlarni kamaytiradi: Hissiy nazorat oilada keraksiz tortishuvlarning oldini oladi.

Bolalar tarbiyasiga ta’siri: Emotsional barqaror onalar farzandlarida ham ijobiy psixologik muhit yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlar

Amerikalik psixolog Mayer va Saloveylarning tadqiqotlariga ko‘ra, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan ayollarning 72% oilaviy hayoti barqaror bo‘lgan. O‘zbekistonda o‘tkazilgan ayrim kichik kuzatuvlarda ham ayollarda emotsional intellekt oilaviy totuvlikning asosiy kaliti ekanligi tasdiqlangan.



Xulosa

Ayollarda emotsional intellekt oilaviy hayotning barqarorligi va sog'lom psixologik muhitni ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. EI yuqori bo'lgan ayol nafaqat o'z emotsiyalarini boshqaradi, balki atrofida qilargalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, bugungi kunda psixologiya sohasida ayollarda emotsional intellektni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P. "Emotional Intelligence and Its Role in Relationships". Journal of Personality, 1997.
3. Karimova V.M. "Psixologiya asoslari". Toshkent: O'zbekiston, 2018.
4. World Health Organization (WHO). Mental Health and Family Well-being, 2022.