



OILAVIY MUNOSABATLARDA KONFLIKTLARNI HAL ETISHDA
EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI

Oymatova Dilorom Ruzimurotovna

*Shahrisabz davlat pedagogika institute Ijtimoiy fanlar kafedrası kata o'qituvchisi
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

oymatovadilorom@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur tezisda oilaviy munosabatlarda yuzaga keladigan konfliktlarning ijtimoiy-psixologik mohiyati hamda ularni konstruktiv hal etishda emotsional intellektning ahamiyati tahlil qilinadi. Oilaviy hayotda er-xotin, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabatlar ko'p jihatdan shaxslarning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va muloqot jarayonida mos psixologik pozitsiyani egallash qobiliyatiga bog'liq. Tezisda emotsional intellekt oilaviy barqarorlik, nizolarni oldini olish, murosaga kelish, empatiya va konstruktiv muloqot madaniyatini shakllantiruvchi muhim psixologik omil sifatida yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *oila, oilaviy munosabatlar, konflikt, emotsional intellekt, empatiya, hissiy boshqaruv, er-xotin munosabatlari, psixologik moslashuv, oilaviy barqarorlik.*

Kirish. Oila inson shaxsining shakllanishi, ijtimoiylashuvi, axloqiy qadriyatlar va emotsional tajribasi qaror topadigan eng muhim ijtimoiy institutlardan biridir. Oilaviy muhitda shaxs nafaqat kundalik hayot ko'nikmalarini, balki muloqot madaniyati, o'zaro hurmat, sabr-toqat, mas'uliyat, mehr, hamdardlik va murosaga kelish kabi ijtimoiy-psixologik sifatlarni ham egallaydi. Shu jihatdan oilaviy munosabatlarning sog'lomligi jamiyat barqarorligi, yosh avlod tarbiyasi va shaxsning psixologik farovonligi bilan bevosita bog'liqdir.

Oilaviy hayotda turli kelishmovchiliklar, qarama-qarshi fikrlar, ehtiyojlar va manfaatlar to'qnashuvi tabiiy jarayon hisoblanadi. Biroq har qanday kelishmovchilik ham oilaviy munosabatlar uchun xavfli emas. Konfliktning salbiy yoki ijobiy oqibatga olib kelishi, avvalo, uni qanday idrok etish, qanday boshqarish va qanday hal qilishga bog'liq. Agar oiladagi nizolar tajovuz, ayblash, hissiy bosim yoki befarqlik orqali hal qilinsa, bu munosabatlarda sovuqlik, ishonchsizlik va psixologik uzoqlashuvni kuchaytiradi. Aksincha, muammo ochiq muloqot, o'zaro tushunish, hissiy nazorat va hurmat asosida hal etilsa, konflikt oilaviy munosabatlarning yanada mustahkamlanishiga xizmat qilishi mumkin.

Bugungi kunda oilaviy munosabatlarda konfliktlarni bartaraf etish masalasi nafaqat sotsiologiya va pedagogika, balki psixologiya fanining ham dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, emotsional intellekt tushunchasi oilaviy nizolarni konstruktiv hal etish, o'zaro tushunishni kuchaytirish va oilaviy qoniqish darajasini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Emotsional intellektga ega shaxs o'z his-tuyg'ularini anglaydi,



ularni boshqaradi, boshqalarning emotsional holatini tushunadi hamda murakkab vaziyatlarda muvozanatli qaror qabul qila oladi.

Shu bois mazkur tezisning asosiy maqsadi oilaviy munosabatlarda konfliktlarni hal etishda emotsional intellektning o'rni va ijtimoiy-psixologik ahamiyatini tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism. Oilaviy konflikt — bu oila a'zolari o'rtasida ehtiyojlar, manfaatlar, qadriyatlar, kutishlar, rollar yoki qarashlarning mos kelmasligi natijasida yuzaga keladigan psixologik ziddiyatdir. Oilaviy munosabatlarda konfliktlarning kelib chiqishiga iqtisodiy muammolar, tarbiya borasidagi qarashlar farqi, shaxsiy xarakter xususiyatlari, muloqotdagi tushunmovchilik, emotsional sovuqlik, rashk, mas'uliyat taqsimotidagi nomutanosiblik va ijtimoiy bosim kabi omillar sabab bo'lishi mumkin.

Oiladagi konfliktlar tashqi ko'rinishiga ko'ra oddiy bahs yoki kelishmovchilik sifatida namoyon bo'lsa-da, ularning ichki mohiyatida ko'pincha qondirilmagan ehtiyojlar, e'tibor yetishmasligi, qadrlanmaslik hissi yoki emotsional yaqinlikka bo'lgan talab mavjud bo'ladi. Shu sababli konfliktni faqat yuzaki sabablar bilan izohlash yetarli emas. Uni chuqurroq tahlil qilish uchun oila a'zolarining hissiy holati, munosabatlar tarixi, shaxslararo muloqot uslubi va psixologik ehtiyojlarini ham hisobga olish zarur.

Konfliktologik yondashuvlarda nizolarni boshqarishning bir necha uslublari ajratib ko'rsatiladi. Jumladan, raqobat, moslashish, chekinish, murosa va hamkorlik strategiyalari oilaviy munosabatlarda turlicha natija beradi. Oilaviy hayotda eng samarali yo'l hamkorlik va murosaga asoslangan strategiya bo'lib, bunda tomonlar bir-birining manfaatini inkor etmaydi, balki umumiy yechim topishga intiladi [5].

Oilaviy konfliktlarning xavfli jihati shundaki, ular uzoq vaqt davomida hal qilinmasdan yig'ilib borsa, er-xotin o'rtasidagi emotsional masofani kuchaytiradi. Bunda o'zaro ishonch pasayadi, muloqot sifati yomonlashadi, oilaviy qoniqish darajasi kamayadi. Natijada konflikt alohida hodisa sifatida emas, balki oilaviy munosabatlarning doimiy salbiy uslubiga aylanib qolishi mumkin.

Shu bilan birga, konfliktni faqat salbiy hodisa sifatida baholash ham to'g'ri emas. To'g'ri boshqarilgan konflikt oiladagi yashirin muammolarni yuzaga chiqaradi, tomonlarni bir-birini yaxshiroq tushunishga undaydi, munosabatlarni qayta ko'rib chiqish va yaxshilash imkonini beradi. Demak, asosiy masala konfliktning mavjudligida emas, balki uni qanday boshqarish va hal etishdadir.

Emotsional intellekt tushunchasi va uning tarkibiy jihatlari

Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va emotsional axborotdan ijtimoiy munosabatlarda samarali foydalanish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha psixologiyada shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy moslashuv, liderlik, ta'lim, kasbiy faoliyat va oilaviy hayot samaradorligini tushuntirishda keng qo'llaniladi.

J. Mayer va P. Salovey emotsional intellektni emotsiyalarni idrok etish, ulardan tafakkur jarayonida foydalanish, emotsional ma'nolarni tushunish hamda emotsiyalarni boshqarish bilan bog'liq qobiliyatlar tizimi sifatida talqin qiladilar [2]. Bu yondashuvga ko'ra, emotsional





intellekt shaxsning tug'ma hissiy sezgirligi bilangina cheklanmaydi, balki rivojlantirilishi mumkin bo'lgan psixologik ko'nikmalar majmuasidir.

D. Goulman esa emotsional intellektni o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalar bilan bog'laydi [1]. Aynan shu tarkibiy qismlar oilaviy munosabatlarda muhim ahamiyatga ega. Chunki oilada shaxs doimiy ravishda boshqa insonlarning kayfiyati, ehtiyoji, hissiy javobi va munosabatiga moslashib yashaydi. Bunda faqat aqliy bilim yoki mantiqiy fikrlash yetarli emas; hissiy sezgirlik, sabr, hamdardlik va o'zini nazorat qilish ham zarur bo'ladi.

Emotsional intellektning birinchi muhim tarkibiy qismi — o'z emotsiyalarini anglashdir. Oilaviy konflikt vaqtida inson ko'pincha jahl, ranjish, qo'rquv, hafsalasizlik yoki tushunilmaslik hissini boshdan kechiradi. Agar shaxs o'zida aynan qanday hissiyot kechayotganini anglay olmasa, u bu holatni boshqalarga nisbatan keskin so'zlar, ayblovlar yoki tajovuzkor xatti-harakatlar orqali ifodalashi mumkin.

Ikkinchi muhim tarkibiy qism — emotsiyalarni boshqarishdir. Konflikt paytida emotsiyalarni boshqarish qobiliyati oilaviy muloqotning buzilib ketishining oldini oladi. Masalan, jahl kelgan paytda ovoz ohangini nazorat qilish, keskin javob bermaslik, suhbatni haqoratga aylantirmaslik, muammoni shaxsiyatga tegmasdan muhokama qilish — bularning barchasi emotsional intellektning amaliy ko'rinishlaridir.

Uchinchi tarkibiy qism — empatiya, ya'ni boshqa insonning hissiy holatini tushunish qobiliyatidir. Oilaviy munosabatlarda empatiya juda muhim, chunki er-xotin yoki ota-ona va farzand o'rtasidagi ko'plab nizolar bir-birining holatini tushunmaslikdan kelib chiqadi. Empatiya mavjud bo'lgan oilada shaxs faqat o'z pozitsiyasini himoya qilish bilan cheklanmaydi, balki qarshi tomonning ichki kechinmalarini ham hisobga oladi.

To'rtinchi tarkibiy qism — ijtimoiy ko'nikmalardir. Bunga tinglay olish, fikrni madaniyatli ifodalash, muloqotda muvozanatni saqlash, murosas topish va nizoli vaziyatda konstruktiv qaror qabul qilish kiradi. Ushbu ko'nikmalar oilaviy hayotda konfliktlarni yumshatish va hal etishning asosiy psixologik vositalaridan hisoblanadi.

Emotsional intellektning oilaviy konfliktlarni hal etishdagi o'rni

Oilaviy konfliktlarni hal etishda emotsional intellekt bir nechta muhim vazifani bajaradi. Birinchidan, u konfliktning keskinlashuvini oldini oladi. Hissiyotlarini anglay oladigan va boshqara oladigan shaxs nizoli vaziyatda muammoni kattalashtirmaydi, balki uni tahlil qilishga harakat qiladi. Bunday inson konflikt vaqtida "kim aybdor?" degan savoldan ko'ra "muammoni qanday hal qilish mumkin?" degan savolga e'tibor qaratadi.

Ikkinchidan, emotsional intellekt oilaviy muloqot sifatini yaxshilaydi. Ko'plab oilaviy nizolarning sababi muammoning o'zi emas, balki uni qanday ifoda etish bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, biror ehtiyojni talabchan, keskin yoki ayblov ohangida bildirish konfliktni kuchaytiradi. Aksincha, o'z fikrini xotirjam, aniq va hurmat bilan ifodalash konfliktni konstruktiv suhbatga aylantiradi.

Uchinchidan, emotsional intellekt oilaviy munosabatlarda empatiyani kuchaytiradi. Empatiya er-xotin o'rtasidagi o'zaro tushunishning muhim shartidir. J. Gottman oilaviy



barqarorlikni ta'minlashda er-xotin o'rtasidagi emotsional yaqinlik, bir-birining hissiy ehtiyojlarini sezish va salbiy muloqot uslublarini kamaytirish muhimligini ta'kidlaydi [4]. Demak, emotsional intellekt nafaqat konfliktni hal etadi, balki uning takrorlanish ehtimolini ham kamaytiradi.

To'rtinchidan, emotsional intellekt murosaga kelish madaniyatini shakllantiradi. Oilaviy hayotda har doim ham barcha masalada bir xil fikrda bo'lish mumkin emas. Muhimi, turli fikrlar mavjud bo'lgan sharoitda ham hurmat, tinglash va kelishuv madaniyatini saqlashdir. Emotsional intellekti rivojlangan inson o'z fikridan voz kechmagan holda, boshqaning pozitsiyasini ham qadrlay oladi.

Beshinchidan, emotsional intellekt oilaviy qoniqish darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki oilada shaxs o'zini tushunilgan, qadrlangan va emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlangan his etsa, oilaviy munosabatlardan mamnunlik darajasi ortadi. Aksincha, doimiy tanqid, e'tiborsizlik, sovuqlik va hissiy befarqlik oilaviy qoniqishni pasaytiradi. Tadqiqotlarda er-xotin munosabatlaridagi barqarorlik va qoniqish darajasi ko'p jihatdan o'zaro munosabatlar sifati, hissiy qo'llab-quvvatlash va konfliktlarni boshqarish strategiyalariga bog'liqligi qayd etilgan [7].

Oilaviy konfliktlarda emotsional intellektning yana bir muhim vazifasi — ayblov va himoyalash reaksiyalarini kamaytirishdir. Ko'pincha konflikt vaqtida tomonlar muammoni emas, bir-birining shaxsiy xususiyatlarini tanqid qila boshlaydi. Bu esa suhbatni konstruktiv yo'ldan chiqarib, munosabatlarda ranjish va qarshilikni kuchaytiradi. Emotsional intellekti rivojlangan shaxs esa vaziyatni shaxsiy hujum sifatida emas, hal etilishi kerak bo'lgan muammo sifatida qabul qiladi.

Oilaviy nizolarda emotsional intellektning amaliy namoyon bo'lishi

Oilaviy munosabatlarda emotsional intellekt avvalo kundalik muloqot jarayonida namoyon bo'ladi. Masalan, er-xotin o'rtasida moliyaviy masala, farzand tarbiyasi, uy yumushlari yoki qarindoshlar bilan munosabat borasida kelishmovchilik yuzaga kelishi mumkin. Bunday vaziyatda hissiy intellektning pastligi keskin gapirish, mensimaslik, gapni bo'lish, o'tmishdagi xatolarni eslatish yoki sukut orqali jazolash shaklida namoyon bo'ladi.

Emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxs esa bunday vaziyatda birinchi navbatda o'z hissiyotini nazorat qiladi. U suhbatdoshining gapini tinglaydi, muammoning asl sababini tushunishga harakat qiladi va javob qaytarishdan oldin vaziyatni baholaydi. Shu orqali konflikt hissiy portlash emas, balki muammoni hal qilishga qaratilgan muloqotga aylanadi.

Oilaviy konfliktlarni hal etishda “faol tinglash” usuli muhim ahamiyatga ega. Faol tinglash shunchaki jim turish emas, balki suhbatdoshning gapini e'tibor bilan qabul qilish, uning hissiy holatini anglash, qayta aniqlashtiruvchi savollar berish va uni tushunayotganini bildirishdir. Bu usul konfliktning keskinligini kamaytiradi, chunki inson o'zini eshitilgan va tushunilgan his qiladi.

Shuningdek, “men-xabar” usuli ham oilaviy nizolarni yumshatishda samaralidir. Masalan, “sen doim menga e'tibor bermaysan” degan ayblov o'rniga “men ba'zan o'zimni e'tiborsiz



qolgandek his qilaman” deyish konfliktni kuchaytirmaydi, balki suhbatni yumshatadi. Bu usul shaxsni ayblashdan ko‘ra, o‘z hissiy holatini ifodalashga asoslanadi.

Oilaviy munosabatlarda emotsional intellektning muhim ko‘rinishlaridan yana biri — kechirimlilik va hissiy moslashuvchanlikdir. Har bir oilada xatolar, tushunmovchiliklar va vaqtinchalik sovuqliklar bo‘lishi mumkin. Biroq ularni uzoq vaqt davomida ichda saqlash, ayblov sifatida qayta-qayta eslatish yoki jazolash munosabatlarga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Emotsional intellekt kechirimlilik, o‘zini va boshqani tushunish, vaziyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish imkonini beradi.

Nikoh va oilaviy munosabatlarga oid tadqiqotlarda er-xotin o‘rtasidagi tushuntirish uslubi, ya‘ni bir-birining xatti-harakatini qanday talqin qilishi ham muhim omil sifatida qaraladi. Agar shaxs turmush o‘rtog‘ining har bir xatti-harakatini ataylab qilingan salbiy harakat sifatida talqin qilsa, konflikt kuchayadi. Aksincha, vaziyatni kengroq tushunish va hissiy holatni hisobga olish munosabatlarni yumshatadi [6].

Emotsional intellektni rivojlantirish orqali oilaviy konfliktlarning oldini olish

Emotsional intellekt tug‘ma xususiyat sifatida cheklanib qolmaydi, uni tarbiya, tajriba, psixologik treninglar va ongli mashqlar orqali rivojlantirish mumkin. Oilaviy munosabatlarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun bir necha yo‘nalish muhim hisoblanadi.

Birinchidan, o‘zini anglash ko‘nikmasini rivojlantirish zarur. Buning uchun shaxs o‘zining qaysi vaziyatlarda jahli chiqishi, nimadan ranjishi, qanday holatda himoyalanihga o‘tishi va konflikt paytida qanday xatti-harakat qilishini tahlil qilishi lozim. O‘zini anglash konfliktning avtomatik ravishda kuchayib ketishining oldini oladi.

Ikkinchidan, emotsiyalarni boshqarish madaniyatini shakllantirish kerak. Bu konflikt paytida tanaffus qilish, chuqur nafas olish, suhbatni keyinroq davom ettirish, ovoz ohangini pasaytirish, keskin so‘zlardan tiyilish kabi oddiy, ammo samarali usullarni o‘z ichiga oladi. R. Bar-On emotsional va ijtimoiy kompetensiyalar shaxsning kundalik hayotdagi moslashuvi hamda munosabatlar samaradorligida muhim o‘rin tutishini ta‘kidlaydi [3].

Uchinchidan, empatiyani rivojlantirish lozim. Empatiya oilaviy hayotda “mening fikrim to‘g‘ri” degan pozitsiyani yumshatadi va “boshqa tomon nimani his qilayapti?” degan savolni o‘rtaga qo‘yadi. Bu esa oilaviy muloqotda o‘zaro hurmat va tushunishni kuchaytiradi.

To‘rtinchidan, konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Oilaviy konfliktlarni hal etishda “tinglash — tushunish — fikr bildirish — kelishuv topish” ketma-ketligi samarali hisoblanadi. Bunday muloqotda tomonlar bir-birini yengishga emas, balki muammoni birgalikda hal etishga intiladi.

Beshinchidan, oilada hissiy qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish zarur. Har bir inson o‘z oilasida qadrlanish, tushunilish va himoyalanganlik hissiga ehtiyoj sezadi. Agar oilada mehr, e‘tibor va qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lsa, konfliktlar keskin tus olmaydi. Aksincha, hissiy sovuqlik va befarqlik sharoitida oddiy kelishmovchiliklar ham jiddiy nizoga aylanishi mumkin.

Oltinchidan, oilaviy psixologik madaniyatni oshirish zarur. Bunda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, nikohdan oldingi psixologik maslahatlar, ota-onalik mas‘uliyati, er-xotin





muloqoti va nizolarni hal etish madaniyati bo'yicha tushuntirish ishlari muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy psixologiyada shaxslararo munosabatlar samaradorligi ko'p jihatdan muloqot, idrok, o'zaro ta'sir va guruh ichidagi psixologik muhit bilan bog'liq holda talqin qilinadi [8].

Oilaviy barqarorlikni ta'minlashda emotsional intellektning ijtimoiy ahamiyati

Oilaviy konfliktlarni konstruktiv hal etish nafaqat alohida oila, balki butun jamiyat uchun ham muhim ahamiyatga ega. Chunki oila jamiyatning boshlang'ich bo'g'ini sifatida ijtimoiy barqarorlik, ma'naviy tarbiya va avlodlar davomiyligini ta'minlaydi. Oilaviy munosabatlardagi keskinlik farzandlar psixologik holati, ularning o'ziga bo'lgan ishonchi, muloqot ko'nikmalari va kelajakdagi oilaviy tasavvurlariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional intellekt rivojlangan oilalarda farzandlar ham sog'lom muloqot muhitida ulg'ayadi. Ular o'z hissiyotlarini ifodalash, boshqalarning kayfiyatini tushunish, nizoli vaziyatlarda murosaga kelish va hurmat bilan munosabatda bo'lishni oilaviy tajriba orqali o'rganadilar. Shu sababli emotsional intellekt faqat er-xotin munosabatlarining emas, balki farzand tarbiyasining ham muhim psixologik omilidir.

Oilaviy konfliktlar vaqtida ota-onaning o'zini tutishi farzandlar uchun bevosita xulq modeli vazifasini bajaradi. Agar bola oilada nizolar qichqiriq, ayblash va bosim orqali hal qilinishini ko'rsa, u ham keyinchalik shunday muloqot uslubini normal holat sifatida qabul qilishi mumkin. Aksincha, ota-ona kelishmovchilikni hurmat, tinglash va murosaga orqali hal qilsa, bola konstruktiv muloqot madaniyatini egallaydi.

Shu jihatdan emotsional intellektni rivojlantirish oilaviy hayotga tayyorlash tizimining ajralmas qismi bo'lishi lozim. Ta'lim muassasalari, mahalla, psixologik xizmatlar va oilaviy maslahat markazlari bu borada muhim rol o'ynashi mumkin. Xususan, yosh oilalar bilan ishlashda konfliktologik savodxonlik, hissiy boshqaruv, empatiya va kommunikativ madaniyatni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur.

Xulosa. Oilaviy munosabatlarda konfliktlar tabiiy ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, ular oilaning ichki muhiti, oila a'zolarining xarakter xususiyatlari, muloqot madaniyati, hissiy holati hamda o'zaro munosabatlar tizimi bilan bevosita bog'liqdir. Har qanday oilada turli qarashlar, ehtiyojlar va manfaatlar to'qnashuvi yuzaga kelishi mumkin. Biroq konfliktlarning oilaviy barqarorlikka ta'siri ularning mavjudligida emas, balki qanday boshqarilishi va hal etilishida namoyon bo'ladi.

Emotsional intellekt oilaviy nizolarni konstruktiv hal etishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Chunki u shaxsga o'z hissiyotlarini anglash, ularni nazorat qilish, boshqalarning emotsional holatini tushunish, muloqotda mos yo'l tanlash hamda murosaga kelish imkonini beradi. Ayniqsa, er-xotin, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabatlarda emotsional intellekt o'zaro tushunish, empatiya, sabr-toqat va hurmat muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Oilaviy konfliktlarning ko'pchiligi faqat tashqi sabablar bilan emas, balki muloqotdagi tushunmovchilik, hissiy beqarorlik, e'tibor yetishmasligi va emotsional ehtiyojlarning qondirilmasligi bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Shu sababli oilada sog'lom psixologik





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



muhitni shakllantirish, faol tinglash, o'z fikrini madaniyatli ifodalash, “men-xabar” usulidan foydalanish hamda hissiy qo'llab-quvvatlash konfliktlarning keskinlashuvini kamaytiradi.

Umuman olganda, emotsional intellekt oilaviy munosabatlarda nizolarni yumshatish, muammolarni birgalikda hal etish, o'zaro ishonchni mustahkamlash va oilaviy barqarorlikni ta'minlashda muhim ijtimoiy-psixologik resursdir. Shu bois yoshlarni oilaviy hayotga psixologik tayyorlash, emotsional savodxonlikni oshirish va nizolarni konstruktiv hal etish madaniyatini shakllantirish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. — New York: Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry. — 2004. — Vol. 15. — No. 3. — P. 197–215.
3. Bar-On R. The Emotional Quotient Inventory EQ-i: Technical Manual. — Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
4. Gottman J.M., Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. — New York: Crown Publishers, 1999.
5. Thomas K.W., Kilmann R.H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. — Mountain View, CA: CPP, 1974.
6. Bradbury T.N., Fincham F.D. Attributions in Marriage: Review and Critique // Psychological Bulletin. — 1990. — Vol. 107. — No. 1. — P. 3–33.
7. Karney B.R., Bradbury T.N. The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Method, and Research // Psychological Bulletin. — 1995. — Vol. 118. — No. 1. — P. 3–34.
8. Андреева Г.М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс, 2001.