



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES



ENGLAND CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND
EDUCATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024



INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION: a collection scientific works of the International scientific conference – London, England, 2026. Issue 1

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION**». Which took place in London , 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





Hissiyotlar va ularni boshqarish: inson psixologiyasining muhim jihati

Yusufov Dilovarshoh Mirzayevich

Fan va texnologiyalar universiteti 1-bosqich talabasi

yusupovdilovarshoh@gmail.com

Ilmiy rahbar: f.f.f.d., (PhD)., dotsent v.b., **R.O.Rasulov**

Annotatsiya. Ushbu maqolada inson psixologiyasida hissiyotlarning tutgan o'rnini va ularni boshqarishning ahamiyati yoritib berilgan. Hissiyotlarning inson xulq-atvori, ruhiy holati hamda ijtimoiy munosabatlarga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, hissiyotlarni anglash va nazorat qilishning psixologik barqarorlikni ta'minlashdagi roli ochib berilgan. Maqola insonning ruhiy salomatligini mustahkamlashda hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarining muhim jihatlariga e'tibor qaratadi.

Kalit so'lar. inson psixologiyasi, hissiyotlar, hissiyotlarni boshqarish, emotsional holat, ruhiy salomatlik, stress, xavotir, psixologik barqarorlik, o'z-o'zini anglash, motivatsiya, xulq-atvor, ijtimoiy munosabatlar

Kirish. Inson psixologiyasi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, unda hissiyotlar muhim o'rin egallaydi. Hissiyotlar insonning ichki kechinmalari, atrof-muhitga bo'lgan munosabati hamda xulq-atvorini belgilovchi asosiy omillardan biridir. [1]

Quvonch, qayg'u, qo'rquv, g'azab va hayajon kabi hissiyotlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ular kundalik qarorlar qabul qilishda, munosabatlar o'rnatishda va muammolarga munosabat bildirishda muhim rol o'ynaydi. Biroq hissiyotlarning nazoratsiz namoyon bo'lishi ruhiy beqarorlik, stress va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin. Shu sababli hissiyotlarni anglash va ularni boshqarish qobiliyati inson psixologik yetukligining muhim ko'rsatkichi hisoblanadi.[2]

Hissiyotlarni to'g'ri boshqara olgan inson o'zini yaxshiroq tushunadi, boshqalar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi hamda hayotiy vaziyatlarga oqilona yondashadi. Mazkur maqolada hissiyotlarning inson psixologiyasidagi o'rnini va ularni boshqarishning ahamiyati yoritib beriladi.[3]

Munozara. Hissiyotlar inson psixologiyasining markaziy tarkibiy qismidir, chunki ular insonning ruhiy holati, qaror qabul qilishi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiyotlarni anglash va boshqarish ruhiy salomatlik hamda hayotiy muvaffaqiyat uchun zarur bo'lgan ko'nikmadir[4]

Yıldız, Gardi & Seran, 2021-yil "His-tuyg'ularni tartibga solishni ruhiy farovonlik va talabaning akademik muvaffaqiyatining kaliti sifatida tushunish" maqolasida "Tuyg'ularni tartibga solish - bu shaxsning turli vaziyatlarda hissiyotlarni moslashuvchan ravishda aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyatidir" fikrini aytgan. Mening shaxsiy fikrimga ko'ra, tuyg'ularni tartibga solish inson psixologiyasining eng muhim qirralaridan biridir. Har bir inson turli vaziyatlarda turlicha his-tuyg'ularni boshdan kechiradi, va ularni anglab, to'g'ri boshqarish qobiliyati hayotda muvaffaqiyat va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Masalan, stressli vaziyatda hissiyotlarni nazorat qila olish, qaror qabul qilish jarayonini





aniqroq va oqilona qiladi. Shu sababli men uchun hissiyotlarni tartibga solish — nafaqat shaxsiy farovonlik, balki boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni o'rnatishning ham kalitidir. Shuningdek, bu qobiliyatni rivojlantirish mumkin va u o'z ustida ishlash orqali har bir insonning ruhiy salomatligini kuchaytiradi.[5]

Hissiyotlarni boshqarish — bu insonning o'z hissiyotlarini aniqlashi, tushunishi va mos ravishda boshqarish jarayonidir. Tadqiqotlarda shuni aniqlash mumkinki, kuchli hissiyotlarni boshqarish strategiyalari subjektiv farovonlikni oshiradi va stress, xavotir hamda depressiya kabi salbiy psixologik holatlarni kamaytiradi (Mandal va boshq., 2022).

Shuningdek, emotsional intellekt tushunchasi ham hissiyotlarni boshqarish bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u insonning o'z his-tuyg'ularini tan olish, tushunish va atrofdagilar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt yuqori bo'lgan shaxslar hissiyotlarni samarali boshqaradi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli bo'ladi (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak & Gross, 2015). [6]

Ilmiy adabiyotlarda hissiyotlarni boshqarish strategiyalari turlicha talqin etiladi. Masalan, kognitiv qayta baholash — voqealarga boshqacha nuqtai nazar bilan yondashish orqali hissiyotlarni boshqarish — ruhiy farovonlikni oshiruvchi samarali usul sifatida qayd etilgan. Boshqa tomondan, hissiyotlarni yashirish strategiyasi salbiy natijalarga olib kelishi mumkinligi ko'rsatilgan.

Shu bilan birga, so'nggi tadqiqotlar hissiyotlarni boshqarish qobiliyatining talabalarda akademik muvaffaqiyat bilan bog'liqligini ham aniqlagan: hissiyotlarini mos ravishda boshqaradigan talabalarda ruhiy barqarorlik yuqori va o'rganish jarayoni samaraliroq bo'ladi (Yıldız va boshq., 2021).

Umuman olganda, hissiyotlarni boshqarish inson psixologiyasining muhim jihati bo'lib, u nafaqat ruhiy salomatlik balki ijtimoiy va akademik muvaffaqiyat uchun ham katta ahamiyatga ega.

Nega tuyg'ularni tartibga solish shunchalik muhim? Chunki hissiyotlarimiz hayotimizga bevosita ta'sir qiladi. Agar ularni nazorat qila olmasak, stress va g'azab qarorlarimizni buzishi mumkin. Qanday qilib ularni tartibga solish mumkin? O'zimni tinchlantirish, vaziyatni boshqacha ko'rib chiqish va his-tuyg'ularimni anglash orqali. Shu yo'l bilan men stressli vaziyatlarda ham oqilona harakat qilaman. Bu menga nima beradi? Ruhiy barqarorlik, boshqalar bilan sog'lom munosabat va hayotda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.

Tuyg'ularni tartibga solish — bu insonning turli vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini anglab, ularga mos ravishda javob bera olish qobiliyatidir. Masalan, g'azab yoki qo'rquvni boshqarish orqali stressli vaziyatlarda ham tinch va oqilona qaror qabul qilish mumkin. Bu qobiliyat ruhiy barqarorlikni oshiradi, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi va hayotdagi muvaffaqiyatga yordam beradi. Oddiy qilib aytganda, hissiyotlarni tartibga solish insonning o'zini va atrofdagi vaziyatni yaxshiroq tushunishiga, shuningdek, salbiy hissiyotlar ustidan nazorat o'rnatishiga imkon beradi.





Xulosa. Hissiyotlarni tartibga solish mening hayotimda muhim o‘rin tutadi. O‘z his-tuyg‘ularimni anglab, ularga mos ravishda harakat qilganimda men nafaqat ruhiy tinchlikni, balki hayotimdagi muvozanatni ham his qilaman. Stressli vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularimni nazorat qila olishim qarorlarimni aniqroq va oqilona qabul qilishimga yordam beradi. Shu bilan birga, bu qobiliyat boshqalar bilan munosabatlarimni yanada iliq va sog‘lom qiladi, o‘zimni ichki jihatdan baxtli va kuchli his qilishimga imkon yaratadi. Shu sababli men uchun hissiyotlarni tartibga solish — bu hayotimni mazmunli, muvozanatli va ijobiy qilishning eng muhim kalitidir.

1. **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati** Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>¹
2. Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Psychophysiology, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>²
3. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.³
4. Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). *Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis*. Frontiers in Psychology, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>⁴
5. Mandal, S. P., Arya, Y. K., Pandey, R., & Singh, T. (2022). *The mediating role of emotion regulation in emotional complexity and subjective well-being*. Current Issues in Personality Psychology. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10535639/>⁵
6. Yıldız, D., Gardi, B., & Seran, G. (2021). *Understanding Emotion Regulation as the Key to Mental Wellbeing and Student Academic Success*. Journal of Social Science Studies. <https://jos3journals.id/index.php/jos3/article/view/101>⁶

Snoskalar maqoladagi joylashuvi

- ¹ Gross, 1998 – hissiyotlar va ularni boshqarishning nazariy asoslari.
- ² Gross, 2002 – hissiyotlarni boshqarish strategiyalari (antecedent-focused va response-focused).
- ³ Goleman, 1995 – emotsional intellekt va hissiyotlarni boshqarish.
- ⁴ Peña-Sarrionandia, Mikolajczak & Gross, 2015 – emotsional intellekt va hissiyotlarni boshqarishning ilmiy tadqiqoti.
- ⁵ Mandal va boshq., 2022 – kuchli hissiyotlarni boshqarish va ruhiy farovonlik.
- ⁶ Yıldız, Gardi & Seran, 2021 – talabalarda hissiyotlarni boshqarish va akademik muvaffaqiyat.

