

KONFERENSIYALAR.COM

ANJUMANLAR PLATFORMASI

**XIX RESPUBLIKA ILMIY-
AMALIY KONFERENSIYASI**

**YANGI DAVR ILM-
FANI: INSON UCHUN
INNOVATSION G'OYA
VA YECHIMLAR**

OKTYABR, 2026

ISSN 3093-8791

ELEKTRON NASHR:
<https://konferensiyalar.com>



Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar.
XIX Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami.
2-jild, 19-son (13-oktyabr, 2026-yil).– 191 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda
C-5669862 son bilan rasman davlat ro'yaxatidan o'tkazilgan.

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

Konferensiya tashkilotchisi: "Scienceproblems Team" MChJ

Konferensiya o'tkazilgan sana: 2026-yil, 9-oktyabr

Mas'ul muharrir:

Isanova Feruza Tulqinovna

Annotatsiya

Mazkur to'plamda "Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar" mavzusidagi XIX Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari jamlangan. Nashrda respublikaning turli oliy ta'lim muassasalari, ilmiy markazlari va amaliyotchi mutaxassislari tomonidan tayyorlangan maqolalar o'rin olgan bo'lib, ular ijtimoiy-gumanitar, tabiiy, texnik va yuridik fanlarning dolzarb muammolari va ularning innovatsion yechimlariga bag'ishlangan.

Ushbu nashr ilmiy izlanuvchilar, oliy ta'lim o'qituvchilari, doktorantlar va soha mutaxassislari uchun foydali qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: ilmiy-amaliy konferensiya, innovatsion yondashuv, zamonaviy fan, fanlararo integratsiya, ilmiy-tadqiqot, nazariya va amaliyot, ilmiy hamkorlik.

Barcha huquqlar himoyalangan.

© Scienceproblems team, 2026-yil

© Mualliflar jamoasi, 2026-yil

PSIXOLOGIYA FANLAR

OILAVIY HAYOT BOSQICHLARIDA EMOTSIONAL REGULYATSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Yarashova Sitara Yermamatovna
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Email: sittoras2501@gmail.com
Tel: +998 934350637
ORCID: 0009-0000-9509-6751
Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya. Mazkur tezisda oilaviy hayotning turli bosqichlarida emotsional regulyatsiyaning namoyon bo'lishi va uning psixologik xususiyatlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Oilaning shakllanishi, farzand ko'rish, farzandlarning ulg'ayishi hamda oilaviy hayotning keyingi bosqichlarida yuzaga keladigan emotsional o'zgarishlar, psixologik moslashuv jarayonlari va shaxslararo munosabatlarning o'ziga xos jihatlari yoritiladi. Shuningdek, er-xotinning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va konstruktiv ifodalash qobiliyatining oilaviy munosabatlar barqarorligi, o'zaro tushunish hamda nizoli vaziyatlarni bartaraf etishdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Oilaviy hayot bosqichlariga xos psixologik vazifalar va emotsional ehtiyojlarning o'zgarishi sharoitida emotsional regulyatsiya mexanizmlarining o'rni ochib beriladi. Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish oiladagi sog'lom psixologik muhitni saqlash va er-xotin munosabatlarini mustahkamlashning muhim omillaridan biri sifatida asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: oilaviy hayot bosqichlari, emotsional regulyatsiya, oilaviy munosabatlar, psixologik moslashuv, emotsional barqarorlik, er-xotin munosabatlari, shaxslararo muloqot, oilaviy nizolar, his-tuyg'ularni boshqarish, psixologik muhit.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL REGULATION ACROSS THE STAGES OF FAMILY LIFE

Yarashova Sitara Yermamatovna
Kimyo International University in Tashkent

Annotation. This thesis theoretically analyzes the manifestation of emotional regulation and its psychological characteristics across various stages of family life. It highlights the emotional changes, psychological adaptation processes, and distinct aspects of interpersonal relationships that emerge during family formation, childbirth, the upbringing of children, and subsequent stages of family life. Furthermore, it examines the importance of spouses' ability to understand, manage, and constructively express their emotions in fostering family stability, mutual understanding, and conflict resolution. The role of emotional regulation mechanisms is elucidated in the context of changing psychological tasks and emotional needs characteristic of different stages of family life. Ultimately, the development of emotional regulation skills is substantiated as an essential factor in maintaining a healthy psychological climate within the family and strengthening marital relationships.

Key words: stages of family life, emotional regulation, family relationships, psychological adaptation, emotional stability, marital relationships, interpersonal communication, family conflicts, emotion management, psychological climate.

DOI: <https://doi.org/10.47390/ydif-y2026v2i19/n39>

Kirish

Oila shaxsning emotsional rivojlanishi, ijtimoiylashuvi va psixologik farovonligiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim ijtimoiy institutlardan biridir. Oilaviy munosabatlarning barqarorligi nafaqat turmush o'rtoqlarning shaxsiy xususiyatlariga, balki ularning o'z hissiyotlarini anglash,

boshqarish va o'zaro munosabatlarda maqbul ifodalash qobiliyatiga ham bog'liq. Oilaviy hayot davomida er-xotin turli psixologik vazifalar, ijtimoiy rollar va mas'uliyatlar bilan yuzlashadi. Ushbu o'zgarishlar emotsional moslashuvga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi hamda hissiyotlarni boshqarishning yangi usullarini shakllantirishni taqozo etadi. Oilaviy hayot bir xil kechadigan jarayon emas, balki muayyan rivojlanish bosqichlari va o'tish davrlaridan tashkil topgan murakkab tizimdir. Nikohning dastlabki yillarida er-xotin o'zaro moslashuv va oilaviy rollarni muvofiqlashtirish vazifalarini hal etsa, farzandli bo'lish davrida ota-onalik mas'uliyati, hissiy ehtiyojlar hamda kundalik hayot tartibidagi o'zgarishlarga moslashish zarurati yuzaga keladi. Farzandlarning ulg'ayishi, mustaqil hayotga qadam qo'yishi va er-xotinning katta yosh davriga o'tishi esa oilaviy munosabatlarning mazmuni va emotsional xususiyatlarini qayta ko'rib chiqishni talab qilishi mumkin. Shu sababli, emotsional regulatsiyani oilaviy hayotning barcha bosqichlarida bir xil namoyon bo'ladigan individual qobiliyat sifatida emas, balki oilaning rivojlanish vazifalari, shaxslararo munosabatlar va ijtimoiy sharoitlar bilan o'zaro bog'liq psixologik jarayon sifatida o'rganish maqsadga muvofiqdir. Mazkur tezisning maqsadi oilaviy hayotning asosiy rivojlanish bosqichlarida emotsional regulatsiyaning psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda uning oilaviy moslashuv va shaxslararo munosabatlar barqarorligidagi ahamiyatini ochib berishdan iborat. Emotsional regulatsiya insonning o'z hissiy kechinmalarini anglash, ularning intensivligi, davomiyligi va ifodalanish shakllarini vaziyat talablariga muvofiq boshqarish jarayonidir. Ushbu jarayon hissiyotlarni oddiy cheklash yoki bostirish bilan chegaralanmaydi. Aksincha, u emotsional holatni idrok etish, vaziyatni qayta baholash, javob reaksiyalarini tanlash va shaxslararo munosabatlarda hissiyotlarni konstruktiv ifodalashni ham qamrab oladi. J.Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsional regulatsiyaning jarayonli modelida hissiy javob shakllanishining turli bosqichlarida boshqaruv strategiyalarini qo'llash mumkinligi ta'kidlanadi. Olim vaziyatni tanlash, vaziyatni o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, kognitiv o'zgarish va emotsional javobni modulyatsiya qilish kabi mexanizmlarni ajratib ko'rsatadi [1]. Ushbu nazariy yondashuv oilaviy munosabatlarda hissiyotlarni boshqarishning individual va shaxslararo jihatlarini tushuntirish uchun muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlarini tahlil qilishda E. Carter va M. McGoldrick tomonidan rivojlantirilgan oilaviy hayot sikli yondashuvi alohida ahamiyatga ega. Mazkur yondashuv oilaning rivojlanishini shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy tizimlar o'rtasidagi o'zaro aloqalar doirasida ko'rib chiqadi [2]. Bu esa emotsional regulatsiya xususiyatlarini faqat alohida shaxs darajasida emas, balki oilaviy tizimning rivojlanish jarayonlari bilan bog'liq holda tahlil qilish imkonini beradi.

Oilaviy hayotning dastlabki bosqichida emotsional regulatsiya. Nikohning boshlang'ich davri turmush o'rtoqlarning individual ehtiyojlari, qadriyatlar, odatlari va munosabatlar haqidagi tasavvurlarini o'zaro muvofiqlashtirish jarayoni bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda oilaviy rollarni taqsimlash, shaxsiy chegaralarni belgilash va umumiy qarorlar qabul qilish jarayonida turli emotsional reaksiyalar yuzaga kelishi mumkin. Er-xotinning individual tajribasi va hissiyotlarni ifodalash usullaridagi tafovutlar ba'zan tushunmovchiliklarga sabab bo'ladi. Bunday vaziyatlarda emotsional regulatsiyaning muhim vazifasi salbiy hissiy kechinmalarni inkor etish emas, balki ularni anglash va sherikning psixologik holatini hisobga olgan holda ifodalashdan iborat. J.Gross va O.John tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda kognitiv qayta baholash va emotsiyalarni bostirish strategiyalari shaxslararo munosabatlar hamda psixologik farovonlik bilan turlicha bog'liqligi ko'rsatilgan

[3]. Mazkur natijalardan kelib chiqib, oilaviy hayotning dastlabki bosqichida nizoli vaziyatlarni qayta baholash, o'z hissiyotlarini tushunarli shaklda ifodalash va turmush o'rtog'ining nuqtayi nazarini hisobga olish muhim psixologik ko'nikmalar sifatida qaralishi mumkin.

Farzandli bo'lish bosqichida emotsional regulyatsiya. Oilada farzandning dunyoga kelishi er-xotin munosabatlarida yangi ijtimoiy rollar va psixologik mas'uliyatlarning shakllanishi bilan kechadi. Ota-onalik vazifalarining ortishi, uyqu va dam olish tartibining o'zgarishi, farzand parvarishi bilan bog'liq kundalik talablar turmush o'rtoqlarning emotsional holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu bosqichda emotsional regulyatsiyaning o'ziga xos xususiyati individual hissiyotlarni boshqarish bilan birga, er-xotinning bir-biriga nisbatan hissiy sezgirligi va qo'llab-quvvatlash ehtiyojining kuchayishida namoyon bo'ladi. Ota-onalik vazifalarini hamkorlikda bajarish, charchoq va xavotirni ochiq muhokama qilish, shuningdek, o'zaro yordam ko'rsatish oilaviy moslashuvni yengillashtirishi mumkin. I.Bogdan, M.N.Turliuc va O.S.Candel tomonidan 2022-yilda e'lon qilingan metatahlilda ota-onalikka o'tish davrida nikohdan qoniqish ko'rsatkichlarining o'zgarishi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari farzand tug'ilgandan keyingi dastlabki yillarda nikohdan qoniqishning pasayishi kuzatilishi mumkinligini ko'rsatadi [4]. Biroq bunday o'zgarish barcha oilalarda bir xil sodir bo'lmaydi va uni faqat emotsional regulyatsiya bilan izohlash to'g'ri emas. Mazkur bosqichning psixologik xususiyati shundaki, er-xotin o'z emotsional ehtiyojlarini ota-onalik mas'uliyati bilan muvofiqlashtirishni o'rganadi. Bunda emotsional regulyatsiya oilaviy munosabatlarning yangi sharoitlarga moslashishini qo'llab-quvvatlovchi omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Farzandlarning ulg'ayishi va o'smirlik davrida emotsional regulyatsiya. Farzandlarning rivojlanishi bilan oiladagi munosabatlar tizimi ham o'zgarib boradi. Ayniqsa, farzandlar o'smirlik davriga yetganda mustaqillikka intilish, shaxsiy qarashlarning shakllanishi va oilaviy qoidalarini qayta muhokama qilish ehtiyoji ortadi. Bunday sharoit ota-onalardan nafaqat tarbiyaviy mas'uliyatni, balki yuqori darajadagi emotsional moslashuvchanlikni ham talab etadi. Mazkur bosqichda er-xotin o'rtasidagi tarbiyaviy qarashlarning farqlanishi nizoli vaziyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois emotsional regulyatsiya faqat ota-ona va farzand munosabatlarida emas, balki turmush o'rtoqlar o'rtasidagi hamkorlikda ham muhim o'rin egallaydi. Emotsional jihatdan muvozanatli munosabatni saqlash, farzandning mustaqillikka bo'lgan ehtiyojini inobatga olish hamda tarbiyaviy masalalarni o'zaro kelishuv asosida hal etish ushbu bosqichdagi muhim psixologik vazifalar hisoblanadi. Demak, oilaviy hayotning mazkur davrida emotsional regulyatsiya shaxsiy hissiy holatni boshqarish bilan birga, oiladagi turli avlodlar o'rtasidagi munosabatlarni muvofiqlashtirishga ham xizmat qiladi.

Farzandlarning mustaqil hayotga o'tishi bosqichida emotsional regulyatsiya. Farzandlarning ulg'ayib, mustaqil hayot boshlashi oilaviy tizimda yangi psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ota-onalik vazifalarining kundalik mazmuni o'zgarishi natijasida er-xotin o'rtasidagi munosabatlar qayta tashkil etilishi mumkin. Ushbu davrda ayrim ota-onalarda farzandlardan uzoqlashish bilan bog'liq sog'in, yolg'izlik yoki hayot mazmunini qayta baholash kabi hissiy kechinmalar kuzatilishi ehtimoli mavjud. Biroq farzandlarning mustaqillikka erishishi boshqa oilalarda shaxsiy rivojlanish, er-xotin munosabatlariga ko'proq vaqt ajratish va yangi hayotiy maqsadlarni belgilash imkoniyatini ham yaratadi. Shu jihatdan, mazkur bosqichda emotsional regulyatsiyaning asosiy xususiyati hayotiy o'zgarishlarni qabul qilish, ota-onalik rolini yangi sharoitlarga moslashtirish va er-xotin o'rtasidagi emotsional yaqinlikni qayta mustahkamlash zarurati bilan bog'liqdir.

Oilaviy hayotning kechki bosqichida emotsional regulyatsiya. Er-xotinning katta yosh davriga o'tishi bilan oilaviy munosabatlarda salomatlik, mehnat faoliyatining yakunlanishi, ijtimoiy rollarning o'zgarishi va yaqin insonlarga g'amxo'rlik qilish kabi masalalarning ahamiyati ortishi mumkin. Mazkur bosqichda emotsional regulyatsiya hayotiy tajriba asosida shakllangan hissiy boshqaruv ko'nikmalaridan foydalanish, o'zgarayotgan sharoitlarni qabul qilish va o'zaro psixologik qo'llab-quvvatlashni davom ettirish bilan tavsiflanadi. Bunda turmush o'rtoqlarning bir-biriga nisbatan hissiy sezgirligi, hamdardligi va mavjud muammolarga birgalikda yechim izlashga tayyorligi muhim ahamiyatga ega. Oilaviy hayotning barcha bosqichlarini umumlashtirgan holda, emotsional regulyatsiya ikki o'zaro bog'liq darajada namoyon bo'lishini ta'kidlash mumkin. Birinchi daraja shaxsning o'z hissiy holatini anglash va boshqarish qobiliyatini ifodalasa, ikkinchi daraja er-xotin o'rtasidagi o'zaro hissiy ta'sir, qo'llab-quvvatlash va birgalikda stressni yengish jarayonlarini qamrab oladi. M.K.Falconier va hammualliflar tomonidan amalga oshirilgan metatahlilda stressni juftlik sifatida birgalikda yengish strategiyalari va munosabatlardan qoniqish o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlangan [5]. Ushbu natija emotsional regulyatsiyani oilaviy munosabatlar tizimida shaxsiy ko'nikma bilan bir qatorda, o'zaro muvofiqlashuv jarayoni sifatida o'rganish zarurligini asoslashga yordam beradi. Bunda emotsional regulyatsiya va birgalikda stressni yengish bir-biriga yaqin, ammo aynan bir xil bo'lmagan psixologik tushunchalar ekanligini hisobga olish lozim. Yuqoridagi nazariy tahlil asosida oilaviy hayot bosqichlari o'zgargan sari emotsional regulyatsiyaning ustuvor vazifalari ham o'zgarib borishini ta'kidlash mumkin. Nikohning dastlabki davrida hissiy moslashuv va o'zaro tushunish, farzandli bo'lish davrida emotsional qo'llab-quvvatlash, farzandlarning ulg'ayishida tarbiyaviy hamkorlik, ularning mustaqillikka o'tishida oilaviy rollarni qayta muvofiqlashtirish, katta yosh davrida esa o'zgarayotgan hayotiy sharoitlarga hissiy moslashish nisbatan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy hayot bosqichlarida emotsional regulyatsiyaning psixologik xususiyatlarini nazariy tahlil qilish uning oilaviy tizim rivojlanishi bilan uzviy bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Oila rivojlanishining har bir bosqichi er-xotin oldiga yangi ijtimoiy va psixologik vazifalarni qo'yadi. Ushbu vazifalarga moslashish jarayonida hissiyotlarni boshqarish, emotsional ehtiyojlarni anglash va o'zaro qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional regulyatsiyaning oilaviy hayotdagi ahamiyati faqat salbiy hissiyotlarni cheklash bilan belgilanmaydi. U konstruktiv muloqotni rivojlantirish, ziddiyatli vaziyatlarni oqilona hal etish, o'zaro ishonchni mustahkamlash va oilaviy munosabatlarning o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishini qo'llab-quvvatlashda ham namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Morris A.S. Silk J.S. Steinberg L. Myers S.S. Robinson L.R. The role of the family context in the development of emotion regulation Social Development. - 2007. - Vol. 16, № 2. - P. 361–388.
2. Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects Psychological Inquiry. - 2015. - Vol. 26, № 1. - P. 1–26.
3. Levenson R.W. Haase C.M. Emotion regulation and aging: A review of the literature and a new theoretical framework Emotion Review. - 2016. - Vol. 8, № 4. - P. 307–314.
4. Diamond L.M. Fagundes C.P. Psychobiological research on attachment Journal of Social and Personal Relationships. - 2010. - Vol. 27, № 2. - P. 218–225.

5. English T. John O.P. Srivastava S. Gross J.J. Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study *Journal of Research in Personality*. - 2012. - Vol. 46, № 6. - P. 780–784
6. Zimmer-Gembeck M.J. Skinner E.A. The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research *International Journal of Behavioral Development*. - 2011. - Vol. 35, № 1. - P. 1–17.
7. Ford B.Q., Gross J.J. Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective *Current Directions in Psychological Science*. - 2019. - Vol. 28, № 1. - P. 74–81
8. Balzarotti S. John O.P. Gross J.J. An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire *European Journal of Psychological Assessment*. - 2010. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-iyuldagi PF-6034-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. — www.lex.uz.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 14-avgustdagi PF-160-son «“Odil sudlov — 2030”: Yangi O'zbekistonda inson huquqlarini ishonchli himoya qiluvchi xalqchil va adolatli sud tizimini barpo etish strategiyasi to'g'risida»gi Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. — www.lex.uz.
10. Jolowicz J.A. *On Civil Procedure*. — Cambridge: Cambridge University Press, 2000. — 428 p.
11. Venice Commission. *Report on the Independence of the Judicial System. Part I: The Independence of Judges*. CDL-AD(2010)004. — Venice, 2010. — 19 p.

YANGI DAVR ILM-FANI: INSON UCHUN INNOVATSION G'OYA VA YECHIMLAR

**XIX RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
MATERIALLARI**
2026-yil, oktyabr

Mas'ul muharrir: *F.T.Isanova*
Texnik muharrir: *N.Bahodirova*
Diszayner: *I.Abdihakimov*

Yangi davr ilm-fani: inson uchun innovatsion g'oya va yechimlar.
XIX Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to'plami.
2-jild, 19-son (13-oktyabr, 2026-yil). – 191 bet.

Mazkur nashr ommaviy axborot vositasi sifatida 2025-yil, 8-iyulda
C-5669862 son bilan rasman davlat ro'yaxatidan o'tkazilgan.

ISSN: 3093-8791 (onlayn)

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

Konferensiya tashkilotchisi: "Scienceproblems Team" MChJ

Konferensiya o'tkazilgan sana: 2026-yil, 9-oktyabr.

Barcha huquqlar himoyalangan.
© Science problems team, 2026-yil.
© Mualliflar jamoasi, 2026-yil.