

Date: 27th December-2024

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ ЧЕЛОВЕКА И ПРОЦЕСС НИМИ
УПРАВЛЕНИЯ

Ситора Акбаровна Икромова

Доцент Азиатского международного университета
(PhD)

Аннотация: Человек эмоциональный опыт его внутренней ситуации, психика состояние, внешняя среда и другие люди с которыми отношения представляющий психологический являются событиями. Эмоциональный опыт каждый один человек в его жизни является их важным элементом управления и быть понятым не только личным к процветанию, возможно социальным в окружающей среде успешной связи также влияет на установку. В этой статье человека эмоциональный опыт и их управления важность, разные методы и методы о слово проводится.

Ключ слова: эмоциональный опыт, эмоциональное состояние, эмоциональное управление, стресс, эмоции, психологическое благополучие, социальные отношения.

Авторизоваться:

Эмоциональный опыт человека духовный и психологический ситуация выразительный сложный один это система. Они есть не только личным может быть, в нашей жизни вокруг людей с взаимно большой в наших отношениях роль играет. Эмоции это человека внутренняя реакция и внешний мир с которыми взаимно эффект отражение принесший психологический являются событиями. Такой эмоциональный опыт управления необходимость каждый один человек для важно, потому что это один со стороны человека сам знакомство и духовная ситуация улучшить помощь дает, второй со стороны и социальную связь и в профессиональной деятельности к успеху достигать для необходимо.

Основной частью:

Человек эмоциональный опыт один ряд разные эмоции собственные берет, например, счастье, печаль, гнев, страх, волнение и другие. Это чувства человека вокруг мир и самому себе как в отношении быть определяет их управлять пока человека психологическая стабильность сохранять остаться и верно решения принятие делая важным важным иметь.

Во-первых, эмоции управления самый широкий разложить методы один этот *медитация* и *дыхание* получают это *техники*. Медитация, в частности, ум успокоиться и внутренний мир с связи эффективный это метод. Дыхание получают методы пока стресс уменьшить, а также злость и волноваться управлять помощь дает.

Во-вторых, *когнитивно-поведенческая терапия* (КХАТ) – эмоциональное управление обучения эффективный с дорог это один КХАТ, человек отрицательный



Date: 27th December-2024

мысли изменять и их конструктивный поведение с заменить помощь дает Этот метод особенно подходит для депрессии. и дискомфорт в случаях эффективный быть может В этом человек его собственный поведение и к его мыслям анализ делать через , к ним новый точка зрения смотреть с смотреть учиться

Эмоциональный управления снова один важный метод - *эмоциональный интеллект* это развиваться . Эмоциональный интеллект , человек собственный чувства идентифицировать их управлять и другие с эффективный коммуникация делать это способность . Этот способности , личные и профессиональный успех увеличить помощь дает Эмоциональный интеллект разработка для , чувак их чувства распознавать возьми их управлять и верно в то время выражать учиться необходимо

Стресс управлять эмоциональный опыт контроль делая большой роль играет Стресс – это человек физик и духовный к ситуации серьезный эффект шоу и ему управлять трудный быть может Однако стресс управления эффективный методы есть . Например , регулярно физический упражнения , спорт и здоровый свадьба стиль согласие делать стресс уменьшить помощь дает Из этого кроме того , соц. поддерживать система , то есть около друзья и семья с время перенос , эмоциональный процветание увеличивается и стресс уменьшает

Из этого кроме того , эмоции управлять просто индивидуальная проблема нет, но социальный также важен в общении важный иметь Социальные отношения человека эмоциональный опыт формы . Напротив , о человеке эмоциональный статус его социальный отношения тоже страдают делает Это верно эмоциональный управление в обществе взаимно уважение , доверие и хороший связи в установке помощь дает

Краткое содержание :

Эмоциональный опыт и их управлять человека духовный статус , соц. отношения и профессиональный успех для важный являются факторами . Чувства управлять человека его жизнь более хорошее качество делать помощь дает , его благополучие увеличивается и в обществе позитивный связи развивается . Медитация , когнитивно-поведенческая терапия , эмоциональная интеллект разработка и стресс управлять такой как методы человека эмоциональный опыт улучшать и в управлении эффективный являются инструментами . Персональный и социальный успехи для эмоциональный управление учиться , хар один человека в его жизни важный важный иметь быть нужен

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.



Date: 27th December-2024

4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Икромова, С. А. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.
14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearance the Problem Learning Condition. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.



Date: 27thDecember-2024

22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSILOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.
31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.



Date: 27th December-2024

39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМДА Qiyosiy PEDAGOGIKANING АНАМИЯТИ. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.
49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro



Date: 27th December-2024

universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.

57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.

58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.

59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.

60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO ‘ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.

61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO ‘ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.

62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.

63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.

64. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Globallashuv sharoitida o‘quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shaklantirishda muloqot uslublarining ahamiyati. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 100–106.

65. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Bo‘lajak o‘qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo‘llash metodlari. Journal of Universal Science Research, 1(9), 223–234.

