

Date: 25thDecember-2024

ЭМОЦИИ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

Ситора Акбаровна Икромовна

Доцент Азиатского международного университета
(PhD)

Аннотация: Эмоции человека духовный статус и окружающей среде относительно отвечать дать это форма Они есть людей эмоциональный и психологический ситуация , а также проблемы или на мероприятия как в отношении быть определяет Эмоции не только отдельные чувства выражение , возможно человека психологический ситуация управлять и окружающей среде приспособление для важный это механизм . Эмоции человека не только социальный связи , возможно решение принятие делать также формирует процессы . Так и эмоции психологический эффекты через человека свадьба стиль и его в окружающей среде место определяет Этот в статье эмоции и их психологический эффекты , эмоции управлять методы и эмоции и психологический здоровье между зависимость анализ будет сделано .

Ключ слова : эмоции , психологические аффект , эмоциональный состояние , психическое стабильность , стресс, депрессия , эмоциональное интеллект , эмоциональность управление .

Входить

Эмоции это человека окружающей среде относительно отвечать являются реакциями . Они есть физиологический , психологический и социальный аспекты собственный в берет Эмоции человек внешний и внутренний стимулировать как в отношении быть показывает . А еще эмоции человека мотивация и движение определитель сила обслуживание также делает Люди дневник в жизни другой другой эмоции из головы они прощают иногда радость , счастье , радость такой как позитив , иногда пока гнев , тревога , страх такой как негативные эмоции собственный в берет Это чувства не только человека внутренний к ситуации эффект делает , может быть его окружающая среда с Это также отлично подходит для общения эффект показывает .

Эмоции каждый как психологический опыт и человека внутренний ситуация отражение принесший являются индикаторами . Они есть людей окружающей среде как отвечать как дать поведение выбирать и как решения принятие что они делают определитель основной механизмов это один Эмоции человека духовный ситуация улучшать или ухудшаться , иногда пока их социальный отношения изменить брать приходящий может Эмоции психологический к здоровью большой эффект показывает , потому что они есть человека внутренний чувства и они есть через как решения принятие делать формы . Этот статья эмоции и их психологический Эффект тоже эмоциональный . управления важность подробно анализ делает

Основной часть



Date: 25thDecember-2024

Эмоции и Их Типы

Эмоции к видам отдельный очень важно, потому что каждый один другой другой эмоция человека духовный к ситуации по-другому эффект показывает . Эмоции позитивный и отрицательный к видам быть может Позитивный эмоции радость , счастье , любовь , воображение делать и благодарность такие чувства собственный в берет Отрицательный эмоции пока гнев , печаль , тревога , страх и разочарование от таких чувств состоит из быть может Однако это разделение только классификация для потому что это необходимо каждый один эмоция самому себе особенный психологический эффект шоу и иногда даже отрицательный эмоции тоже человеческие разработка для необходимый быть может

Позитивный эмоции человека психологический здоровье и благополучие улучшается . Они есть сам сам ценить увеличивается , соц. связи укрепить помощь дает и общий духовный ситуация улучшается . В частности , радость и счастье человеку более мотивация дает и социальный в кругу успех выиграть импульс будет

Отрицательный эмоции , например , гнев , тревога или страх пока некоторый ситуации необходимый быть может Они есть человек потенциал от опасностей предупреждает и защита реакции активизирует . Однако это эмоции непрерывно удалось вставать потому что это необходимо они есть слишком кроме сильный если да , то психологический к проблемам , например , стрессу или в депрессию брать приходящий может

Эмоции и Психологический Здоровье

Эмоции и психологический здоровье между очень глубокий зависимость есть . Человек духовный и эмоциональный статус его общий здоровье и окружающей среде как приспособление эффект делает Некоторый исследования вот и все показывает, что это положительно эмоции , такие как радость и благодарность , психологическая здоровье улучшает депрессию и волноваться уменьшает С этим вместе , отрицательно эмоции , особенно те, которые длинный время продолжать когда это человек духовный ситуация ухудшение может Например , непрерывный волноваться или злость психологический проблемы , такие как депрессия , стресс или к горю брать приходящий может

Эмоции а также социальные связи и к отношениям эффект делает Позитивный эмоции обычно здоровый и стабильный отношения создать помощь дает , отрицательный эмоции пока социальный изоляция причина выпускать может В частности , долго продолжать достиг злость или грусть человека другой люди с был в их отношениях проблемы причина выпускать может Поэтому эмоциональный стабильность и их управлять психологический здоровья незаменимый является частью

Эмоциональный Управление и Стресс Преодолеть Методы

Эмоции менеджмент , человек общий психологический здоровье хранилище для очень важный Эмоциональный управление методы человека внутренний признать свои чувства и они есть с эффективный работать собственный в берет Управление методы , например , медитация , дыхание получать упражнения , мысли



Date: 25thDecember-2024

позитивный к изменять и физический упражнения делать , стресс уменьшать и духовный стабильность в увеличении эффективный быть может

Также эмоциональный управления один важный аспект это эмоциональный интеллект (EQ) . это развиваться . Эмоциональный интеллект - это собственный чувства и другие признание чувств , понимание и управлять это способность . Собственный чувства управлять способность люди сложный ситуации Быстрее адаптироваться помощь дает и общий процветание увеличивается .

Краткое содержание

Эмоции человека психологический и социальный здоровье формирующий основной являются факторами . Позитивный эмоции человека общий духовный ситуация если оно улучшится , то оно будет отрицательным эмоции длинный время в течение человек духовный к проблемам брать приходящий может Эмоции менеджмент , эмоциональный интеллект разработка и эмоциональный стабильность хранилище психологический здоровья важный является частью Эмоции эффективный управление , а также стресс преодолеть и психологический рост для важный важный иметь Вот почему для , эмоции понять и их управлять людей личный и социальный в его жизни успешный быть помощь дает

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.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (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). MATEMATIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.



Date: 25thDecember-2024

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 ILMIY 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.
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 SOTSIOLOGIYA 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.



Date: 25thDecember-2024

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.
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'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. 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.



Date: 25thDecember-2024

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 VO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro 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.



Date: 25thDecember-2024

64. Xalilova Shaxlo Ravshanovna. (2023). Globallashuv sharoitida o'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shakllantirishda 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.

