

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Тожиддинова Лайлохон

Андижанский Государственный Университет Факультет социальная экономика

Кафедра педагогика и психологии 3 ступень студентка 301-группы

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7255561>

Аннотация. *Чувства сильные, непроизвольные и незабываемые. Мы можем без колебаний сказать, что эмоции могут наполнить нашу жизнь волнением, а стрессовые времена могут убить и спасти.*

Людам безразлично, что они воспринимают, видят, слышат, делают, думают и мечтают. Когда мы в опасности, мы чувствуем страх, а когда мы побеждаем врага или преодолеваем невзгоды, мы чувствуем радость.

Ключевые слова: *переживание, эмоция, кризис, онтогенез, эволюция, индивидуальность, стереотип.*

FORMATION OF EMOTIONAL WELL-BEING

Abstract. *Feelings are strong, involuntary and unforgettable. We can say without hesitation that emotions can fill our lives with excitement and stressful times can kill and save. People care about what they perceive, see, hear, do, think and dream. When we are in danger, we feel fear, and when we defeat an enemy or overcome adversity, we feel joy.*

Keywords: *experience, emotion, crisis, ontogeny, evolution, individuality, stereotype.*

ВВЕДЕНИЕ

Эмоции - это приятные или неприятные переживания, которые возникают из-за чувств человека к реальности, и связаны с его потребностями и интересами.

По-видимому, понятие эмоции, является более широким понятием, чем эмоция и охватывает все аспекты повседневной жизни человека, его образа жизни.

1. Люди в мире склонны к эмоциям. Смотря на окружающий мир, на ситуацию они выражают или показывают свой страх, гнев, печаль, радость и любовь. Главные герои произведения искусства, помогают нам представить эмоции жизни. Например, персонаж мистера Срока в сериале «Звездный путь» воплощает в себе качества холодного, умного, но лишённого эмоций. Продолжением этого сериала, является персонаж из «Star Trek Next Generation». Также можно упомянуть, что сильная, умная и крутая логика наделяет его высоким аналитическим интеллектом. Но он понял, что ему чего-то не хватает. Он может писать стихи, но у него нет эмоций. Интеллектуальное любопытство Дейты подсказывает ей, что такое страх, гнев и радость. Заставляет задуматься. Как бы он ни старался, такие чувства были для него темными, потому что он мог видеть мир без них.

МЕТОД И МЕТОДОЛОГИЯ

Откуда берутся эмоции? Как они составлены? Представьте себе, что во сне вы идёте один, в темноте по далекой песчаной улице, и слышите рык траура, и вам приходит мысль, что кто-то вот-вот вас бросит. Ваше сердце бьётся быстрее, ваши шаги ускоряются, вы чувствуете беспокойство, думая о цели мотоциклиста, и вы чувствуете страх.

Как видите, эмоции - это смесь физиологического возбуждения (учащенное сердцебиение, экспрессивное поведение, быстрое человеческое поведение) и сознательного опыта (понимание цели человека и страха).

Сложность заключается в сравнении этих трех деталей: чувствуете ли вы сначала учащение пульса, увеличение походки, а затем страх? Или вы просто не обращаете внимание на такую ситуацию? Чтобы ответить на эти вопросы, нам нужно взглянуть на физиологические эмоции человека.

Пока человек воспринимает различные вещи и события во внешней среде, он никогда не будет к ним полностью равнодушен. Процесс человеческого размышления всегда активен. Процесс рефлексии включает в себя:

- а) человек имеет возможность удовлетворить потребность;
- б) удовлетворение или сопротивление, участие в объектах изменения. В свою очередь, приводят к увеличению или уменьшению жизни и активности человека, а, во-вторых, к возникновению у человека определенных потребностей. И, в-третьих, дестабилизация функционального состояния внутренних органов человека как субъект;
- в) мотивирующее отношение к поиску знаний и так далее.

2. Эмоциональные состояния, как и другие психические процессы, являются результатом или продуктом мозговой деятельности. Изменения в природе, обществе, отношениях, связях, впечатлениях - основная причина вашего эмоционального состояния.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмоции человека зависят от их содержания и форм, социально-исторических условий. Человеческие потребности меняются в ходе социального и исторического развития. В результате у человека появляются новые эмоции: духовные, интеллектуальные и эстетические.

3. Эмоции - это система сигналов, которые означают, что события и вещи, происходящие с человеком, важны для человека как личности. В этом случае - это влияет на чувства, четко отделенные от бесконечного множества стимулов, некоторые сливаются друг с другом и сливаются с возникающей эмоцией.

В результате мозг впечатляется и сохраняется как образ памяти, представленный эмоциональным именем. Это можно объяснить физиологически тем, что некоторые болезнетворные микроорганизмы, живо становится маяком мира для существ. Эмоциональные переживания проявляются в усилении системы рефлексов, которые являются частью личного опыта человека.

В мировой психологии термины «эмоция» и «эмоция» используются как синонимы (особенно в зарубежных странах), но считаются одинаковыми не совсем так. Этот недостаток чаще всего встречается в популярной литературе и учебниках, издаваемых за рубежом. Обычно внешние симптомы очевидны.

4. Уместно назвать, конкретную форму психического процесса, которая является выражением эмоций, выраженных во внутренних переживаниях, эмоциями. Например, изменение цвета, улыбка на лице, дрожащие губы, мерцающие глаза, смех, слезы, печаль, колебание, замешательство и так далее - все это выражения эмоций. Было бы неестественно включать в состав эмоций такие высокие качества, как патриотизм, ответственность, совесть, доброту, любовь.

ВЫВОД

Абсурдно интерпретировать эти эмоциональные эмоции как эмоции, несмотря на то, что они резко различаются по своей природе, силе, продолжительности, чувствительности и направленности. Итак, важное различие между ними состоит в том,

что один из них социальный (эмоция), а другой (эмоция) индивидуальный, личный. Несмотря на вышеизложенные соображения, эмоции и эмоции строго ограничены друг с другом. Предмет деятельности, поведения отражает вещи и события, лично важные для него и для общества. Седьмое отношение воплощено в эмоциях. Человек связан с индивидуальной жизнью и деятельностью (полезны, вредны ли) факторов, волнений, мотиваций, экспрессивных и исходных инстинктов, безусловных рефлексов, наследственных черт (еда, защита, страхи т. д.) с большими простыми эмоциональными эмоциями. Это называется «эмоцией». Эмоция не только для людей, это ментальные состояния, которые также применимы к живым существам. Усложняет внутреннюю смену эмоций у животного по естественным (наследственным) признакам структуры.

REFERENCES

1. Психология Дэвида Майерса. Минск. 2008. с.531.
2. Дэвид Г. Майерс. Психология. Минск. 2008. с.544.
3. Эльконин Д. Б. Психология развития человека. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 460 с.
4. Э.Сеген. Воспитание гигиена и правственное лечение умственно-ненормальных детей. — М.: <http://www.alib.ru/au-segen/>