

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

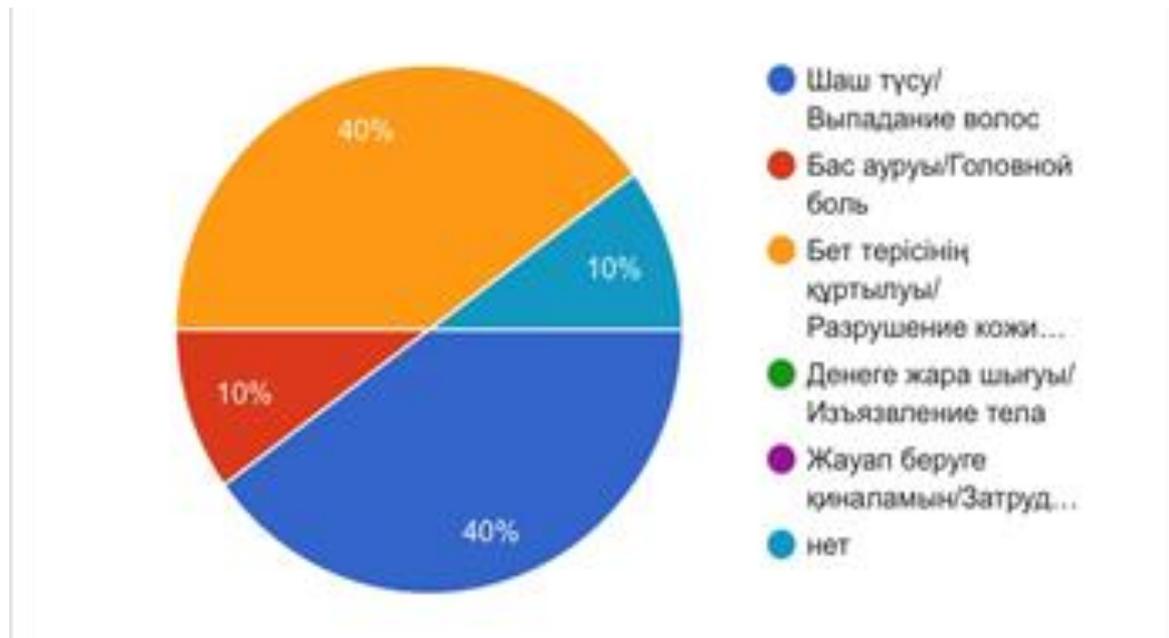
УДК 001

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**



Біз байқаған мәселелер: Үмітсіздік және пессимизм сезімі, жабырқау немесе жалғыздық сезімі, мотивацияның болмауы немесе қызығушылықты жоғалту, зейінді шоғырландыру, есте сақтау, шешім қабылдау немесе күнделікті тапсырмаларды орындау кезінде қиындықтары, ұйқының қиындауы, тәбеттің өзгеруі, энергияның төмендеуі немесе шаршау сезімі.

Міне, осы ыңғайсыздықтың бірнеше түсіндірмелері:

Студентке қайтып елге оралғанда, белгілі бір уақыт ішінде отбасысымен және достарымен қайта қарым-қатынас құру қиынға соғады. Себебі сіз болмағанға дейін сіздің ортаңызға жаңа адамдар қосылуы және сіздің өзгерістеріңіз сіздің отбасыңыз бен достарыңызға әсер етуі мүмкін.

Әдеттегі тәртіпті бұзу. Студент еліне оралғаннан кейін ол тағы да өзінің күн тәртібін бұзады, және оны қайта құру немесе бақылау бұл стрессті тудырады.

Үйге оралғысы келмеу. Көшу стресін бастан өткергеннен кейін, мәселелерді шешіп, бірінші семестрді аяқтағаннан кейін, студент жаңа елде көптеген достар мен жайлы тұрмысқа үйренеді. Мұның бәрін қалдыру керек деген ой студентте жабырқау сезімін тудырады.

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ: ПЕРСПЕКТИВА НЕЙРОПСИХОЛОГИИ И ПСИХОСОМАТИКИ

Бейбит Асем Ескендировна

assemuwki.b@mail.ru

Студентка 1-го курса по специальности В041-Психология

ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – М.К. Шарипова

Объектом исследования в данной статье являются психология, нейропсихология, психосоматика, восприятие и эмоции человека, а также их взаимосвязь с состоянием здоровья и общим благополучием.

Предметом исследования в данной статье является влияние психических процессов, эмоций и восприятия на физическое и ментальное здоровье человека, а также методы и подходы управления этими процессами и улучшения качества жизни в психологии и

медицине. Также в статье поднимается вопрос об эволюции разума и его восприятия мира и влиянии эмоций на физическое здоровье.

Психология – это наука, которая изучает психику человека на основе взаимодействия людей с окружающей средой. Это та наука, которая помогает и влияет на человека. В этой статье мы рассмотрим важные аспекты нейропсихологии и психосоматики, подчеркивая влияние восприятия на человека.

Психосоматика – это научное направление психологии, в котором главной причиной возникновения болезней считаются эмоции и чувства человека. Большинство проблем со здоровьем появляются из-за негативных эмоций и психических установок. Заболевания, которые возникли на фоне эмоциональной нестабильности, называют психосоматическими.

Как сказал и подтвердил Чарльз Шеррингтон: «Эмоции – это психические процессы, которые зарождаются в мозгу и берут направление в тело». Он вывел закономерность, согласно которой новые эмоции вызывали изменения в соматических клетках. Например, когда в ответ на оскорбление возникают негативные эмоции, возникает агрессия и выделяется гормон надпочечников норадреналин, от тревоги адреналин и т.д.

Психосоматика является научным направлением в психологии, где основной причиной болезней считаются эмоции и чувства человека. Эмоции играют роль в возникновении многих заболеваний, и такие состояния, возникшие из-за эмоциональной нестабильности, называют психосоматическими. Чарльз Шеррингтон подтвердил, что эмоции начинаются в мозгу и воздействуют на организм. Негативные эмоции, например, могут вызвать изменения в соматических клетках и привести к различным реакциям, таким как выделение гормонов надпочечников. В традиционной медицине методы психосоматики используются вместе с другими подходами для лечения пациентов, особенно если причина заболевания не ясна или обычное лечение неэффективно. Работа с подавленными эмоциями также важна для поддержания общего здоровья, и многие специалисты направляют пациентов на психотерапию или консультации психологов для этой цели.

Индира Ашимхан объясняет, что «Это приводит к изменениям в соматической системе, то есть в организме». Она отмечает, что в традиционной медицине специалисты уже активно используют методологию психосоматики. Врачи часто направляют пациентов к психотерапевтам или психологам для проработки негативных эмоций в дополнение к медикаментозному лечению, особенно когда причина заболевания неизвестна и обычное лечение неэффективно. Подавленные эмоции могут оказать влияние на состояние здоровья, поэтому важно разрешать их вместо того, чтобы подавлять.

Таким образом, психосоматика представляет собой важное направление, объединяющее психологию и медицину, и позволяющее лучше понять взаимосвязь между психическими состояниями и физическим здоровьем человека. В рамках нейропсихологии исследуются эмоциональные процессы, виды сознания, умение принятия решений и контроль над своими действиями. Эти же факторы приводят нас к психосоматике [1].

Нейропсихология – это научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки. Эта наука связывает все эти функции с прогрессией мозговых структур, отвечающих за различные физические и моральные действия, которые человек выполняет по соображениям мозга. «Наш разум существует и развивается в соответствии с научными законами эволюции». Это утверждение означает, что наш разум, наш способ мышления и восприятия мира, сформировался и развивается в результате процесса эволюции. Таким образом, наш разум и способность мыслить развивались в соответствии с тем, что было выгодно для выживания и приспособления к окружающей среде в течение эволюционной истории человечества. Нейропсихология также исследует механизмы обучения, памяти, внимания и другие когнитивные процессы, основанные на активности и функционировании мозга. Она помогает раскрыть тонкую взаимосвязь между структурой мозга и поведением человека, а также выявить особенности развития психических функций в течение жизни. Нейропсихологические исследования важны для понимания механизмов, лежащих в основе нашего поведения, решения проблем и адаптации к изменяющейся среде. Итак,

нейропсихология помогает понять, как эти процессы влияют на наше мышление, поведение и восприятие мира, и как они продолжают эволюционировать в течение истории человечества [2].

Исследования мозга и его функции помогает не только предопределить и внести коррекцию в «слабые стороны», но и открывать новые эффективные пути в его развитии. В процессе развития сформировался сложный психологический процесс благодаря которому человеческий мозг получает и обрабатывает информацию обо всем что его окружает, который называется «восприятие». Это процесс который формирует субъективное представление о том, что нас окружает, и играет важную роль в нашем восприятии реальности.

Восприятие – важнейшая часть понимания окружающего мира. Иначе говоря, понимание мира в значительной степени зависит от того, как мы его воспринимаем. Очень важно не забывать, что восприятие это не только ощущения. Оно также способно выстраивать наши своеобразные знания и ожидания о мире. Этот процесс связывает нас с другими отраслями психологии. Возникает вопрос, влияют ли эмоции на наше здоровье? Однозначно да и это доказывали уже не раз. Негативные эмоции действуют на симпатическую нервную систему, что в итоге приводит к увеличению в количестве артериального давления, учащению пульса и сокращению сосудов. Это может стать триггером для развития заболеваний, например, сердечно-сосудистых заболеваний.

Восприятие является важной частью нашего понимания мира, формируя знания и ожидания. Эмоции имеют существенное влияние на наше здоровье, активируя симпатическую нервную систему. Поэтому поддержание эмоционального баланса важно для общего благополучия и здоровья. Восприятие и эмоции взаимосвязаны, поскольку способ, как мы воспринимаем мир, может влиять на наши эмоциональные реакции, а эмоциональное состояние в свою очередь может изменить наше восприятие. Например, человек, испытывающий страх или тревогу, может воспринимать ситуацию как более угрожающую, чем она на самом деле. В то же время эмоции могут быть результатом нашего восприятия. Например, если мы воспринимаем событие как угрожающее или приятное, это может вызвать соответствующие эмоциональные реакции. Восприятие и эмоции играют важную роль в нашей жизни, определяя наше понимание мира, наши реакции на события и наше общее состояние здоровья. Понимание взаимосвязи между этими двумя аспектами позволяет нам лучше управлять своими эмоциями, развивать эмоциональную интеллектуальность и поддерживать эмоциональное равновесие для достижения благополучия и успеха в жизни [3].

Таким образом, эмоциональное состояние человека может иметь значительное влияние на его сердечно сосудистое здоровье и общее благополучие. Согласно определению ВОЗ: «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие» [4].

Список использованных источников

1. Орлова А.А. Почему негативные мысли казахстанцев заставляют их болеть. Разбор. - Астана.: Liter.kz., 2017 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://liter.kz/psihosomatolog-rasskazal-kak-emocii-upravlyayut-zdorovem-kazahstancev/>
2. Кострома А.С. Чем занимается нейропсихолог и когда к нему обращаться. -М.: РБК тренды., 2022 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/education/6223a6309a79472bb46deccd>
3. Мойс А.А. Восприятие: что такое, от чего зависит, какие бывают виды восприятия. - М.: Alter.ru., 2017 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://blog.alter.ru/glossary/vosprijatie/>
4. Долина М.А. Про психологию здоровья. - Красноярск.: В17.ru., 2014 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/psihhealth/>