Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 159.9
FILOLOGIYA

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Маруфжон Мухаммаджонович Ганиев*
старший преподаватель кафедры узбекского и иностранных языков Ферганского медицинского института общественного здоровья Самостоятельный исследователь ФерГУ
✉ gmm1965@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается влияние эмоционального состояния человека на его физическое и психическое здоровье. Освещаются современные научные представления о взаимосвязи эмоций, психики и функционирования организма, а также историческое развитие взглядов на проблему психосоматических взаимосвязей. Проанализированы результаты исследований, посвящённых влиянию положительных и отрицательных эмоций на деятельность различных органов и систем организма, приведены отдельные положения современной психосоматической и традиционной восточной медицины. Особое внимание уделено негативным последствиям хронического стресса, тревожности, страха, гнева, чувства вины, обиды и других длительных эмоциональных переживаний. Представлены практические рекомендации по сохранению психоэмоционального благополучия, включая развитие позитивного мышления, физическую активность, дыхательные практики, психологическую саморегуляцию и поддержание благоприятного социального окружения.

Ключевые слова

эмоции, эмоциональное состояние, психосоматика, психическое здоровье, физическое здоровье, стресс, хронический стресс, эмоциональное благополучие, эмоциональная саморегуляция, положительные эмоции, отрицательные эмоции, эмоциональное заражение.

DOI: 10.5281/zenodo.21743581

Введение

Замечали ли вы, что в присутствии разных людей ваше эмоциональное состояние и поведение меняются? Обычно мы объясняем это словами: «У меня изменилось настроение». Однако изменяется не только наше внутреннее состояние. Практически мгновенно на происходящее вокруг реагируют и физиологические процессы организма. Человек воспринимает язык тела, выражение лица, интонацию и другие невербальные сигналы посредством органов чувств, нередко даже не осознавая этого. Эмоциональное состояние одного человека способно передаваться окружающим подобно тому, как сообщающиеся сосуды уравновешивают своё содержимое. Мы невольно делимся собственным настроением, переживаниями и внутренним напряжением с другими людьми. Особенно быстро распространяются такие чувства, как страх, раздражение, тревога и недовольство. Вместе с тем столь же заразительными оказываются искренний смех, улыбка и положительные эмоции.

Они сопровождают все стороны человеческой жизни и отражают личностное отношение человека к происходящим событиям. Иными словами, эмоции представляют собой индивидуальную оценку окружающей действительности. Многие специалисты считают, что умеренный стресс способен выполнять адаптационную функцию: он мобилизует внутренние ресурсы организма, поддерживает его активность и стимулирует человека к преодолению трудностей. Однако длительное воздействие сильных эмоциональных переживаний, независимо от того, являются ли они положительными или отрицательными, нередко приводит к хроническому стрессу, который способен существенно ухудшить

физическое и психическое состояние человека. Осознание тесной связи между эмоциональной сферой и здоровьем существует с древнейших времён. Это подтверждается многочисленными народными пословицами и поговорками: «Все болезни — от нервов», «Здоровое сердце — крепкое сердце», «В здоровом теле — здоровый дух», «Печаль сердце точит, как ржавчина железо». Ещё древние врачи отмечали неразрывную взаимосвязь между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем, понимая, что всё, что воздействует на сознание, неизбежно отражается и на организме.

К XVII веку, в эпоху Рене Декарта, представления о единстве психического и физического начал в человеке постепенно утратили своё значение. Человеческую природу стали рассматривать как совокупность двух самостоятельных составляющих — сознания и тела. Вследствие этого заболевания начали подразделять на соматические и психические, а их лечение осуществлялось раздельными методами. В настоящее время научное сообщество вновь возвращается к идеям, которые ещё в античности высказывал Гиппократ, утверждая, что психика и организм представляют собой единую систему, неразрывно связанную между собой. Исследования, проведённые учёными разных стран, убедительно свидетельствуют о существенном влиянии эмоций на состояние здоровья. Так, немецкие исследователи пришли к выводу, что различные отделы головного мозга функционально связаны с определёнными органами и системами организма. Американские специалисты разработали практические подходы, позволяющие учитывать эмоциональное состояние пациента при диагностике заболеваний и их профилактике ещё до появления выраженных клинических проявлений. Одним из важных направлений такой работы является психологическая коррекция, направленная на улучшение эмоционального фона и формирование устойчивого позитивного настроя.

Следует понимать, что серьёзную опасность для здоровья представляет не кратковременное эмоциональное переживание, а продолжительное воздействие отрицательных эмоций, хронического стресса и длительных тревожных состояний. Именно они способны ослаблять иммунную защиту организма, снижая его сопротивляемость неблагоприятным факторам.

Постоянная раздражительность, подавленное настроение, тревожность и эмоциональное истощение создают благоприятные условия для развития различных заболеваний. Поэтому крайне важно стремиться контролировать такие чувства, как страх, гнев, зависть, тревога, уныние и ненависть, не позволяя им становиться постоянной частью эмоциональной жизни человека. Сходной точки зрения придерживается и восточная медицина, согласно которой отдельные эмоциональные состояния могут способствовать возникновению нарушений в работе конкретных органов. Её представители рассматривают психическое и физическое здоровье как взаимосвязанные проявления единой жизненной системы. Любые эмоции — как положительные, так и отрицательные — оказывают заметное влияние на организм. Согласно традиционным восточным представлениям, каждому внутреннему органу соответствует определённое эмоциональное состояние. Например, считается, что длительный страх, отсутствие внутренней уверенности и слабость воли отрицательно отражаются на состоянии почек. Поскольку именно почки, согласно этой концепции, связаны с процессами роста и развития организма, особое внимание их функциональному состоянию уделяется в детском возрасте. По этой причине китайская медицина рекомендует воспитывать у детей смелость, уверенность в собственных силах и эмоциональную устойчивость.

Главным органом дыхательной системы являются лёгкие. В традиционной восточной медицине считается, что продолжительные переживания, чувство печали и эмоциональной подавленности способны нарушать их нормальную деятельность. Расстройства дыхательной функции, в свою очередь, могут способствовать развитию других заболеваний. Именно поэтому лечение некоторых хронических кожных заболеваний у взрослых восточные специалисты начинают с комплексной оценки состояния внутренних органов, уделяя особое внимание работе лёгких.

Недостаток жизненной энергии, постоянная усталость и физическое переутомление неблагоприятно отражаются на работе сердца. Китайская медицина подчёркивает важность полноценного сна, эмоционального равновесия и умения избегать длительных депрессивных состояний и вспышек гнева. Сердце рассматривается как орган, регулирующий деятельность сердечно-сосудистой

системы, а о его функциональном состоянии, по мнению восточных врачей, можно судить по цвету лица и языка. Нарушения сердечного ритма и учащённое сердцебиение рассматриваются как признаки неблагополучия, которые могут сопровождаться повышенным психоэмоциональным напряжением и ухудшением когнитивных функций.

Прежде всего необходимо помнить, что эмоции являются естественной и неотъемлемой частью жизни человека. Благодаря им осуществляется взаимодействие внутреннего мира личности с окружающей средой. Если эмоциональные реакции соответствуют природным механизмам регуляции организма и проявляются естественным образом, они не оказывают разрушительного воздействия. Радость и печаль, удивление и отвращение, интерес, стыд, гнев, смех и слёзы представляют собой нормальные формы эмоционального реагирования. Важно, чтобы чувства были искренним откликом организма на происходящие события, а не результатом навязанных убеждений или внутренних ограничений. Подавлять естественные эмоции не следует — гораздо важнее научиться выражать их корректно и уважительно. Не менее значимым является умение понимать эмоциональное состояние окружающих людей, проявлять к нему уважение и адекватно воспринимать чувства других.

Подавленные эмоции не исчезают бесследно. Поэтому особый интерес представляет рассмотрение того, каким образом различные эмоциональные состояния способны отражаться на функционировании организма человека. Согласно представлениям психосоматической медицины, длительное подавление отрицательных эмоций способно оказывать неблагоприятное влияние на функционирование различных органов и систем организма. Так, считается, что сдерживаемый гнев может нарушать деятельность желчного пузыря, желчевыводящих путей и тонкого кишечника, а также способствовать развитию воспалительных процессов в слизистой оболочке желудка и кишечника.

Постоянные переживания, тревога и чувство страха, по мнению ряда исследователей, способны отражаться на работе толстого кишечника. Это может сопровождаться повышенным газообразованием, ощущением дискомфорта и болями в брюшной полости. Нередко подобные симптомы ошибочно связывают с заболеваниями сердца или печени. Поэтому специалисты подчёркивают важность естественного выражения эмоций и физиологических реакций организма, не допуская их длительного подавления. Особого внимания заслуживают эмоциональные состояния, которые при хроническом течении способны стать фактором риска развития различных заболеваний.

Длительное чувство подавленности, возникающее без очевидной причины, может сопровождаться заболеваниями горла, частыми ангинами и даже временной потерей голоса. **Повышенная раздражительность**, когда практически любое событие вызывает отрицательную реакцию, может сопровождаться стойкой тошнотой и другими функциональными нарушениями, плохо поддающимися медикаментозному лечению. **Глубокая обида**, возникающая вследствие ощущения унижения или несправедливого отношения, рассматривается как один из факторов, способных провоцировать нарушения функций желудочно-кишечного тракта, включая хронический гастрит, язвенную болезнь, запоры и расстройства пищеварения.

Неконтролируемый гнев характеризуется постепенным накоплением внутреннего напряжения с последующим бурным эмоциональным всплеском. Люди, склонные к подобным реакциям, тяжело переживают жизненные неудачи, испытывают трудности с контролем собственных эмоций и нередко принимают поспешные решения. Продолжительное пребывание в таком состоянии может отрицательно отражаться на функциональном состоянии печени. **Чрезмерная эмоциональная эйфория** также не всегда оказывает благоприятное влияние на организм. Если стремление получать исключительно удовольствие становится главной жизненной целью, человек постепенно утрачивает внутреннее равновесие, постоянно нуждается в новых положительных впечатлениях и эмоциональных переживаниях. В результате возможно развитие тревожности, бессонницы, повышенной возбудимости и функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы. **Продолжительная печаль** сопровождается снижением жизненной активности, утратой интереса к окружающему миру и эмоциональным истощением. Подобные состояния могут способствовать возникновению отдельных психосоматических нарушений, включая бронхиальную астму и расстройства деятельности кишечника.

Страх представляет собой естественную защитную реакцию организма, возникающую в ситуациях угрозы. Однако если человек постоянно живёт в ожидании опасности, у него формируются повышенная тревожность, подозрительность, стремление к социальной изоляции и ощущение враждебности окружающего мира. Длительное пребывание в таком эмоциональном состоянии может негативно отражаться как на психическом, так и на физическом здоровье, повышая вероятность развития хронических заболеваний.

Возникает закономерный вопрос: каким образом можно сделать так, чтобы эмоции способствовали сохранению здоровья, а не становились причиной его ухудшения? Прежде всего необходимо развивать доброжелательное отношение к окружающим, формировать позитивное мышление и поддерживать благоприятный эмоциональный фон. Именно положительные эмоции являются одним из важных факторов укрепления здоровья и повышения качества жизни. Эффективным средством эмоциональной саморегуляции считается психическая гимнастика. При её правильном использовании происходят благоприятные изменения в физиологических процессах организма. Полезно регулярно вспоминать радостные события своей жизни, закрепляя положительные воспоминания в памяти. Напротив, постоянное возвращение к неприятным переживаниям усиливает психоэмоциональное напряжение и способствует развитию стрессовых состояний. Поэтому важно сознательно сосредотачиваться на позитивных впечатлениях и использовать их как средство психологической поддержки. Не менее эффективным способом борьбы со стрессом является регулярная физическая активность умеренной интенсивности. Благоприятное влияние оказывают плавание, бег, занятия в тренажёрном зале, прогулки и другие виды двигательной активности. Особое место занимают йога, дыхательные упражнения и медитативные практики, которые помогают восстановить эмоциональное равновесие и повысить устойчивость организма к стрессовым воздействиям.

Одним из наиболее действенных способов преодоления внутреннего напряжения остаётся доверительная беседа с близким человеком. Полезно начинать каждый день с улыбки, чаще слушать приятную музыку, окружать себя людьми с позитивным отношением к жизни и поддерживать доброжелательное общение. Забота о собственном физическом и психическом благополучии во многом зависит от самого человека. Поэтому каждому следует помнить, что ответственность за сохранение здоровья во многом находится в его собственных руках, также как и способность управлять своим эмоциональным состоянием.

Заключение

Исследование показало, что эмоциональные процессы являются важнейшим фактором, определяющим эффективность межличностного взаимодействия и оказывающим существенное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Современные научные данные подтверждают тесную взаимосвязь эмоционального состояния с функционированием нервной, иммунной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Длительное воздействие хронического стресса, тревоги, страха, гнева и других негативных эмоций способствует снижению адаптационных возможностей организма и повышает риск развития психосоматических нарушений. В то же время положительные эмоции, эмоциональная устойчивость, поддержка окружающих, физическая активность и навыки саморегуляции способствуют укреплению здоровья и повышению качества жизни. Формирование эмоциональной культуры общения и развитие эмоционального интеллекта следует рассматривать как одно из перспективных направлений профилактики психосоматических расстройств и сохранения здоровья человека.

Использованная литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о психическом здоровье в мире: преобразование психического здоровья для всех. – Женева: ВОЗ, 2022.
2. Рахмонов М. «Сўз ва саломатлик» қўлланма 2023 // 23-25 саҳифалар.
3. Российское психологическое общество. Психология человека в условиях современных социальных изменений: коллективная монография. – Москва, 2023.

4. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Концепция развития системы охраны психического здоровья населения Республики Узбекистан. – Ташкент, 2023.
5. Хайдаров Ф. И., Нишанова З. Т. Психология личности и общения. – Ташкент: Tafakkur, 2023.
6. Нурматов Ш. Н., Абдуллаев Б. Р. Психическое здоровье и стрессоустойчивость личности. – Ташкент: Yangi Nashr, 2024.
7. Юсупова Д. А. Психосоматическая медицина: современные подходы к диагностике и профилактике // *Медицина и инновации*. – 2025. – № 2. – С. 42–49.