

*Финченко С.Н., кандидат медицинских наук,
доцент кафедры «психолого-педагогического образования»
Томский государственный педагогический университет*

Россия, г. Томск

ВЛИЯНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ НА ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** В статье анализируются негативные эмоции человека, их генезис, а также влияние эмоций на тело и психику.*

***Ключевые слова:** психосоматика, личность, эмоции.*

***Abstract:** The article analyzes negative human emotions, their genesis, as well as the influence of emotions on the body and psyche.*

***Key words:** psychosomatics, personality, emotions.*

Негативные эмоции вызывают гораздо больший интерес у психологов, поскольку они более важны для практики и ими гораздо труднее управлять чем эмоциями положительными, соответственно они нуждаются в более детальном описании и изучении, а также в описании динамики их интенсивности.

Несомненно, мы зачастую контролируем проявление эмоций, поэтому понятно, что на поверхность выходят далеко не все внутренние ощущения человека. Посредством чего мы их контролируем? Посредством личности. Отметим, что личность это не составляющая человека. Личность — это просто понятие, выработанное для отображения социальной природы человека. Соответственно, в личности, как в некой социально-психологической роли, детерминируемой внешними факторами, человек полностью не проявляется.

Полностью человек может раскрыться лишь сбросив с себя некие факторы, ограничивающие его внутренние проявления, а ограничивает их, как

мы уже говорили, личность, сбросить которую возможно лишь в том месте, где не нужно себя ограничивать, играть определенную социальную роль. Сделать это можно лишь с человеком, к которому существует определенной степени доверие или надежда, что человек сможет помочь разрешить накопившиеся внутренние эмоциональные проблемы. Этим человеком должен быть либо близкий друг, либо психолог, владеющий необходимыми для раскрытия и последующего устранения внутренних противоречий, методиками.

Человек с самого его рождения и до конца, думаю с этим каждый согласится, не является независимым. На его эмоциональное состояние постоянно оказывает влияние общество, в котором он осуществляет свою жизнедеятельность, а также некоторые внутренние факторы, нередко влияющие на эмоции самым неожиданным образом. Именно через эмоции проявляется индивидуальность человека, можно сказать, его глубинное «я», а вне проявления эмоций, в четком исполнении социальной роли, происходит обезличивание человека. Эмоции фактически являются неким промежуточным звеном, между индивидуальной личностью человека и личностью, как социальной ролью человека¹.

Поскольку эмоциональность является одной из внутренних характеристик человека, постоянный личностный контроль над эмоциями подавляет их проявление и как следствие, нередко ведет либо к появлению неуверенности человека в себе, то есть либо к заниженной, либо к завышенной самооценке, являющейся одним из первых средств психоэмоциональной защиты. Однако, и в том и в другом случае, неуверенность человека в себе существует, просто в первом случае она четко проявлена, а во втором скрыта².

¹ Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. с. 94

² Там же с. 24

Поскольку эмоциональность является глубинной и неотъемлемой характеристикой человека, он постоянно чувствуют это эмоциональное влияние, вне зависимости от своего социального положения. Можно сказать, что в эмоциях проявляется подлинная сущность человека, а личность дает возможность проявления этой сущности, или же подавляет ее.

При этом необходимо помнить, что личность неслиянна с эмоциями, ибо они коренятся в индивидуальности, и в то же время, неотделима от них, поскольку личность полностью контролирует эмоции, которые либо проявляются через личность, либо сдерживаются ей.

Таким образом, еще раз подчеркнем весьма важный вывод: эмоции не коим образом нельзя отождествлять с личностью, они несводимы к личности, и, тем не менее, эмоции нельзя рассматривать отдельно от личности, как социального фактора, даже тогда, когда казалось бы, все социальные границы сняты, поскольку до конца устранить влияние социальных факторов просто невозможно.

Если рассматривать эмоции человека в качестве основы основного фокуса внимания психолога, то можно отметить, что сформировать какое-либо корректирующее влияние на них, на данный момент развития науки не представляется возможным.

Оказывать формирующее воздействие возможно лишь на личность человека, которая может по иному начать контролировать эмоции, либо поменяет отношение к эмоциям или к эмоциональной ситуации, но воздействовать на сами эмоции практически невозможно.

При этом нельзя не обратить внимания на колоссальную психологическую нагрузку, которую испытывает человек, постоянно контролируя свои эмоции, причем очень трудно дифференцировать, на какую составляющую человека приходится самая максимальная нагрузка. Личность не испытывает нагрузку, поскольку является лишь контролирующим, социально сдерживающим барьером, включающим в себя необходимый

эталон или шаблон поведения; индивидуальность – так собственно она и включает в себя эмоции, которые необходимо сдерживать, соответственно на нее тоже не приходится максимум нагрузок.

Следовательно, индивидуальность и личность не испытывают максимальных нагрузок от ограничения проявления эмоций, соответственно, остается индивид, как третья составляющая человека.

Уместно заметить, что эмоции у человека меняются постоянно: слабые эмоции сменяются более сильными, и наоборот; положительные эмоции приходят на место отрицательных, уступая в свое время место последним. Таким образом, человек постоянно испытывает некую эмоциональную игру, стимулы у которой могут быть как внешние так и внутренние, а по интенсивности они совершенно порой друг другу не уступают и, можно предположить, что вся эта нагрузка в итоге обрушивается на индивида, то есть на биологическую составляющую человека, которому каким-то образом необходимо от этой нагрузки избавляться. Однако, в определенные периоды жизни человека, например в период полового созревания, раздражающие импульсы, влияющие на эмоциональную сферу, могут исходить, как раз непосредственно из биологической составляющей человека, и личность в этот период нередко не справляется с возложенной на нее функцией коррекции эмоциональной сферы.

Соответственно, можно подумать, что в периоды, связанные с гормональными изменениями, (это не обязательно определенные периоды жизни, а это может быть очень длительное время, и причиной м.б. гормональное нарушение), нагрузка, связанная с подавлением личностью эмоциональной сферы, вероятно уже не в полной мере отражается на биологической составляющей человека, поскольку именно она и является в данном случае фактором, провоцирующим эмоциональные реакции.

Следовательно, логически предполагается принципиальная несводимость эмоциональной нагрузки к какой-либо одной составляющей

человека – индивиду, личности или индивидуальности, но как показывает практика, все равно, так или иначе, все эмоции отражаются на биологической составляющей человека и здесь

Возникает парадокс – вроде бы как тело запрограммировано само себя разрушает – отрицательные эмоции вызываются телом и тело же воспринимает их негативные последствия.

Соответственно, понимая, что так быть не может, можно поставить вопрос о поиске этой причины. Предполагается, что это гораздо глубже и сложнее, чем кажется и прописывается в литературных источниках.

Принимая во внимание это обстоятельство, психологу, при формировании методик устранения последствий психоэмоционального влияния необходимо охватывать все составляющие человека, то есть воздействовать на индивид, на личность и на индивидуальность человека, при этом ни в коем случае не разграничивая и не противопоставляя их. Последнее обстоятельство необходимо постоянно иметь в виду, поскольку нередко при разработке методик развития личности, две других составляющих просто не принимают во внимание.

Рассматривая индивидуальность человека, необходимо принимать в расчет, что она не является спонтанным генератором психоэмоциональных реакций. Индивидуальность эмоционально реагирует лишь на стимулы, исходящие от социума, а биологическая составляющая человека, может их усилить, либо наоборот нивелировать, что и определяет выбор его поведения в целом и профессионального самоопределения в частности.

Другими словами, индивидуальность человека зачастую самоопределяется в своем развитии не сама из себя, а под действием различных внешних и внутренних, социальных и биологических стимулов, и это обстоятельство часто используется в различных психологических методиках, являясь неким ограничивающим, но в то же время и направляющим фактором.

Использованные источники:

1. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970.