

УДК 159.942

Куликов Л.В., Пилишина А.В.

Санкт-Петербургский Государственный Университет,  
Санкт-Петербург, Россия

## Психологический смысл интеракционных негативных чувств<sup>1</sup>

### Psychological meaning Interactional negative feelings

---

#### *Аннотация*

В статье рассматривается психологический смысл негативных интеракционных чувств: вины, зависти, горя, стыда, печали и отвращения в качестве социальных регуляторов поведения индивидов и групп, анализируются современные отечественные и зарубежные подходы к изучению психологического содержания негативных чувств.

*Ключевые слова:* печаль, горе, отвращение, стыд, вина, зависть, интеракционные чувства

#### *Abstract*

The article discusses the psychological meaning of negative Interactional feelings: guilt, envy, sorrow, shame, sadness and disgust as social regulators of behavior of individuals and groups, analyzes the contemporary domestic and foreign approaches to the study of the psychological content of negative feelings

*Key words:* sorrow, grief, disgust, shame, guilt, envy, feelings of Interactional

---

### Постановка проблемы

Негативные чувства отличаются сложностью и взаимной обусловленностью. В имплицитных теориях чувств и эмоций неприятные переживания, страдания в большинстве случаев рассматриваются как несущие только негативные последствия: лишают ощущения субъективного благополучия, увеличивают риск болезней, укорачивают жизнь человека. Однако это имеет место не всегда, нередко мы осознаем близкую или

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено в рамках научно-исследовательского проекта «Исследование «benign envy» (плодотворной зависти) и «malicious envy» (вредоносной зависти) в межличностном общении». СПбГУ. Мероприятие 7. Внебюджет 8.23.790.2013

отставленную во времени положительную сторону перенесенных страданий. В условиях межличностного общения возможно одновременное переживание негативных и позитивных чувств. Вспомним А.С. Пушкина: «Мне грустно и легко, печаль моя светла <...> Печаль моя полна тобою». При столкновении с трудностями и жизненными потрясениями мы можем испытывать одновременно и «светлую печаль», и «легкую грусть» от того что боремся и противостоям.

В научных концепциях иной взгляд на эти эмоциональные явления. Признается их незаменимая роль как регулятора поведения и деятельности, как детерминанты межличностных отношений и побудителя изменения картины мира. Вместе с тем, картина их обусловливания человеческого бытия в широком временном масштабе недостаточно ясна. В первую очередь это относится к тем чувствам, которые включены в межличностные отношения.

В зарубежной и отечественной социальной психологии имеется немало работ, посвященных роли негативных чувств, их влиянию на другие психические явления. Предметом этих исследований выступают отдельные чувства, такие как гнев, вина, зависть, стыд, печаль и т. д.

Целью настоящей статьи является уточнение роли негативных интеракционных (диспозиционных) чувств в установлении дистанции в межличностных отношениях, а также поиск общих черт и их регулятивных функций во внешней и внутренней активности человека. Интеракционные чувства регулируют дистанцию между субъектом и другим человеком. Сближающие чувства обуславливают выбор таких действий, которые создают основу для сближения, удаляющие чувства – наоборот.

### **Функции негативных чувств**

Зарубежные ученые рассматривают злость, ненависть и гнев как «sthenic feelings» (стенические чувства), повышающие активность, бодрость и напряжение, а уныние, печаль и тоску как «asthenic feelings» (астенические

чувства), понижающие активность, энергию, угнетающие жизнедеятельность. Чувства горя и страха могут проявляться в двух формах одновременно (например, страх может «парализовать», но может и мобилизовать) в зависимости от индивидуально-типологических особенностей личности и обстоятельств.

Даниэль Гоулман (Goleman's 1995) в книге «Emotional Intelligence» отмечает, что негативные чувства являются своеобразным проводником, они руководят нашим поведением, направляют нас в сложных жизненных обстоятельствах, при столкновении с трудноразрешимыми жизненными задачами. Все негативные чувства, по мнению Принза (Prinz, 2004), играют уникальную отличительную роль – побуждают нас к действию, готовят к совершенно разным ответным реакциям. В минуту гнева увеличивается частота сердечных сокращений, выброс гормонов, что обеспечивает заряд энергии, достаточный для совершения активных решительных действий. Негативные чувства представляют собой отражение в сознании человека его отношения к окружающей действительности. Отрицательное отношение выражается такими чувствами как гнев, страх, печаль, горе и т.п. Негативные эмоции приводят ко многим физиологическим изменениям в организме (Pamela J. Feldman, Sheldon Cohen).

Кэрол Изард (Izard, 2003) отмечает, что личная и социальная оценка эмоций может не совпадать. Например, чувство стыда может тяжело переживаться человеком как болезненное и мучительное состояние, но с общественной точки зрения, оно важно и конструктивно, так как способствует моральному росту и осознанию. Гнев, отвращение, агрессия и ненависть получают положительную общественную оценку, если они препятствуют деструктивному, антиобщественному поведению (Кратчфилд Р., Ливсон Н, Берковиц Л.).

К основным характеристикам негативных чувств можно отнести (Panksepp 2003, Izard 2007) следующие.

Они:

- выступают ключевым компонентом сознания;
- играют центральную роль в эволюции сознания, влияют на возникновение высших уровней сознания в онтогенезе, и во многом определяют содержание и направленность сознания на протяжении всей жизни;
- представляют собой основной мотивационный компонент мыслительных операций и открытого поведения;
- имеют решающее значение для адаптации в экстренных ситуациях;
- выступают динамичным компонентом эмоций;
- активируют подкорковые центры головного мозга (Экман 2003, Öhman, 2005).

Негативные чувства проявляются тем или иным образом в интеллектуальном развитии, они определяют успешность взаимодействия с окружающими людьми, социализацию и социальное развитие индивида. Ученые отмечают, что негативные чувства интенсифицируют индивидуальное развитие личности, переживаются и глубоко осознаются, порождают мотивационную активность, направленную на поиски новой информации, способствуют саморазвитию, улучшают саморегуляцию. (Chelune G., 1983; Derlega V., 1975). И.В. Пацявичус отмечает, что положительные чувства способны оказывать тормозное влияние на активность субъекта, препятствуя эффективному межличностному общению. Негативные чувства, по мнению Б.И. Додонова, играют важную роль в процессе саморазвития. Автор отмечает, что «...для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный их динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности» [1, с. 273]. По мнению А.И. Лукьянова (1966), страх, ярость, гнев и ярость повышают сопротивляемость организма инфекциям, перезагрузкам, увеличивают интенсивность обменных

процессов, улучшают питание мозга. О полезности «отрицательных» эмоций умеренной интенсивности свидетельствуют опыты на крысах, проведенные В.В. Фролькисом (1975): из трех групп подопытных крыс дольше всего жили те, которых систематически подвергали стрессовым воздействиям средней силы.

Современные исследования показывают, что негативные чувства в некоторых ситуациях оказывают положительное воздействие на психическое здоровье, на взаимодействие личности с ближайшим социальным окружением, облегчают конструктивное поведение, стимулируют созидательную активность.

Чувства, по мнению Г. Мюнстерберга, должны «...направлять весь организм к действию какого-нибудь одного определенного рода», оказывая тем самым побудительную и энергетическую усиливающую роль на организм. Негативные чувства проявляются в разных аспектах функционирования – как биологическом, так и социальном. Негативные чувства, остро переживаемые человеком, оказывают влияние на качество и скорость выполняемой им деятельности: игровой, учебной, трудовой.

Перечислим функции негативных чувств, отмеченные авторами в публикациях.

**Мотивационная функция.** Страх способствует развитию инновационной деятельности. Ау и Кателар (Au & Ketelaar) отмечают, что чувство вины порождает конструктивные импульсы, побуждает к сотрудничеству и активному межличностному взаимодействию. Оно положительно коррелирует с эмпатией (Даймонд). Зарубежные исследователи пришли к выводу, что вина отрицательно коррелирует с антисоциальным и рискованным поведением (Stuewig & McCloskey, 2005, Tangney, 1994). Чувство вины актуализирует мотивацию выбора морального пути в жизни, побуждает человека брать на себя ответственность и занимать конструктивную позицию в соответствующих ситуациях. Гнев служит

сильнейшим мотиватором в борьбе с несправедливостью. В состоянии гнева мы можем решительно и упорно отстаивать наши принципы. Негативные чувства способны побуждать человека к действию, удовлетворять актуальную потребность, а также поддерживать активность человека на определенном уровне в ходе выполнения данного действия. Гнев активизирует и мобилизует энергию человека, повышает чувство уверенности и силы, приводящие к самозащите. Гнев создает также готовность к действию. Печаль может быть направлена на восстановление и упрочнение связи между людьми. Вызванная разочарованием и неудачей, она пробуждает мобилизационные ресурсы, направленные на решение проблемы. «Негативная мотивация», в некоторой степени необходима человеку, поскольку благодаря ей мы откликаемся на собственные проблемы и на проблемы других людей [8, с.123-125].

**Информативная функция.** Одно из главных достоинств отрицательных чувств состоит в том, что они информативны (Clore, 1992), и в этом своем качестве они намного превосходят положительные эмоции. Существует много различных отрицательных чувств, включая печаль, горе, отвращение, стыд, вину, зависть и т. д. Каждое из них передает и направляет специфическую информацию. Печаль информирует о потере, страх — об угрозе, а гнев сигнализирует о недостойном поступке (Ortony, Clore & Collins, 1988). Отрицательные чувства указывают на наличие определенной проблемы, и запускают методичное размышление, которое направлено на ее решение. Отрицательные чувства накапливают в нас новую информацию и заставляют что-то менять в нашем подходе к решению проблем. Согласно современным исследованиям, проведенным социальными психологами, положительные чувства ведут к тому, что люди полагаются на существующие убеждения, в то время как отрицательные заставляют людей опираться на новую информацию [4,6]. Например, ряд экспериментов показал, что люди в возбужденном и радостном настроении чаще используют первые впечатления и стереотипы

при оценке других людей, в то время как люди в грустном и печальном расположении духа склонны оценивать людей, опираясь на их фактические поступки (Isbell, Clore & Wyer, 1999). Отрицательные чувства часто предупреждают нас о проблемах, активизируют внутренние ресурсы организма, указывают на ошибочность наших предположений, и инициируют процесс познания. Отрицательные чувства приносят пользу, когда они уменьшают нашу уверенность в предположениях настолько, чтобы позволить нам научиться чему-то новому [10].

**Защитная функция.** Негативные чувства могут защищать самооценку и социальную репутацию человека. Так, Дмитриева (2005) рассматривает зависть как защитную реакцию на угрозу «Я», которая выражается в том, что, возникая как моментальная, быстрая реакция организма, она может защитить человека от опасностей. Негативные чувства мобилизуют организм на преодоление препятствий, а также предохраняют его от перегрузок. Например, стресс способствует использованию энергии для выполнения наиболее важных для текущей ситуации жизненных функций.

### **Психологический смысл негативных интеракционных чувств**

**Печаль.** Печаль, замедляя общий темп жизни человека, дает ему возможность «оглянуться назад». Замедление психических и соматических процессов, которым сопровождается печаль, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе. Эта новая перспектива может усугубить печаль, но она, же может освежить взгляд на вещи или позволить понять то, о чем человек прежде не задумывался. Кроме того, эмоция печали выполняет коммуникативную функцию, она помогает самому человеку и окружающим его людям яснее ощутить наличие дисгармонии (Tornkins, 1963). Печаль сигнализирует о том, что человек нуждается в помощи». Печаль играет ведущую роль в формировании эмпатии. Плач ребенка пробуждает у матери чувство сострадания, побуждает ее обратить внимание на ребенка, успокоить

его (Huebner, Izard, 1988). Современные исследования показывают, что печальные переживания мотивируют альтруистическое поведение, и поведение, направленное на самоудовлетворение [9]. Если человек вспоминает о печальном событии, произошедшем с ним, то он «испытывает жалость к себе, однако если это событие произошло с его другом или любимым человеком, то его внимание сосредоточено на несчастьях другого», и в этом случае он скорее всего испытает жалость и сострадание, будет стремиться помочь ближнему (Moore, Underwood, Rosenhan, 1984).

**Горе.** Эйврил (Averill, 1968) пишет, что горе способствует укреплению социальных связей и групповой сплоченности, выполняя тем самым важную биологическую и социальную функцию. Социально-психологические причины горя проистекают из феномена аффективной привязанности – привязанности к людям идеям и предметам. Боулби отмечает, что горе, благодаря своей «заразительности» побуждает к социальной активности, эмпатии, укрепляет межличностные отношения с теми, кто понес тяжелую утрату [7].

Согласно Боулби (Bowlby, 1960, 1961, 1963), переживание горя способствует психологической адаптации, побуждает человека к восстановлению баланса, направляет к восстановлению личностной автономии, мотивирует к восстановлению гармонии и восполнению утраты.

**Отвращение.** Главная биологическая функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует защитные функции организма, вызывает отвержение неприятных и опасных веществ. Социальные психологи отмечают, что отвращение играет мотивирующую роль в установлении взаимосвязей между чрезвычайно широким кругом раздражителей, с одной стороны, и реакцией избегания-отвержения – с другой. Отвращение заставляет нас избегать потенциально неприятных и отталкивающих объектов без их непосредственного воздействия на наши органы чувств. С помощью мимического выражения отвращения и отдельных мимических реакций

человек информирует другого о том, что тот должен изменить свое поведение или манеры, а в противном случае тот рискует быть отвергнутым.

*Стыд* – своеобразный ограничитель человеческого поведения, во избежание стыда человек воздерживается от нелицеприятных поступков. Стыд указывает нам на те качества, которые нас не устраивают в себе. Обращая на них внимание, мы можем их скорректировать. Линд (Lynd) отмечает, что чувство стыда удерживает нашу самооценку от непомерного разрастания, заставляет нас уважать чувства окружающих. Стыд способствует мысленному «проигрыванию» трудных ситуаций [5]. Осознание, сопутствующее переживанию стыда, способствует усилению «Я», уменьшению уязвимости личности.

Переживание стыда повышает чувствительность человека к чувствам и оценкам окружающих и, таким образом, способствует большей социальной сплоченности. Внешние проявления стыда сигнализируют членам группы о том, что индивид восприимчив к критике, и в особенности к критике, направленной на личностные аспекты «Я». (Erikson, 1956; Lewis, 1971; Lynd, 1961; Tornkins, 1963). Стыд активизирует самооценку. Обостренный самоотчет и преувеличенное самоосознание, вызванные стыдом, пробуждают все более отчетливые образы «Я».

Переживание стыда и успешное противостояние ему играют важную роль в развитии и сохранении Я-концепции и личностной идентичности. Способность к стыду означает, что индивид склонен учитывать мнения и чувства окружающих его людей. Таким образом, стыд пробуждает ответственность, способствует установлению взаимопонимания между людьми и социальными группами. Стыд пробуждает активность, направленную на приобретение навыков социального взаимодействия. Стыд обнажает «Я», делает прозрачными «границы эго» [9]. Велика роль стыда в процессе саморазвития и самоконтроля. Преодоление стыда и противостояние ему помогают человеку обрести чувство личностной

идентичности и психологической свободы. Адекватной реакцией на переживание стыда можно считать готовность индивида к самосовершенствованию. Стыд вызывает обостренное внимание индивида к самому себе или к некоторым аспектам «Я», а значит, последующее осмысление ситуации вызвавшей стыд, и собственных переживаний способствует расширению знаний индивида о себе.

Стыд обладает уникальными мотивационными и эмпирическими характеристиками, переживание стыда имеет исключительное значение, как для индивида, так и для общества в целом.

**Вина.** Чувство вины выступает основой личностной ответственности. Специфическая функция вины заключается в том, что она побуждает человека исправить ситуацию. Чувство вины играет ведущую роль в развитии личностной и социальной ответственности; острое переживание вины заставляет нас обратить внимание на другого, помогает нам почувствовать страдания, боль и мучения обиженного нами человека, она заставляет нас искать подходящие случаю слова и поступки, способные избавить человека от причиненной нами боли. Вина заставляет нас чувствовать ответственность и, таким образом, содействует росту личности, ее зрелости и психологической состоятельности.

Проведя сравнительный анализ подходов к воспитанию ребенка, бытующих в различных культурах, М. Мид, пришла к выводу, что чувство вины является одним из базовых условий выживания человека. Розенхан и Лондон (Rosenhan, London, 1970) утверждают, что вина является самостоятельным мотивационным феноменом. По их мнению, чувство вины способствует ослаблению тревоги и помогает избежать более серьезных психических расстройств. Вина выполняет функции регулятора поведения, предупреждает о неправильных мыслях, чувствах и поступках. Поэтому переживание вины – значимый фактор воспитания социальной ответственности. Развитие способности к переживанию вины, становление

совести – важнейшие этапы психологического созревания личности.

**Зависть.** Ряд отечественных исследователей усматривает конструктивные позиции зависти. Так, И.Б. Котова в своих высказываниях отмечает, что «зависть как психологический феномен амбивалентна: она может быть как позитивной, так и негативной». Несмотря на доминирующий негативный оттенок, который содержится в феномене зависти, она может стимулировать дух соперничества, стремление к успеху, и изменению своего социального положения, и тем самым играть положительную роль в жизни социума. Весьма показательны в этой связи и размышления о зависти С.М. Зубарева: «Испортить жизнь она может серьезно, но, при всем том, вектор этого чувства мотивирует на жизнь. Особенно после того, как редуцированы агрессивные фантазии по поводу уничтожения конкурентов, после «отбеливания», зависть способна стать хорошим жизнеутверждающим мотиватором». Завистливое отношение к другому может способствовать осмыслению себя и своего жизненного пути. Наиболее категоричен в оценке зависти А.И. Розов, который оспаривая популярный тезис о том, что «зависть – двигатель прогресса», утверждает обратное – «зависть, принимающая массовый масштаб, приводит к травле возвышающихся над «дозволенным» уровнем одаренных людей («Чем ты лучше нас?») и в конечном этапе превращается в тормоз общественного прогресса».

Таким образом, тот факт, что зависть выполняет деструктивные функции в социальной жизни субъекта, поддерживается всеми исследователями, тогда как вопрос о ее конструктивности вызывает многочисленные научные дискуссии. Резюмируя, отметим, что, на наш взгляд, «benign envy» (плодотворная зависть) мобилизует и способствует самоактуализации субъекта зависти, «malicious envy» (вредоносная зависть) ухудшает взаимоотношения и подрывает позиции субъекта зависти, но одновременно два вида зависти инициализируют ряд внутренних ресурсов, способностей субъекта зависти и способствуют самоактуализации.

### **Общие черты интеракционных негативных чувств**

В чувстве выражено отношение субъекта к тому или иному объекту, явлению, самому себе в целом или некоторой своей черте, тому или иному своему поступку. В зависимости от контекста жизненной ситуации, в которой находится человек, одно и то же чувство может иметь разный смысл, направлять поведение и деятельность в направлении повышения их эффективности, в направлении улучшения характеристик собственного психологического пространства [3]. Сужение психологического пространства может приводить к ограничению возможностей для проявления потенциала активности и замедлению личностной динамики – наращиванию содержательного потенциала, задействованию внешних ресурсов, полезных для тех или иных видов активности. Чрезмерное, изнуряющее чувство вины приводит к дисбалансу в распределении энергии между внешней и внутренней активностью с акцентом – на последней.

Анализ представленных взглядов на негативные чувства показывает, что содержательное наполнение чувства и сила чувства меняют психологический смысл в рамках чувства одной и той же модальности. Например, чувство стыда испытывают люди, равнодушные к тому, каков их образ в глазах других людей. Оно сильнее в тех случаях, когда неадекватное ситуации поведение (например, неуместные слова), оплошность, несоответствие требованиям общества или группы замечены уважаемыми людьми. Незначимых людей обычно не стыдятся. Стыд нередко выступает мотивом активности субъекта, приводящей к сужению своего психологического пространства. Прежде всего, в тех случаях, когда человек считает себя недостойным внимания и признания или, когда находит у себя существенные, с его точки зрения, недостатки. При наличии мотивации к самоутверждению он может выступить побудителем изменения своего поведения и деятельности в лучшую сторону, в направлении большего соответствия принятым требованиям к поведению, повышению

результативности действия и, тем самым, возрастианию своего статуса, расширения сферы влияния, освоению большей части пространства.

К. Изард пишет, что стыд временно затуманивает рассудок, а вина, напротив, стимулирует мыслительные процессы, связанные, как правило, с осознанием провинности и с перебором возможностей для исправления ситуации [2].

Переживания вины и угрызения совести охраняют человека от других неблагоприятных поступков, которые могут привести к потере социального «Я» и уменьшению того психологического пространства, в котором человек принимаем, т.е. к уменьшению числа людей, которые готовы сохранять достаточно близкие отношения. Самое сильное переживание вины вызвано боязнью потерять любовь близкого человека.

### **Выводы**

1) Интеракционные чувства выполняют важные регуляционные функции в освоении и построении социального пространства человека. Они выступают детерминантой возникновения эмоций, регулирующих общение, поведение в ситуациях межличностного взаимодействия.

2) Интеракционные негативные чувства имеют общие черты в регуляции внутренней и внешней активности человека: содержательное наполнение чувства и сила чувства меняют психологический смысл в рамках чувства одной и той же модальности.

3) Психологический смысл интеракционных негативных чувств многомерен. Эти чувства изменяют направление активности индивида, уровень активности, выступают побудителем перестройки психологического пространства. Направление этих изменений в значительной степени зависит от их силы.

**Список использованных источников**

1. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М., 1978. С.272.
2. Изард К. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб: Издательство «Питер», 2008. – 464 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
3. Куликов Л.В. Чувства как детерминанты психических состояний // Психология психических состояний: теория и практика. Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции. Казанский госуниверситет, 13-15 ноября 2008 г. Часть 1. Казань, 2008(а). С. 524-528.
4. Пилишина А.В. Социальное сравнение и оценка как механизмы актуализации зависти в межличностном общении// Ломоносов-2013/ Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, М.В. Чистякова. [Электронный ресурс] — М.: МАКС Пресс, 2013.
5. Elison J., Lennon R., Pulos S. Investigating the compass of shame: the development of the compass of shame scale // Soc. Behav. Personal. 2006. 34. P. 221–238.
6. Lewis M., Sullivan M. W., Stanger C., Weiss M. Self-development and self-conscious emotions. - Child Development, 1989, 60, 146-156.
7. Cummings E. M., Zahn-Waxler C., Radke-Yarrow M. Young children's responses to expressions of anger and affection by others in the family. - Child Development, 1981, 52, 1274- 1282.
8. Plutchik R. Emotion in the context of evolution. - In: Emotion: A psychoevolutionary synthesis. - New York, Harper & Row, 1980, 119-127.
9. Pope K. S., Singer J. L. Introduction: The flow of human experience. -In: K. S. Pope, J. L. Singer (Eds.). The stream of consciousness: Scientific investigation into the flow of human experience. - New York, Plenum, 1978, 1 -6.
10. Terming N. T., Izard C. E. Infants' responses to their mothers' expressions of joy and sadness. - Developmental Psychology, 1988, 24(2), 223-229.