



# Что такое чувства?

Педагог-психолог  
Саблина Вера Павловна



# Определение

- **Чувства** – одна из основных форм переживания своего отношения к предметам и явлениям действительности.
- **Чувства (высшие эмоции)** — особые психические состояния, проявляющиеся социально обусловленными переживаниями, которые выражают длительные и устойчивые эмоциональные отношения к предметам или процессам внешнего мира. Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.



# Формирование чувств

- Чувства возникают как ответная реакция на соответствие или несоответствие актуальным потребностям. Они же являются побуждением к деятельности.
- Формирование чувств – необходимое условие развития человека как личности. Чувства общественно обусловлены и историчны, как и сама личность.
- В онтогенезе чувства появляются позже, чем эмоции ситуативные.



# Формирование чувств

- Чувства формируются по мере развития индивидуального сознания под влиянием воспитательных воздействий семьи, школы, искусства и др.
- Мы чувствуем прежде всего то, что нас волнует, от чего зависит развитие событий, которые для нас значимы и воспринимаются эмоционально. То что индивиду безразлично, не вызывает чувственного отклика именно у него, но может вызвать чувство у другого.



# Сформированные чувства

Сформированные чувства возникают как результат обобщения эмоционального опыта и начинают сами определять динамику и содержание эмоций ситуативных: так, из чувства любви к близкому человеку в зависимости от обстоятельств могут развиваться тревога за него; горе при разлуке; радость при встрече; гнев, если любимый человек не оправдал надежд и пр.

Такие ситуативные эмоции уточняют содержание чувств и побуждают к определённым действиям.



# Доминирующие чувства

В процессе формирования личности чувства организуются в иерархическую систему, где одни чувства занимают ведущее положение, другие – остаются потенциальными.

Содержание доминирующих чувств определяет то, к чему направлена личность: к созиданию или разрушению; к действиям в соответствии с моральными ценностями или аморальными; будет ли интеллектуальная, практическая или эстетическая направленность у конкретной личности; будет ли отдано предпочтение развитию нравственности или безнравственности.



# Низшие и высшие чувства

Чувства принято делить на низшие и высшие.

- К низшим относятся физиологические проявления: голод, усталость.
- К высшим относятся проявления, связанные с духовным миром: восхищение, сопереживание, эмоциональная привязанность. Наличие высших чувств отличает человека от животных.



# Мимолётные и постоянные чувства

Мимолетные проявления возникают, когда взаимодействие с предметом было кратким. Чтобы сформировалась устойчивая связь, нужен продолжительный контакт.

Именно так развиваются влюбленность: если человек лишен возможности видеть предмет обожания, влюбленность быстро проходит. Если он ежедневно может посмотреть хотя бы на портрет, то влюбленность будет только подпитываться и укрепляться.





# Характеристики, отличающие чувства от других эмоциональных проявлений:

- ✓ **Валентность** — деление на положительные, отрицательные и амбивалентные (двойственные). Возникновение амбивалентных проявлений говорит о богатом жизненном опыте, отсутствии категоричности. Амбивалентность характерна для людей с высоким уровнем интеллекта.
- ✓ **Содержание** — значение для человека объекта, по отношению к которому он проявляет чувства.



# Характеристики, отличающие чувства от других эмоциональных проявлений:

- ✓ **Интенсивность** — сила проявления. По интенсивности можно определить главные и второстепенные чувства, оценить способность человека к самоконтролю, развитие силы воли.
- ✓ **Стеничность** — побуждение к действию, стремление выразить чувство. Если человек пытается сдерживать проявления, это называется астеничностью.



# Задача чувств

Интенсивность проявления чувств определяет поведение индивида, отношение к нему других людей. Эмоции всегда искренние, а демонстрация чувств может быть заранее спланированной.

- Задача чувств — получать, классифицировать информацию о предметах. Также у них есть отдельные функции: отражательная, стимулирующая, подкрепляющая, переключательная, приспособительная и коммуникативная.



# Функции чувств:

- **отражательная** — помогает оценивать уровень опасности, полезности предметов, чтобы вовремя среагировать на угрозу;
- **стимулирующая** — побуждает предпринимать активные действия, строить планы на будущее, искать пути решения сложных задач, мотивацию;
- **подкрепляющая** — помогает оценивать значимость события для индивида, запоминать важное;



# Функции чувств:

- **переключательная** — подсказывает к какой категории отнести предметы, действия, расставлять приоритеты;
- **приспособительная** — формирует готовую базу проявлений, которые человек уже испытывал;
- **коммуникативная** — влияет на отношения с окружающими, потребность в общении, помогает устанавливать эмоциональные контакты.



# Необходимость позитивной социальной среды

Нормальную работу функций может обеспечить только позитивная социальная среда. Если в работе функции появляются сбои, эмоциональный интеллект человека не развивается. Низкий уровень эмоционального интеллекта характерен для людей, которые воспитывались в неблагополучной среде.

- Крайняя степень не развитого эмоционального интеллекта проявляется у детей-маугли, выросших вдали от людей. Они не различают проявления других людей, не умеют выражать чувства. Их психологическое развитие находится на уровне детеныша обезьяны.



# У разных людей чувства на одну и ту же ситуацию могут не совпадать. Почему?

Эмоциональная реакция строится на субъективной оценке реальности. Доказано, что чувства напрямую зависят от отношения к самому себе, строятся исходя из внутреннего мировосприятия, а также особенностей нервной системы. На одну и ту же ситуацию реакция может быть различной у разных людей.



# Демонстрация чувств

- Открыто демонстрируют свои чувства только дети и люди с не развитым эмоциональным интеллектом. Всё, что находит отклик в их мировосприятии, тут же внешне проявляется.
- Чем более развит эмоциональный интеллект, тем больше возможностей контролировать свои эмоциональные состояния.





# Контроль чувств

Контролировать себя, т.е. держать реакцию на окружающие события внутри себя можно двумя способами:

- Сдерживаться, не проявляя сильных эмоций и не демонстрируя чувств вовсе: не высказывать гнев, не проявлять любовь. Этот способ — результат либо воспитания, либо перенесённого психологического потрясения.
- Выражать чувства и проявлять эмоции, безопасно для себя и других. Нежелательные чувства прорабатывать мысленно, превращая из деструктивных в конструктивные или нейтральные. Такой способ — результат работы над собой. Он считается безопаснее для психического и физического здоровья.



# Виды чувств:

По сути, эту часть восприятия окружающего сложно классифицировать, так как она многогранна и разнообразна. Условно в психологии определены виды чувств:

- нравственные;
- интеллектуальные;
- практические;
- эстетические.



# Виды чувств

Категория	Подкатегория	Проявления	Характеристика
<ul style="list-style-type: none"><li>1. Нравственные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Моральные</li><li>Аморальные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Гуманность</li><li>Патриотизм</li><li>Чувство долга</li><li>Любовь</li><li>_____</li><li>Жестокость</li><li>Эгоизм</li><li>Ненависть</li><li>Жадность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Взаимоотношения людей, отношение к собственному положению в обществе, определение приемлемого для себя поведения, рамок дозволенного.</li></ul>



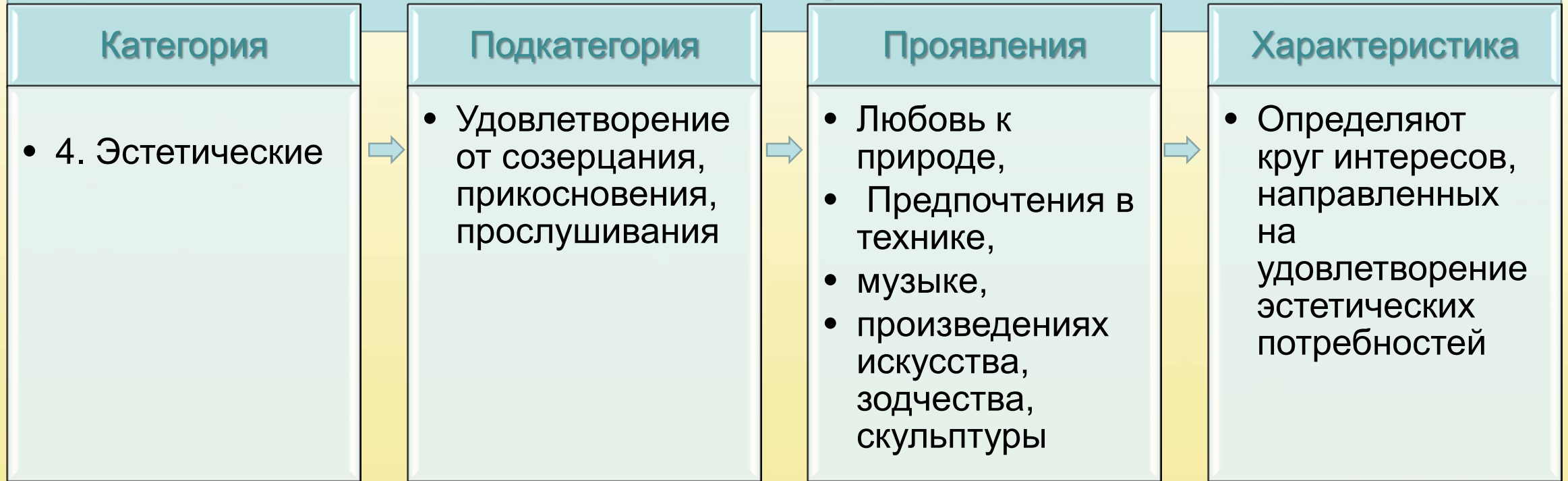
# Виды чувств



# Виды чувств



# Виды чувств



# Виды чувств

- Существуют чувства, которые нельзя однозначно отнести к одному из видов. Так, например, любовь пробуждает личность стремиться к познанию, раскрытию эстетического потенциала, вдохновляет, определяет выбор деятельности.



# Отличия между чувствами и эмоциями:

1. Эмоции – врожденные и инстинктивные реакции организма на изменения окружающей среды, чувства – социальные, развитые в процессе воспитания и обучения переживания. Чувствовать человек учится, выражать эмоции все умеют с момента рождения.
2. Эмоции сложно контролировать усилием воли, чувствами легче управлять, несмотря на их сложность и неоднозначность. Их большая часть возникает у человека в сознании. Эмоции часто не осознаются, так как связаны с необходимостью удовлетворить инстинктивную потребность.





# Отличия между чувствами и эмоциями:

3. Чувство меняется, развивается и угасает, варьируется по силе, по-разному проявляется, может перерасти в свою противоположность, эмоция – определенная реакция. Например, чувство ненависти может перерасти в любовь, но страх связанный с восприятием это человека останется.



# Отличия между чувствами и эмоциями:

4. Эмоции не имеют предметной соотнесенности, а чувства – имеют. Они переживаются по отношению к чему-то или кому-то по-разному. Например, любовь к ребенку не то же самое, что любовь к супругу. А к примеру, недоумение всегда выражается одинаково вне зависимости от того что конкретно его вызывает.



# Отличия между чувствами и эмоциями:

5. Чувства – более сильный мотиватор, чем эмоции. Они побуждают, вдохновляют, толкают на совершение поступков в отношении объекта, на который они направлены. Эмоции лишь рождают действия в виде ответных реакций.
6. Эмоции – непродолжительные и поверхностные, хоть и яркие проявления, а чувства всегда сложные и сильные душевные волнения.



# Выводы :

- Мир чувств разнообразен и зависит от социальной, нравственной и бытовой обстановки.
- Интенсивность и демонстративность чувств зависит от того, на сколько человек занимается саморазвитием и самоконтролем, осознаёт ли он свои чувства или же они остаются за пределами сознания индивида.
- Чем лучше вы понимаете себя и свои чувства, тем лучше вам удаётся контролировать себя и безопаснее проявлять свои чувства.
- Чувства способны меняться и становиться более глубокими. Своему чувственному миру и его развитию стоит уделять должное внимание.



# ИСТОЧНИКИ:

- [Словарь психолога-практика/ Сост. С.Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. И доп. – Мн.: Харвеест, 2005.](#)
- <https://headlife.ru/kakie-byvayut-chuvstva/>
- <https://mystroimmir.ru/psihologiya/chuvstva.html>
- <https://propanika-ru.turbopages.org/s/propanika.ru/psihologiya/psihologiya-emotsij-i-vidy-chuvstv/>

