**Базовые эмоции**

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека.

Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства.

Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т.д.

 Эмоции — это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Согласно традициям отечественной психологии принято выделять чувства как особый подкласс эмоциональных процессов.

В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, то есть испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Они выражаются через эмоции в зависимости от того, в какой ситуации находится объект их выражения. Например, мать, любя своего ребенка, переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т.д. Данный пример показывает, что:

- во-первых, эмоции и чувства — это не одно и то же;

- во-вторых, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями: одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях.

Академик П.К. Анохин рассматривал эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира. С его точки зрения, эмоции важны для закрепления и стабилизации рационального поведения животных и человека.

Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции уберегают от повторного совершения ошибок.

Эмоции способствуют повышению чувствительности анализаторов, что в свою очередь приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти.

Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно: оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни. Существуют следующие виды эмоций:

**1. Положительные и отрицательные**

Положительные - радость, любовь, восхищение, восторг, благодарность. Отрицательные - гнев, ярость, отвращение, разочарование, грусть. Другое название для того же разделения эмоций по знаку – позитивные и негативные. Также выделяют нейтральные эмоции - интерес, любопытство.

**2. Стенические и астенические**

Эмоции и чувства не только по-разному выражаются (как внешне, так и внутреннее), но и оказывают разный эффект на наш организм, влияя на метаболизм, кровообращение, выброс гормонов и другие физиологические процессы. Эмоции способны замедлять или ускорять реакции, повышать/понижать уровень энергии и положительно/отрицательно влиять на восприятие, внимательность и многое другое. По характеру такого влияния эмоции делятся на стенические (они же активные) и астенические (они же пассивные).

Стенические эмоции активизируют жизненные процессы, придают нам энергии, работоспособности и т.д.; астенические, напротив, угнетают. Так, радость позволяет забыть об усталости, дарит ощущение легкости, хорошее самочувствие и т.д. В свою очередь, из-за грусти у нас могут опуститься руки, уровень энергии падает, наваливается усталость.

**3. Простые и сложные**

Эмоции бывают простыми и сложными. Образно говоря, сложные эмоции состоят из простых/базовых/элементарных. В свою очередь, простые/базовые/элементарные эмоции невозможно разделить на более мелкие составляющие. Списки простейших эмоций, конечно, также разнятся. Например, Декарт выделяет желание, любовь, ненависть, радость, печаль и удивление. К. Изард в своей книге «Психология эмоций» приводит 11 базовых, или фундаментальных, эмоций: вина, гнев, интерес, отвращение, печаль, презрение, радость, смущение, страх, стыд и удивление. А есть и такой список: гнев, печаль, радость, страх, стыд. Или такой: отвращение, печаль, радость, страх, удовольствие.

Как видим, большинство специалистов выделяют радость как простую эмоцию, вместе с тем восхищение или нежность – составные. Печаль тоже, как правило, рассматривается как базовая эмоция, в то время как обида или раздражение – сложная. Интересно, что в большинстве списков отрицательных элементарных эмоций больше, чем положительных.

В следующих статьях мы планируем рассмотреть некоторые базовые эмоции поподробнее.