

- это эмоции, носящие ситуативный характер, выражающие оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Они кратковременны, достаточно сильно выражены, причины возникновения человеком достаточно хорошо осознаются. Эти эмоции хорошо изучены и среди них выделены 10 основных (К. Изард). Каждая базовая эмоция лежит в основе целого спектра состояний. Почти все из них читаются по мимике лица.

### БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ЭТО

## базовые эмоции

### Радость

положительное эмоциональное переживание, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность. Служит для установления контактов с людьми, сохранения в памяти полезных мыслей и действий, устранения негативного воздействия отрицательных эмоций.

### Удивление

- не имеющая чётко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Служит для погашения существующей активности нервной системы и для подготовки организма к активности в новой ситуации.

### Интерес

эмоциональная реакция на новое, источник мотивов научения и творчества.

### Печаль (горе, страдание)

Проявляется в прикованности мысли к объекту печали, слезах, горечи во рту. Печаль замедляет темп жизни, даёт возможность оглянуться, увидеть перспективу и в этом смысле является адекватным состоянием.

### Гнев

- эмоциональное переживание, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьёзного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для человека потребности (боль, ограничение свободы, физические воздействия и т.д.). Гнев обеспечивает мобилизацию всех сил организма для борьбы.

### Страх

- отрицательная эмоция, проявляющаяся при получении человеком информации о реальной или воображаемой опасности; эмоциональная реакция на опасность. Страх - способ активности и защиты от сильных потрясений.

### Отвращение

отрицательное эмоциональное переживание, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками человека. В эволюции возникло как защита от отравления.

### Презрение

- отрицательная эмоция, возникающая в межличностных отношениях и порождаемая рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта переживаний. Презрение - это отвержение другого человека.

### Стыд

- социальная эмоция, которая выражает осознание субъектом несоответствия своих поступков, мыслей, внешности ожиданиям других людей и собственным представлениям. Переживание стыда - показатель осуждения своих поступков и стремления исправить их.

### Вина

- эмоция, возникающая при нарушении моральных и этических норм. Без принятия личностью общественных норм не возникает. Вина выражает осуждение человеком своего поступка и себя, сопровождается снижением самооценки, раскаянием и стремлением исправиться. Переживание эмоции вины похоже на переживание стыда.