

§ 14. Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості

На відміну від сприйняття, пам'яті, мислення, емоції й почуття відображають реальність у формі переживань. Багатий спільний досвід емоційних переживань певною мірою споріднює людей. Емоції є одним із головних регуляторів психічного життя людини.

Якщо нас щось не влаштовує, ми шукаємо різні способи розв'язання проблеми. Якщо ж немає можливості негайно змінити ситуацію на краще, ми можемо позбутися негативних емоцій шляхом їх вияву в прийнятній у суспільстві формі.

Емоції можуть «поширюватися» на інших людей. Якщо поруч із нами хтось сміється, то в нас також виникає бажання бути веселими. Якщо хтось поруч стривожений, то хвилювання передається й нам. Отже, емоції людей, які нас оточують, — це дуже важливий чинник, що впливає на наш власний емоційний стан. Тож не випадково, що охоплена смутком людина уникає спілкування, оскільки не хоче нікому псувати настрій, а людина, сповнена радості, поспішає поділитися нею з іншими.

Емоція виявляється майже миттєво, вона показує справжнє ставлення людини до тієї чи іншої ситуації. Емоції не дають увести в оману співрозмовника, оскільки їх важко приховати. Ми щось говоримо, але людина не тільки слухає наші слова, вона вловлює й наші емоції, які можуть не збігатися з тим, що ми говоримо. Емоції не дають змоги «сховатися» за словами, видають наші справжні думки. Але з досвідом, що ми його набуваємо в процесі дорослішання, ми стаємо емоційно зрілими.

Емоційна зрілість — це вміння керувати своїми емоціями та виявляти їх у тій формі, що прийнятна в суспільстві.