

В. В. Зарицька

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

САМОКОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙ У СТРУКТУРІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

В статті розкривається сутність поняття “самоконтроль емоцій”, обґрунтовується важливість здатності особистості до самоконтролю власних емоцій; аналізуються складові самоконтролю емоцій; розкриваються форми прояву самоконтролю емоцій, основні правила самоконтролю емоцій, труднощі, з якими стикається особистість у процесі вираження емоцій, та викладені основні кроки, які сприяють розвитку здатності здійснювати самоконтроль емоцій.

Ключові слова: емоції, самоконтроль емоцій, емоційний інтелект.

Актуальність. Актуальність проблеми самоконтролю емоцій у структурі емоційного інтелекту обумовлена необхідністю наявності в людини здатності контролювати власні емоції, щоб адекватно реагувати на різні життєві ситуації, бо нездатність людини контролювати свої емоційні прояви провокує деструктивні дії оточуючих, а також сама людина діє неадекватно ситуації, чим завдає шкоди собі й оточуючим.

Постановка проблеми. Мета дослідження: обґрунтувати значущість здатності особистості контролювати свої емоції в її життєдіяльності та взаємодії з іншими людьми і можливості оволодіння цією здатністю, незважаючи на наявність об’єктивних і суб’єктивних перешкод на цьому шляху.

Завдання дослідження: розкрити підходи вчених до трактування поняття “самоконтроль емоцій” та обґрунтування значущості цього феномена в структурі емоційного інтелекту; охарактеризувати форми прояву самоконтролю емоцій, та основні правила самоконтролю емоцій; показати основні кроки, які сприяють розвитку здатності контролювати власні емоції та долати перешкоди на цьому шляху.

Результати. Самоконтроль емоцій розглядається нами як важлива складова емоційного інтелекту. Сутність цих понять, згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови [2, 1099], трактується так: самоконтроль як контроль над самим собою, своєю поведінкою, роботою, своїм станом, а саморегуляція як здатність регулювати свої дії, поведінку, свій стан відповідно до ситуації. На їх важливості наголошують багато вчених. Наприклад, Рубен Бар-Он [1, 78–86] здатність контролювати свої емоції розглядає як прояв незалежності, а також як здатність відкрито виражати свої почуття, бути твердим і захищати свою точку зору, як прояв самоутвердження (асертивності).

Самоконтроль виступає і як здатність керувати своїми емоціями. Боязнь проявляти емоції, замкнутість, обережність та ін. або перебільшений

їх прояв (гнів, тривога, печаль) — це завжди і психологічний, і фізіологічний процеси. Фізіологічний аспект проявляється у прискоренні або навпаки зниженні серцебиття, у перепадах артеріального тиску і порушенні гормонального балансу — все це забирає в людини сили і гальмує потенціал. Людина з низьким рівнем самоконтролю як не здатна стримувати емоції (що погано може позначитись на її емоційному самопочутті), так і не здатна їх проявляти (що теж погано позначається на її самопочутті і на емоційному самопочутті оточуючих). У кожній ситуації слід вміти визначати оптимальну середину прояву емоцій у відповідності з наявними подіями.

З цього приводу Д. Гоулман [3, 60] стверджує, що самоконтроль — це внутрішній діалог, той елемент емоційного інтелекту, який не дозволяє нашим почуттям диктувати нам свою волю. Саме самоконтроль надає ясність розуму, наділяє нас енергією, яка так необхідна людині, і рятує людину від впливу руйнівних емоцій. Люди, які добре вміють здійснювати самоконтроль емоцій, завжди життєрадісні, оптимістичні, здатні інших налаштувати на позитивне ставлення до явищ чи подій, в які вони включені на даний момент. Оскільки емоції передаються, як правило, від однієї людини до іншої, то надзвичайно важливим є вміння контролювати власні емоції, щоб не порушувати стосунки з іншими людьми.

Д. Гоулман [3, 60–61] далі підкреслює, що якщо людина, яка знаходиться у доброму гуморі, розмовляє з людиною, яка характеризується конфліктністю, агресивністю, то наслідки розмови можуть мати два аспекти: перший — якщо людина на агресію відповідає тим же, то закінчується розмова посиленням роздратованості між співрозмовниками; другий — якщо людина не відповідає на тиск на неї агресією, тобто залишається у позитивному настрої, то агресивний індивід має шанс заспокоїтись або, у крайньому випадку, зменшити роздратованість.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що вміння контролювати власні емоції навіть у несприятливих ситуаціях сприяє збереженню оптимізму і позитивного настрою. Самоконтроль дозволяє людині бути щирою, а така емоційна прозорість є не тільки надбанням людини, особливо лідера, але і суттєвим активом організації, яку він очолює. Щирість у спілкуванні — непідкупна відкритість у почуттях, впевненості у діях — породжує прямоту і чесність, а це викликає довіру до цієї людини. Що стосується, наприклад, лідерів, які наділені високим рівнем самоконтролю, то вони допускають той ступінь щирості, який дозволяє їм почувати себе комфортно з точки зору відкритості людям. Це, на нашу думку, стосується будь-якої людини, а не тільки лідера, щоб підтримувати з іншими людьми щирі, доброзичливі стосунки.

Д. Гоулман [3, 267–268] у самоконтроль включає такі здібності, як: вміння контролювати власні емоції, відкритість, адаптивність, волю до перемоги, ініціативність, оптимізм. Вміння контролювати свої емоції він характеризує як здатність зберігати спокій навіть у складних чи стресових ситуаціях; відкритість характеризує як щирий прояв своїх почуттів і переконань; адаптивність — як здатність гнучко реагувати і пристосовуватись

до обставин; волю до перемоги проявляти за рахунок підвищення якості роботи, самовдосконалення і удосконалення роботи тих, хто працює поряд; ініціативність — як здатність порушувати застарілі правила чи методи роботи і висловлювати нетрадиційні пропозиції, спрямовані на покращення роботи чи розв'язання проблеми; оптимізм — як здатність знайти у будь-якій ситуації сприятливу можливість, щоб її розв'язати, а не загрозу, керуючись правилом, що усі зміни слід сприймати як зміни на краще.

На важливість самоконтролю емоцій вказували і П. Селовей та Джон Майер [1, 78–86], які стверджували, що точність оцінки і вираження емоцій необхідні тому, що емоції є для людини сигналом про важливі події чи власні потреби, вони впливають на весь її розумовий процес і поведінку і допомагають зрозуміти, як можна думати і діяти більш ефективно, використовуючи емоції.

Рівень самоконтролю емоцій залежить від характеру прояву емоцій, оскільки вони можуть бути як бажаними, так і небажаними. Надмірність прояву емоцій, як і їх недостатність можуть дезорганізувати діяльність або погіршити стосунки між людьми, що, як правило, призводить до емоційної напруги.

Психологами [7, 134–135] виділено ряд прийомів, які сприяють зняттю емоційної напруги, а саме:

- зосередженість уваги на окремих технічних деталях, тактичних прийомах, а не на значущості результату;
- зниження значущості діяльності, її цінності, що трохи заспокоїть розхвильовану людину;
- одержання додаткової інформації, яка знизить емоційну напругу;
- розробка запасної стратегії дій у випадку невдачі;
- відсторонення від роботи на певний час;
- фізична розрядка (прогулянка, слухання музики; виконання іншої роботи та ін.);
- посмішка, утримання якої у випадку негативних переживань покращить іншим настрій;
- активізація почуття гумору, бо сміх знижує напругу;
- м'язове розслаблення (релаксація), яке є елементом аутогенного тренування і рекомендується для зняття напруги.

Стримуючи емоції, інколи людині легше, хоч інколи і важче переносити біль чи інші неприємні відчуття. Контроль вираження власних емоцій (експресії), за дослідженнями психологів [5, 277–280], проявляється у трьох формах:

- 1) “гальмування”, тобто намагання зовнішньо не проявляти свого емоційного стану;
- 2) “маскування”, тобто заміна вираження істинних емоцій іншими емоціями;
- 3) “симуляції”, тобто вираження зовнішньо емоцій, які людина не переживає.

Дослідженнями І. А. Переверзевої [6, 113–117] встановлено, що форми прояву емоцій залежать від віку дитини. Чим старша дитина, тим краще

вона здатна вибирати форму прояву емоцій у контрольних ситуаціях за умови, якщо її вчили контролювати власні емоції, а якщо не вчили, то вона може їх проявляти і в дорослому віці безвідносно ситуації чи правилам етикету. І. А. Переверзева виявила таку закономірність: у осіб з переважанням позитивних емоцій не виявлено суттєвої різниці між частотою переживань і частотою вираження різних емоцій, що свідчить про слабкість контролю своїх емоцій. Ці люди як відчувають навколишнє життя, так його у більшості випадків і проявляють. А люди, які схильні до переживань негативних емоцій, мають більш високий ступінь контролю емоційної експресії, за рахунок чого здатні власні негативні емоції “маскувати”, замінюючи їх позитивними емоціями, які вони не переживають. І. А. Переверзевою виявлено, що у осіб із стійкою схильністю до переживання негативних емоцій, по-перше, більш високий ступінь контролю експресії як позитивних, так і негативних емоцій; по-друге, негативні емоції частіше переживаються, ніж виражаються (тобто контроль їх вираження здійснюється у формі “гальмування”), по-третє, позитивні емоції, навпаки, частіше виражаються, ніж переживаються (тобто контроль їх вираження здійснюється у формі “симуляції”). Це пов’язано з тим, що експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкування і продуктивної діяльності.

Особливого значення в забезпеченні самоконтролю над емоціями зокрема С. М. Ємельянов [4, 124–126] надає формуванню установки на конструктивну поведінку. Він пропонує три основних правила самоконтролю емоцій, які доступні кожній людині і не вимагають спеціальної підготовки.

Перше правило самоконтролю — спокійна реакція на явища, процеси або на емоційні дії партнера. Це явище умовно він називає емоційною витримкою, тобто здатністю людини не допустити перебільшення у проявах негативних емоційних реакцій на гострі ситуації.

Друге правило самоконтролю — раціоналізація емоцій, обмін змістом емоційних переживань у процесі спокійного спілкування. Дотримання цього правила передбачає, що коли партнер перебуває в стані емоційного збудження, то не потрібно піддаватися його настрою, щоб самим не ввійти у цей стан. З цією метою пропонується ставити самому собі такі запитання: “Чому ця особа веде себе так?”, “Які мотиви такої поведінки?”, “Чи пов’язана його поведінка з його індивідуальними особливостями або з якоюсь іншою причиною?” та ін. Ставлячи собі такі запитання і відповідаючи на них, людина має ряд переваг перед іншими людьми:

- по-перше, в критичних ситуаціях людина змушує активно працювати свідомість і тим самим додатково захищає себе від емоційного вибуху;

- по-друге, своєю поведінкою людина дає співрозмовнику проявити свої емоції на повну силу;

- по-третє, раціоналізація емоцій відволікає людину від непотрібної, а часом шкідливої інформації, яку може оприлюднити співрозмовник у стані збудження;

- по-четверте, відповідаючи собі на запитання, людина розв’язує надзвичайно важливе і складне завдання — шукає причину і намагається зрозуміти мотиви такого емоційного стану співрозмовника.

Третє правило самоконтролю — підтримка високої самооцінки як основи конструктивної поведінки, бо однією з причин небажаних емоційних реакцій співбесідників часто є заниження ними самооцінки. Неадекватність емоційної поведінки у цьому випадку пояснюється одним із механізмів психологічного захисту — регресією. Щоб виключити небажані емоційні реакції, потрібно підтримувати високий рівень самооцінки у себе і у співрозмовника.

Рівень здатності особистості до самоконтролю визначає рівень володіння своїми емоціями. Зокрема І. Н. Андреева [1, 78–86] самоконтроль визначає як здатність контролювати власні емоції, виокремлювати їх як окремий об'єкт, адекватно оцінювати, оприлюднювати, контролювати емоційну експресію (стриманість). Вона наголошує саме на важливості розвитку здатності мати адекватну емоційну експресію, яка є важливим фактором фізичного і психічного здоров'я, доводячи, що надмірне стримування емоцій обумовлює виникнення різних захворювань. У той же час безконтрольність емоційної експресії ускладнює міжособистісне спілкування. Серед причин труднощів у вираженні емоцій І. Н. Андреева називає, наприклад, такі:

- засвоєння форм прояву емоцій, які панують у сім'ї і найближчому оточенні і не є нормою в суспільстві;
- відсутність знань про визнані суспільством форми вираження емоцій;
- боязнь оприлюднити власні почуття пов'язана зі страхом викликати осуд серед оточуючих;
- окремі вроджені фактори, хоча вирішальне значення має все-таки рівень наукованості.

Основні кроки научування самоконтролю пропонує Альберт Бандура [8, 406–409]. Він доводить, що ці кроки прийняті як для внутрішнього (психологічного), так і для зовнішнього (поведінкового) самоконтролю. В контексті нашого дослідження ми охарактеризуємо ці кроки по самоконтролю емоцій з точки зору його соціально-когнітивної теорії особистості.

Перший крок самоконтролю — визначення точної форми прояву емоцій в даній ситуації. На жаль, цей крок є набагато складніший, ніж здається на перший погляд. Він вимагає вдумливого ставлення до ситуації.

Другий крок — збирання основних даних, тобто одержання інформації про саму ситуацію, причини її виникнення, характер протікання, особливості людей, які включені в цю ситуацію.

Третій крок — розробка програми дій, тобто вибір способу реагування на ситуацію, включення емоційного досвіду, самопідкріплення, самонаказ, врахування оточення та ін.

Четвертий крок — договір із самим собою про міру і характер прояву емоцій у даній ситуації з урахуванням усіх необхідних чинників.

П'ятий крок — максимально точно передбачити кінцевий результат прояву тієї чи іншої емоції. У кінцевому підсумку емоційні реакції мусять призвести до позитивного виходу із ситуації, стати черговим етапом у напрацюванні досвіду адекватного прояву емоцій у тій ситуації, в якій опиняється людина.

Вищеназвані кроки научування самоконтролю є і процесом навчання саморегулювання емоцій. Процес научування, зокрема соціального научування, представлено в теорії Дж. Роттера [8, 412–415].

В основі цієї теорії лежить прогноз поведінки людини в складних ситуаціях, який, безумовно, супроводжується проявом емоцій. Дж. Роттер вважає, що для прогнозу поведінки потрібно детально проаналізувати взаємодію чотирьох змінних: потенціал поведінки, очікування, цінність підкріплення і психологічну ситуацію, якою її уявляє індивід. Так, потенціал поведінки складається з емоційних реакцій, моторних реакцій, пізнання, вербальної поведінки, невербального вираження поведінки та ін., тобто ті види людської активності у відповідь на реакцію-стимул, які певним чином можна виокремити і виміряти.

Очікування Дж. Роттер відносить до суб'єктивної ймовірності того, що певне підкріплення буде мати місце в результаті специфічної поведінки. Його концепція очікування чітко говорить про те, що якщо в минулому люди за поведінку в даній ситуації отримували підкріплення, вони частіше за все повторюють цю поведінку. Інша поведінка людини, коли вона попадає в ситуацію вперше. За Дж. Роттером, у цьому випадку очікування базується на досвіді людини у подібних ситуаціях. Фактично він доводить, що стабільне очікування, генералізоване на основі минулого досвіду, дійсно пояснює стабільність і єдність особистості. Однак він наголошує, що очікування не завжди відповідає реальності. У деяких людей, наприклад, можуть бути нереально високі очікування відносно своїх успіхів незалежно від ситуації. А інші можуть бути настільки невпевненими, що постійно недооцінюють свої шанси на успіх у даній ситуації. У будь-якому випадку, Дж. Роттер стверджує, що якщо ми хочемо точно прогнозувати поведінку індивіда, то нам слід покладатися на його власну суб'єктивну оцінку успіху і невдачі, а не на оцінку когось іншого [8, 413].

Він виділяє два види очікувань: специфічні очікування, які характерні для певних ситуацій, і генералізовані очікування, які відображають досвід різних ситуацій і можуть бути використані у багатьох ситуаціях. Генералізовані очікування ще називають інтернально-екстернальним локусом контролю, який трактується як узагальнене очікування того, в якій мірі люди контролюють підкріплення у своєму житті. Люди з екстернальним локусом контролю вважають, що їх успіхи чи невдачі регулюються зовнішніми факторами, такими як доля, щасливий випадок, впливові люди і непередбачені сили оточення. А люди з інтернальним локусом контролю вірять в те, що успіхи і невдачі визначаються їх власними діями і здібностями (внутрішні, особистісні фактори). “Інтерналі” тому відчувають, що вони в більшій мірі впливають на підкріплення, ніж ті люди з екстернальною орієнтацією локусу контролю. Дж. Роттер доводить, що люди з нечіткою орієнтацією локусу контролю знаходяться між цими двома екстремумами. Враховуючи це, можна вимірювати локус контролю. Дж. Роттер [8, 495–500] створив “Шкалу І — Е”, яка складається із 23 пар тверджень і 6 додаткових запитань для того, щоб замаскувати мету цього тесту. За допомогою цього тесту було встановлено, що інтерналі у більшій мірі, ніж

екстернали обережні, щоб, наприклад, зберегти або поправити здоров'я, у них рідше зафіксовані психологічні захворювання, вони краще адаптуються та ін.

Дж. Роттер робить висновок про те, що люди здатні досягти більших успіхів, якщо вони вірять в те, що їх доля знаходиться у їх власних руках. Ці люди менше підлягають впливу інших, краще вміють контролювати власну поведінку і поведінку інших, більш впевнені у розв'язанні проблем, ніж екстернали, і тому незалежні від думок інших.

Третя складова поведінки — цінність підкріплення як рівень, за яким надається перевага одного підкріплення порівняно з іншим. Як і очікування, цінність підкріплення заснована на попередньому досвіді, вона змінюється від ситуації до ситуації з часом. За теорією Дж. Роттера, цінність підкріплення не залежить від очікування. Наприклад, студент знає, що гарна успішність має високу цінність, і все ж очікування одержати високі оцінки можуть бути низькими через відсутність у нього здібностей чи активності. Тому, за Дж. Роттером, цінність підкріплення співвідноситься з мотивацією, а очікування — з пізнавальними процесами.

Четверта змінна для прогнозу поведінки — це психологічна ситуація з точки зору індивіда. Дж. Роттер [8, 415] стверджує, що соціальні ситуації такі, якими їх уявляє людина. Він підкреслює важливу роль ситуаційного контексту і його вплив на поведінку людини і висловлює думку про те, що сукупність ключових подразників у конкретній соціальній ситуації викликає у людини очікування результатів поведінки — підкріплення. Так, наприклад, студентка може очікувати, що вона погано виступить на семінарі з психології, в результаті викладач поставить їй незадовільну оцінку, а однокурсники будуть насміхатися над нею. Це означає, що можна спрогнозувати, що вона вживе певних заходів, щоб уникнути очікуваного неприємного результату.

Взаємодія людини із значущим для неї оточенням лежить в основі теорії Дж. Роттера. Він приєднується до думки А. Бандури, що особистісні фактори і події оточення у взаємодії краще за все передбачають поведінку людини. А психологічну ситуацію треба розглядати поряд з очікуванням і цінністю підкріплення для прогнозування будь-якого альтернативного варіанту поведінки [8, 415].

Усі чотири складові поведінки, як стверджує Дж. Роттер, пов'язані з потребами людини. Щоб спрогнозувати реакцію людини на певну ситуацію і її поведінку, треба врахувати шість основних категорій потреб:

- 1) статус визнання;
- 2) захист — незалежність (впевненість у захисті, наприклад, членів сім'ї від певних неприємностей);
- 3) домінування (здатність впливати на інших людей);
- 4) незалежність (здатність приймати самостійно рішення);
- 5) любов і прихильність (потреба, щоб людину любили і прихильно до неї ставились);
- 6) фізичний комфорт (фізична безпека, гарне здоров'я та ін.).

Усі ці категорії потреб передбачають наявність певних почуттів, емоційних станів, якими супроводжується реалізація потреб через поведінкові прояви.

Висновки

Аналіз самоконтролю емоцій як складової емоційного інтелекту дозволяє зробити наступні висновки.

1. Самоконтроль емоцій як важлива складова емоційного інтелекту розглядався багатьма спеціалістами у цій галузі, а саме Р. Бар-Он, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Гоулман, А. Бандурою, Дж. Роттер, І. Н. Андреевою, І. А. Переверзева та ін. Самоконтроль розглядається як контроль над самим собою, над своїм емоційним станом, це внутрішній діалог між емоціями і розумом, який не дозволяє нашим почуттям диктувати свою волю, а спонукає до прояву емоцій у тій мірі, у якій потрібно у конкретній ситуації.

2. Вченими встановлено, що вміння контролювати власні емоції навіть за несприятливих умов допомагає людині зберігати оптимізм, позитивний настрій, проявляти щирість у спілкуванні, відкритість у почуттях, впевненість у діях, що викликає довіру до цієї людини оточуючих.

3. Самоконтроль включає такі здатності: вміння контролювати власні емоції; відкритість; адаптивність; волю до перемоги, ініціативність, оптимізм.

4. Самоконтроль емоцій проявляється у трьох формах:

1) “гальмування” (намагання зовнішньо не проявляти свого емоційного стану); 2) “маскування” (заміна істинних емоцій іншими); 3) “симуляція” (вираження зовнішньо емоцій, які людина насправді не переживає).

5. Для забезпечення високого рівня самоконтролю існує три важливих правила, які доступні кожній людині і не вимагають особливої спеціальної підготовки: 1) спокійна реакція на ситуацію; 2) раціоналізація емоцій, обмін змістом емоційних переживань у процесі спокійного спілкування; 3) підтримка високої самооцінки як визначення конструктивної поведінки в конкретній ситуації.

6. На шляху до здійснення самоконтролю у відповідності до конкретної ситуації люди відчувають певні труднощі. Серед основних причин нездатності людини проявляти емоції адекватно ситуації вчені називають такі: 1) засвоєння норм прояву емоцій у сім'ї, які є нормою в суспільстві; 2) відсутність знань про норми вираження емоцій у суспільстві; 3) боязнь проявляти свої емоції, пов'язані зі страхом викликати осуд оточуючих; 4) окремі вроджені фактори.

7. Встановлено (А. Бандурою), що самоконтролю можна навчити людину, і пропонується п'ять основних кроків опанування мистецтвом самоконтролю: 1) визначення точної форми прояву в даній ситуації; 2) одержання інформації про саму ситуацію; 3) вибір способу реагування на дану ситуацію; 4) договір з самим собою про міру і характер прояву емоцій; 5) максимально точно передбачити кінцевий результат.

Процес навчання самоконтролю емоцій супроводжується певною поведінкою людини по відношенню до інших людей у конкретній ситуації. Щоб спрогнозувати відповідну до ситуації поведінку, пропонується (Дж. Роттером) проаналізувати взаємодію чотирьох змінних: потенціал поведінки; очікування; цінність підкріплення; психологічна ситуація, якою її уявляє індивід.

Література

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. — 2006. — № 3. — С. 78–86.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. — К., Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2002. — 1440 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. — 300 с.
4. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. — СПб.: Питер, 2001. — 400 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2007. — 783 с.
6. Переверзева И. А. Проявление индивидуальных различий по эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией // Вопросы психологии. — 1989. — № 1. — С. 113–117.
7. Психология: Учебник для гуманитарных вузов / Под общей ред. В. Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2007. — 656 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.

В. В. Зарицкая

канд. психол. наук, доцент кафедры практической психологии
Классический частный университет, г. Запорожье

САМОКОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ В СТРУКТУРЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Резюме

В статье раскрывается сущность понятия “самоконтроль эмоций”, обосновывается важность способности личности к самоконтролю собственных эмоций; анализируются составляющие самоконтроля эмоций; раскрываются формы проявления самоконтроля эмоций, основные правила самоконтроля эмоций, трудности, с которыми сталкивается личность в процессе выражения эмоций, и изложены основные шаги, которые содействуют развитию способности осуществлять самоконтроль эмоций.

Ключевые слова: эмоции, самоконтроль эмоций, эмоциональный интеллект.

V. V. Zaritskaya

candidate of psychological sciences, assistant of professor
Classical private university in Zaporozje

**EMOTION SELF-CONTROL WITHIN EMOTIONAL INTELLIGENCE
STRUCTURE**

Summary

The concept “emotion self-control” is revealed; scientists’ approaches to ground it are analyzed; the forms of emotion self-control manifestation are shown; possible ways to master the art of emotion self-control are emphasized.

Key words: emotions, emotion self-control, emotional intelligence.