EUROPEAN CONFERENCE



Conference Proceedings

II International Science Conference «Discussions for the improvement of science»

January 16 – 18, 2023

Berlin, Germany

DISCUSSIONS FOR THE IMPROVEMENT OF SCIENCE

Abstracts of II International Scientific and Practical Conference

Berlin, Germany

(January 16 – 18, 2023)

UDC 01.1

ISBN – 978-9-40365-674-8

The II International Scientific and Practical Conference «Discussions for the improvement of science», January 16 – 18, Berlin, Germany. 306 p.

Text Copyright © 2023 by the European Conference (https://eu-conf.com/).
Illustrations © 2023 by the European Conference.
Cover design: European Conference (https://eu-conf.com/).
© Cover art: European Conference (https://eu-conf.com/).
© All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted, in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. The content and reliability of the articles are the responsibility of the authors. When using and borrowing materials reference to the publication is required. Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighboring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

The recommended citation for this publication is: Druz K. The feeding behavior of the adult of Chrysopa carnea (Neuroptera). Abstracts of II International Scientific and Practical Conference. Berlin, Germany. Pp. 12-14.

URL: https://eu-conf.com/ua/events/discussions-for-the-improvement-of-science/

ПСИХОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ

Дьоміна Ганна Анатоліївна,
кандидат психол. наук, доцент кафедри
психосоматики та психологічної реабілітації
Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

Саморегуляція означає здатність людини змінювати власну поведінку та стани. Доведено, що вона відіграє вирішальну роль у прийнятті повсякденних рішень, досягненні мети та розвитку людини. Процеси саморегуляції не тільки діють на індивідуальному рівні, але й сприяють інтерактивному, незалежному досягненню мети та цілей.

Коли люди саморегулюються, вони часто стикаються з ситуаціями, які потенційно можуть викликати емоції. Ми вже проаналізували та розглянули регуляцію емоцій, як процес, за допомогою якого люди регулюють будь-який тип афективної або емоційно зарядженої реакції, включаючи увагу, когнітивні уявлення та фізичні або поведінкові реакції. Регуляція емоцій спрямована на компенсацію емоційної реакції, і тому вона відрізняється від процесів, які включають початок емоційної реакції або емоційної чутливості. Процесуальна модель регуляції емоцій запропонувала комплексний аналіз різних систем емоційної реакції, які люди можуть використовувати для регуляції. Модель передбачає, що люди можуть регулювати свої емоції, вибираючи або змінюючи ситуації, що викликають емоції, розгортання уваги, когнітивні зміни або модуляцію відповіді. Спираючись на ці теорії, дослідники запропонували кілька моделей процесів контролю, які опосередковують регуляцію емоцій. Виділяють цільову та особистісно-орієнтовану моделі регуляції емоцій.

Цільова модель регуляції емоцій стосується основних гедонічних потреб у пошуку задоволення і уникнення болю. Психологічне значення гедонічних потреб вперше було розроблено З. Фрейдом, коли він запропонував свій класичний принцип задоволення. З. Фрейд розглядав принцип задоволення як основну директиву ідентифікатора, імпульсивного, дитячого аспекту особистості. Хоча теорія особистості З. Фрейда незабаром стала поганою славою, важливість гедонічних потреб продовжує визнаватися сучасними теоріями регуляції емоцій. Відповідно до поняття орієнтованої на потреби регуляції емоцій, психологи розвитку помітили, що діти демонструють ранні форми самозаспокоєння, такі як смоктання або відвертання від сердитих облич, протягом 3 місяців після народження. Ця гедонічна поведінка виникає незалежно від втручання опікуна і задовго до того, як діти здатні формувати мовні уявлення, які можуть підтримувати абстрактні цілі.

Таким чином, виявляється, що регуляція емоцій, орієнтована на потреби, керується елементарними сублінгвістичними процесами. Елементарна природа гедонічних потреб підтверджується відкриттями про те, що серед дорослих учасників тенденції наближатися до позитивних афективних стимулів і уникати негативних афективних стимулів можуть запускатися автоматично і без

свідомого наміру. Крім того, гедонічні упередження в обробці інформації демонструють важливі аспекти автоматизму. Ці та пов’язані з ними висновки свідчать про те, що основні гедонічні тенденції можуть залишатися вкоріненими в людській психіці протягом усього життя.

Особистісно-орієнтована модель регуляції емоцій походить від екзистенціальних/гуманістичних підходів до особистості і має коріння в азіатській філософії і багатьох релігійних традицій. Ці, здавалося б, різні парадигми зійшлися на уявленнях про саморегуляційний процес, який виходить за межі фрагментів особистості (наприклад, цілей або гедонічних потреб), а скоріше охоплює функціонування всієї людини. При особистісно-орієнтованій регуляції емоцій функціонування людини координується шляхом інтеграції якомога більшої кількості підсистем і процесів для підтримки обраного курсу дій. Таким чином, особистісно-орієнтована регуляція емоцій підтримує «внутрішню демократію», регулюючи дії людей у гармонії з сукупністю їхніх внутрішніх потреб, мотивів і автобіографічного досвіду. Ці інтегровані мережі систем особистості тісно пов'язані з вегетативною нервовою системою. Особистісно-орієнтована регуляція емоцій не опосередковується явними намірами, а скоріше інтегрованими відчуттями або інтуїцією щодо відповідних напрямків дій. Є два основні способи, якими регуляція емоцій може координувати функціонування всієї людини. По-перше, особистісно-орієнтоване регулювання емоцій може запобігти тому, щоб люди потрапили в пастку конкретних мотиваційно-емоційних станів, таким чином сприяючи гнучкості глобального функціонування особистості. По-друге, сприяючи емоційним змінам, регуляція емоцій може сприяти узгодженості функціонування особистості та особистісному зростанню.

Дійсно, люди з більш диференційованим знанням про себе та емоції демонструють більшу ефективність у регуляції емоцій. Особисто-орієнтована регуляція емоцій прагне подолати подвійність між розумом і тілом. Дійсно, тілесні дії зазвичай інтегровані в діяльність, що регулює емоції, наприклад медитацію або вправи на уважність. Дослідження показують, що тілесні дії, такі як контрольоване дихання або прогресуюче розслаблення м’язів, мають чіткий вплив на регуляцію емоцій, який не можна звести до процесів уваги чи оцінки.

Отже, виділяють кілька моделей регуляції емоцій. Одна з них орієнтована на ціль, тобто зображують регуляцію емоцій як процес саморегуляції або когнітивного контролю, що вимагає зусиль. Хоча цілеспрямована модель пояснює важливі аспекти регуляції емоцій, регуляція емоцій може також виконувати інші типи регуляторних функцій. Розширені функції регуляції емоцій включають задоволення гедонічних потреб (за З. Фрейдом), сприяння конкретним цілям і завданням і координацію глобального функціонування особистості. У більш загальному плані вивчення регуляції емоцій має широке значення для розуміння психологами процесів саморегуляції. Останніми роками психологічні теорії переважно наголошують на цілях як на головній психічній репрезентації, яка керує саморегуляцією людини. Однак, цілі враховують лише обмежену кількість процесів регуляції емоцій. Деякі форми регуляції емоцій

діють на рівнях, які є більш елементарними, ніж цілі, і, здається, ними керують сильні гедонічні потреби. Інші форми регуляції емоцій виходять за межі окремих цілей і прагнуть створити союз між пристрастю та розумом, розумом і тілом та іншими подвійностями, які можуть розділяти людську психіку. Таким чином, повне розуміння людської саморегуляції виходить за рамки цілей і включає регуляцію глибинних емоційних потреб людей і загального функціонування особистості.

Список літератури

1. Дьоміна Г.А. Теоретичний погляд на особливості саморегуляції емоцій // Abstracts of I International Scientific and Practical Conference «Modern methods for the development of science». Haifa, Israel. Pp. 337-338.

2. Дьоміна Г.А. Особливості саморегуляції майбутніх соціальних працівників // Молодіжна міжнародна науково-практична конференція “Підготовка фахівців у вищій школі: крок в Європу”. – К., 2015, С.11-12.

3. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б. Мельничук, Р.Ф. Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. – К., 2009, 532 с.

4. Сергієнко Н.П., Сугак О.С. (2017). Психологічні особливості саморегуляції особисті // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 21, С. 171-177.

5. Handbook of self-regulation: research, theory, and applications. Edited by Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister Guilford, New York, N.Y., 2018, 640 p.