



EUROPEAN CONFERENCE

# Conference Proceedings



I International Science Conference  
«Modern methods for the development  
of science»

January 09 – 11, 2023

Haifa, Israel

# **MODERN METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF SCIENCE**

Abstracts of I International Scientific and Practical Conference

Haifa, Israel

(January 09 – 11, 2023)

UDC 01.1

ISBN – 978-9-40365-673-1

The I International Scientific and Practical Conference «Modern methods for the development of science», January 09 – 11, Haifa, Israel. 388 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: Zaiets S., Melnyk M. Production and prospects of oil flax cultivation in Ukraine. Abstracts of I International Scientific and Practical Conference. Haifa, Israel. Pp. 15-18.

URL: <https://eu-conf.com/ua/events/modern-methods-for-the-development-of-science/>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ ПОГЛЯД НА ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ

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

В багатьох ситуаціях повсякденного життя люди одночасно займаються саморегуляцією дій і регуляцією емоцій. Саморегуляція та регуляція емоцій часто настільки переплетені, що важко сказати, де закінчується одне і починається інше. Протягом останніх кількох десятиліть обидва типи регулювання стали об'єктом значних теоретичних та емпіричних досліджень. Тим не менш, зв'язку між саморегуляцією та регуляцією емоцій лише нещодавно приділено систематичну увагу. Вивчення того, як саморегуляція взаємодіє з регуляцією емоцій, швидше за все, дасть важливе нове розуміння обох процесів. Крім усього іншого, дослідження саморегуляції можуть прояснити, як люди функціонують як активні агенти в управлінні своїм емоційним життям. І навпаки, дослідження регуляції емоцій можуть прояснити, як люди керують своїми діями в контексті, що викликає емоції.

У регуляції емоцій люди прагнуть перенаправити спонтанний потік своїх емоцій. Емоції тут розуміються як валентні (позитивні чи негативні) реакції людей на події, які вони сприймають як відповідні їхнім поточним проблемам. У цій концепції емоції складаються з багатьох компонентів, які включають конкретні думки та почуття, а також поведінкові та фізіологічні реакції. Неминуче існує збіг між регуляцією емоцій і пов'язаними конструктами, такими як регуляція настрою, подолання стресу та регуляція афекту. Таким чином, наше визначення регуляції емоцій є широким і всеосяжним і включає регуляцію конкретних емоцій, таких як гнів чи страх, разом із глобальними станами настрою, стресом і всіма видами афективних реакцій. Практично будь-який стимул або діяльність, яка може викликати зміни в емоційному стані людей можуть бути залучені до регуляції емоцій. Таким чином, люди можуть черпати з дуже великої кількості різних стратегій управління своїм емоційним життям.

Регуляція емоцій має ряд особливостей.

Перший спосіб - зрозуміти, на які типи емоційних процесів спрямована регуляція емоцій. Як зазначив теоретик емоцій Р. Ларазус, який зробив кілька проникливих спостережень щодо цього питання, первинна емоційна реакція людей на ситуацію може якісно відрізнятися від їхньої вторинної емоційної реакції. Первинна емоційна реакція стосується негайної, грубої реакції людей на події, пов'язані з емоціями. Вторинна реакція пов'язана зі здатністю людей справлятися зі своєю первинною емоцією. Таким чином, спостереження Р. Лазаруса допомагають окреслити, чим регуляція емоцій відрізняється від інших процесів емоцій. Первинна емоційна реакція людей являє собою їхню негайну, нерегульовану емоційну реакцію. Ця первинна реакція змінюється

вторинною емоційною реакцією, яка обумовлена регуляцією емоцій. Перехід від основного емоційного до вторинного відповідь може відбуватися настільки швидко, що люди її майже не помічають. Таким чином, емпірично може бути складно відокремити первинну емоційну реакцію людей від їхніх подальших процесів регуляції емоцій.

Другий спосіб - зрозуміти, на які емоційні процеси спрямована регуляція емоцій, як регуляція емоцій втручається в конкретні компоненти емоційної реакції. Останній підхід був удосконалений процесною моделлю регуляції емоцій. Модель процесу передбачає, що емоції генеруються в послідовність етапів. На першому етапі люди стикаються з ситуацією з особливостями, які потенційно можуть викликати емоційну реакцію. На другому етапі люди можуть або не звертати уваги на особливості ситуації, що стосуються емоцій. На третій стадії люди генерують когнітивні оцінки ситуації, які можуть викликати або не викликати емоційну реакцію. На четвертій, завершальній стадії люди виражають свої емоції у своїй поведінці. Відповідно до моделі процесу кожна з чотирьох стадій генерації емоцій може бути спрямована на регуляцію.

Отже, коли люди саморегулюються, вони часто стикаються з ситуаціями, які потенційно можуть викликати емоції. Тому процеси саморегуляції тісно пов'язані з процесами регуляції емоцій. Ми намагалися висвітлити ключові аспекти взаємозв'язку між саморегуляцією та регуляцією емоцій шляхом розгляду деяких основних психологічних процесів, які лежать в основі саморегуляції емоцій.

### Список літератури

1. Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери: тези доп. Міжнародної науково-практичної конференції. – Хмельницький, 2011, 327 с.
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. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського. Серія Психологія. – 2021, Том 32 (71), № 4, С. 28-34.
4. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б. Мельничук, Р.Ф. Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. – К., 2009, 532 с.
5. Сидоренко О.Б. Саморегуляція як механізм психологічної реабілітації військовослужбовців // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2017, Том. XI, Випуск 15, С. 545-560.
6. Handbook of self-regulation: research, theory, and applications. Edited by Kathleen D. Vohs, Roy F. Baumeister Guilford, New York, N.Y., 2018, 640 p.