

Секція 6.
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ОСОБИСТОСТІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ
ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ**

.....

Грицук О. В., к.психол.н., доцент,
докторант Харківський
національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
(м. Харків)

**КОГНІТИВНА АКТИВНІСТЬ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ
СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ**

Когнітивна активність відбувається у мозку людини. Основні його структури й компоненти, що пов'язані з емоціями, створюють лімбічну систему. Емоційна реакція особистості містить оцінювання попередніх подій і відбивається у мотивах її дій та поведінці, інтересах, невербальних проявах, фізіологічних змінах [2].

Між емоцією й оцінкою події є зв'язок: емоція – це продукт оцінювання. У цьому процесі беруть участь цінності особистості та особливості сприйняття події. Регуляція емоційних станів спрямована на те, щоб здійснити вплив на роботу особистості, її оптимізувати, викликати необхідний емоційний процес [1]. Вона пов'язана з функціональними емоційними реакціями [2].

Такі реакції сприяють позитивним судженням, вирішенню завдань, взаємовідносинам з іншими людьми. За допомогою психічної регуляції особистість ідентифікує настрої, усвідомлює ірраціональні думки, негативні форми поведінки і стрес як такі, що перешкоджають життєдіяльності та шкодять здоров'ю, і потребують емоційного менеджменту. Психічна регуляція спрямована на основні компоненти емоцій: когнітивні, поведінкові, фізіологічні.

Список використаних джерел

1. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. Москва : ПЕР СЭ, 2005. 352 с.
2. Пэйн Р., Купер К. Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения / Пер. с англ. Харьков : Изд-во «Гуманитарный Центр», 2008. - 544 с.