

УДК 004:159. 923.5

DOI 10.24412/2413-7383-58-67

К. С. Ивашко, С. А. Изосимова, В. Н. Пигуз, К. В. Ковалева

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение

«Институт проблем искусственного интеллекта», г. Донецк

283048, г. Донецк, ул. Артёма, 118-б

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИАГНОСТИКИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

K. S. Ivashko, S. A. Izosimova, V. N. Piguz, K. V. Kovaleva

Federal State Budgetary Scientific Institution

“Institute of Artificial Intelligence Problems”, Donetsk city

283048, Donetsk, 118-b Artyoma str.

THEORETICAL ASPECTS OF DIAGNOSTICS AND SELF-REGULATION OF PSYCHOEMOTIONAL STATES OF PERSONALITY

В статье анализируются существующие методы в диагностике психоэмоциональных состояний, рассматриваются различные безмедикаментозные подходы к повышению саморегуляции, такие как психотерапия, медитация и техники релаксации, а также теоретические основы, особенности и возможности применения данных методов в повседневной жизни. Определены факторы, оказывающие влияние на эффективность указанных методов, включая индивидуальные личностные характеристики, влияние стресса и социального окружения. Проведен теоретический анализ научной литературы, систематизированы и обобщены эмпирические данные.

Ключевые слова: саморегуляции психоэмоциональных состояний личности, исследование теоретических аспектов диагностики, когнитивная переоценка и поведенческая активация

The article analyzes the existing methods in the diagnosis of psychoemotional states, considers various drug-free approaches to improve self-regulation, such as psychotherapy, meditation and relaxation techniques, as well as the theoretical basis, features and possibilities of application of these methods in everyday life. The factors influencing the effectiveness of these methods, including individual personality characteristics, the influence of stress and social environment, are determined. Theoretical analysis of scientific literature is carried out, empirical data are systematized and generalized.

Keywords: self-regulation of psychoemotional states of personality, research of theoretical aspects of diagnostics, cognitive reappraisal and behavioral activation

Исследование теоретических аспектов диагностики и безмедикаментозных методов саморегуляции психоэмоциональных состояний личности является многогранной задачей, включающей научные разработки психологии, физиологии и других нейронаук. Рост уровня стресса и эмоциональной нестабильности в современном обществе приводит к ухудшению психоэмоционального здоровья населения. В условиях прогрессивно нарастающих проявлений дистресса и выгорания применимость научно обоснованных методов самопомощи приобретает особую актуальность. В данной статье проводятся теоретический анализ, систематизация и обобщение эмпирических данных.

Цель работы - создание теоретических основ для диагностики и безмедикаментозного саморегулирования психоэмоционального состояния человека, что включает систематизацию существующих подходов и определение основных факторов, которые влияют на эффективность саморегуляции. Саморегуляция рассматривается как осознанный процесс контроля собственных психоэмоциональных реакций и переживаний, направленный на достижение оптимального функционального состояния и улучшение адаптации к меняющимся условиям жизни. Важным аспектом этого процесса является не только избавление от негативных эмоций и переживаний, но и их конструктивная переработка с целью личностного роста.

Обобщение результатов эмпирических исследований фокусируется на анализе когнитивных, поведенческих и физиологических механизмов, которые лежат в основе саморегуляции. Особой значимости набирает роль осознанности, самосознания и развитие навыков эмоциональной компетентности, о чем в своих работах упоминают Моросанова [1], [2], а также Хазова и Дорьева [3]. Понимание этих механизмов позволяет разрабатывать более эффективные стратегии психокоррекционного вмешательства, направленные на повышение саморегуляции в различных сферах жизни, от академической успеваемости до управления стрессом и поддержания оптимального уровня психического здоровья. В частности, исследования показывают, что тренировка осознанности и развитие самосознания способствуют улучшению контроля над импульсивным поведением, повышению устойчивости к отвлекающим факторам и более эффективному управлению эмоциями.

Кроме того, анализ физиологических показателей, таких как вариабельность сердечного ритма, показывает наличие взаимосвязи между физиологическими процессами и навыками самоконтроля. Низкая вариабельность сердечного ритма часто ассоциируется с повышенной восприимчивостью к стрессу и сниженной способностью к саморегуляции. В рамках изучения когнитивных процессов акцент делается на метакогнитивные механизмы, которые позволяют человеку отслеживать и управлять своими мыслями, эмоциями и действиями. Так, для эффективной саморегуляции необходимы навыки планирования, принятия решений и гибкости в отношении изменяющихся обстоятельств, что связано с когнитивным контролем и исполнительными функциями.

Среди поведенческих аспектов саморегуляции выделяются методики управления временем, постановки целей, самоконтроля и получения социальной поддержки. Экспериментальные исследования подтверждают, что развитие стабильных привычек и рутинных действий снижает когнитивную нагрузку и способствует автоматизации процессов саморегуляции.

На физиологическом уровне саморегуляция связана с нейробиологическими процессами, регулирующими реакции на стресс, эмоциональную активацию и мотивацию. Анализ взаимодействия между префронтальной корой, миндалевидным

телом и другими областями мозга позволяет глубже разобраться в механизмах эмоциональной регуляции и их воздействии на поведение. Комплексный подход к исследованию саморегуляции, охватывающий когнитивные, поведенческие и физиологические аспекты, открывает новые возможности для разработки эффективных психокоррекционных стратегий и интервенций, направленных на улучшение психологического благополучия и достижение целей личностного развития.

Вместе с тем, важно учитывать контекстуальные факторы, влияющие на саморегуляцию. Социальное окружение, культурные нормы и личный опыт – всё это играет роль в формировании и проявлении саморегуляторного поведения. Таким образом, комплексный подход, учитывающий как индивидуальные, так и контекстуальные факторы, является необходимым условием для эффективного развития навыков саморегуляции.

Данная область исследований включает детальное изучение нейрофизиологических механизмов эмоциональных реакций для выявления объективных критериев диагностики психоэмоциональных состояний. Основа для создания валидных диагностических инструментов — понимание связи между субъективными переживаниями и объективными физиологическими показателями. Г.М. Головина и Т.Н. Савченко в своей статье рассматривают новейшие техники нейровизуализации, такие как фМРТ и ЭЭГ, акцентируя внимание на их использовании в анализе эмоций [4].

В.А. Абрамов в своих научных разработках фокусируется на экзистенциально-личностных аспектах выздоровления пациентов с психическими расстройствами, восстановлении психического здоровья и социального функционирования, принимая во внимание индивидуальные особенности пациентов и структуру их личности [5]. В другой своей работе автор акцентирует внимание на использовании ценностно-гуманистического подхода в психиатрии, в том числе, при постановке психиатрического диагноза и оказании психиатрической помощи, основываясь на концепции личностного потенциала [6].

В практическом руководстве, написанном доктором медицинских наук, профессором М.А. Пирадовым, рассматриваются современные подходы к диагностике и лечению неврологических заболеваний. Опираясь на последние исследования и собственный профессиональный опыт, автор анализирует клинические случаи и предлагает практические рекомендации для врачей-неврологов. В книге описаны ключевые патогенетические механизмы заболеваний, таких как инсульт и болезнь Альцгеймера, а также новые терапевтические методы. Пирадов подчеркивает важность применения генетических тестов и биомаркеров для повышения точности диагностики. Работа содержит не только теоретические аспекты, но и практические советы по ведению пациентов, реабилитации и медицинской помощи, способствуя новым подходам и улучшению качества жизни больных [7].

А. Кэмпбелл подчеркивает, что качество жизни определяется не только материальными аспектами, но также наличием и качеством межличностных отношений, адекватной самооценкой и чувством контроля над жизнью. Это согласуется с концепцией самодетерминации Деси и Райана, где автономия, компетентность и связанность играют важную роль в улучшении психического благополучия [8], [9]. Более того, исследования показывают, что позитивные социальные связи и активное участие в общественной жизни оказывают значительное влияние на субъективное ощущение счастья и удовлетворенности собственной жизнью. Когда люди чувствуют себя частью чего-то большего, ощущают поддержку и признание со стороны окружающих, их психоэмоциональное состояние улучшается, а уровень стресса снижается.

Обращаясь к трудам В. Франкла [10], следует отметить ведущую в развитии личности роль поиска смысла, в том числе, в критически тяжёлых жизненных условиях. Его логотерапия, по сути, является терапией, сосредоточенной на смысле, которая направлена на помощь человеку в осознании и принятии своей уникальной жизненной задачи. Франкл подчеркивал, что стремление к смыслу является основной движущей силой человека, а его подавление приводит к неврозам и депрессии.

В работах Р. Чалдини [11] основной акцент смещается к психологии убеждения и влияния. Чалдини выделяет ключевые принципы успешного убеждения, такие как взаимность, последовательность, социальное доказательство, симпатия, авторитет и дефицит. Осознание этих факторов помогает не только эффективнее воздействовать на окружающих, но приобретать устойчивость к манипуляциям других людей.

Таким образом, работы Франкла и Чалдини, несмотря на значительные различия, освещают значимые аспекты человеческого существования. Первый исследует внутренний мир и смыслы, второй — социальные взаимодействия и методы убеждения. Изучение обоих подходов углубляет понимание человеческой природы и мотивации. Таким образом, внимание переключается с материального достатка на внутреннее состояние личности и социальные связи. Человек, имеющий поддержку окружающих и обладающий уверенностью в себе, способен более эффективно преодолевать жизненные трудности и испытывать большее удовлетворение даже в условиях ограниченности ресурсов.

В издании «Современная психология мотивации» под редакцией Д.А. Леонтьева [12], [13] рассматриваются различные подходы к пониманию мотивации, акцентируется внимание на личностных смыслах и ценностях, которые формируют стремление к активности. Приводятся различные теории, подчеркивающие важность интегративного подхода для глубокого понимания мотивации.

Также работы Субетто [14] исследуют связь качества жизни, социальных стандартов и адаптивных способностей человека. Автор отмечает необходимость как материального достатка, так и духовного роста и гармонии с окружающим миром для поддержания стабильной жизнедеятельности.

Исследования демонстрируют, что осознание ответственности за собственное благосостояние и активная жизненная позиция критически важны для повышения качества жизни и устойчивости к стрессу.

Л.А. Александрова, Я.А. Долженко, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, Т.В. Наливайко акцентировали внимание на трех ключевых компонентах жизнестойкости, как интегративного качества, позволяющего успешно адаптироваться к меняющимся условиям внешнего мира - вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность отражает убежденность в том, что активное участие в происходящем имеет смысл и ценность. Контроль подразумевает уверенность в своей способности влиять на события и находить выход из трудных ситуаций. Принятие риска характеризуется готовностью действовать в условиях неопределенности и рассматривать изменения как возможность для развития [15], [16]. Данные компоненты тесно взаимосвязаны и формируют интегральное качество, позволяющее личности успешно справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психологическое благополучие. Критика концепции, тем не менее, указывает на некоторую культурную обусловленность и необходимость адаптации инструментария для различных контекстов, а также на важность учета дополнительных факторов, таких как социальная поддержка и личностные ресурсы.

К.А. Абульханова-Славская рассматривает личность в качестве активного субъекта, занимающегося саморегуляцией, что позволяет ему координировать различные качества и преодолевать внутренние противоречия для успешного выполнения задач. Эту точку зрения поддерживают исследования Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна. Выявлено, что люди с высоким уровнем нейротизма и тенденцией к преобладанию негативных эмоций над позитивными имеют проблемы с саморегуляцией и нуждаются в индивидуальном подходе и поддержке. Социальная изоляция также мешает эффективной саморегуляции. Люди, обладающие навыками самоанализа и стремлением к самосовершенствованию, как правило, более успешно осваивают методы релаксации и медитации. Ключевым аспектом успеха является способность отслеживать свои стрессовые реакции и применять нужные техники саморегуляции своевременно.

Уровень стресса также влияет на саморегуляцию - в условиях острого или хронического стресса необходимо более активно использовать методы регуляции психоэмоционального состояния, не подразумевающие применение медикаментов. Социальная поддержка, доверительные отношения и возможность делиться переживаниями способствуют уменьшению стресса. Образование в области саморегуляции облегчает использование различных техник.

В работе "Психологическая поддержка в условиях конфликта" под ред. Н.В. Коваленко анализируется широкий спектр вопросов, связанных с оказанием психологической помощи лицам, находящимся в состоянии острого или хронического конфликта. Особое внимание уделяется различным типам конфликтов, от межличностных до социальных и политических, и их влиянию на психическое состояние индивида и группы. Авторы рассматривают теоретические основы психологической поддержки, акцентируя внимание на ключевых принципах и методах работы с конфликтными ситуациями. В книге подробно описываются стадии развития конфликта и предлагаются стратегии вмешательства на каждом этапе, направленные на снижение эскалации и поиск конструктивных решений.

Значительное место отведено практическим аспектам оказания психологической помощи. Представлены конкретные техники и упражнения, используемые в индивидуальном и групповом консультировании, а также при работе с семьями, затронутыми конфликтом. Анализируются особенности работы с различными категориями населения, подверженными воздействию конфликтных ситуаций, включая детей, подростков и пожилых людей [17].

Разрабатываемые авторами настоящей публикации в процессе работы над НИР «Разработка теоретических основ и компьютерных интеллектуальных технологий диагностирования и безмедикаментозной саморегуляции психоэмоциональных состояний личности» рекомендации акцентируют внимание на когнитивных навыках и адаптивных стратегиях поведения, таких как когнитивная реструктуризация и развитие навыков осознанности. В процессе разработки теоретической базы была предложена интегративная модель саморегуляции, которая учитывает как индивидуальные особенности личности, так и контекстуальные факторы и стратегии саморегуляции [18], [19]. Данная модель станет основой для создания практических рекомендаций по улучшению навыков саморегуляции и повышению психологического комфорта личности. Она включает концепцию динамической архитектуры саморегуляции, в которой когнитивные и аффективные процессы взаимодействуют в реальном времени, обеспечивая адаптацию к изменяющимся условиям. Модель состоит из трех основных элементов: индивидуальные ресурсы (например, темперамент и

когнитивные способности), ситуационные условия (социальная поддержка, стресс) и регуляторные стратегии (когнитивная переоценка, поведенческая активация). Эффективность саморегуляции определяется взаимодействием этих факторов. Осознание своих темпераментных особенностей также поможет разработать и/или улучшить соответствующие стратегии.

Так, программный продукт, разработанный в ФГНБУ «Институт проблем искусственного интеллекта» (ДНР, Донецк) для компьютерной диагностики, ориентированный на повышение эффективности психологической диагностики и самоанализа эмоционального состояния, включает также методику самооценки доминирующего эмоционального состояния личности по дифференциальной шкала эмоций (ДШЭ) К. Изарда, а затем автоматически обрабатывает полученные данные, представляя результаты в наглядной и понятной форме. Ключевым преимуществом разработки является ее ориентированность на пользователя без учета уровня его психологической подготовки. Интерфейс программы интуитивно понятен и позволяет легко пройти тестирование. Результаты представлены в виде графиков и таблиц, отражающих преобладающие эмоции и их интенсивность. Программный продукт может быть использован как психологами-консультантами в процессе индивидуальной и групповой работы, так и самими пользователями для самоанализа и отслеживания изменений в своем эмоциональном состоянии. Дополнительным преимуществом является возможность экспорта данных для дальнейшего анализа и сопоставления результатов с другими методиками [20], [21].

Создание поддерживающей среды и наличие надежных социальных связей дополнительно усиливают способности к преодолению сложностей. Эффективная саморегуляция – это гибкий процесс, который требует постоянной адаптации к контексту жизненной ситуации для успешного достижения целей. Важно отметить, что компоненты модели не функционируют изолированно. Напротив, они образуют сложную взаимосвязанную систему, где изменения в одном элементе оказывают влияние на другие. Например, высокий уровень стресса может истощить когнитивные ресурсы, снижая эффективность привычных стратегий саморегуляции и требуя адаптации имеющихся приемов к новым условиям.

Развитие саморегуляции является динамичным процессом, который может быть целенаправленно усилен. Тренировка когнитивных навыков, таких как планирование и принятие решений, способствует улучшению самоконтроля. Освоение техник управления стрессом, например, медитации или дыхательных упражнений, позволяет эффективно справляться с негативными эмоциями и избегать импульсивных реакций. Ключевым аспектом успешной саморегуляции является также умение анализировать и корректировать собственные поведенческие стратегии. Понимание того, какие подходы работают или же не работают в конкретных ситуациях, помогает оптимизировать процесс достижения целей и способствует развитию большей гибкости и адаптивности. Это требует постоянного самоанализа и готовности к изменениям. Важность создания поддерживающей среды подчеркивается влиянием ситуационных факторов. Формирование крепких социальных связей и понимание необходимости обращения за профессиональной помощью в стрессовых ситуациях могут значительно повысить навыки преодоления трудностей. Такие стратегии саморегуляции, как когнитивная переоценка и поведенческая активация, служат инструментами для активного управления своими эмоциями и поведением.

Предлагаемая модель, опирающаяся на эти принципы, способна масштабироваться и адаптироваться под различные потребности личности в меняющихся

внешних условиях. От внедрения в корпоративную культуру для снижения профессионального выгорания до использования в образовательных учреждениях для формирования устойчивости к стрессу у молодежи – потенциал её применения огромен.

Саморегуляция — это процесс, требующий способности к адаптации и гибкости. Человек, способный анализировать обстоятельства, осознавать свои эмоциональные реакции и использовать соответствующие методы, оказывается более готовым к преодолению жизненных вызовов и достижению своих целей.

Модель, разработанная на основе этих принципов, может стать основой для создания тренингов, направленных на развитие осознанности, совершенствование эмоциональной регуляции и формирование эффективных стратегий преодоления стресса, что приведет к повышению качества жизни как отдельной личности, так и в масштабах социума. В конечном итоге, инвестиции в развитие саморегуляции и формирование поддерживающей среды – это инвестиции в психическое здоровье и благополучие общества.

Выводы

Данные, полученные в ходе исследования теоретических аспектов диагностики и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности, могут стать основой для создания высокоэффективных программ профилактики и психокоррекции, направленных на повышение стрессоустойчивости, качества жизни и улучшение общего психоэмоционального благополучия общества. Исследование подтвердило, что персонализированный подход является ключевым фактором для успешности таких программ, поскольку учитывает индивидуальные особенности психоэмоциональной сферы, когнитивные стили и личные ресурсы. Установлена значимая связь между уровнем осознания собственных эмоций и эффективностью саморегуляции. Люди с высоким эмоциональным интеллектом имеют лучшую устойчивость к воздействию стрессовых факторов и адаптивность в условиях неопределенности. Результаты подчеркивают необходимость интеграции методов, способствующих развитию эмоциональной осознанности, когнитивной гибкости и адаптивных стратегий противодействия стрессу в программы психологической профилактики и коррекции для обеспечения устойчивых положительных изменений в психоэмоциональном состоянии.

Практические результаты можно применять в образовательной сфере, здравоохранении и организационной психологии для создания обучающих программ по совершенствованию навыков саморегуляции, что способствует личной и профессиональной успешности. Будущие исследования могут сосредоточиться на нейрофизиологических аспектах саморегуляции и разработке новых методов, таких как технологии биологической обратной связи и мобильные приложения, для создания адаптированных программ саморегуляции.

Список литературы

1. Моросанова В. И., Коноз Е. М. (2000) Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*. № 2, 188–127.
2. Моросанова, В.И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета*. Серия 14. Психология, 1, 3–37. doi: 10.11621/vsp.2021.01.01

3. Хазова, С.А., Дорьева, Е.А. *Ресурсы субъектности: теория и практика исследования*. Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.
4. Головина, Г.М., Савченко, Т.Н. (2020). Особенности измерения субъективного качества жизни в разных диагностических подходах. *Экспериментальная психология*, 13, 3, 169–179. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2020130313>
5. Абрамов В.А., Осокина О.И., Ивнев Б.Б. Жизнь с психическим расстройством: экзистенциально-личностные аспекты выздоровления: Монография. Донецк: «Каштан», 2014. 420 с.
6. Абрамов В.А., Осокина О.И., Путятин Г.Г. Личностно-ориентированная психиатрия: ценностно-гуманистические подходы : Монография. Донецк: «Каштан», 2014. 296 с.
7. *Тактика врача-невролога : практическое руководство* / Пирадов Михаил Александрович, Селиверстов Юрий Александрович, Николаева Наталья Сергеевна ; под редакцией М. А. Пирадова. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
8. Campbell, A. (1981) *The Sense of Well-Being in America.Recent patterns and Trends*. N.Y.: McGraw Hill, 264.
9. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, NY: Plenum Publishing Co, 45.
10. Франкл, В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию. *Доктор и душа*. СПб.: Ювента, 1997.
11. Чалдини, Р. *Психология влияния*. СПб.: Питер, 1999.
12. Леонтьев Д.А. *Тест жизнестойкости* / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. М.: Издательство Смысл, 2006. 63 с.
13. *Современная психология мотивации*. Под ред. Д.А. Леонтьева: Смысл; Москва; 2002. ISBN 5-89357-134-7
14. Субетто, А.И. Управление качеством жизни и выживаемость человека. *Стандарты и качество*, 1994, 1, 32—37.
15. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии –[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата обращения: 04.01.25).
16. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2011. – С. 15–18.
17. Пигуз В.Н., Изосимова С.А., Ивашко К.С. Человек и искусственный интеллект: связь нервной системы человека с его психоэмоциональным состоянием. *Электронный научно-публицистический журнал «Номо Cyberus»*. 2022. № 1 (12). [Электронный ресурс] URL: http://journal.homocyberus.ru/Piguz_VN_Izosimova_SA_Ivashko_KS_1_2022
18. Ивашко К.С., Изосимова С.А., Пигуз В.Н. Анализ возможностей интеллектуально-духовных средств при использовании их для саморегуляции психоэмоциональных состояний личности/ *Искусственный интеллект: теоретические аспекты, практическое применение: Материалы Донецкого международного научного круглого стола*. Донецк. 2022. С. 60-72
19. *Психологическая поддержка в условиях конфликта* / под ред. Н.В. Коваленко. М.: изд-во "Академия", 2020. 256 с.
20. Сальников, И. С. Исследование эффективного использования безмедикаментозных методов и средств интеллектуальной терапии и возможностей эмоционального искусственного интеллекта для целей саморегуляции психоэмоциональных состояний / И. С. Сальников, Р. И. Сальников, С. А. Изосимова, В. Н. Пигуз, К. С. Ивашко, И. М. Коваленко. *Ежемесячный научно-практический журнал «Психическое здоровье [Mental Health]»*. 2024. Т. 19, № 5. С. 87–89. ISSN 2074-014X. DOI: 10.25557/2074-014X.2024.05.87-89.
21. Сальников, И. С. Концепция формирования теоретических основ диагностирования и безмедикаментозной саморегуляции психоэмоциональных состояний личности. (Обзорно-постановочная статья) / И. С. Сальников, Р. И. Сальников. *Международный рецензируемый научно-теоретический журнал «Проблемы искусственного интеллекта»*. 2024. № 2 (33). С. 79–95.

References

1. Morosanova V. I., Kono E. M. (2000) Style self-regulation of human behavior. *Voprosy psichologii*. № 2, 188-127.
2. Morosanova, V. I. (2021). Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving problems of life activity. *Vestnik of Moscow University. Series 14. Psychology*, 1, 3-37. doi: 10.11621/vsp.2021.01.01.01.
3. Khazova, S.A., Dorieva, E.A. Resources of subjectivity: theory and practice of research. Kostroma, KSU named after N.A. Nekrasov, 2012.

4. Golovina, G.M., Savchenko, T.N. (2020). Features of measuring subjective quality of life in different diagnostic approaches. *Experimental Psychology*, 13, 3, 169-179. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130313>
5. Abramov V.A., Osokina O.I., Ivnev B.B. Life with mental disorder: existential-personal aspects of recovery: Monograph. - Donetsk: "Kashtan", 2014. - 420 с.
6. Abramov V.A., Osokina O.I., Putyatin G.G. Personality-oriented psychiatry: value-humanistic approaches : Monograph. - Donetsk: "Kashtan", 2014. - 296 с.
7. Tactics of a neurologist : a practical guide / Piradov Mikhail Aleksandrovich, Seliverstov Yuri Aleksandrovich, Nikolaeva Natalia Sergeevna ; edited by M. A. Piradov. Moscow: GEOTAR-Media, 2020.
8. Campbell, A. (1981) *The Sense of Well-Being in America. Recent patterns and Trends*. N.Y.: McGraw Hill, 264.
9. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, NY: Plenum Publishing Co, 45.
10. Frankl, W. *Man in search of meaning: an introduction to logotherapy. The Doctor and the Soul*. SPb.: Juventa, 1997.
11. Chaldini, R. *Psychology of Influence*. SPb.: Peter, 1999.
12. Leontiev D.A. Test of viability / Leontiev D.A., E.I. Rasskazova. Moscow: Sysl Publisher, 2006. 63 с.
13. *Modern psychology of motivation*. Edited by D.A. Leontiev: Smasl; Moscow; 2002. ISBN 5-89357-134-7.
14. Subetto, A.I. Management of the quality of life and human survival. *Standards and Quality*, 1994, 1, 32-37.
15. Aleksandrova, L.A. K k conceptualizatsiya v vyshostoykosti v psichologii -[Electronic resource]. - Mode of access: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Date of address: 04.01.25).
16. Dolzhenko Y.A. Some aspects of studying the problem of resilience [Text] / Y.A. Dolzhenko // *Actual issues of modern pedagogy: materials of the international scientific conference*. - Ufa, 2011. - С. 15-18.
17. Piguz V.N., Izosimova S.A., Ivashko K.S. Man and artificial intelligence: the connection of the human nervous system with its psychoemotional state. *Electronic scientific-publicistic journal "Homo Cyberus"*. 2022. № 1 (12). [Electronic resource] URL: http://journal.homocyberus.ru/Piguz_VN_Izosimova_SA_Ivashko_KS_1_2022
18. Ivashko K.S., Izosimova S.A., Piguz V.N. Analysis of the possibilities of intellectual-spiritual means when using them for self-regulation of psychoemotional states of personality/ Artificial intelligence: theoretical aspects, practical application: Proceedings of the Donetsk international scientific round table. Donetsk. 2022. С. 60-72
19. *Psychological support in conflict conditions* / ed. by N.V. Kovalenko. Moscow: Academia Publishing House, 2020. 256 с.
20. Salnikov, I. S. Study of the effective use of drug-free methods and means of intellectual therapy and the possibilities of emotional artificial intelligence for the purposes of self-regulation of psychoemotional states / I. S. Salnikov, R. I. Salnikov, S. A. Izosimova, V. N. Piguz, K. S. Ivashko, I. M. Kovalenko. *Monthly scientific and practical journal "Mental Health [Mental Health]"*. 2024. T. 19, № 5. С. 87-89. ISSN 2074-014H. DOI: 10.25557/2074-014X.2024.05.87-89.
21. Salnikov, I. S. The concept of formation of theoretical bases of diagnostics and drug-free self-regulation of psychoemotional states of personality. (Review article) / I. S. Salnikov, R. I. Salnikov. *International peer-reviewed scientific-theoretical journal "Problems of Artificial Intelligence"*. 2024. № 2 (33). С. 79-95.

РЕЗЮМЕ

К. С. Ивашко, С. А. Изосимова, В. Н. Пигуз, К. В. Ковалева

Теоретические аспекты диагностики

и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности

В современном мире наблюдается прогрессирующий рост уровня стресса у населения и развивающихся под его воздействием эмоциональных расстройств, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека и социума. Недостаточная разработка теоретических основ диагностики и безмедикаментозных методов повышения саморегуляции наряду с низкой доступностью профильных специалистов и культурой обращения за психологической помощью существенно снижает эффективность мероприятий профилактического и коррекционного характера.

Создание теоретической базы актуальных подходов к диагностике и безмедикаментозной саморегуляции психоэмоционального состояния личности, что включает в себя систематизацию имеющихся методов и выявление основных факторов, влияющих на успех саморегуляции.

Представлена теоретическая модель, учитывающая когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты саморегуляции. Определены факторы, оказывающие влияние на эффективность безмедикаментозных методов ее повышения, включая индивидуальные личностные характеристики, влияние стресса и социального окружения.

Рассмотренные теоретические подходы к диагностике и саморегуляции психоэмоциональных состояний личности могут использоваться для создания эффективных психокоррекционных программ, направленных на повышение стрессоустойчивости и улучшение психоэмоционального благополучия как на индивидуальном уровне, так и в масштабах социума.

RESUME

K. S. Ivashko, S. A. Izosimova, V. N. Piguz, K. V. Kovaleva

Theoretical aspects of diagnostics

And self-regulation of psychoemotional states of personality

In the modern world there is an increase in stress and emotional disorders, which negatively affects the psycho-emotional state of a person. Insufficient development of theoretical bases of diagnostics and methods of drug-free self-regulation only aggravates the situation, significantly reducing the effectiveness of preventive and corrective measures.

Creation of theoretical basis for diagnostics and drug-free self-regulation of psychoemotional state, which includes systematization of available methods and identification of the main factors influencing the success of self-regulation.

A theoretical model that takes into account cognitive, emotional and behavioral aspects of self-regulation is presented. Factors influencing the effectiveness of medication-free methods were identified, including personality traits, stress level, and social environment.

The considered theoretical approaches to the diagnosis and self-regulation of psychoemotional states can be used to create effective programs aimed at increasing stress tolerance and improving psychoemotional well-being.

Ивашко Кристина Сергеевна, младший научный сотрудник, ФГНБУ «Институт проблем искусственного интеллекта», Российская Федерация, г. Донецк, E-mail: kristi_8@mail.ru, https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1222071 SPIN-код: 1231-5701, AuthorID: 1222071, ORCID iD 0000-0002-0195-2279 *Область научных интересов:* когнитивные исследования и автоматизированные системы диагностики

Изосимова Снежана Александровна, младший научный сотрудник, ФГНБУ «Институт проблем искусственного интеллекта», Российская Федерация, г. Донецк, E-mail: izosimova.snezhana@mail.ru, https://elibrary.ru/author_profile.asp?authorid=1175226 SPIN-код: 3162-6912, AuthorID: 1175226 *Область научных интересов:* когнитивные исследования и автоматизированные системы диагностики

Пигуз Валентина Николаевна, Зав. отделом компьютерно-информационных технологий. ФГНБУ «Институт проблем искусственного интеллекта», Российская Федерация, г. Донецк E-mail: maxpvn77@gmail.com https://elibrary.ru/author_profile.asp?authorid=1075640 SPIN-код: 1230-3345, AuthorID: 1075640, ORCID iD 0009-0003-3968-3144 *Область научных интересов:* когнитивные исследования и автоматизированные системы диагностики

Ковалева Ксения Витальевна, младший научный сотрудник, ФГНБУ «Институт проблем искусственного интеллекта»; Российская Федерация, г. Донецк, E-mail: kv_kovaleva@mail.ru, https://elibrary.ru/author_profile.asp?authorid=1012018 SPIN-код: 7315-3231, AuthorID: 1012018, ORCID: 0009-0002-8218-1898 врач-психиатр ГБУ ДНР "РКПБ-ПТЦ" *Область научных интересов:* когнитивные исследования и автоматизированные системы диагностики

Статья поступила в редакцию 17.01.2025