КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Институт психологии и образования

Кафедра общей психологии

ПСИХОЛОГИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов

Казань, 26–27 февраля 2026 г.

Выпуск 20

Том 1

КАЗАНЬ
2026

УДК 159.9
ББК 88.28
П86

Печатается по рекомендации учебно-методической комиссии
Института психологии и образования
Казанского (Приволжского) федерального университета
(протокол № 6 от 24 февраля 2026 года)

Ответственный редактор
кандидат психологических наук, доцент **Л.В. Артищева**

Научный редактор
доктор психологических наук, профессор **А.О. Прохоров**

Редакционная коллегия:
доктор психологических наук, доцент **М.Г. Юсупов;**
кандидат психологических наук, доцент **А.В. Чернов;**
ассистент кафедры общей психологии ИПиО К(П)ФУ **Н.Ю. Каюмова;**
ассистент кафедры общей психологии ИПиО К(П)ФУ **К.Р. Валеева;**
ассистент кафедры общей психологии ИПиО К(П)ФУ **А.Э. Зайнуллин**

Рецензенты:
кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры
клинической психологии и психологии личности
Казанского (Приволжского) федерального университета **И.Р. Абитов;**
ведущий научный сотрудник ВНИЛ РНФ-19-87-ВП КФУ,
доктор психологических наук, профессор **Л.М. Попов**

П86 **Психология психических состояний:** сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей вузов (Казань, 26–27 февраля 2026 г.) / под общ. ред. Л.В. Артищевой. – Казань: Издательство Казанского университета, 2026. – Вып. 20. – Том 1. – 408 с.

ISBN 978-5-00130-943-7 (Т.1)
ISBN 978-5-00130-942-0

Сборник включает в себя статьи участников Всероссийской научно-практической конференции «Зимняя школа по психологии состояний». Тематика представленных работ охватывает различные аспекты психических состояний человека, а также связанные с этим вопросы психологии личности, возрастной, педагогической, клинической психологии и др. Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны для аспирантов, научных работников, преподавателей вузов и учителей, а также для всех, кто интересуется проблемами психологии состояний человека.

УДК 159.9
ББК 88.28

ISBN 978-5-00130-943-7 (Т.1)
ISBN 978-5-00130-942-0

© Издательство Казанского университета, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Абдулина Р.Р. Психические состояния как маркер эффективности психотерапевтического вмешательства…… 9
Агаджанова Э.Р., Абусева Д.А. Особенности проявления эмпатии у студентов различных направлений подготовки……..…… 13
Агапова В.Ю., Бурганова Н.Т. Структурно-динамические взаимосвязи самоопределения и саморазвития личности в период профессиональной подготовки……. 18
Александрова Г.И. Динамика аффективных состояний представителей поколений x, y, z, детерминированная восприятием имиджа в медиасреде……. 22
Алексеева Е.М. Психические состояния в переводческой деятельности..….. 26
Алишев Б.С., Решетник О.В. Связь религиозности личности с ее субъективным лагополучием……. 30
Антонов П.И. Детерминанты психических состояний воспитателей в контексте профессиональной мотивации…….. 35
Артемьева Т.В., Артемьева И.А. Регуляция субъективного переживания опасности младшими школьниками в юморе…… 40
Артищева Л.В. Состояния общения: общее представление…….. 44
Атагунов Р.И. Современные масс-медиа как фактор влияния на психоэмоциональное состояние личности…….. 50
Ахметшина Н.Э., Нигаматзянова А.Р. Развитие произвольной саморегуляции и эмоционального контроля ребенка дошкольного возраста с гиперактивностью и трудностями удержания внимания……... 58
Балакшина Д.В., Удалова Л.В. Психологические ресурсы совладания со стрессом: теория и перспективы исследования…….. 62
Балакшина Е.В. Психологические аспекты профессионального утомления работника…… 67
Баранов А.А., Хайдаров Р.К. Постбуллинговые состояния у студентов: вклад опыта социальных ролей в самоотношение и психологическую адаптацию…….. 72
Баранов А.А. Состояние психоэмоционального выгорания педагога цифрового поколения: арт-терапевтическая поддержка и превенция…….. 77
Батыева А.Н., Лушпаева И.И. Взаимосвязь показателей академической саморегуляции и регулятивных универсальных учебных действий у детей младшего школьного возраста…… 82

Белоногова Т.А., Мамонова Е.Б. Оптимизация тревожности посредством развития волевого самоконтроля у младших подростков…….. 87
Бирюкова Л.А., Сидорова С.В. Изменения психологического состояния женщин, испытывающих затруднения с наступлением беременности……. 97
Богатеева Л.И. Подверженность курсантов экстремальным ситуациям…... 99
Боровиков А.В. Сетевая структура взаимосвязей антиципационной состоятельности, копинг-стратегий и воспринимаемого стресса……..... 101
Буянова С.А., Хисамутдинова Л.Г. Особенности психических состояний у детей и подростков сэпп «телефон доверия» при суицидальных обращениях 105
Вайс Ю.К. Психические состояния, обеспечивающиеся шаманскими практиками, как направление исследований…….....… 110
Валеева К.Р. Психические состояния мужчин и женщин, определяющие качество общения (на примере успешности и неуспешности)…….. 113
Валиуллина М.Е. Зависимость состояний после пробуждения от особенностей сна и характеристик сновидений студентов……... 117
Велиев А.Р., Антонов П.И. Психологические детерминанты аддиктивности молодых педагогов……. 122
Велиев А.Р. Установки как смысловой интерфейс между актуальными состояниями студентов и тактиками их онлайн-взаимодействия…… 127
Велиева С.В. Рельеф психических состояний у подростков в разных ситуациях…… 131
Вильданова З.М., Артищева Л.В. Эмоциональный интеллект в регуляции трудных состояний…… 135
Власова А.С. Социально-перцептивная установка личности в контексте коммуникативных состояний у студентов в конфликтных ситуациях…… 141
Вовк Г.И. Влияние социально-психологических детерминант на удовлетворенность жизнью у людей в период кризиса середины жизни… 145
Воробьева И.В., Матвеева А.И., Шевалдина Д.Д. Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов разных возрастных групп…… 149
Высоцкая Н.Ю., Климанова Н.Г. Психологическое благополучие сотрудников в системе мотивацииорганизации…… 154
Гаврилиди О.Н. Тип привязанности как детерминанта психических состояний и психологических характеристик личности женщины: структурированный обзор исследований…… 158
Галашева О.С. Воспринимаемый стресс в ситуации изоляции и отвержения в младшем школьном возрасте……. 162

Регуш Л.А. Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде: методика исследования / Л.А. Регуш, Е.В. Алексеева, О.Р. Веретина, А.В. Орлова, Ю.С. Пежемская // Культурно-историческая психология. – 2023. – №19(1). – С. 84–96. https://doi.org/10.17759/chp.2023190111

Шилова Н.П. Временная перспектива в современных зарубежных исследованиях: возрастные, культурные и социальные аспекты / Н.П. Шилова // Современная зарубежная психология. – 2025. – 14(3). – С. 105–114. https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140309

RELIEF OF MENTAL STATES IN ADOLESCENTS IN DIFFERENT SITUATIONS

Velieva S.V.

Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev (Cheboksary)

Abstract. A theoretical and empirical study of relevant scientific paradigms reveals the systemic and dynamic nature of mental states in adolescent ontogenesis. The analysis is determined by a structural and functional approach, which highlights the problem of contextual specificity in the component organization of states. It has been established that in different situations, the corresponding reliefs of mental states are recorded: in a normal situation, the relief of integrated regulation is characterized by cognitive-behavioral coherence; in a crisis situation, the relief of affective-vegetative dominance is formed; and in a conflict situation, a dissociated relief is formed with signs of cognitive-affective hypercompensation and simultaneous behavioral suppression.

***Keywords**:* mental states, adolescence, structural-dynamic approach, systemic correlation, situational determination.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В РЕГУЛЯЦИИ ТРУДНЫХ СОСТОЯНИЙ

Вильданова З.М., Артищева Л.В.

Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань)

Аннотация. Статья исследует психологическую природу тревожности. Рассмотрены теории стресса (Г. Селье, Р. Лазарус), где тревога возникает как реакция на неопределённость или субъективную оценку угрозы. В концепции мен-

тальной регуляции (Прохоров) подчёркивается роль сознания в динамике состояний. Ключевая проблема – закрепление тревоги как устойчивого свойства личности при избегании анализа реальных угроз. Неумение распознавать и регулировать эмоции ведёт к порочному кругу, где тревога становится источником нового стресса. Развитие эмоционального интеллекта представлено как путь к адаптации и улучшению качества жизни.

Ключевые слова: тревожность, стресс, когнитивная оценка, адаптация, эмоциональный интеллект, ментальная регуляция.

Изучение психических состояний имеет прежде всего практическую ценность, так как они оказывают значительное влияние на деятельность человека. Среди разных психических состояний особый интерес вызывает категория трудных психических состояний, возникающих в стрессовых ситуациях. Изучение трудных состояний позволит найти ответы на вопросы регуляции их динамики и профилактики.

С позиций психологии состояний (Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габреева, А.О. Прохоров, 2004), тревожность относится к категории трудных психических состояний. Состояние повышенной тревожности способно существенно ограничивать жизнедеятельность индивида, препятствуя реализации профессиональных амбиций, построению социальных связей, созданию семьи и достижению субъективного благополучия. Люди, обращающиеся за психологической помощью, указывают на тревожность как на ключевой фактор, нарушающий их функционирование, и выражают убеждённость в том, что её устранение позволит реализовать жизненные планы. Однако возникает вопрос: является ли оно исключительно дезадаптивным элементом или обладает определённой сигнальной и регуляторной функцией в структуре психической деятельности?

Изначально эмоциональная реакция тревоги, по Гансу Селье, возникает как ответная реакция организма на стресс (М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров, 2011). Г. Селье рассматривал стресс как универсальную, неспецифическую физиологическую реакцию организма на любое предъявляемое ему требование, направленное на адаптацию. То есть на те ситуации, в которых у человека еще не сложился динамический стереотип действия, нет готовых шаблонов «что делать». Ричард Лазарус (М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров, 2011) предложил другое представление о природе стресса. Он утверждал, что человек испытывает стресс не во всех ситуациях, а только в тех, которые оценивает как опасные, то есть

ключевой является когнитивная оценка ситуации и главный источник стресса не само событие, а его интерпретация.

В концепции смысловой регуляции психических состояний («М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров, 2011) также подчеркивается роль структур сознания (личностный смысл, ценности, смысловые установки и др., рефлексия и ее виды, переживания, ментальные репрезентации, образные характеристики, система Я, включенные в ментальный опыт субъекта), оказывающих влияние на динамику психических состояний. Процессы регуляции психических состояний опосредованы жизненными ситуациями, культурным пространством и образом жизни. Операциональная сторона регуляторного процесса связана с действиями, направленными на изменение состояния, обратной связью и временными характеристиками.

Если источник опасности в ситуации не осознан, меры по адаптации не приняты, то при повторном столкновении ситуация вновь станет источником стресса. «Являясь составляющим звеном психики, состояние определяет закрепление, формирование и развитие психических свойств» (М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров, 2011). Следовательно, повторяющееся состояние тревоги может стать свойством личности – тревожностью.

Когнитивная оценка ситуаций происходит непрерывно, и на каждую ситуацию мы реагируем эмоциями. Если человек не умеет распознавать и регулировать свои эмоции, то со временем сильные эмоции сами могут стать источником стресса, предвосхищая ситуацию эмоционального дискомфорта. Именно это и происходит у людей с тревожными расстройствами – они боятся самой тревоги, ее появления (Прашко, 2015). Все их внимание и поведение направлено на то, чтобы справиться с тревогой, предотвратить ее повторное возникновение. При этом, коренная проблема – «восприятие ситуации как угрожающей благополучию» – остается нерешенной. Человек уходит от анализа реальной проблемы, сражаясь с самой эмоцией – тревогой. Он лишает себя возможности адаптироваться в тех ситуациях, где адаптация необходима для более качественной жизни. Растет неудовлетворенность, падает самооценка, человек становится менее общительным, все больше замыкаясь в себе. Оценка себя вызывает новые негативные эмоции: стыд, вину, подавленность, что еще больше усугубляет психическое состояние.

Не идентифицируя эмоции, не умея их регулировать и понимать их сигнальную функцию, человек лишает себя значительной части самопомощи в улучшении качества жизни. Поэтому развитие эмоционального интеллекта представляется крайне важным.

Термин «эмоциональный интеллект» был введен в научный оборот в 1990 году американскими психологами Дж. Мейером и П. Сэловеем (Ларина, 2016). Они определяют эмоциональный интеллект как умение распознавать, понимать эмоции и управлять ими – как своими, так и чужими – отражая идею единства интеллектуальных и аффективных процессов. Эмоциональный интеллект (ЭИ или EQ) – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, а также использовать эти знания для эффективного мышления и действий. Это комплекс навыков, включающий самосознание, самоконтроль, эмпатию и умение выстраивать отношения, которые помогают лучше адаптироваться к жизни, строить доверительные связи и конструктивно разрешать конфликты. Развитие эмоционального интеллекта позволяет осознавать, через анализ своих эмоциональных реакций, какую когнитивную оценку ситуации мы даем и какие личные смыслы в нее вкладываем.

Понимание тревоги позволит приблизить картину мира человека к реальности и фактам, а не идти на поводу у домыслов и иррациональных убеждений, искажающих восприятие. Анализируя когнитивную оценку ситуации, прислушиваясь к своим эмоциям, и прежде всего к тревоге, мы получаем шанс улучшить качество нашей жизни.

Тревога как психическое состояние объективируется через поведение, деятельность и общение (М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров, 2011). Поэтому очень важно изучать, какие копинг-стратегии в поведении и общении приводят к закреплению тревоги. Когнитивная оценка ситуации как опасной поддерживается различными формами защитного и избегающего поведения (Прашко, 2015). Например, человек, оценивающий вечеринку как потенциальную возможность сказать или сделать что-то не то и опозориться, может либо вовсе перестать посещать вечеринки, либо придумывать способы избегать разговоров (пить воду во время беседы, делать вид, что ему позвонили и необходимо срочно ответить). Таким избегающим и защитным поведением он ограждает себя от возможности опозориться. Тревога предвосхищает стыд, который прогнозируется самим человеком из-за завышенных требований к себе в социальном взаимодействии.

Понимание своих эмоций и защитного, избегающего поведения – это первый шаг к изменениям. Появляется возможность пересмотреть свою оценку ситуации и, при необходимости, начать активно в нее включаться. Тем самым мы получаем новый опыт и формируем новую, более реалистичную когнитивную оценку ситуации и более адекватную эмоциональную реакцию. Развивая эмоци-

ональный интеллект, человек становится более осознанным в выборе своего поведения: уже не эмоции управляют им, а он сам, основываясь на своих целях, ценностях и смыслах. Появляется возможность развивать свой потенциал шаг за шагом, анализируя свои эмоциональные реакции на жизненные ситуации.

Кроме того, развитие эмоционального интеллекта подразумевает понимание не только собственных эмоций, но и способность чувствовать и понимать эмоции, потребности и мотивы других людей. Этот навык позволяет разрешать конфликты, эффективно работать в команде, выстраивать гармоничные отношения. И наоборот, недостаточная эмпатия, пренебрежение важностью эмоциональных реакций окружающих, невозможность скорректировать свое поведение и общение приводят к непониманию, эмоциональному напряжению в межличностном взаимодействии и дополнительному стрессу.

Исследования Е.Ю. Брель (Защиринская О.В., Огарева Е.И., Никифоров А.А., 2023) показывают, что тревожные характеристики, сформированные в структуре личности, влекут за собой самые разнообразные коммуникативные сложности. Тревожность как свойство личности не позволяет адекватно оценивать и интерпретировать собственные эмоции, а также эмоции людей, участвующих в коммуникации, затрудняет приемлемое проявление своих эмоций в общении, что, в свою очередь, приводит к трудностям в коммуникации.

Развитие эмоционального интеллекта дает возможность научиться понимать особенности своего восприятия действительности и особенности восприятия других людей, видеть уникальность каждого и адаптироваться к реальному человеку, а не к нашим ожиданиям и представлениям о нем. Это создает основу для близких доверительных отношений и крепких эмоциональных связей. Навык эмоциональной саморегуляции повышает стрессоустойчивость и положительно сказывается на всех сферах жизни человека.

Возвращаясь к теории Ричарда Лазаруса о том, что человек испытывает стресс в зависимости от интерпретации ситуации, можно заключить, что тревога по поводу тревоги возникает тогда, когда человек воспринимает, когнитивно оценивает состояние тревоги как опасность. Развитие эмоционального интеллекта позволит изменить эту когнитивную оценку на более реалистичную, сформировать навыки эмоциональной саморегуляции и, как следствие, уменьшить стресс от возникновения тревоги и других эмоций, превращая их из врагов в помощников.

Таким образом, повышенная тревога может стать ключом к пониманию своей эмоциональной сферы, ее регуляции и повышению качества жизни.

Литература

Защиринская О.В., Огарева Е.И., Никифоров А.А. Тревожность и коммуникативные свойства личности / *О.В. Защиринская,* Е.И. Огарева, А.А. Никифоров // Педагогический ИМИДЖ. 2023. Том 17. №2. С. 170–181. DOI: 10.32343/2409-5052-2023-17-2-170-181

Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект/ А.Т. Ларина // Педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3(16). С. 275-278.

Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств / Я. Прашко, П. Можны, М. Шлепецки и др. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015 – 1072 с.

Психология состояний. / М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров. Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.

Психология состояний. Хрестоматия / Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габреева, А.О. Прохоров / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – 608 с.

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE REGULATION OF DIFFICULT STATES

Vildanova Z.M., Artishcheva L.V.

Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan)

Abstract. The article explores the psychological nature of anxiety. Theories of stress (H. Selye, R. Lazarus) are examined, where anxiety arises as a reaction to uncertainty or a subjective assessment of threat. The concept of mental regulation (Prokhorov) emphasizes the role of consciousness in the dynamics of states. The key problem is the consolidation of anxiety as a stable personality trait when avoiding the analysis of real threats. The inability to recognize and regulate emotions leads to a vicious cycle where anxiety becomes a source of new stress. The development of emotional intelligence is presented as a path to adaptation and improvement of quality of life.

Keywords: anxiety, stress, cognitive appraisal, adaptation, emotional intelligence, mental regulation.

Авторы: **Вильданова Зульфия Модарисовна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, магистрант 2 курса, zurbagan_sur@rambler.ru.

Артищева Лира Владимировна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, доцент кафедры общей психологии, кандидат психологических наук, доцент, научный руководитель, ladylira2013@yandex.ru.