

ных и субмаксимальных отягощениях, которые перегружают центральную нервную систему и суставы. Поэтому при подходе к статическим тренировкам нужно быть аккуратным, чтобы не перетренировать себя. И, к сожалению, этот метод тренировки нельзя использовать постоянно, так как он перестает быть эффективным после 8 недель применения. Поэтому после этого периода необходимо предоставить мышцам отдохнуть от статических тренировок [3].

Включение статических упражнений в тренировочный процесс армрестлера поможет улучшить его результаты. Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости мышц рук, спины и плеч, позволяют увеличить силу сжатия и устойчивость при удержании соперника. Это, в свою очередь, повышает шансы на победу в поединках.

Кроме того, статические упражнения помогают улучшить координацию движений и устойчивость тела. Это так же важно в армрестлинге, где детали движения могут повлиять на исход поединка. Улучшается координация и стабильность, а также позволяет армрестлеру контролировать ситуацию во время схватки. Важно отметить, что для достижения оптимальных

результатов необходимо правильно выбирать упражнения и следить за их выполнением. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и его тренировочную ситуацию. Только комплексный подход к тренировкам с использованием статических упражнений может привести к значительному улучшению показателей армрестлинга [1].

Статические упражнения положительно влияют на результативность соревновательной деятельности в армрестлинге. Они способствуют развитию силы, выносливости, координации, которые играют ключевую роль в успехе спортсменов. Для достижения оптимальных результатов в армрестлинге рекомендуется включать в тренировочный процесс статические упражнения.

Список литературы

1. Петухова Т.А., Колокатова Л.Ф., Чубаров М.М., Корнилов Ю.С. Армрестлинг в вузе: техника, тактика: учеб. пособие. Пенза: ПГУАС, 2013. 84 с.
2. Бодакин А.В., Корнеев Е.В., Рогов М.П. Основы армрестлинга: учебное пособие. М.: МГУП имени Ивана Федорова, 2014. 86 с.
3. Рахматов А.И. Методические особенности специальной физической подготовки в армрестлинге // Образование и воспитание. 2017. № 2 (12). С. 91-94.

Психологические науки

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ И УСПЕВАЕМОСТИ У СТУДЕНТОВ

Иванова Е.С., Медведева Н.И.

ФГБОУ ВО «Ставропольский государственный медицинский университет», Ставрополь,
e-mail: ivaeva_1999@mail.ru

В современном обществе на человека действует множество факторов, как позитивных, так и негативных и наиболее уязвимой группой являются студенты, в силу своих возрастных особенностей – у них еще остались подростковые черты – такие как бунтарство, чувство взрослости, несогласие и появились новые, юношеские – планирование будущего, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни.

Обосновывая проблему исследования мы опирались на статистические данные по психологическому здоровью студентов – в период учебного процесса у многих наблюдается устойчивая тенденция к ухудшению психологического здоровья. Высокий уровень психологического и физического здоровья наблюдается всего лишь у 1,8% молодых людей, средний – 7,7%, низкий – 21,5% и очень низкий у 69,0% [6]. Нас заинтересовало как влияют эмоциональные состояния на показатели успеваемости.

В теоретическом обосновании нам помогли работы отечественных и зарубежных психо-

логов. Значимыми для нас были исследования Николая Дмитриевича Левитова, который рассматривал эмоциональные состояния как целостную характеристику психической деятельности и поведения человека за определенный период времени, показывающую своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и свойств личности; Прохоров Александр Октябринович выделяет следующие ключевые звенья возникновения любого эмоционального состояния – во-первых, ситуация, которая выражает степень сбалансированности (уравновешенности) психических свойств индивида и внешнесредовых условий их проявления в жизнедеятельности индивида и во-вторых, сам субъект, который выражает личностные особенности индивида, как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующие восприятие воздействия внешнесредовых условий. Игорь Семенович Кон определял юность как процесс завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирования мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь.

Поэтому целью нашего исследования стало изучение наличия взаимосвязи между эмоциональными состояниями и академической успеваемостью у студентов. Базой исследования выступило Федеральное государственное бюд-

жетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. В нем приняли участие 22 испытуемых 3-4 курсов педиатрического и лечебного факультетов в возрасте 19-23 года. Для подтверждения нашего предположения о том, что эмоциональные состояния влияют на академическую успеваемость мы использовали методики представленные на слайде (Шкала самооценки тревоги Д. Шихана; Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory: BDI); Тест эмоционального интеллекта Холла; Методика самооценки психических состояний Г. Айзенка) и провели корреляционный анализ с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

Мы рассматриваем как условие стрессирования образовательную деятельность.

Для диагностики уровня тревоги у студентов мы использовали методику Шкала самооценки тревоги Д. Шихана

При анализе полученных в ходе исследования данных выяснилось, что у большинства респондентов тревога входит в норму диагностических значений или немного превышает ее. Высокие показатели тревоги присутствуют всего у трех испытуемых, двое из которых приближаются к очень высоким и требуют срочной помощи специалиста.

Для исследования уровня депрессии была выбрана методика Шкала депрессии Бека. При анализе полученных данных выяснилось, что у четырех из 22 испытуемых симптомы выраженной депрессии, у четырех присутствуют симптомы умеренной депрессии, у троих симптомы легкой депрессии и у одиннадцати симптомы отсутствуют. Таким образом, мы выяснили, что у половины респондентов отсутствуют депрессивные симптомы отсутствуют, у второй половины опрошенных есть симптомы депрессии в той или иной степени, но симптомы тяжелой депрессии не были выявлены ни у одного респондента.

Для исследования уровня эмоционального интеллекта была выбрана методика – Тест эмоционального интеллекта Холла. Результаты свидетельствуют нам о том, что у половины респондентов низкий уровень интегративного эмоционального интеллекта, высокий уровень всего лишь у двух испытуемых. У большинства опрошенных низкий уровень управления своими эмоциями, что сильно снизило общий уровень эмоционального интеллекта

Для исследования таких эмоциональных состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность была выбрана методика самооценки психических состояний Г. Айзенка. Данная методика позволяет выявить уровень выраженности эмоциональных состояний. Результаты исследования показали, что по шкалам тревожность и фрустрация преобладает

отсутствие этих показателей, в свою очередь по шкалам ригидность и агрессивность – преобладают средние значения. Показатели ригидность, агрессивность и фрустрация имеют высокие значения в большей степени, чем показатель тревожности.

Для того чтобы выяснить наличие взаимосвязи между эмоциональными состояниями и успеваемостью у студентов нами был проведен корреляционный анализ с помощью метода ранговой корреляции Спирмена. Для достоверности исследования нами были взяты данные об успеваемости студентов за последние два месяца учебного года и просчитан средний балл. Соотношение проводилось по следующим показателям эмоциональных состояний: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность, депрессия и эмоциональный интеллект.

У респондентов с низкой и средней академической успеваемостью высокий уровень тревожности, а у студентов с высокой успеваемостью – высокий уровень тревоги. Все респонденты высоко фрустрированы, что отрицательно влияет на успеваемость. Самый высокий уровень агрессивности у студентов с высокой и низкой академической успеваемостью, представители средней группы отличаются слабой агрессивностью. Показатель ригидности отсутствует у студентов с низкой успеваемостью, в средней и высокой группе – слабый, может влиять на успеваемость, но связь слабая. У респондентов со средней академической успеваемостью высокий уровень депрессии, у группы с низкой успеваемостью – высокий уровень депрессии, связь может быть вызвана тем, что депрессия мешает учиться, в то же время как усердная работа над учебой вызывает депрессию. Высокий эмоциональный интеллект напрямую влияет на высокую успеваемость, у респондентов со средней успеваемостью связь не выявлена, влияние на низкую успеваемость – умеренное.

Проанализировав теоретические подходы и полученные экспериментальные данные по проблеме наличия взаимосвязи между эмоциональными состояниями и академической успеваемостью у студентов, мы пришли к выводу, что эмоции регулируют умственную деятельность через соответствующие общие психические состояния, влияющие на ход всех психических процессов. Гипотеза выдвинутая ранее подтвердилась.

Список литературы

1. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
2. Великова С.А. Влияние уровня тревожности на успеваемость студентов вуза // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 191-194.
3. Запорожцева Г.Е., Шолтоян Ю.О., Васильченко А.Ю. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с академической успеваемостью студентов // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 6 (86). С. 67-76.

4. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 3. С. 9-17.

5. Прохоров А.О., Чернов А.В. Становление системы ментальной регуляции психических состояний студентов в процессе обучения в вузе // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 1. С. 101-121.

6. Рочев В.П. Взаимосвязь между синдромом эмоционального выгорания, состоянием сердечно-сосудистой системы и уровнем успеваемости студентов вуза // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 5. С. 27-29.

7. Утлик Э.П. Психология Н.Д. Левитова сегодня // Вестник МГОУ. 2017. № 3. DOI: 10.18384/2224-0209-2017-3-827.

8. Юматов Е.А., Глазачев О.С., Быкова Е.В., Классина С.Я., Абсандзе Ц.Г., Семенова В.А. Психофизиологическая характеристика эмоционального напряжения, сна и психологических черт учащейся молодежи // Вестник МАН РС. 2018. № 1. С. 72-77.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ

Сединина Н.С., Горнова А.А., Одинцова Т.М.

Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера, Пермь, e-mail: tanja.odincova28@yandex.ru

Появление в семье ребенка требует перестройки функционирования всей семьи, предъявляет дополнительные требования к эмоциональному состоянию родителей, повышает необходимость быть более чувствительным к потребностям появившегося в семье нового человека; родители нередко испытывают стресс в связи с адаптацией к новой роли, нехваткой сна, согласованием воспитательского подхода разными взрослыми членами семьи, а также с особенностями ребенка, его поведением, темпераментом и другими характеристиками ребенка, которые могут повлиять на эмоциональное состояние ухаживающего взрослого [1].

Исследование проводилось в октябре 2023 года. В опросе приняли участие 60 родителей в возрасте от 27 до 65 лет. Исследование проводилось в виде анкетирования в двух группах: родители дошкольников и школьников. Были определены базы для исследования: «детский сад № 21» и «Лицей № 1» города Лысьва.

Обязательным условием был возраст ребенка – от 3 до 12 лет. В этот возраст ребенок проходит первый свой кризис и существует сильная связь между ребенком и родителем.

При оценке уровня эмоциональной тревожности у родителей, у которых дети дошкольного возраста, мы пришли к выводу, что больше половины (62,5%) опрошиваемых находятся в состоянии повышенной тревожности. При этом нормальный уровень тревожности показали только 17,5% респондентов. Средний уровень тревожности у 20%.

При оценке уровня эмоциональной тревожности у родителей, у которых дети школьного возраста, были подведены итоги: больше поло-

вины (70%) опрошиваемых находятся в состоянии повышенной тревожности. При этом нормальный уровень тревожности показали только 11% респондентов. Средний уровень тревожности у 19%.

Выводы: уровень эмоциональной тревожности выше у родителей школьников, чем у дошкольников на 7,5%. В основном это связано со сложностями воспитания детей-подростков. В данном возрастном периоде проявляются особенности психологического и физиологического поведения у ребенка, связанные с гормональными перестройками организма. Часто родители обозначают у ребенка ежедневные истерики, перепады настроения [6]. Для родителей также актуальны проблемы трудности обучения ребенка, в связи с отсутствием мотивации для хорошей учебы в школе. Плохая успеваемость беспокоит родителей, что вызывает тревогу за будущее своих детей. Возникают переживания за результаты экзаменов, дальнейшее обучение и выборе среднего профессионального или высшего образования. Также в этом возрастном периоде у детей начинается формироваться собственное представление о том, как следует одеваться краситься. Часто это мнение отличается от родительского, что снова провоцирует тревожность [2,3].

Родители детей дошкольного возраста, также проявляют повышенную тревожность, но она менее выражена. Чаще беспокойство возникает за здоровье, питание, привязанности ребенка к маме, ревности по отношению к другим членам семьи [1].

На фоне вышеперечисленных причин у родителей формируется тревожность. Родительская тревога – эмоционально нестабильное состояние, связанное с воображаемой, потенциальной опасностью или неприятностью. Это чувство не всегда зависит от каких-либо реальных факторов и не связано с социальным статусом. Душевное волнение может быть, как постоянным, так и кратковременным, а также являться следствием психического заболевания. Тревога проявляется у всех по-разному: одни родители постоянно крутят в своей голове разные мысли о возможных опасностях, а другие навязывает свои волнения детям, создавая атмосферу напряжения, в которой ребенок сам начинает бояться или тревожиться [4].

Стараясь уберечь ребенка от опасностей, родители полагают, что таким образом они заботятся. Однако зачастую это скрытая тревога. Она может проявляться в повышении голоса, эмоциональных срывах без повода, молчании, чрезмерном контроле, запугивании, критике, наказаниях за поступки. Чаще всего взрослые высказывают свои опасения детям, ругают их за то, что они делают что-то по-своему и обижаются, если ребенок не поддерживает внутренние страхи взрослого. Из-за повышенной тревожности родители излишне опекают ре-