

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-

бёнка. При этом, если что-то идёт не по плану, то они чувствуют себя виноватыми [2].

Иногда тревога возникает без повода, как предостережение, необоснованное опасение [1]. Родители начинают бояться, когда с ребёнком уже что-то случилось (травма, конфликт со сверстниками), либо предстоит сделать какой-то важный шаг в жизни. Порой взрослые тревожатся из-за собственных опасений по поводу того, что они недостаточно хорошие родители. Некоторые боятся плохой наследственности: считают, что ребёнок может повторить судьбу родственников с асоциальным прошлым [5].

Таким родителям необходимо избегать сравнений себя с другими и помнить о том, что главное – это личный пример. Любой родитель будет хорошим, если является положительным примером. Важно научиться заботиться о ребёнке так, чтобы не уделять ему слишком много внимания, избегать гиперопеки и дать возможность проявлять ему самостоятельность. Нужно прислушиваться к своему ребёнку, быть рядом с ним и осознавать, что он является отдельной личностью, а не копией родителя [1].

Состояние тревожности – это проблема самого взрослого человека. Поэтому прежде всего родителю необходимо работать с проблемами взрослого. В ситуациях явного преувеличения опасности происходящего необходимо успокоиться и осознать, заметить тревожность [1]. Необходимо понимать, что ребёнок не отвечает

за родительскую тревогу и не обязан прислушиваться ко всем опасениям взрослого. Чтобы переключиться с негативных мыслей, можно сосредоточить своё внимание на других заботах. Эмоциональное состояние хорошо стабилизирует физическая активность. Если родителю самостоятельно не удастся справиться с чувством беспокойства, то лучше проработать это с психологом, т.к. тревожные расстройства часто возникают наряду с другими психическими расстройствами, в частности депрессией, которая может возникнуть у целых 60% людей с тревожными расстройствами.

Список литературы

1. Kochanska G., Friesenborg A.E., Lange L.A., Martel M.M. Parents' Personality and Infants' Temperament as Contributors to Their Emerging Relationship // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86. № 5. P. 744-759.
2. McGrath J.M., Records K., M Rice M. Maternal depression and infant temperament characteristics // *Infant Behavior and Development*. 2008. Vol. 31, Is. 1. P. 71-80.
3. Solmeyer A.R., Feinberg M.E. Mother and father adjustment during early parenthood: The roles of infant temperament and coparenting relationship quality // *Infant Behavior and Development*. 2011. Vol. 34, Is. 4. P. 504-514.
4. Захарова особенностей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия // *Психолог в детском саду*. 2008. № 1. С. 9-17.
5. Камзина О.А. Взаимосвязь родительской тревожности и родительской компетентности, обусловленная социальными ожиданиями // *Социальные явления*. 2016. № 1. С. 55-60.
6. Эриксон Э. *Детство и общество*. СПб.: Питер, 2008. 276 с.

Технические науки

РАЗВИТИЕ И ВНЕДРЕНИЕ СЕТЕЙ ПЯТОГО ПОКОЛЕНИЯ (5G)

Абдурашидов А.Ж., Габаев В.Н.

*Воронежский институт высоких технологий,
Воронеж, e-mail: ruelf@mail.ru*

Со времени появления беспроводной технологии сотовой связи, сети связи претерпели значительные изменения. История развития мобильных сетей началась с появления первого поколения (1G) в 1980-х годах. 1G была аналоговой системой, которая позволяла осуществлять только голосовую связь. Однако она имела ограниченную пропускную способность и низкое качество связи.

Второе поколение (2G) появилось в 1990-х годах. 2G была цифровой системой, которая позволяла передавать передавать не только голосовую информацию, но и текстовые сообщения (SMS).

Третье поколение (3G) было представлено в начале 2000-х годов. 3G предложила более высокую скорость передачи данных, что позволило использовать мультимедийные приложения, такие как видеозвонки и доступ к интернету на мобильных устройствах.

Затем наступило четвертое поколение (4G) в 2010-х годах. 4G предложила еще большую скорость передачи данных и более низкую задержку, что позволило использовать потоковое видео высокого разрешения и другие сложные приложения.

В настоящее время мы находимся на пороге пятого поколения (5G). 5G обещает революционные изменения в области коммуникационных технологий. Оно предлагает еще большую скорость передачи данных, низкую задержку и возможность подключения множества устройств одновременно. 5G также обеспечивает более надежную связь и расширенные возможности для интернета вещей (IoT), автономных автомобилей и виртуальной реальности.

Основные преимущества, которые предлагает 5G, включают [1, 2]:

1. Обеспечивает значительно более высокую скорость передачи данных по сравнению с предыдущими поколениями сетей. Это позволяет загружать и скачивать контент быстрее, стримить видео высокого разрешения и играть в онлайн-игры без задержек.

2. 5G предлагает намного более низкую задержку передачи данных, что делает его подхо-