



УДК 37.015:159

## СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ, ВЫЗВАННОГО КОНФЛИКТНЫМИ СИТУАЦИЯМИ В СЕМЬЕ

Мамедова Р.О., докторант  
отдела психологии и возрастной физиологии  
Институт проблем образования Азербайджанской Республики

Глобализация – это не просто интеграция разных государств, а близость, сходство в образовании, культуре, экономике, даже образе мышления. Поэтому начиная со второй половины XX века образ мышления, мировоззрение, ценности и структура личности подверглись множественным изменениям. Классики психологии подходили к событиям, происходящим и в обществе, и во внутреннем мире, как к глобальным событиям, видели их как результат противоречий, возникших на «кризисных» этапах. С этой точки зрения в условиях глобализации меняется отношение к исследованию человека как социального существа. В таких условиях происходят серьезные изменения и в семейной среде. Современными исследованиями доказано, что результаты деятельности индивида измеряются реальным влиянием на них условий формирования мотивации, условий активности. Поэтому есть необходимость проведения фундаментальных реформ в образовании, с тем чтобы это отразилось на взаимоотношениях поколений в семье. Главными вопросами здесь является соответствующее морально-психологическое развитие молодого поколения, получение хорошего образования, готовность к интеграции в мировую культуру.

**Ключевые слова:** семья, поведение, школьник, развитие, характер, общение, конфликт, молодое поколение, здоровье.

Глобалізація – це не просто інтеграція різних держав, а близькість, схожість в освіті, культурі, економіці, навіть способі мислення. Тому починаючи з другої половини XX століття образ мислення, світогляд, цінності та структура особистості піддалися множинним змінам. Класики психології підходили до подій, що відбуваються і в суспільстві, і у внутрішньому світі, як до глобальних подій, бачили їх як результат суперечностей, що виникли на «кризових» етапах. З цієї точки зору в умовах глобалізації змінюється ставлення до дослідження людини як соціальної істоти. У таких умовах відбуваються серйозні зміни й у сімейному середовищі. Сучасні дослідження доводять, що результати діяльності індивіда вимірюються реальним впливом на них умов формування мотивації, умов активності. Тому є потреба в проведенні фундаментальних реформ в освіті для того, щоб це відбилося на взаєминах поколінь у сім'ї. Головними питаннями тут є відповідний морально-психологічний розвиток молодого покоління, отримання якісної освіти, готовність до інтеграції у світову культуру.

**Ключові слова:** сім'я, поведінка, школяр, розвиток, характер, спілкування, конфлікт, молоде покоління, здоров'я.

### Mamedova R.O. METHODS OF ELIMINATION OF NEGATIVE IMPACT CAUSED BY CONFLICT SITUATIONS IN THE FAMILY

Globalization is not just the integration of the different states, it is proximity, similarity in education, culture, economy, and even the way of thinking. Therefore, starting from the second half of the twentieth century the way of thinking, outlook, values, and personality structure have undergone multiple changes. The classics of psychology approached the events taking place in society, and in the inner world as global events, saw them as a result of the contradictions that arose in the "crisis" stage. From this point of view the attitude to the study of a man as a social being changes in the context of globalization. In such circumstances, there are serious changes in the family environment. Modern studies have shown that the performance of the individual is measured by the real influence on them via formation of their motivation and activity conditions. Therefore, there is a need for fundamental reforms in education, so that this is reflected in relations between the generations in the family. The main issue here is the appropriate moral and psychological development of the younger generation, getting a solid education, and willingness to integrate into world culture.

**Key words:** family, behavior, student, development, character, socialization, conflict, younger generation, health.

**Постановка проблемы.** В последние годы по ряду причин в психологии возросло внимание к взаимовлиянию особенностей конфликтной семейной среды и проблем психологического развития детей младшего школьного возраста. Э. Эриксон, К. Хорни, А. Маслоу, А. Бандура и др. считали, что главной задачей семьи является

создание у детей первичных социальных связей и доверия к среде, обеспечение удовлетворения требований защищенности, социализации. Главным требованием, удовлетворяемым в семье ребенком младшего школьного возраста, является необходимость в сотрудничестве и поддержка в усвоении системы понятий, самостоя-



тельном построении деятельности. Но при наличии в семье недостатка в эмоциональном тепле, при холодных взаимоотношениях, конфликтной ситуации процессы формирования у детей когнитивных умений, компетентности в определенных сферах деятельности проходят не в надлежащей форме. Социальная незащищенность ребенка в семье, наказания, изоляция от общения, страх расставания с одним или с обоими родителями при возникновении продолжительных конфликтов задерживает развитие потребностей. Главное внимание сосредотачивается на таких сторонах социализации, как индивидуализация, самозащита, проблемы внутреннего мира.

Психологи (А. Бандура, Л. Выготский, Л. Божович, П. Якобсон и др.) такое состояние отмечают, как основной фактор замедления активности познавательных процессов. Поэтому, изучая особенности внутрисемейных конфликтов, необходимо различить их характерные черты, своеобразие, а также правильно определять уровень влияния конфликтов на детскую психику [6, с. 7–8].

В развитых странах в исследованиях влияния внутрисемейных конфликтов на развитие детей младшего школьного возраста речь идет не о комплексном подходе к развитию детей младшего школьного возраста, а об изучении их психологических показателей в дифференцированной форме, развитии выявленных замедлений, коррекций или проведении соответствующих консультационных работ. В этом процессе ссылаются на положения современных психологических течений (гештальт, гуманистическое, когнитивное, экзистенциальное) с сохранением традиционных, преимущественных особенностей учений В. Скиннера, Ж. Пиаже, Л. Выготского, Д. Эльконина и др. Этот вопрос само по себе приводит к необходимости максимального использования в образовании психологических возможностей.

**Целью исследования** является определение и коррекция факторов, создающих конфликты в семье, особенности проявления конфликтов и их влияние на детскую психику.

#### **Изложение основного материала.**

Гипотеза исследования. Хотя потребность в общении с учителями, в совместной деятельности со сверстниками у учеников, подвергшихся влиянию внутрисемейных конфликтов, высокая, они часто открыто не выражают это, проявляют противоположные реакции, поэтому в школьной среде приходится проводить с детьми в этом направлении системную работу.

**Методы исследования.** В начале эксперимента была использована методика «Шкала рейтинга особенностей личности для школьников» для определения первичного состояния детей младшего школьного возраста при общении с учителями.

Целью другой методики («Изучение самооценки детей младшего школьного возраста») является определение количественного уровня самооценки с помощью набора слов, соответствующих словам «идеальный», «неидеальный».

**Интерпретация полученных результатов.** Во время исследования нами была изучена самооценка 72 детей младшего школьного возраста, обучающихся в третьих и четвертых классах, входящих в контрольные и экспериментальные группы (по 9 из каждого класса) и привлеченных к эксперименту. В третьих и четвертых классах эта работа с учениками была проведена самостоятельно, а в первых и вторых классах – проведена с помощью учителя.

Учебная деятельность детей младшего школьного возраста является процессом, обуславливаемым физиологическими, психологическими, социальными и педагогическими факторами, осуществляемыми в совместной деятельности учителей, родителей, сверстников. В основе учебной деятельности находится учебная мотивация ученика, интерес к обучению, возможность самооценки и саморегулирования. Сюда входят такие вопросы, как социальное поощрение, социальное поощрение или наказание, являющиеся значительными факторами даже в семейном воспитании.

Как и ожидалось, некоторые из детей младшего школьного возраста в контрольной группе отметили только несколько качеств, заданных во II столбце (грубость, ленивость, драчливость, жестокость, обидчивость). Поэтому результаты разработаны по количеству качеств, выбранных из I столбца. В ответах учеников, входящих в II, III и IV уровни, учтены результаты II столбца.

Наиболее интересная сторона результатов связана с учениками с низкими показателями в предыдущих испытаниях в экспериментальной группе. Результаты этих учеников по этой методике по II, III и IV уровням были выше ожидаемого. Результаты были ближе к контрольной группе. Следовательно, хотя дети младшего школьного возраста подвергаются влиянию конфликтов, они в основном сохраняют самооценку. Мы это связываем с двумя факторами:

1) в ходе проведенного исследования с испытуемыми у них произошли определенные психологические изменения;

2) активная работа самозащиты у испытуемых позволяет сохранить у них самооценку на соответствующем уровне.

В проведенном исследовании также установлено, что специфичной особенностью у детей младшего школьного возраста с низкой самооценкой является недовольство собой. На самом деле это исходит из семьи. Дети с низкой самооценкой недовольны собой, даже достигаемая удача им не приносит радости. Из-за постоянных замечаний родителей они ставят перед собой высокие задачи, для выполнения этих задач они из кожи вон лезут. Ребенок думает, что он как сын (или дочь) не может надлежащим образом удовлетворить требования и желания родителей. Он ничего не стоит для семьи.

Адекватные представления формируются тогда, когда в системе поощрения и

наказания соблюдается баланс. Родители действуют в соответствии с реальными обстоятельствами. В редких случаях покупают детям подарки, не создают у них иллюзию «ложного героя», а также не используют слишком резких способов наказания.

В семьях с высокой и адекватной самооценкой к психическому развитию ребенка относятся с вниманием, требовательностью. Не допускаются способы наказания, оскорбляющие личность ребенка, в случае необходимости, когда заслужили, их хвалят. В семьях детей с низкой самооценкой ребенку предоставляется неограниченная самостоятельность, однако эта самостоятельность на уровне своеволия может оцениваться как результат равнодушного отношения родителей к детям и друг к другу.

Когда ребенок остается в конфликтных семьях вне центра внимания родителей,

Таблица 1

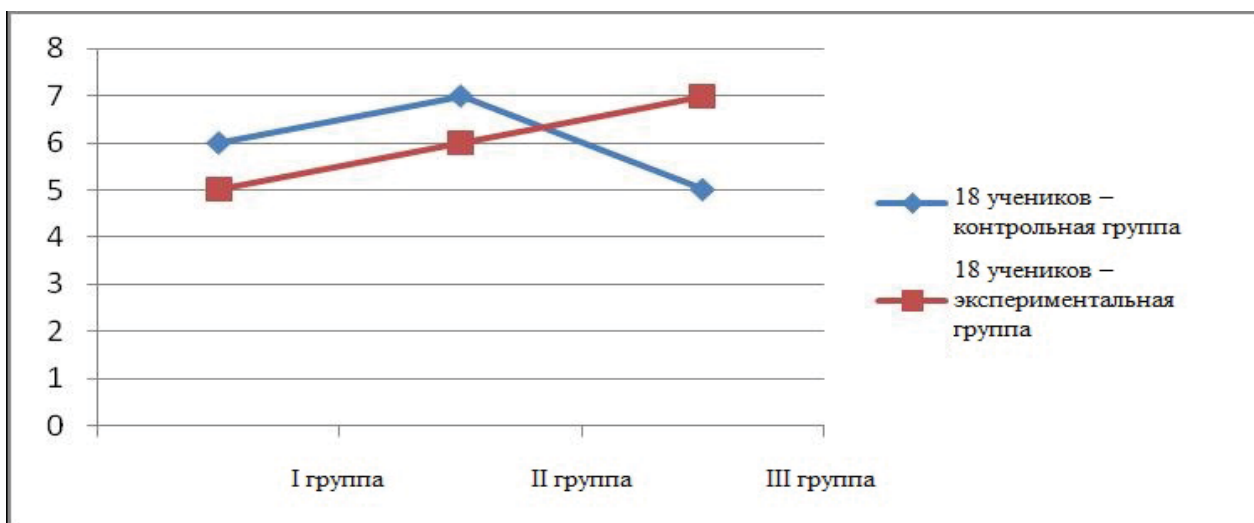
**Результаты исследования по методике «Изучение самооценки детей младшего школьного возраста»**

Испытуемые	Коэффициенты			
	0,8 – 0,9	0,7 – 0,6	0,5 – 0,4	0 – 0,3
	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
36 учеников – контрольная группа	8 учеников	12 учеников	9 учеников	7 учеников
36 учеников – экспериментальная группа	6 учеников	10 учеников	11 учеников	9 учеников
Всего	14 учеников	22 учеников	20 учеников	16 учеников

Таблица 2

**Оценка детей младшего школьного возраста по методике**

Испытуемые	I группа	II группа	III группа
18 учеников – контрольная группа	6 учеников	7 учеников	5 учеников
18 учеников – экспериментальная группа	5 учеников	6 учеников	7 учеников
Всего	11 учеников	13 учеников	12 учеников



**Рис. 1. Распределение детей младшего школьного возраста по контрольным и экспериментальным группам**



он особенно думает о своей незначительности, никчемности и не верит своим возможностям, не думает их развивать. Одним словом, ребенок приходит к выводу, что он не такой, каким его желают видеть родители. Многого не желает, довольствуется малым. Это показывает себя и в учебных неудачах. Он с легкостью соглашается со своим положением, полученными оценками, не очень стремится их повысить.

Адекватный и неадекватный характер поведения ребенка, регулирование его при совместной деятельности со сверстниками зависят от типа семейного воспитания. В аспекте совместной деятельности детей младшего школьного возраста, учитывая важность фактора саморегулирования, мы сочли необходимым провести исследование по такому важному компоненту, как самооценка личности.

Изменения, происходящие в психических процессах ребенка, ускоряют развитие саморегулирования. У детей младшего школьного возраста формирование саморегулирования происходит в процессе обучения, являющегося их ведущей деятельностью. Так как во время учебной деятельности ученики, регулируя себя, четко выполняют задания учителя, у них формируется чувство ответственности перед требованиями родителей и общества. Эта проблема нами была рассмотрена в группе, в естественных условиях развития саморегулирования детей младшего школьного возраста.

При проведении исследования большинство испытуемых написали о характере межличностных отношений в классе. Так, при проведении первого исследования в контрольных классах (18 учеников из 3 «б» и 4 «б») около 78% учеников (14 учеников), а из экспериментальных классов (18 учеников из 3 «с» и 4 «с») около 89% учеников (16 учеников) при обобщении предложений написали о межличностных отношениях.

Высокая потребность в положительных межличностных отношениях, установлении отношений с другими, уважении со стороны товарищей характерны для большинства учеников. Удовлетворение этой потребности в школе означает благоприятное развитие ученика и личности в целом.

Из нашего опыта становится ясно, что в экспериментальной группе 7 учеников из 12, входящих в третью группу, составляют дети младшего школьного возраста. Это, конечно, не является серьезным недостатком, но является отличительным признаком по отношению к контрольной группе. Как видно из рисунка (рисунок 1), в первую группу из контрольной группы

входит наибольшее число учеников. У них динамика отношения к коллективу понижается.

Хотя результаты по II уровню повышаются, в итоге они все-таки ослабевают. А в экспериментальных классах, наоборот, динамика повышается. Правда, это является динамикой не развития, а динамикой показателей по конкретной методике, но во всяком случае доказывает негативные результаты влияния, вызванного внутрисемейными конфликтами.

#### **Выводы.**

1. Внутрисемейные конфликты связаны в первую очередь с межличностными и внутриличностными конфликтами членов семьи. Источниками внутриличностных конфликтов являются комплекс неполноценности, пережитый в детстве, неудовлетворение основных потребностей, трудность представления себе своего мира в изоляции от внешнего мира и чувство опасности.

2. Конфликт замедляет развитие у ребенка представлений о себе, семье, окружающей социальной среде, мешает формированию умений самостоятельно действовать, принимать решения.

3. Наблюдения показывают, что у детей младшего школьного возраста, выросших в конфликтных семьях, чувства самозащиты, самоуверенности, агрессии против влияния и давления среды находятся на низком уровне и, наоборот, проявляется несогласие с высказываниями других, осторожность в эмоциональной сфере, частое изменение эмоционального фона.

4. В устранении негативных влияний внутрисемейных конфликтов главными условиями являются объяснение своих чувств, желание познать их, не считать себя виноватым в связи с происходящим в семье, не испытывать страх. Наиболее эффективными являются помощь развивающей среды, организованной в процессе обучения, привыкание к своей роли и формирование внутренней позиции, познание ответственности, самостоятельное выполнение соответствующих предстоящих задач в связи с происходящим в конфликтных ситуациях, доставление удовольствия родителям результатами своей деятельности.

5. Особенности внутрисемейных конфликтов связаны с их динамикой. Часто конфликт происходит неожиданно, развивается с высокой эмоциональной частотой, интенсивностью. Агрессия у сторон быстро повышается, а иногда затихает. Это можно сравнить со взрывом. В этом смысле внутрисемейный конфликт целесообразно рассматривать как процесс.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Алиев Р.И. Психология воспитания / Р.И. Алиев. – Баку : Нурлан, 2006. – 196 с. (На азербайджанском языке.)
2. Ализаде А.А. Педагогическая психология / А.А. Ализаде, Г.А. Ализаде. – Баку : 2010. – 600 с. (На азербайджанском языке.)
3. Ализаде А.А. Этика и психология семейной жизни / А.А. Ализаде, А.Н. Аббасов. – Баку : Просвещение, 1988. – 190 с. (На азербайджанском языке.)
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.kub.ru>.
5. Запорожец А.В. Основные проблемы онтогенеза психики / А.В. Запорожец. – Т. 2. – М. : Просвещение, 1989. – 205 с.
6. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : [учеб. пособие] / О.А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2005. – 320 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.

УДК 159.9.07

**ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ BIOFEEDBACK У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Польшин О.К., к. психол. н.,  
професор кафедри психології

*Краматорський економіко-гуманітарний інститут*

Толстов Д.К., викладач  
кафедри психології

*Краматорський економіко-гуманітарний інститут*

У статті подано опис методу biofeedback та його застосування в спортивній діяльності. Зазначено, що одним з ефективних способів саморегуляції в сучасній спортивній діяльності для корекції негативних емоційних станів є метод біологічного зворотного зв'язку.

**Ключові слова:** біологічний зворотний зв'язок, БЗЗ, саморегуляція, альфастимулююче біоуправління, інноваційні методи, механізми саморегуляції, нейрофідбек, альфа-ритм, спортивна діяльність, спортсмени.

В статье описан метод biofeedback и его применение в спортивной деятельности. Показано, что одним из эффективных способов саморегуляции в современной спортивной деятельности для коррекции негативных эмоциональных состояний является метод биологической обратной связи.

**Ключевые слова:** биологическая обратная связь, БОС, саморегуляция, альфастимулирующее биоуправление, инновационные методы, механизмы саморегуляции, нейрофидбек, альфа-ритм, спортивная деятельность, спортсмены.

**Polshyn O.K., Tolstov D.K. APPLICATION OF BIOFEEDBACK IN SPORTING ACTIVITIES**

The article describes biofeedback a method of and his application in sports activities. It is shown that one effective way of self-regulation in modern sports activities for correction of negative emotional states, is the method of biological feedback.

**Key words:** biofeedback, BFB, self-regulation, alpha stimulating biological control, innovative methods, mechanisms of self-regulation, neurofeedback, alpha rhythm, sports activities, athletes.

**Постановка проблеми.** У спортивній діяльності людина відчуває, крім фізичних, також психологічні та психофізіологічні перевантаження, які приводять до зниження гостроти сприйняття, відволікання уваги, зниження гнучкості та логічності мислення, збільшення тривожності, почастішання пульсу та дихання, підвищення кров'яного тиску, збільшення тремору кінцівок, неадекватних реакцій на звичайні подразники.

Також виникають стани у вигляді різних варіантів «стартової апатії». Вони характеризуються різними комбінаціями

компонентів зниженого емоційного стану: невпевненість в своїх силах, відсутність бажання змагатися, страх перед супротивником, млявість, сонливість. Стартова апатія не дає спортсмену змоги мобілізуватися, його діяльність здійснюється на зниженому функціональному рівні, і він не може досягти високих результатів.

Одним із способів саморегуляції в сучасній спортивній діяльності для корекції негативних емоційних станів є метод biofeedback, або біологічний зворотний зв'язок (далі – БЗЗ).