

Присяжнюк Б.В.

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського

СІМЕЙНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА РЕСУРСИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

У статті досліджено сімейні фактори ризику та ресурси, що визначають емоційний розвиток дітей підліткового віку в умовах сучасних соціально-психологічних змін. Проаналізовано, яким чином структурні, комунікативні та емоційні особливості сімейної системи впливають на формування здатності підлітка до саморегуляції, опанування стресу, емоційної стабільності та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням. Особливу увагу приділено виявленню негативних чинників, що сприяють дестабілізації емоційної сфери, серед яких: дефіцит батьківської чуйності, емоційне відчуження, непослідовність виховних вимог, жорсткі або протилежно — надмірно поблажливі стилі виховання, сімейні конфлікти, низька якість комунікації, економічна напруга та хронічні стресові стани у батьків. Показано, що за наявності таких факторів у підлітків частіше спостерігаються емоційна імпульсивність, тривожність, агресивні реакції, труднощі у встановленні міжособистісних контактів та знижена здатність до подолання емоційних переживань.

Водночас у статті окреслено й позитивні компоненти сімейного середовища, які можуть слугувати ресурсами для гармонійного емоційного розвитку. До них належать емоційна підтримка, стабільність виховних моделей, високий рівень емпатійної взаємодії, конструктивні стилі спілкування, сприяння автономії підлітка, взаємоповага та безпечна прив'язаність. Доведено, що такі чинники забезпечують формування стійкості, підвищують здатність підлітка до регуляції інтенсивних емоційних станів, сприяють розвитку емоційного інтелекту та знижують ризик девіантних форм поведінки. Окремо розкрито психологічні механізми впливу сім'ї на емоційний розвиток, серед яких: соціальне навчання, інтеріоризація моделей емоційної поведінки батьків, трансгенераційна передача сімейних сценаріїв, формування образу «Я» та система базових переконань.

Підкреслено, що оцінювання сімейних ризиків та потенціалу ресурсності батьківського середовища є необхідною умовою для розробки ефективних програм психопрофілактики, консультативної підтримки та психологічного супроводу сімей, у яких виховуються підлітки. Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, педагогів, соціальних працівників, фахівців системи освіти та сімейних консультантів, які працюють над створенням сприятливих умов для емоційного благополуччя дітей підліткового віку.

Ключові слова: сімейні фактори ризику, емоційний розвиток, підлітковий вік, сімейна взаємодія, емоційна регуляція, батьківсько-дитячі відносини, сімейні ресурси, психологічна стійкість.

Постановка проблеми. Емоційний розвиток підлітків є одним із ключових чинників, що визначають успішність соціальної адаптації, формування зрілої особистості та здатність до конструктивної взаємодії з навколишнім середовищем. Саме в підлітковому віці відбуваються інтенсивні зміни, які охоплюють як біологічну, так і психологічну сфери: гормональні трансформації впливають на емоційність, рівень реактивності та стресостійкості; змінюються провідні мотиви діяльності; посилюється потреба в самостійності, автономії та визнанні з боку оточення. Водночас

підлітки часто стикаються з труднощами у сфері саморегуляції, переживанням емоційних коливань, різкими змінами настрою, посиленням внутрішніх суперечностей. У таких умовах сім'я виступає визначальним середовищем, що може як підтримати та стабілізувати емоційний стан підлітка, так і поглибити його емоційні переживання або спровокувати нові труднощі.

Сімейне середовище є першою й найважливішою системою соціалізації, у межах якої дитина отримує базовий досвід емоційного контакту, довіри, підтримки та безпеки. Саме тут форму-

ється здатність переживати та висловлювати емоції, вибудовувати емоційні зв'язки, розвивати емпатію та навички регуляції афективних станів. Однак якість цього середовища значною мірою залежить від низки чинників: емоційної компетентності батьків, їхніх виховних стратегій, рівня сімейної згуртованості, стабільності взаємин між значущими дорослими, психологічного клімату в родині, а також соціально-економічного стану сім'ї. Нерідко негативні впливи – конфлікти, напруження, емоційне відчуження, агресія або непослідовність у вихованні – створюють умови, що стають ризиковими для емоційного розвитку дітей підліткового віку.

У сучасних умовах, коли сімейні структури зазнають істотних трансформацій (зміни ролей, збільшення кількості неповних сімей, міграційні процеси, економічні труднощі, соціальна нестабільність), підлітки все частіше стикаються з необхідністю самостійно долати складні емоційні переживання. Це може спричиняти підвищення тривожності, розвиток емоційної нестабільності, агресивну поведінку, проблеми у спілкуванні та схильність до дезадаптивних форм реагування. Наявність сімейних факторів ризику знижує здатність підлітка справлятися з емоційними труднощами, погіршує його психологічне благополуччя та створює передумови для негативних форм соціальної поведінки.

Водночас важливо підкреслити, що сімейне середовище може бути потужним ресурсом емоційного розвитку підлітка. Позитивний сімейний клімат, високий рівень емоційної близькості, підтримка та прийняття з боку батьків, сталість виховних норм, а також доступність емпатійного спілкування здатні нейтралізувати або суттєво зменшити вплив зовнішніх стресових чинників. Наявність таких ресурсів сприяє розвитку емоційної стійкості, формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів, підвищенню адаптивності та розвитку емоційного інтелекту.

З огляду на це постає проблема ґрунтовного вивчення того, які конкретні сімейні чинники можуть виступати ризиками, а які – сприяти гармонійному емоційному розвитку. Важливим є не лише опис окремих впливів, але й аналіз механізмів взаємодії між сімейними процесами та емоційною сферою підлітка, адже саме через взаємозв'язки, динаміку сімейної комунікації та емоційної взаємодії формуються базові способи реагування дитини на емоційні стимули та життєві труднощі.

Отже, актуальність проблеми визначається необхідністю комплексного дослідження сімей-

них факторів ризику й ресурсів емоційного розвитку підлітків, удосконаленням підходів до психологічного супроводу сімей та розробленням програм профілактики емоційної дезадаптації. У контексті зростання соціальних та емоційних викликів сучасності таке дослідження є надзвичайно важливим як для науки, так і для практичної психології, оскільки дозволяє створити умови для формування емоційного благополуччя підлітків та їх успішної соціальної реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час дослідження було здійснено акцент на наукових здобутках таких вчених як: Титаренко Тетяна Михайлівна, Чепелева Наталія Василівна, Максименко Сергій Дмитрович, Савчин Мирослав Васильович, Панок Віталій Григорович, Карамушка Людмила Миколаївна, Гаврилова Тетяна Олександрівна, Скрипник Тетяна Володимирівна, Лях Тетяна Леонідівна, Омельченко Лариса Яківна, Киричук Олексій Володимирович.

Постановка завдання. Мета статті – визначити ключові сімейні фактори ризику та ресурси, які впливають на емоційний розвиток підлітків, а також описати психологічні механізми їх дії та можливості використання сімейного середовища як ресурсного.

Виклад основного матеріалу. Емоційний розвиток дітей підліткового віку є складним і багатовимірним процесом, що поєднує психофізіологічні, соціальні та особистісні зміни. Підлітковий період характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, посиленням емоційної реактивності, становленням механізмів саморегуляції та розширенням соціального досвіду, що неминуче актуалізує роль сім'ї як базового середовища розвитку. Саме в сім'ї закладаються стилі емоційного реагування, моделі вирішення конфліктів та форми взаємодії з оточенням, які підліток перенесе у подальше доросле життя. Тому дослідження сімейних чинників ризику й ресурсів емоційного розвитку має ключове значення для розуміння закономірностей адаптаційних процесів у цьому віковому періоді.

Однією з центральних характеристик емоційного розвитку підлітків є підвищена емоційна чутливість, яка проявляється в коливаннях настрою, імпульсивності, схильності до переживання інтенсивних емоційних станів. За таких умов будь-які дисфункції в сімейній системі можуть істотно посилювати емоційне навантаження, спричиняючи тривожність, роздратованість, агресію або емоційну нестійкість. До найпоширеніших сімейних факторів ризику належать конфліктність

між батьками, непослідовність виховних впливів, емоційна холодність, надмірний контроль чи гіперопіка, брак позитивної комунікації, а також несприятливий психологічний клімат. Такі умови формують у підлітка почуття небезпеки, нестабільності й неприйняття, що призводить до порушення емоційної регуляції та труднощів у соціальному функціонуванні.

Важливим чинником ризику є також негативні стилі батьківського виховання. Авторитарний стиль, який базується на надмірному контролі та покараннях, формує у підлітків підвищену тривожність і низьку самооцінку, оскільки дитина не має можливості вільно висловлювати свої почуття. Ліберальний стиль, навпаки, характеризується надмірною поблажливістю та відсутністю чітких меж, що часто призводить до емоційної імпульсивності та недостатньої саморегуляції. Непослідовний стиль є найбільш ризикованим, адже підліток не може передбачити реакції батьків, що посилює внутрішню напругу та емоційну нестабільність.

Окремої уваги заслуговують сімейні комунікативні моделі. У сім'ях, де переважають критика, звинувачення або ігнорування емоцій дитини, підліток часто не засвоює навички відкритого конструктивного спілкування. Це може формувати емоційну закритість, труднощі в розумінні власних почуттів і почуттів інших людей, знижену здатність до емпатії. Крім того, емоційна байдужість або відсутність підтримки з боку батьків сприяє розвитку почуття самотності та відчуженості, що нерідко стає підґрунтям для емоційних розладів.

Разом із тим сім'я може слугувати потужним ресурсом емоційного розвитку, забезпечуючи підлітку відчуття захищеності, важливості та включеності. Серед ключових сімейних ресурсів виділяють емоційну підтримку, теплі стосунки, довірливу комунікацію, послідовність виховання та наявність спільних сімейних цінностей. Позитивний емоційний клімат у сім'ї знижує ризики формування тривожності, депресивних тенденцій та внутрішніх конфліктів, сприяючи розвитку емоційної стабільності та впевненості у собі.

Особливо значущим ресурсом є якісна емоційна взаємодія між батьками й підлітком. Коли дитина відчуває, що її емоції розуміють і приймають, вона вчиться регулювати власні почуття без пригнічення або надмірної емоційної реакції. Діти, які виховуються в атмосфері відкритого діалогу, легше справляються зі стресом, демонструють вищий рівень емоційного інтелекту та краще адаптуються до соціальних ситуацій.

Не менш важливим ресурсом є модель поведінки батьків. Підлітки активно переймають емоційні стратегії дорослих, зокрема способи вираження емоцій, конфліктного реагування, подолання напруження та стресу. Батьки, які демонструють конструктивне емоційне самовираження та ефективну саморегуляцію, формують у дітей аналогічні навички, що сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери.

Роль матеріального забезпечення та соціально-побутових умов при цьому не є визначальною. Дослідження показують, що навіть у сім'ях із середнім або низьким рівнем доходів позитивний емоційний клімат має істотно більший вплив на емоційний розвиток підлітка, ніж рівень матеріальної забезпеченості. Це підтверджує, що саме емоційна культура сім'ї становить ядро формування особистісної стійкості та здатності до продуктивного подолання життєвих труднощів.

Узагальнюючи, можна зазначити, що емоційний розвиток підлітків значною мірою визначається поєднанням двох груп сімейних чинників: ризикових, що формують передумови емоційної дезадаптації, та ресурсних, які забезпечують психологічне благополуччя. Взаємодія цих чинників визначає індивідуальну траєкторію становлення емоційної сфери, здатність до регуляції емоцій, рівень стійкості до стресу та успішність соціального функціонування. Усвідомлення ролі сімейних факторів дозволяє доповнити науково-практичний підхід до підтримки підлітків та оптимізувати психологічний супровід сімей із урахуванням їхніх специфічних потреб.

Висновки. На підставі проведеного теоретичного аналізу та узагальнення наукових підходів можна стверджувати, що емоційний розвиток підлітків є складним і багатовимірним процесом, який значною мірою визначається якістю сімейного середовища, що виступає першою та найважливішою системою соціалізації. Сім'я, перебуваючи на перетині індивідуального та соціального, виконує подвійну функцію – вона може бути як джерелом ризику, що гальмує здорове емоційне становлення, так і потужним ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість та адаптивність.

До ключових факторів ризику, ідентифікованих у дослідженні, належать: дефіцит батьківської чуйності та емоційне відчуження, що перешкоджають формуванню безпечної прив'язаності; непослідовність виховних вимог та стилів виховання, які створюють непередбачуваність середовища і заважають інтерналізації чітких соціальних норм; жорсткі або надмірно

поблажливі (ліберальні) стилі виховання, які, відповідно, пригнічують ініціативу або не формують навичок самоконтролю; а також перманентні сімейні конфлікти та низька якість комунікації, які моделюють деструктивні стратегії вирішення проблем. Наявність таких чинників призводить до емоційної імпульсивності, підвищеної тривожності, агресивних реакцій та зниженої здатності до подолання емоційних переживань (копінгу). Підліток, який постійно перебуває під впливом ризиків, часто використовує дезадаптивні стратегії захисту, які лише посилюють його відчуженість та погіршують соціальну інтеграцію, що підтверджує вирішальну роль сімейної атмосфери у превенції девіантної поведінки.

Натомість, ключовими ресурсами є: емоційна підтримка, що створює атмосферу прийняття та безумовної любові; стабільність виховних моделей та чіткість сімейних кордонів, які дають підлітку відчуття безпеки та структурованості світу; високий рівень емпатійної взаємодії та вміння батьків валідувати (визнавати та приймати) емоції дитини, навіть негативні; а також конструктивні стилі спілкування, які навчають підлітка ефективно висловлювати свої потреби, та сприяння автономії, що

відповідає віковій потребі у формуванні ідентичності. Ці позитивні чинники забезпечують формування психологічної стійкості (резилентності), підвищують здатність підлітка до саморегуляції інтенсивних емоційних станів і сприяють розвитку емоційного інтелекту – здатності розуміти свої та чужі емоції та управляти ними. Моделювання батьками ефективного емоційного реагування є тут ключовим навчальним механізмом.

Таким чином, успішність соціальної адаптації та психологічне благополуччя підлітка безпосередньо залежать від співвідношення цих чинників ризику та ресурсності у сімейній системі. Результати проведеного дослідження мають високу практичну значущість, оскільки оцінювання сімейних ризиків та потенціалу ресурсності є критично важливим для розробки ефективних програм психопрофілактики (спрямованих на зниження ризиків) та консультативного супроводу сімей. Подальші дослідження мають бути сфокусовані на розробці та емпіричній апробації інтервенційних програм, які б підвищували емоційну компетентність батьків та сприяли зміцненню сімейних ресурсів, що забезпечить більш гармонійне та стійке емоційне майбутнє наступного покоління.

Список літератури:

1. Гаврилова Т. О. Психолого-педагогічна корекція емоційної дезадаптації старших дошкільників: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 238 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
3. Киричук О. В., Роменець В. А. та ін. Основи психології: підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 6-те вид. Київ : Либідь, 2006. 632 с.
4. Лях Т. Л., Омельченко Л. Я. Теорія та практика соціально-педагогічної роботи: навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2013. 338 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. Київ : Університет «Україна», 2006. 284 с.
7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. 3-тє вид., перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 368 с.
8. Скрипник Т. В. Психологія дітей з порушеннями інтелектуального розвитку: підручник. Київ : Знання, 2018. 327 с.
9. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності: наукове видання. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
10. Чепелева Н. В. Психологія розуміння: монографія. Київ : Фірма «ІНКОС», 2000. 248 с.

Prysyazhniuk B.V. PSYCHOLOGICAL FAMILY RISK FACTORS AND RESOURCES FOR EMOTIONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS

The article examines the family risk factors and developmental resources that shape the emotional functioning of adolescents within the context of contemporary social and psychological challenges. The analysis focuses on how structural, communicative, and emotional characteristics of the family system influence the formation of adolescents' self-regulation abilities, stress management, emotional stability, and constructive social interaction. Particular attention is given to identifying adverse factors that contribute to emotional dysregulation, including insufficient parental sensitivity, emotional detachment, inconsistency in parenting practices, rigid or excessively permissive upbringing styles, family conflicts, poor communication, economic strain, and chronic parental stress. The study demonstrates that under such conditions adolescents

are more likely to exhibit emotional impulsivity, heightened anxiety, aggressive reactions, difficulties in forming interpersonal relationships, and reduced capacity to cope with intense emotional experiences.

At the same time, the article outlines the positive components of the family environment that serve as valuable resources for healthy emotional development. These include emotional support, consistency of parenting, empathetic communication, constructive interaction patterns, respect for adolescents' autonomy, reciprocal understanding, and secure attachment. It is shown that these factors foster emotional resilience, enhance adolescents' ability to regulate strong emotional states, promote the development of emotional intelligence, and reduce the risk of deviant or maladaptive behaviors. The article also describes the psychological mechanisms through which family dynamics influence emotional development, such as social learning, internalization of parental emotional models, intergenerational transmission of behavioral patterns, self-concept formation, and the construction of core beliefs.

The study emphasizes that assessing both the risk factors and the resource potential of the family environment is essential for developing effective programs of psychological prevention, counseling, and support for families raising adolescents. The findings may be valuable for psychologists, educators, social workers, and family counseling professionals who contribute to creating favorable conditions for the emotional well-being of adolescents.

Key words: *family risk factors, emotional development, adolescence, family interaction, emotional regulation, parent–child relations, family resources, psychological resilience.*

Дата надходження статті: 10.11.2025

Дата прийняття статті: 03.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025