

## Сімейні стосунки як осередок розвитку емоційної сфери підлітків

**Юлія Радченко**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: RadchenkoY@krok.edu.ua*

**Ольга Васильченко**

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,  
ORCID ID: 0000-0002-0716-3430*

Підліток визначає світ, а світ визначає підлітка, проводячи шляхом дорослішання, знайомлячи з труднощами, непорозуміннями, будівництвом відношень, самоусвідомленням, відчуттям та розумінням власних емоцій та емоцій людей які його оточують. Не простий, насичений період життя який може бути легшим завдяки близького оточення людей, котрі люблять, підтримують, створюють безпечний простір, але нажалі у житті не завжди трапляється так.

Підлітковий вік вважається одним із найвідповідальніших періодів становлення особистості, що охоплює вік від 10-16 років. Підлітковий вік – це світ, який існує між дитинством і дорослістю, і в той же час є періодом складного формування нових особистісних і соціальних ідентичностей, що характеризується максимальними відмінностями в рівні і швидкості, рівні розвитку [1].

На думку дослідників, підлітковий вік – це період перебудови емоційної сфери, детермінований внутрішньою логікою психічного розвитку і пов'язаний із формуванням системи мислення. Ця перебудова зачіпає майже всі сторони розвитку підлітка та взаємодії з навколишнім середовищем, сприяє формуванню нового досвіду та реакцій. Однак зміни можуть бути як позитивними, так і негативними [3].

На емоційні зміни підлітків впливають фізіологічні, психологічні, соціальні чи психосоціальні фактори. Емоційна трансформація підліткового віку характеризується низкою протиріч: Надмірна самовпевненість може змінюватися невпевненістю в собі, надмірна активність може призводити до виснаження та апатії, Прагнення до спілкування чергується із замкнутістю, цікавість та інтерес – з байдужістю, егоїзмом, намір перетворюється на альтруїстичний намір. Ця перебудова зачіпає майже всі сторони розвитку підлітка та взаємодії з навколишнім середовищем, сприяє формуванню нового досвіду та реакцій. Проте зміни можуть бути як позитивними, так і негативними [1].

Емоційна сфера – це всеосяжне інтегроване утворення, виражене як у внутрішньому емоційному переживанні, так і в зовнішньому емоційному вираженні, просторі особистості. Під емоціями в психологічній науці розуміється психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, що визначається зв'язком їх об'єктивних

характеристик з потребами суб'єкта [3].

Основними ознаками емоційних змін у підлітків є емоційна збудливість, яка може проявлятися в неконтрольованому прояві емоцій, неефективності дій, реакцій. Гостро реагувати на конфліктні ситуації; посилює стійкість емоційних переживань, довготривалу пам'ять про образи чи несправедливість; підвищена тривожність, відчуття страху, боязнь бути смішним; непослідовні, мінливі або чергування емоцій; занепокоєння з приводу чужої думки, страх осуду, несхвалення; коливання самооцінки [5].

На емоційну сферу підлітків впливають такі фактори, як: стосунки з батьками, стосунки з однолітками, психолого-педагогічні умови, соціальне оточення. За соціально сприятливих умов емоційний контекст переходить із негативної фази в позитивну. Якщо підліток отримує достатньо уваги з боку батьків і дорослих, виховується в розумінні і доброзичливих умовах, то до 16 років він стане емоційно стійким [4].

У підлітковому віці відносини з батьками виходять на якісно новий етап. Вибудовуючи стосунки між батьками та дитиною, підліток у сім'ї вперше усвідомлює свою особистість. У підлітковому віці одночасно співіснують такі потреби: автономія, повага, самовизначення, підтримка та членство в «нашій» сім'ї. Сім'я відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, проте в кожному віці її роль і значення змінюються і мають свої особливості.

За словами В. О. Сухомлинського: «Сім'я – це перше джерело, з якого бере початок велика річка почуттів і віри» [5].

Слід зазначити, що стиль поведінки батьків є важливим фактором у виникненні, попередженні або успішному розв'язанні стресових станів. Саме стиль поведінки батьків найсильніше впливає на емоційну стійкість підлітків, їхню впевненість у собі та нормах, які формують у них механізми подолання стресових ситуацій, що забезпечує успіх у соціальній інтеграції та збереження психічного та фізичного здоров'я [3].

Сім'я є місцем появи особистості, першим місцем соціалізації, духовного розвитку. Від типу сім'ї, специфіки її діяльності, характеру та особистих якостей батьків залежить те, якою буде вихована дитина. Обраний батьками стиль виховання особливо впливає на формування особистості дитини. Сімейний виховний стиль – спосіб взаємодії батьків і дітей, що характеризується використанням певних засобів і прийомів виховного впливу, особливим чином виражених у вербальному і невербальному спілкуванні [2].

Існують загальні та детальні класифікації стилів сімейного виховання, засновані на особливостях внутрішньосімейних і міжособистісних стосунків, що виражаються через ставлення батьків до особистості, спосіб мислення і діяльності дітей; застосовувати санкції та заохочення; формування моральних засад і цінностей; до оточуючих людей і навколишнього середовища. Найбільш популярним у психолого-педагогічній літературі є поділ стилів сімейного виховання на демократичний, авторитарний, ліберальний (поблажливий) та індіферентний (байдужий) [7].

Проаналізувавши наукову літературу можна зробити висновки, що емоційна сфера підлітків має свої особливості і характеризується підвищеною інтенсивністю і нестабільністю. Підліток дуже яскраво переживає емоції і не завжди здатний з ними впоратися, що створює додаткові труднощі у взаємодії з батьками та іншими оточуючими. Важливу роль у формуванні емоційної сфери підлітка відіграє стиль виховання та особливості дитячо-батьківських відносин. Сім'я повинна бути опорою і безпечним простором для дитини в будь – якому віці.

### **Список використаних джерел**

1. Анопрієнко О. В. *Стиль батьківської поведінки як чинник виникнення і подолання хронічного стресу в підлітковому віці*. м. Київ 2017р.
2. Васильченко О. М. *Концепт сім'я в постнекласичній психології*. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 38-42.
3. Грек О. М. *Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації*, [http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO\\_11\\_201](http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_11_201).
4. Немеш В. І. *Емоційна трансформація підліткового віку*, аспірант кафедри психології, Університету сучасних знань, ТОВ «Укрполіпак», Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021р.
5. Сингаївська І. В., Іванова О. В. *Коучинговий підхід як інструмент для встановлення довірливих стосунків між батьками і підлітками*. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 2 (70). С. 166–172.
6. Сухомлинський В. А. *«Серце віддаю дітям»*, – К.: Рад. Школа 1985р. – 557с.
7. Томашевська С. О. *Стилі сімейного виховання*, аспірантка факультету педагогіки та психології Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка, 2012р.