

## **СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Столярчук Олеся Анатоліївна**

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології  
особистості та соціальних практик,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

**Сергєнкова Оксана Павлівна**

*доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології  
особистості та соціальних практик,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

В умовах перманентної невизначеності та турбулентності розвитку українського суспільства особливого значення набуває сімейна взаємодія як платформа для психологічної підтримки особистості. Здебільшого у фокус науковців потрапляє питання значення цієї взаємодії для формування особистості, засвоєння цінностей і норм, а також розвиток емоційних і психологічних навичок. Так, А. Теплюк, розглядаючи сім'ю як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку, приходять до слушного узагальнення, що благополучність дитини залежить від наявності в батьківському відношенні чотирьох вимірів – контролю, вимогливості до соціальної зрілості, спілкування та емоційної підтримки, тобто оптимальною умовою виховання є поєднання високої вимогливості та контролю з демократичністю і прийняттям [6, с. 698]. Дослідники І. Фоміна, О. Лось, вивчаючи вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я молодшого школяра, дійшли до висновку, що середній та високий рівні тривожності дитини корелюють зі шкалами дисгармонійного виховання. Так, підвищений рівень тривожності дитини молодшого шкільного віку виявлено в тих випадках, де у ставленні до неї батьків виражені надмірна опіка або крайне потурання [7, с. 137]. Підкреслюють потужну роль сім'ї для психологічного здоров'я підлітків такі українські психологи, як О. Луб'янський [1], Е. Смотаєва [5], М. Сичинська [4] та ін. Сімейні відносини як чинник успішності особистісного становлення юнацтва розглянуті дослідниками Л. Василенко, М. Савчиним [2], О. Кохановою, О. Пасекою,

О. Сергеєнковою, О. Столярчук [3]. Водночас, менш вивченою є проблема впливу сімейних відносин на ментальне здоров'я дорослої особистості, що стало предметом нашого аналізу.

Оскільки сімейна взаємодія разом із професійної діяльністю постають провідними чинниками особистісного добробуту особистості в періодах дорослості, то, відповідно, сімейні відносини відіграють важливу роль у підтримці ментального здоров'я дорослої людини. Важливо, що вони можуть бути як джерелом збереження та поповнення життєвих ресурсів особистості, так і чинником стресу та тривоги, залежно від кількості, а головне, від якості цих відносин.

Якнайперше, конструктивні сімейні стосунки забезпечують емоційну підтримку, розуміння та почуття безпеки, що є архіважливими для ментального здоров'я. Якщо сімейна взаємодія є джерелом емоційної підтримки особистості у важкі часи, це сприяє зменшенню її рівня стресу та тривоги. Особистість, яка має на кого покластися у складних ситуаціях, демонструє більшу впевненість у своїх силах. У періоди життєвих труднощів (втрата роботи, домівки, смерть близької людини, серйозні захворювання) сім'я може бути для особистості тим фундаментом, який дозволяє їй не втратити зв'язок із реальністю та подолати важкі моменти. Без такої сімейної підтримки людина може переживати ізоляцію, що загострює проблеми ментального здоров'я.

По-друге, здорові відносини з партнером, батьками та дітьми здатні підтримувати високий рівень самоповаги людини. Якщо вона почуває себе цінною та значущою для близьких людей, це сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Натомість, токсичні чи конфліктні сімейні відносини можуть призводити до зниження самооцінки та самоповаги особистості, яка в них залучена. Також проблеми у стосунках з партнером, батьками чи дітьми можуть спричиняти емоційну напругу, яка негативно позначається на ментальному здоров'ї. Постійне перебування у напруженій атмосфері може призвести до виникнення депресії, тривоги, емоційного вигорання та інших проблем.

По-третє, сімейні традиції можуть бути важливими для підтримання емоційної стабільності та збереження ментального здоров'я. Спільно проведений час, святкування важливих подій або навіть прості щоденні рутинні справи можуть створювати і/та підживлювати почуття приналежності, що є необхідним для емоційного добробуту особистості періоду дорослості. Водночас, укорінені та непропрацьовані сценарії сімейної взаємодії, в яких особистість грає деструктивну роль і займає позицію жертви, провокують зниження ментального здоров'я через обмеження життєвих ресурсів та перешкоджання самореалізації особистості в дорослому віці. Непродуктивні сімейні відносини також

можуть призвести до емоційної залежності, коли особистість занадто сильно потребує схвалення і/або підтримки родини. Це може призводити до того, що доросла людина не демонструє здатності до самостійного прийняття рішень або переживає стрес через постійну потребу у схваленні.

Таким чином, доречно розглядати сімейні відносини не лише як підґрунтя емоційної підтримки та стабільності особистості дорослого віку, але й як важливий фактор позитивного чи негативного впливу на її ментальне здоров'я. Здорові сімейні відносини, базовані на взаємній підтримці, розумінні та позитивній комунікації, сприяють зміцненню ментального здоров'я особистості, натомість, деструктивні, емоційно виснажливі відносини можуть стати основним чинником порушення її ментального здоров'я та зниження психологічного добробуту.

### Література:

1. Луб'янський О. Вплив соціальних чинників на стан здоров'я підлітків. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*. 2023. №28. С. 184–191.
2. Савчин М. В, Василенко Л. П. *Вікова психологія*. Київ : Академія, 2024, С. 250.
3. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. *Вікова психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2021, С. 217–219.
4. Сичинська М.М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. №18(63). С. 64–75.
5. Самотаєва, Е. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 21. С. 654–658.
6. Теплюк А. А. Сім'я як первинне джерело психічного здоров'я дитини дошкільного віку. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 21. С. 692–701.
7. Фоміна І. С., Лось О. М. Вплив сучасної сім'ї на психологічне здоров'я дитини молодшого шкільного віку. *Габітус*. 2021. № 25. С. 135–138.