УДК: 159.9:316.6:173.1

Олена КУЛЕШОВА
кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
https://orcid.org/0000-0001-5428-2670
e-mail: kuleshovaO@khmnu.edu.ua

ВПЛИВ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я НА РЕАЛІЗАЦІЮ СІМЕЙНИХ ФУНКЦІЙ ПОДРУЖЖЯМ

У статті здійснено теоретичний аналіз впливу ментального здоров'я на реалізацію сімейних функцій подружжя. Розглянуто ментальне здоров'я як інтегративний ресурс, що визначає ефективність емоційної взаємодії, комунікації та виконання основних функцій сім'ї. Висвітлено роль психоемоційного стану партнерів у формуванні сприятливого психологічного клімату, узгодженні рішень і подоланні стресових ситуацій. Обґрунтовано значущість ментального здоров'я як ключового чинника стабільності сімейної системи в умовах сучасних соціальних викликів.

Ключові слова: сімейні функції; подружжя; ментальне здоров'я; психоемоційний стан; подружня взаємодія; сімейна система; емоційна підтримка.

Olena KULESHOVA
Khmelnytskyi National University

THE IMPACT OF MENTAL HEALTH ON THE REALIZATION OF FAMILY FUNCTIONS IN MARRIED COUPLES

The article presents a theoretical and empirical analysis of the impact of mental health on the realization of family functions in married couples. Mental health is considered as an integrative resource that includes emotional stability, self-regulation, adaptability, and psychological well-being, ensuring effective functioning of individuals within family systems. It is substantiated that the psycho-emotional state of partners plays a key role in shaping emotional interaction, communication quality, and mutual support.

It is established that under conditions of social instability and chronic stress, the level of mental health significantly affects the quality of family functioning. In particular, it is revealed that increased levels of anxiety, stress, and depressive symptoms lead to disruptions in emotional contact, difficulties in communication, and decreased ability to make joint decisions. The empirical study was conducted among married couples of reproductive age using the DASS-21 scale and an author-developed questionnaire aimed at assessing the realization of emotional, communicative, reproductive, and educational family functions.

The results show that a significant proportion of respondents demonstrate elevated levels of stress, anxiety, and depression. It is found that these indicators negatively correlate with the effectiveness of family functioning, especially emotional and communicative functions. It is substantiated that mental health acts as a system-forming factor that determines marital interaction, stability of the family system, and the effectiveness of family role performance. The findings confirm the need for further research and the development of psychological support programs aimed at improving the mental health of spouses and strengthening the adaptive potential of family systems in contemporary social conditions.

Keywords: family functions; married couples; mental health; psycho-emotional state; marital interaction; family system; emotional support.

https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-36
Стаття надійшла до редакції / Received 11.04.2026
Прийнята до друку / Accepted 04.05.2026
Опубліковано / Published 28.05.2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY 4.0

© Олена КУЛЕШОВА

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В умовах сучасних соціальних трансформацій, зростання невизначеності, інформаційного перевантаження та хронічного стресу ментальне здоров'я набуває статусу одного з ключових ресурсів функціонування як особистості, так і сім'ї, що підкреслюється в роботах Ю. Бойчука, Л. Карамушки, О. Ткачишиної [1; 4; 10]. Вагоме значення у процесах формування та розвитку індивіда, а також у забезпеченні стабільності суспільства загалом належить сім'ї як базовому соціальному інституту, що виконує широкий спектр функцій, зокрема репродуктивної, виховної, господарсько-побутової, матеріально-фінансової (економічної), емоційно-психологічної, інтелектуально-світоглядної, інтимно-сексуальної, комунікативної та соціальної [7]. Варто зазначити, що конструктивна реалізація функцій безпосередньо пов'язана з рівнем ментального здоров'я членів сім'ї, оскільки саме воно визначає здатність до емоційної підтримки, ефективної комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів і спільного подолання стресових ситуацій. Водночас сім'я виступає провідним середовищем формування та підтримки ментального здоров'я, забезпечуючи базові умови для розвитку емоційної стабільності, психологічної безпеки та соціальної адаптації особистості [2; 3; 7]. Зазначені функції варіативно поєднуються в кожній конкретній сім'ї залежно від культурних, соціальних та економічних чинників, що зумовлює різний рівень її ресурсності в підтримці психічного благополуччя. Як зазначають Л. Калашникова, Ю. Руденко, С. Руденко, ментальне здоров'я розглядається як інтегративний стан емоційного, когнітивного та поведінкового благополуччя особистості [3], що забезпечує її здатність до саморегуляції, ефективного подолання стресу, реалізації життєвих цілей і побудови конструктивних міжособистісних взаємин. Тому ментальне здоров'я доцільно трактувати не лише як індивідуальну характеристику, а й як визначальний чинник функціонування сім'ї, що опосередковує якість виконання нею своїх основних функцій.

За даними Всесвітня організація охорони здоров'я, психоемоційні розлади входять до числа провідних причин зниження якості життя населення, що безпосередньо впливає не лише на індивідуальне благополуччя, а й на характер міжособистісних взаємин, зокрема у подружжі [12]. Особливої актуальності проблема ментального здоров'я набуває в сучасних умовах України, які характеризуються високим рівнем соціальної нестабільності, тривалим воєнним стресом, економічними викликами та підвищеним рівнем невизначеності майбутнього [5; 8]. Такі умови формують хронічне психоемоційне напруження, яке впливає на здатність особистості до емоційної стабільності, конструктивної комунікації та підтримання близьких стосунків, в результаті чого зростає вразливість подружжя до виникнення конфліктів, емоційного відчуження та зниження задоволеності шлюбом [10].

Як відомо, сім'я розглядається як відкрита, саморегульована та динамічна система, чутлива до змін психологічного стану її членів [7; 9]. Слід зауважити, що внаслідок високого рівня емоційної взаємозалежності подружжя будь-які емоційні чи поведінкові порушення одного з партнерів відображаються на функціонуванні всієї сімейної системи, тому саме ментальне здоров'я подружжя виступає важливим чинником ефективної реалізації сімейних функцій, оскільки забезпечує здатність до емоційної регуляції, конструктивної міжособистісної взаємодії та узгодженого прийняття рішень. Зокрема, рівень ментального здоров'я визначає якість емоційно-психологічної атмосфери в сім'ї, впливаючи на здатність партнерів до підтримки, емпатії та взаєморозуміння, також опосередковує ефективність комунікації, знижуючи або, навпаки, підвищуючи ризик конфліктності та деструктивних форм взаємодії. Водночас, ментальне здоров'я є значущим чинником реалізації репродуктивної та виховної функцій, оскільки впливає на готовність до батьківства, узгодженість в прийнятті рішень і формування сприятливого психологічного клімату для розвитку дитини, тобто ментальне здоров'я подружжя виступає системоутворюючим ресурсом, що визначає якість функціонування сім'ї в цілому.

Як свідчить практика, важливим аспектом функціонування сім'ї є її здатність до адаптації в умовах соціальної нестабільності та кризових змін, що значною мірою детермінується рівнем ментального здоров'я подружжя [2; 10]. Варто відмітити, що в науковому дискурсі ефективність сімейної системи пояснюється через збалансованість її внутрішніх параметрів, передусім згуртованості та гнучкості, які забезпечують стабільність і водночас здатність до змін, а порушення

психоемоційного стану партнерів призводять до зниження адаптаційного потенціалу сім'ї, що ускладнює процес подолання стресових ситуацій і підтримання стабільності її функціонування [4; 8]. Отже, як бачимо, ментальне здоров'я подружжя постає як інтегративний та ключовий чинник, що визначає якість міжособистісної взаємодії, ефективність реалізації основних функцій сім'ї та її адаптаційні можливості. У контексті постановки проблеми особливої актуальності набуває необхідність комплексного наукового аналізу зазначеного феномену в межах дослідження сімейного функціонування, зокрема з урахуванням недостатньої розробленості системного підходу до вивчення подружжя як цілісної психологічної єдності та потреби в уточненні механізмів взаємозв'язку ментального здоров'я й якості подружньої взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Сучасні наукові дослідження дедалі частіше розглядають ментальне здоров'я як важливий ресурс не лише індивідуального функціонування, а й ефективного функціонування сімейної системи. Як зазначено в праці Л. Калашникової, Ю. Руденка та С. Руденка, ментальне здоров'я є інтегративною характеристикою особистості, що визначає її здатність до адаптації, саморегуляції та побудови конструктивних міжособистісних взаємин [3]. Аналогічної позиції дотримується А. Шевченко, підкреслюючи багатовимірність психологічного здоров'я та його роль у стабільності особистості [11]. За твердженням Л. Карамушки та М. Слюсаревського, в умовах соціальних криз, зокрема воєнного стану, ментальне здоров'я набуває особливої значущості як чинник збереження психологічної рівноваги особистості та подружжя [4; 8]. Згідно з результатами досліджень, підвищення рівня стресу, тривожності та емоційного виснаження негативно впливає на реалізацію сімейних функцій, зокрема емоційно-психологічної та репродуктивної [7]. Крім того, за твердженням Є. Гейко та І. Радул, важливими психологічними детермінантами є ціннісно-смислові орієнтації особистості, які впливають на здатність долати кризові стани [2], а Ю. Мельник і А. Стаднік звертають увагу саме на дослідження показників стресу, тривоги та депресії як індикаторів психоемоційного стану особистості [6]. Водночас залишається недостатньо дослідженим комплексний вплив ментального здоров'я та психоемоційного стану подружжя на реалізацію сімейних функцій в цілому, що зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному аналізі впливу ментального здоров'я на реалізацію сімейних функцій подружжям.

Виклад основного матеріалу

Ментальне здоров'я охоплює емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адаптивність та психологічне благополуччя, що забезпечує ефективне функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності, підтримання конструктивних міжособистісних взаємин та успішне подолання стресових ситуацій [3; 10; 11]. Важливо підкреслити, що зазначені характеристики мають суттєве значення не лише для індивідуального рівня функціонування, а й для взаємодії в межах соціальних систем. На рівні сімейної взаємодії вони набувають особливої ваги, оскільки саме від них значною мірою залежить якість емоційного контакту, комунікації та взаємної підтримки між членами сім'ї. Зниження рівня ментального здоров'я здатне призводити до порушення гармонійного функціонування сімейної системи, ускладнюючи процеси взаєморозуміння й узгодження дій, тобто психоемоційні порушення, зокрема депресивні та тривожні стани, можуть знижувати рівень емпатійності, ускладнювати емоційну регуляцію та сприяти формуванню деструктивних моделей міжособистісної взаємодії, таких як конфліктність, уникнення або агресивні реакції.

Варто зауважити, що ментальне здоров'я впливає на здатність подружжя до прийняття узгоджених рішень у різних сферах сімейного життя, включаючи питання батьківства та виховання дітей [3; 7]. Хронічний стрес і емоційне виснаження можуть знижувати психологічну готовність до виконання сімейних ролей і ускладнювати реалізацію довгострокових життєвих планів. Загалом, ментальне здоров'я виступає важливим чинником, що забезпечує гармонійне функціонування сім'ї, її стабільність та сприятливі умови для розвитку всіх її членів.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє припустити наявність тісного взаємозв'язку між рівнем ментального здоров'я подружжя та ефективністю реалізації сімейних функцій, тому з метою емпіричної перевірки окреслених положень, було здійснено дослідження психоемоційного стану респондентів та особливостей функціонування сімейної системи загалом. У межах емпіричного дослідження використано шкалу депресії, тривожності та стресу DASS-21 [6], що зумовлено її валідністю, надійністю та широким застосуванням у психологічних дослідженнях для оцінки основних компонентів

психоемоційного стану особистості. Дана методика дозволяє комплексно визначити рівень депресії, тривожності та стресу як ключових індикаторів ментального здоров'я, що є особливо важливим у контексті вивчення функціонування сімейної системи. Крім того, для оцінки особливостей реалізації сімейних функцій використана авторська анкета, яка дає змогу отримати розгорнуту інформацію щодо суб'єктивного сприйняття респондентами рівня виконання емоційної, комунікативної, репродуктивної та виховної функцій сім'ї. Використання анкети дозволило виявити специфіку функціонування сімейної системи з позиції самих подружніх пар та зіставити ці дані з показниками їхнього ментального здоров'я, дослідження проведено серед подружніх пар репродуктивного віку, які перебувають в шлюбі.

Аналіз показників за шкалою депресії, тривожності та стресу (DASS-21) засвідчив наявність виражених психоемоційних навантажень у значної частини респондентів. Емпіричну вибірку становили 28 осіб (n=28), де показник *n* позначає загальну кількість досліджуваних, а в подальшому використовується для відображення кількості респондентів у межах кожної категорії. Зокрема, встановлено, що низький рівень депресії мають 28,57% досліджуваних (n=8), середній – 39,29% (n=11), тоді як високий рівень зафіксовано у 32,14% (n=9). Аналогічні тенденції виявлено щодо тривожності: низький рівень спостерігається у 25,00% респондентів (n=7), середній – у 35,71% (n=10), а високий – у 39,29% (n=11). Найбільш вираженими виявилися показники стресу: низький рівень зафіксовано у 21,43% (n=6), середній – у 35,71% (n=10), тоді як високий рівень спостерігається у 42,86% респондентів (n=12). Отримані результати свідчать про переважання середнього та високого рівнів психоемоційних станів у вибірці. Так, сумарна частка респондентів із підвищеними показниками становить 71,43% для депресії, 75,00% для тривожності та 78,57% для стресу, що вказує на загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного напруження у більшості подружніх пар. Найбільш виражені відмінності в розподілі показників спостерігаються за шкалою стресу, де частка осіб із високим рівнем є максимальною, що дозволяє розглядати стрес як провідний дестабілізуючий чинник психоемоційного благополуччя.

Результати авторської анкети реалізації сімейних функцій підтверджують виявлені тенденції. Зокрема, високий рівень емоційно-психологічної функції зафіксовано у 28,57% респондентів (n=8), середній – у 46,43% (n=13), тоді як низький – у 25,00% (n=7). Подібна ситуація спостерігається і щодо виконання комунікативної функції: високий рівень притаманний 25,00% досліджуваних (n=7), середній – 39,29% (n=11), тоді як низький рівень становить 35,71% (n=10).

Також за результатами анкетування встановлено, що показники репродуктивної функції характеризуються відносно нерівномірним розподілом: високий рівень становить 35,71% (n=10), середній – 32,14% (n=9), низький – 32,14% (n=9). Виховна функція відзначається варіативністю розподілу: високий рівень зафіксовано у 28,57% респондентів (n=8), середній – у 39,29% (n=11), тоді як низький – у 32,14% (n=9). На відміну від зазначених вище сімейних функцій, інші сімейні функції, вказані в авторській анкеті характеризувалися більш збалансованим або рівномірним розподілом показників між рівнями.

Узагальнення отриманих даних дозволяє констатувати наявність виражених відмінностей в розподілі показників як психоемоційних станів, так і реалізації сімейних функцій. Встановлено, що переважання середнього та високого рівнів депресії, тривожності та особливо стресу супроводжується зниженням рівня реалізації ключових сімейних функцій – емоційної, комунікативної, репродуктивної та виховної. Така диспропорція свідчить про те, що погіршення ментального здоров'я подружжя виступає чинником, який ускладнює ефективне функціонування сімейної системи.

Особливу увагу привертає той факт, що більшість респондентів у процесі опитування виокремили емоційно-психологічну, комунікативну, репродуктивну та виховну функції як базові компоненти сімейної системи, що може свідчити про їхню ключову роль у функціонуванні подружжя та опосередкований зв'язок із показниками ментального здоров'я партнерів. Звідси можна припустити, що інформативність зазначених функцій зумовлена їхньою підвищеною сенситивністю до психоемоційного стану особистості, оскільки вони відображають рівень емоційної інтеграції подружньої діади, якість комунікативної взаємодії, психологічну готовність до реалізації батьківських ролей та ефективність виконання виховної функції сім'ї. Відповідно, зазначені показники розглядаються вже як релевантні індикатори для оцінювання впливу ментального здоров'я на функціональну організацію сімейної системи та специфіку реалізації подружніх ролей.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність розгляду ментального здоров'я як системного ресурсу сімейного функціонування, що визначає ефективність реалізації її основних функцій. Це обґрунтовує необхідність застосування парно-орієнтованого підходу у психологічному супроводі подружжя, спрямованого на зниження психоемоційного напруження та оптимізацію сімейної взаємодії.

Висновки з даного дослідження
і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження засвідчили, що ментальне здоров'я подружжя є важливим чинником функціонування сім'ї, який визначає якість міжособистісної взаємодії, рівень задоволеності шлюбом, стабільність сімейної системи та ефективність реалізації її основних функцій. Встановлено, що підвищений рівень депресивності, тривожності та стресу у значної частини респондентів корелює зі зниженням ефективності емоційної та комунікативної функцій сім'ї, а також із труднощами у прийнятті узгоджених рішень і реалізації батьківських ролей.

Доведено, що порушення ментального здоров'я призводить до погіршення емоційної взаємодії між подружжям, ускладнення комунікації та зростання внутрішньосімейної напруги, що загалом зумовлює дестабілізацію сімейного функціонування. Водночас встановлено, що на психоемоційний стан подружніх пар суттєво впливають сучасні соціальні умови, зокрема воєнний стрес, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього, які знижують психологічні ресурси сім'ї та її адаптаційний потенціал.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у поглибленому вивченні взаємозв'язків між компонентами ментального здоров'я подружжя та окремими параметрами сімейного функціонування, зокрема в контексті різних життєвих криз і стресових ситуацій. Актуальним також є розроблення та апробація психологічних програм підтримки подружніх пар, спрямованих на зміцнення їхнього психоемоційного благополуччя, розвиток навичок ефективної комунікації та підвищення адаптивності сімейної системи.

Література

1. Бойчук Ю. Д. (ред.). Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення: зб. наук. праць. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. 119 с.

2. Гейко Є. В., Радул І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки*. Серія : Психологія. 2023. № 1. С. 22-29.

3. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки*. Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 74-81.

4. Карамушка Л. До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни.

Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. Т. 32, № 2. С. 41-58.

5. Лібанова Е. М., Позняк О. В., Цимбал О. І. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Демографія та соціальна економіка*. 2022. № 2. С. 37-57.

6. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу : метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с.

7. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.

8. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4 (1).

9. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

10. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров'я в Україні: психологічний аналіз. *Психофізіологія та медична психологія*. 2023. Вип. 53. С. 207-211.

11. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1 (12). С. 109.

12. World Health Organization. Infertility prevalence estimates, *1990-2021*. Geneva : WHO, 2023. 98 p.

References

1. Boichuk Yu. D. (red.). Mentalne zdorovia: vyklyky ta perspektyvy sohodennia: zb. nauk. prats. Kharkiv : KhNPU imeni H. S. Skovorody, 2024. 119 s.

2. Heiko Ye. V., Radul I. H. Sens zhyttia v period kryzovykh staniv osobystosti. Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia. 2023. № 1. S. 22–29.

3. Kalashnykova L. V., Rudenko Yu. Yu., Rudenko S. A. Rozuminnia sutnosti mentalnoho zdorovia v konteksti kompleksnoho pidkhodu. Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia. 2024. № 1. S. 74–81.

4. Karamushka L. Do problemy rozrobky tekhnolohii zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti v umovakh viiny. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 2024. T. 32, № 2. S. 41–58.

5. Libanova E. M., Pozniak O. V., Tsymbal O. I. Masshtaby ta naslidky vymushenoi mihratsii naselennia Ukrainy vnaslidok zbroinoi ahresii Rosiiskoi Federatsii. Demohrafiia ta sotsialna ekonomika. 2022. № 2. S. 37–57.

6. Melnyk Yu. B., Stadnik A. V. Shkala depresii, tryvohy ta stresu: metod. posib. (ukr. versiia). Kharkiv : KhOHOKZ, 2023. 12 s.

7. Polishchuk V. M. Psykholohiia simi : pidruchnyk. Sumy: Universytetska knyha, 2021. 248 s.

8. Sliusarevskyi M. M. Sotsialno-psykholohichnyi stan ukrainskoho suspilstva v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi. Visnyk NAPN Ukrainy. 2022. № 4 (1).

9. Stoliarenko O. B. Psykholohiia osobystosti: navch. posib. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2012. 280 s.

10. Tkachyshyna O. R. Problema mentalnoho zdorovia v Ukraini: psykholohichnyi analiz. Psykhofiziolohiia ta medychna psykholohiia. 2023. Vyp. 53. S. 207–211.

11. Shevchenko A. M. Teoretychni aspekty doslidzhennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti. Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. 2018. № 1 (12). S. 109.

12. World Health Organization. Infertility prevalence estimates, 1990–2021. Geneva: WHO, 2023. 98 p.