

УДК 316.6

Алла СІРЕНКО,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософських, політичних та психологічних студій,
Черкаський державний технологічний університет
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4520-1757>

СОЦІОКУЛЬТУРНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз соціокультурних механізмів формування життєвих стратегій особистості в умовах сучасного суспільства. Обґрунтовано, що становлення індивідуальних моделей поведінки відбувається під впливом процесів соціального навчання, міжособистісної взаємодії та культурних наративів, які визначають уявлення про успіх, самореалізацію та психологічне благополуччя. Особливу увагу приділено ролі соціальних авторитетів і механізмів наслідування, що розглядаються у контексті теорії соціального навчання, а також впливу міжкультурних відмінностей на інтерпретацію психологічних концепцій та моделей поведінки. Проаналізовано специфіку трансляції популярних моделей особистісного розвитку в глобалізованому інформаційному просторі та доведено, що їх ефективність визначається відповідністю культурному середовищу індивіда, його соціальному досвіду та рівню критичного осмислення отриманої інформації. Розкрито психологічні особливості міжособистісних відносин, зокрема роль комунікації, спільних цілей і емоційної взаємодії у формуванні стабільних партнерських і сімейних зв'язків. Наголошено на значенні відкритого діалогу як чинника запобігання конфліктам, зниження емоційної напруги та розвитку взаєморозуміння між партнерами. Окремо висвітлено феномен особистісної автономії та приватності як важливої умови психологічної зрілості, що забезпечує здатність до самостійного вибору, рефлексії та відповідальності за власне життя. Підкреслено, що залежність від соціальних оцінок і культурних стереотипів може обмежувати розвиток індивідуальності та ускладнювати процес самореалізації. Зроблено висновок, що ефективні життєві стратегії формуються на перетині індивідуального досвіду, соціальних взаємодій і культурного контексту, що потребує інтеграції підходів соціальної, культурної, когнітивної та сімейної психології.

Ключові слова: соціальне навчання, культурна психологія, міжособистісні відносини, сімейна комунікація, особистісна автономія, соціальна ідентичність

Alla SIRENKO,

*PhD of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Philosophical, Political and
Psychological Studies,
Cherkasy State Technological University
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4520-1757>*

SOCIAL CULTURAL MECHANISMS OF FORMING PERSONALITY LIFE STRATEGIES

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the sociocultural mechanisms of forming individual life strategies in modern society. It is substantiated that the formation of individual behavior models occurs under the influence of social learning processes, interpersonal interaction and cultural narratives that determine the idea of success, self-realization and psychological well-being. Particular attention is paid to the role of social authorities and imitation mechanisms, considered in the context of social learning theory, as well as the influence of intercultural differences on the interpretation of psychological concepts and behavior models. The specifics of the transmission of popular models of personal development in the globalized information space are analyzed and it is proven that their effectiveness is determined by the correspondence to the cultural environment of the individual, his social experience and the level of critical understanding of the information received. The psychological features of interpersonal relationships are revealed, in particular the role of communication, common goals and emotional interaction in the formation of stable partnership and family ties. The importance of open dialogue as a factor in preventing conflicts, reducing emotional tension and developing mutual understanding between partners is emphasized. The phenomenon of personal autonomy and privacy is separately highlighted as an important condition of psychological maturity, which provides the ability to make independent choices, reflect and take responsibility for one's own life. It is emphasized that dependence on social assessments and cultural stereotypes can limit the development of individuality and complicate the process of self-realization. It is concluded that effective life strategies are formed at the intersection of individual experience, social interactions and cultural context, which requires the integration of approaches from social, cultural, cognitive and family psychology.

Keywords: *social learning, cultural psychology, interpersonal relationships, family communication, personal autonomy, social identity*

Проблема соціальної зумовленості людської поведінки є однією з центральних у сучасній психологічній науці. Людина формується в системі соціальних взаємодій, культурних норм і символічних значень, що визначають способи інтерпретації реальності, життєві орієнтири та моделі поведінки. Ще

Аристотель підкреслював, що людина є соціальною істотою (*zoon politikon*), існування якої неможливе поза межами суспільства.

У сучасних умовах глобалізації та інтенсивного інформаційного обміну процес формування життєвих стратегій особистості набуває нових особливостей. Соціальні мережі, популярна психологічна література та масова культура пропонують численні моделі успіху, щастя та самореалізації, які часто презентуються як універсальні. Однак психологічні дослідження свідчать, що інтерпретація таких моделей значною мірою залежить від культурного середовища, у якому формується особистість. У зв'язку з цим виникає потреба в глибшому аналізі механізмів соціального навчання, культурних наративів успіху та їх впливу на формування індивідуальної ідентичності, а також у дослідженні ролі міжособистісних відносин і комунікації у становленні психологічного благополуччя.

Метою статті є теоретичний аналіз соціокультурних механізмів формування життєвих стратегій особистості та визначення психологічних чинників, що впливають на розвиток міжособистісних відносин і особистісної автономії. У сучасній психологічній науці дедалі більшої уваги набуває проблема соціальної зумовленості людського мислення, поведінки та формування світоглядних орієнтацій. Людина як біопсихосоціальна істота формується в системі міжособистісних взаємодій, соціальних інститутів та культурних практик. Філософ Аристотель зазначав, що людина є «політичною» або соціальною істотою, підкреслюючи нерозривний зв'язок індивіда із суспільством. Попри значний часовий проміжок, ця теза зберігає свою наукову актуальність і в контексті сучасних психологічних досліджень.

Соціальне середовище виступає не лише умовою існування людини, а й фундаментальним чинником формування її ідентичності, поведінкових стратегій та способів інтерпретації реальності. Більшість життєвих труднощів, конфліктів і психологічних викликів виникають у площині міжособистісних взаємин, що підтверджується численними дослідженнями в галузі соціальної психології, культурної психології та психології розвитку. У цьому контексті особливого значення набуває феномен орієнтації людини на соціальні авторитети – осіб, чиї знання, досвід і світогляд стають референтними для інших членів спільноти. У різних культурно-історичних контекстах такі фігури можуть постати як учителі, наставники, філософи, ментори або лідери думок.

Еволюційна психологія пояснює цю тенденцію як адаптивний механізм соціального навчання. У процесі еволюції примати, включно з людиною, розвинули здатність спостерігати за поведінкою більш успішних членів групи

та відтворювати їхні дії. Такий механізм підвищував ймовірність виживання та соціальної інтеграції індивіда. У психологічній науці цей феномен отримав теоретичне обґрунтування в концепції соціального навчання, розробленій Альбертом Бандура [12; 13]. Згідно з цією теорією, значна частина людської поведінки формується через процеси спостереження, наслідування та моделювання, що відбуваються навіть без усвідомлення суб'єктом самого процесу навчання.

Водночас проблема вибору соціальних авторитетів залишається складною та багатовимірною. У сфері природничих наук авторитетність дослідника здебільшого підтверджується об'єктивними критеріями: відтворюваністю результатів, емпіричною перевіркою та науковою експертизою. Натомість у сфері світоглядних установок, цінностей і соціально-гуманітарних орієнтацій ці критерії значно менш однозначні. Саме тому індивіди нерідко орієнтуються на авторитети, сформовані поза їхнім культурним середовищем, що може супроводжуватися поверхневим або стереотипізованим сприйняттям іншої культури.

У сучасних дослідженнях соціального впливу, міжкультурної комунікації та когнітивних механізмів формування переконань цю проблему аналізують представники різних наукових шкіл, зокрема Лев Виготський, Соломон Аш, Стенлі Мілгрем, Анрі Тажфел, Роберт Чалдіні. Їхні роботи демонструють, що соціальний вплив, авторитет та групові норми можуть суттєво змінювати індивідуальні судження, поведінку і навіть базові переконання особистості.

Сучасні дослідження механізмів соціального навчання, формування авторитетів та їхнього впливу на світогляд особистості є важливим напрямом сучасної психологічної науки, особливо в умовах глобалізації, інтенсивної інформаційної взаємодії та міжкультурних контактів. У контексті аналізу механізмів соціального навчання особливої уваги потребує проблема формування уявлень про «успішні» моделі поведінки в умовах глобалізованого інформаційного простору. У сучасному медійному середовищі значна частина соціальних орієнтирів формується через образи культурної та економічної успішності певних суспільств. Так, представники держав, які асоціюються з високим рівнем економічного розвитку або історичною культурною традицією, нерідко автоматично наділяються символічним статусом авторитетності та компетентності. Подібний ефект можна розглядати крізь призму соціально-психологічних механізмів атрибуції та стереотипізації.

З позицій соціальної психології таке явище пов'язане з тенденцією до когнітивного спрощення складної соціальної реальності. Індивіди схильні приписувати певним групам або культурним спільнотам узагальнені характеристики, які сприймаються як ознаки інтелектуальної, культурної чи моральної переваги. Подібні процеси детально аналізувалися у працях Анрі Тажфел, який розробив теорію соціальної ідентичності та показав, що сприйняття «своїх» і «чужих» груп значною мірою визначається символічними уявленнями та соціальними категоризаціями [14]. У цьому контексті успішність представників певних культур часто інтерпретується як індивідуальна характеристика, хоча фактично вона є результатом складних соціально-історичних, економічних і культурних процесів.

Проблема ускладнюється тим, що сучасний інформаційний простір активно поширює популярну психологічну та мотиваційну літературу, яка пропонує універсальні рецепти особистісного розвитку та життєвого успіху. Значна частина таких наративів базується на ідеї індивідуального досягнення, самоменеджменту та психологічної саморегуляції. Водночас ці підходи нерідко ігнорують культурний контекст, соціальні інститути та специфіку суспільних структур, у межах яких вони були сформовані. Як зазначає Роберт Чалдіні, авторитет і соціальне схвалення є потужними механізмами переконання, що можуть суттєво впливати на прийняття індивідом певних ідей або моделей поведінки навіть за відсутності їх критичного аналізу [1].

З наукової точки зору особливо важливим є питання культурної релевантності психологічних концепцій та практик. У дослідженнях міжкультурної психології, зокрема у працях Герт Гофстеде, показано, що системи цінностей, соціальні норми та моделі поведінки суттєво відрізняються залежно від культурного середовища. Те, що в одній культурі розглядається як ефективна стратегія соціального успіху, в іншій може мати зовсім інше значення або навіть бути соціально неприйнятним [4].

Отже, орієнтація на зовнішні культурні зразки без урахування соціально-історичного контексту може призводити до спрощених або викривлених інтерпретацій світоглядних моделей. Індивід у такому випадку не засвоює автентичний зміст певної культурної традиції, а лише формує її локалізовану інтерпретацію, що відповідає власним культурним уявленням і соціальному досвіду.

Отже, аналіз механізмів соціального навчання, впливу культурних авторитетів та популярної психологічної літератури на формування світогляду особистості потребує міждисциплінарного підходу, який поєднує соціальну, культурну та когнітивну психологію. Аналіз механізмів соціального впливу та

культурного наслідування неможливий без урахування специфіки культурних систем, у межах яких формуються світоглядні моделі поведінки. Дослідження міжкультурної психології свідчать, що англосаксонські та протестантські культурні традиції характеризуються особливими історично сформованими цінностями, серед яких значну роль відіграють індивідуалізм, прагматизм та орієнтація на особистісне досягнення. Ці культурні установки, як показують роботи Макса Вебера, зокрема у концепції «протестантської етики», значною мірою вплинули на формування економічної поведінки та соціальної структури західних суспільств [3].

У цьому контексті запозичення ідей, моделей поведінки або психологічних практик з інших культурних середовищ є складним процесом, що потребує глибокої рефлексії та критичного осмислення. Культурна трансляція ідей не є механічним перенесенням концептів; вона передбачає їх адаптацію до локального соціального досвіду, історичної пам'яті та системи цінностей. Дослідження міжкультурних відмінностей суспільства, проведені Гертом Гофстеде, можуть істотно відрізнитися за такими параметрами, як індивідуалізм-колективізм, дистанція влади, уникнення невизначеності та культурні моделі соціальної взаємодії. Відповідно, психологічні рекомендації або життєві стратегії, що формуються в одному культурному середовищі, не завжди можуть бути безпосередньо застосовані в іншому.

Показовим прикладом такого феномена є поширення популярної мотиваційної літератури, орієнтованої на індивідуальний успіх та психологічну самореалізацію. Серед сучасних авторів подібних текстів часто згадується Марк Менсон, який у своїх роботах пропонує концепцію прийняття власних обмежень, негативних емоцій та життєвих труднощів як необхідної умови психологічної зрілості. Незважаючи на певну евристичну цінність таких підходів, їх інтерпретація в іншому культурному контексті може змінюватися. Соціальні очікування, історичний досвід та домінуючі культурні наративи визначають, як саме індивіди сприймають ідеї успіху, щастя або життєвої реалізації [7].

З точки зору соціальної психології, культурні наративи впливають на формування колективних моделей емоційної експресії. У деяких суспільствах соціально заохочується демонстрація оптимізму, впевненості та особистісного благополуччя; в інших – більш поширеною є стратегія публічного підкреслення труднощів, життєвих випробувань або жертвовності. Подібні моделі поведінки можуть виконувати адаптивну функцію в конкретному соціальному середовищі, регулюючи міжособистісні взаємини, рівень соціальної довіри та конкуренції.

Водночас некритичне застосування зовнішніх психологічних концепцій може призводити до парадоксальних наслідків. Якщо певна культура вже характеризується схильністю до демонстрації емоційної дистанції або соціального відчуження, популяризація ідей байдужості чи індиферентності може лише посилювати ці тенденції. Аналогічно, у суспільствах, де історично сформувалися практики символічного підкреслення життєвих труднощів, акцентування уваги на стражданні або негативному досвіді не сприятиме психологічному благополуччю.

Філософсько-психологічний вимір цієї проблеми знаходить відображення у працях Альберта Камю, який підкреслював, що пізнання світу нерідко стикається з фундаментальними межами, тоді як дослідження людського існування та його екзистенційних переживань відкриває ширший простір для наукового аналізу. У межах сучасної психології це означає необхідність зосередження уваги на людині як суб'єкті соціального досвіду, що формується під впливом конкретного культурного середовища.

Особливої актуальності ця проблематика набуває в умовах цифрової трансформації суспільства. Інтенсивне інформаційне споживання, глобальні комунікаційні мережі та цифрові платформи суттєво змінюють механізми соціалізації, формування ідентичності та когнітивних процесів. У сучасних дослідженнях нейропсихології та когнітивної науки, зокрема у працях Манфреда Шпітцера та Ніколаса Карра, аналізується вплив цифрового середовища на функціонування базових нейронних мереж мозку, концентрацію уваги та соціальні навички. Деякі дослідники використовують поняття «цифровий аутизм» для опису феноменів соціальної ізоляції та зниження якості міжособистісної комунікації в умовах надмірного використання цифрових технологій. Саме в цій площині відкривається можливість інтеграції підходів соціальної, культурної, когнітивної та нейропсихології для більш глибокого розуміння трансформації людини в умовах глобалізованого та цифровізованого світу.

Подальший аналіз проблеми культурної релевантності психологічних концепцій демонструє, що навіть ті ідеї, які на перший погляд здаються універсальними, можуть набувати різного значення залежно від соціокультурного контексту їх застосування. Показовим у цьому сенсі є дискурс навколо концепції емоційної регуляції та прийняття негативних переживань, що активно обговорюється в сучасній психологічній літературі. Однією з найбільш відомих дослідниць у цій галузі є Сьюзан Девід, авторка концепції «емоційної гнучкості», яка розглядає здатність людини

усвідомлювати, приймати та конструктивно інтегрувати власні емоційні переживання як важливу умову психологічного благополуччя [10].

Концепція емоційної гнучкості тісно пов'язана з сучасними підходами до психологічної саморегуляції та усвідомленості. У межах цієї парадигми негативні емоції не розглядаються як патологічні або небажані явища, а інтерпретуються як природна складова людського досвіду. Подібні ідеї мають певну теоретичну спорідненість із традиціями стоїчної філософії, представником якої був Сенека, який підкреслював, що значна частина людських страждань породжується не самими подіями, а інтерпретаціями, які надає їм людська свідомість.

Разом із тим практична реалізація подібних психологічних концепцій демонструє, що навіть автори популярних теорій емоційної саморегуляції не завжди здатні повною мірою реалізувати їх у власному досвіді. Це підкреслює фундаментальну особливість психологічного знання: між теоретичним усвідомленням певних принципів і їх практичним застосуванням існує значна дистанція, яка визначається індивідуальними особливостями особистості, рівнем стресу та соціальною ситуацією.

З наукової точки зору подібні феномени можуть бути пояснені через механізми когнітивної та емоційної регуляції, що досліджуються у сучасній психології. Як показують роботи Джеймса Гроса, процес управління емоціями включає складну систему когнітивних стратегій, серед яких переоцінка ситуації, контроль уваги та поведінкова регуляція. Ефективність цих стратегій значною мірою залежить від контексту, у якому перебуває людина, а також від рівня суб'єктивної відповідальності та очікувань, що покладаються на неї в конкретній ситуації.

У цьому контексті важливо враховувати, що різні культури виробляють специфічні моделі емоційної експресії та психологічної адаптації. У суспільствах із високим рівнем індивідуалізму більш поширеними є практики відкритого обговорення емоцій, психологічної саморефлексії та індивідуальної терапії. Натомість у культурах, де історично сформувалися колективістські або ієрархічні соціальні структури, емоційна регуляція часто здійснюється через соціальні ролі, культурні норми та символічні практики стриманості.

Окремої уваги заслуговує також проблема популяризації психологічних концепцій у масовій культурі. Як зазначали класичні мислителі, знання, отримані з книг, можуть слугувати своєрідним інтелектуальним капіталом, проте їх справжня цінність визначається здатністю людини генерувати власні інтерпретації та критично осмислювати отриману інформацію. У сучасному

інформаційному середовищі ця теза набуває особливої актуальності, оскільки надмірна кількість популярних психологічних рекомендацій нерідко створює ілюзію простих рішень для складних соціальних та екзистенційних проблем.

Аналіз культурної специфіки психологічних стратегій демонструє, що універсалізація моделей поведінки, запропонованих у популярній психологічній літературі, може бути методологічно проблематичною. Ефективні практики психологічної саморегуляції мають формуватися з урахуванням соціально-історичного досвіду, культурних норм та економічних умов конкретного суспільства. Саме тому сучасна психологічна наука дедалі частіше звертається до міжкультурного аналізу, який дозволяє більш адекватно зрозуміти взаємодію індивідуальних психологічних механізмів та культурного середовища їх функціонування.

У сучасній психології дедалі більшого значення набуває аналіз індивідуального вибору як фундаментального механізму конструювання життєвих стратегій та особистісної ідентичності. Людина постійно перебуває в ситуації прийняття рішень – як усвідомлених, так і неусвідомлених, – які визначають її поведінку, систему цінностей та життєву траєкторію. У цьому контексті ідея про те, що людина завжди перебуває у ситуації вибору – навіть тоді, коли намагається уникнути його або перекласти відповідальність на обставини – узгоджується з фундаментальними положеннями екзистенційної психології. Цей підхід представлений у працях таких авторів, як Віктора Франкла та Ролло Мея, які розглядали свободу і відповідальність як центральні характеристики людського існування.

Зокрема, Віктор Франкл у книзі *Man's Search for Meaning* підкреслював, що навіть у найекстремальніших умовах людина зберігає «останню людську свободу» – здатність обирати власне ставлення до ситуації. Аналізуючи досвід людей у нацистських концентраційних таборах, Франкл зазначав, що хоча зовнішні обставини можуть радикально обмежувати поведінкові можливості людини, вони не здатні повністю позбавити її свободи внутрішнього вибору. Саме тому, на його думку, відповідальність за сенс власного життя і спосіб реагування на життєві обставини залишається за самою особистістю. Таким чином, навіть пасивність, відмова діяти або ухилення від рішення фактично є певною формою вибору – вибору не діяти або підкоритися ситуації.

Подібну позицію розвиває і Ролло Мей у своїх роботах, зокрема у книзі *Love and Will*. Він розглядає свободу як невід'ємну складову людського існування, що завжди пов'язана з відповідальністю за власні рішення. Мей підкреслює, що уникнення вибору або прагнення перекласти відповідальність на зовнішні сили – соціальні обставини, авторитети чи долю – не усуває

свободи людини, а лише маскує її. На його думку, людина часто переживає тривогу саме тому, що усвідомлює необхідність робити вибір і нести відповідальність за його наслідки. Відмова від прийняття рішень у такому випадку є психологічною стратегією уникнення цієї тривоги, але вона не ліквідує самого факту свободи [15].

У цьому ж напрямку екзистенційна психологія трактує людське життя як процес постійного самовизначення. Кожна ситуація передбачає певний спектр можливостей, і навіть обмежені умови не усувають необхідності обирати між різними способами реагування. Тому, відповідно до позиції Франкла і Мея, індивід не може повністю відмовитися від свободи: він або активно приймає рішення, або пасивно дозволяє обставинам визначати подальший перебіг подій, що також є формою вибору. Згідно з їхніми концепціями, відповідальність за власне життя і прийняття рішень є фундаментальною характеристикою людського існування.

Особливої уваги заслуговує питання культурної специфіки інтерпретації ідей успіху, щастя та самореалізації. У популярній психологічній літературі ці категорії нерідко подаються як універсальні життєві орієнтири, однак їх зміст суттєво варіюється залежно від соціокультурного контексту. Саме тому адаптація концепцій особистісного розвитку до конкретного культурного середовища потребує врахування історичних традицій, соціальних практик та колективних уявлень про життєвий успіх.

У цьому контексті особливе місце займає сфера міжособистісних відносин, зокрема партнерських і сімейних взаємин. Попри те, що соціальні уявлення про кохання, сексуальність та сімейне життя зазвичай пов'язані з очікуванням гармонії та емоційного благополуччя, реальний досвід взаємодії між партнерами часто супроводжується конфліктами, непорозуміннями та психологічною напругою. Ця суперечність між ідеалізованими очікуваннями та повсякденною реальністю становить один із ключових об'єктів дослідження сучасної психології сім'ї та міжособистісної комунікації.

Значна частина труднощів у партнерських відносинах пов'язана з дефіцитом відкритого комунікативного обговорення важливих аспектів взаємодії. Як свідчать дослідження у сфері сімейної терапії, уникнення складних тем – таких як сексуальні потреби, емоційна незадоволеність або відчуття відчуження – призводить до накопичення прихованих конфліктів. Ці процеси детально аналізувалися у працях засновника гештальт-терапії Фрідріх (Фріц) Перлз, який підкреслював, що людина нерідко намагається маніпулювати поведінкою інших, щоб отримати емоційну підтримку, замість того щоб брати відповідальність за власні потреби та переживання.

Подібні механізми уникнення комунікації часто зумовлені страхом негативної оцінки з боку партнера. У результаті замість відкритого обговорення фундаментальних питань взаємин партнери концентруються на другорядних побутових конфліктах, які виконують функцію своєрідного психологічного «заміщення» глибинних проблем. Такий комунікативний патерн сприяє поступовому накопиченню взаємних образ і формуванню емоційної дистанції між партнерами.

З точки зору соціальної психології цей феномен можна пояснити через залежність індивідуальної самооцінки від реакції значущого іншого. Ще Чарльз Гортон Кулі у своїй концепції «дзеркального Я» наголошував, що уявлення людини про саму себе формується через сприйняття того, як її оцінюють інші люди. Погляд іншого виступає своєрідним соціальним дзеркалом, у якому індивід конструює власну ідентичність [6].

Аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить, що сімейні відносини являють собою складну динамічну систему, у якій взаємодіють індивідуальні психологічні характеристики, соціальні ролі та культурні очікування. Кожен член сім'ї має власні життєві уявлення, індивідуальні цінності та поведінкові стратегії, що формуються під впливом особистого досвіду, соціалізації та культурного середовища. Проте у повсякденній практиці сімейної взаємодії ці відмінності часто залишаються недостатньо усвідомленими, що призводить до виникнення численних комунікативних бар'єрів і конфліктів.

У межах системної сімейної психології, сім'я розглядається як цілісна соціально-психологічна система, у якій зміна поведінки одного члена неминує впливає на функціонування всієї структури взаємин. Таке бачення було розроблене, зокрема, у працях Мюррея Боуена, який підкреслював, що сімейна система постійно перебуває у процесі трансформації, реагуючи на внутрішні та зовнішні виклики. Зміни життєвих ролей – початок партнерських відносин, народження дітей, їх дорослішання або професійні трансформації членів родини – створюють нові умови взаємодії, до яких система має адаптуватися [9].

Одним із ключових факторів стабільності сімейних відносин є здатність партнерів до відкритої комунікації щодо значущих аспектів спільного життя. Однак емпіричні дослідження показують, що саме обговорення фундаментальних тем – емоційних потреб, сексуальних очікувань, життєвих цілей – часто уникається через страх негативної реакції або втрати емоційної близькості. Подібні механізми уникнення комунікації можуть призводити до

накопичення латентної напруги, яка з часом трансформується у глибші міжособистісні конфлікти.

Сучасні дослідження подружніх взаємин підтверджують, що якість комунікації є одним із найважливіших предикторів стабільності партнерських стосунків. Пари, які здатні конструктивно обговорювати конфліктні питання та зберігати взаємну повагу під час суперечок, мають значно вищі шанси на довготривалу стабільність відносин. У цьому контексті важливим чинником виступає наявність спільних життєвих цілей і цінностей, що формують основу партнерської взаємодії.

Ідея спільної мети у взаєминах має глибоке філософське підґрунтя. Ще Антуан де Сент-Екзюпері зазначав, що справжня близькість між людьми виникає тоді, коли вони спрямовують свої зусилля на досягнення спільної мети. З психологічної точки зору така спільна орієнтація сприяє формуванню відчуття взаємної підтримки та знижує інтенсивність міжособистісних конфліктів.

Водночас важливим аспектом сучасних соціально-психологічних досліджень є феномен особистісної автономії та приватності індивіда. У західній культурній традиції значне місце посідає концепція особистого простору та права людини на власний внутрішній світ. Цей феномен часто позначається поняттям *privacy*, яке відображає не лише фізичне усамітнення, а й символічну автономію особистості – право індивіда на власні переконання, переживання та життєві рішення.

У культурно-психологічному контексті проблема особистісної автономії пов'язана з історичними моделями соціалізації. У суспільствах із вираженою колективістською традицією індивідуальна ідентичність значною мірою визначається через очікування соціального оточення. Подібні процеси описувалися у працях Ірвінг Гоффман, який показав, що соціальна поведінка людини часто формується під впливом уявних або реальних оцінок з боку інших членів суспільства.

Водночас усвідомлення особистісної автономії є важливою умовою психологічного благополуччя та розвитку зрілої ідентичності. Аналіз психологічних механізмів сімейної взаємодії, комунікації та особистісної автономії, свідчить що стабільність міжособистісних відносин визначається складною взаємодією індивідуальних і соціокультурних факторів. Усвідомлення спільних цілей, розвиток відкритої комунікації та формування поваги до особистісного простору кожного партнера – виступають ключовими умовами гармонійного функціонування сімейної системи.

Висновок. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє стверджувати, що формування життєвих стратегій особистості є складним багатовимірним процесом, у якому поєднуються індивідуально-психологічні механізми, соціальне навчання та вплив культурного середовища. Людська поведінка значною мірою формується через наслідування соціально значущих моделей, що відповідає положенням теорії соціального навчання Альберта Бандури [12], однак характер інтерпретації цих моделей визначається специфікою культурних норм, цінностей і соціальних очікувань. У сучасному інформаційному просторі популярні психологічні концепції та моделі особистісного розвитку часто транслюються як універсальні, проте їх ефективність безпосередньо залежить від соціокультурного контексту, у якому вони застосовуються. Саме тому механічне перенесення поведінкових стратегій із одного культурного середовища в інше може призводити до спрощених або викривлених уявлень про психологічне благополуччя та життєвий успіх.

Водночас важливим чинником психологічної стабільності та особистісної зрілості виступає якість міжособистісних відносин, що формуються у процесі соціальної взаємодії та комунікації. Гармонійні партнерські й сімейні взаємини ґрунтуються на здатності до відкритого діалогу, взаємної підтримки та усвідомлення спільних життєвих цілей, що підтверджується дослідженнями подружньої взаємодії Джона Готтмана. Поряд із цим важливою умовою психологічного розвитку є формування особистісної автономії та здатності до рефлексивного осмислення власного життєвого досвіду. Таким чином, ефективні стратегії самореалізації виникають на перетині індивідуальної відповідальності, соціального досвіду та культурних орієнтирів, що визначають зміст і напрямок особистісного розвитку людини у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Cialdini R. B. *Influence: The Psychology of Persuasion*. New and Expanded Edition. New York : Harper Business, 2021. 592 p.
2. de la Fuente J., Kauffman D. F., Boruchovitch E. Past, present and future contributions from the social cognitive theory. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1258249. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1258249 (Scopus, Web of Science)
3. Hanke E., Mommsen W. J. Max Weber and contemporary social theory // *Journal of Classical Sociology*. 2022. Vol. 22, no. 3. P. 345–362. DOI: 10.1177/1468795X221090123
4. Gerlach P., Eriksson K. Measuring cultural dimensions: External validity and internal consistency of Hofstede's VSM 2013 scales. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 662604. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.662604 (Scopus, Web of Science)

5. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2022. Vol. 33, № 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2022.2038547 (Scopus, Web of Science)
6. López-Escobar E. Charles Horton Cooley: Nulla linea sine Deo. *Journal of Classical Sociology*. 2021. DOI: 10.1080/23753234.2021.1967176
7. Manson M. Love Is Not Enough // The Mark Manson Blog. 2023. URL: <https://markmanson.net/love> (дата звернення: 20.02.2026)
8. Montag C., Elhai J. D. Digital media use and mental health: A critical review // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 44. P. 281–286. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.12.008 (Scopus, Web of Science)
9. Noone R. J. Family and Self: Bowen Theory and the Shaping of Adaptive Capacity. Lanham : Lexington Books, 2021. 234 p.
10. Overall N. C., McNulty J. K. What type of communication predicts relationship stability? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022. Vol. 122, № 4. P. 1–19. DOI: 10.1037/pspi0000373 (Scopus, Web of Science)
11. Petrova K., Gross J. J. The future of emotion regulation research: broadening our field of view // *Affective Science*. 2023. Vol. 4, no. 4. P. 609–616. DOI: 10.1007/s42761-023-00222-0
12. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. Albert Bandura’s legacy in education // *Theory Into Practice*. 2023. Vol. 62, № 3. P. 205–206. DOI: 10.1080/00405841.2023.2226560 (Scopus, Web of Science)
13. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. Learning from a social cognitive theory perspective // *International Encyclopedia of Education*. 2023. P. 22–35. DOI: 10.1016/B978-0-12-818630-5.14004-7 (Scopus)
14. Spears R. Social influence and group identity // *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 367–390. DOI: 10.1146/annurev-psych-070620-111818 (Scopus, Web of Science)
15. Zieliński P. Self-education in the context of Rollo May’s existential psychology and axiology // *Studia z Teorii Wychowania*. 2024. Vol. XV, no. 4(49). P. 19–30. DOI: 10.5604/01.3001.0054.8969

Стаття надійшла 21.02.2026

Прийнято 10.03.2026