

УДК 316.6

Людмила ВОВКОЧИН

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри філософських, політичних і психологічних студій,
Черкаський державний технологічний університет
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8058-7926>

**ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМНОГО ВПЛИВУ:
РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ФОРМУВАННІ
ВНУТРІШНЬОГО БАЛАНСУ ОСОБИСТОСТІ**

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену психології взаємного впливу крізь призму функціонування соціальних зв'язків як важливого чинника формування внутрішнього балансу особистості. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі соціального середовища та цифрових комунікацій у процесі становлення психологічного здоров'я в умовах сучасних соціокультурних трансформацій. Метою статті є узагальнення сучасних наукових підходів до розуміння механізмів взаємного впливу та визначення значення соціальних зв'язків у підтримці психологічної рівноваги. У роботі проаналізовано провідні теоретичні концепції соціально-психологічного впливу, зокрема механізми переконання, навіювання, ідентифікації, емоційного зараження, соціального порівняння тощо. Розкрито їхню роль у формуванні когнітивних установок, емоційної стабільності та поведінкових стратегій особистості. Особливу увагу приділено феномену соціальної підтримки як ресурсу, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій, знижує рівень тривожності та сприяє розвитку резильєнтності. Визначено, що якість міжособистісних зв'язків безпосередньо впливає на рівень психологічного здоров'я, самосприйняття та здатність до саморегуляції. Окремо висвітлено вплив цифрових комунікацій як нового середовища соціальної взаємодії, що одночасно розширює можливості підтримки та створює ризики поверхневості контактів і емоційного виснаження. Узагальнено, що соціальні зв'язки виконують не лише комунікативну, а й регулятивну, емоційно-підтримувальну та ідентифікаційну функції, як системоутворювальний чинник психологічного здоров'я. Результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових розвідках, а також у практиці психологічного консультування та психопрофілактики.

Ключові слова: соціальні зв'язки, психологічне здоров'я, внутрішній баланс, соціальна підтримка, взаємний вплив

Lyudmyla VOVKOCHYN

*PhD in Pedagogical sciences, Associate professor,
Cherkasy State Technological University
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8058-7926>*

**PSYCHOLOGY OF MUTUAL INFLUENCE:
THE LENS OF SOCIAL CONNECTIONS AS A KEY FACTOR
IN THE FORMATION OF AN INDIVIDUAL'S INTERNAL BALANCE**

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the psychology of mutual influence through the lens of social connections as a key factor in the formation of an individual's internal balance. The relevance of the study is depends on the growing role of the social environment and digital communication in shaping psychological well-being under contemporary sociocultural transformations. The aim of the article is to synthesize current scientific approaches to understanding the mechanisms of mutual influence and to determine the significance of social ties in maintaining psychological equilibrium. The paper examines leading theoretical concepts of socio-psychological influence, including the mechanisms of persuasion, suggestion, identification, emotional contagion, and social comparison. Their role in shaping cognitive attitudes, emotional stability, and behavioral strategies of the individual is substantiated. Particular attention is paid to the phenomenon of social support as a vital resource that facilitates adaptation to stressful situations, reduces anxiety levels, and promotes resilience. It is established that the quality of interpersonal relationships directly affects psychological health, self-perception, and the capacity for self-regulation. The study also highlights the impact of digital communication as a new environment of social interaction, which simultaneously expands opportunities for support while creating risks of superficial contacts and emotional exhaustion. It is argued that a balanced integration of offline and online interaction is an essential condition for preserving an individual's internal balance. It is concluded that social connections perform not only a communicative function but also regulatory, emotionally supportive, and identificational roles, acting as a system-forming factor of psychological well-being. The findings of the study may be applied in further scientific research as well as in psychological counseling and preventive practices.

Keywords: *social connections, psychological health, internal balance, social support, mutual influence*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем цифровізації, соціальних змін та стресогенних чинників, проблема збереження внутрішнього психологічного балансу набуває особливої актуальності. Людина постійно перебуває у системі соціальних взаємодій, які можуть як підтримувати її психологічне здоров'я, так і спричиняти дестабілізацію емоційного стану.

Сучасні дослідження доводять, що соціальні зв'язки є одним із важливих чинників психологічного та навіть фізичного здоров'я. Водночас зміни у форматі комунікації (зокрема перехід у цифрове середовище) створюють нові виклики для якості соціальної взаємодії.

Отже, виникає наукова проблема: яким чином соціальні зв'язки впливають на внутрішній баланс особистості та які психологічні механізми лежать в основі цього впливу?

Аналіз актуальних досліджень. У сучасній психології поняття соціального благополуччя розглядається як інтегральна характеристика функціонування особистості у соціумі. Зокрема, теорія **Керол Д. Райфф (Carol Ryff)** визначає психологічне благополуччя як багатовимірну конструкцію, що охоплює зокрема такі компоненти: **самоприйняття; позитивні стосунки з іншими, автономію, уміння взаємодіяти з навколишнім середовищем, цілеспрямованість; особистісне зростання** [1]. Ця модель широко використовується в міжнародних дослідженнях для вимірювання психологічного благополуччя і розуміння його структури у взаємодії з соціальними чинниками.

Дослідження за участю студентів та викладачів підтверджують, що соціальна підтримка – особливо від дружніх, сімейних чи шлюбних стосунків – тісно пов'язана з психологічним здоров'ям, впливаючи як на стан задоволеності, так і на рівень депресивних симптомів. Основні механізми цього впливу пояснюються через **задоволення базових психологічних потреб** (автономія, компетентність, спорідненість тощо) [2].

Інше сучасне дослідження показало, що самооцінка взаємопов'язана і з соціальною підтримкою, і з психологічним здоров'ям у першокурсників університету: соціальна підтримка прямо і опосередковано (через самоповагу) підвищує рівень загального благополуччя [3].

ERMA-модель Селігмана, на нашу думку, найбільш повно характеризує взаємозв'язок соціальних аспектів благополуччя людини та її психологічного здоров'я та значення цього взаємозв'язку для загального добробуту [4].

Модель **PERMA** включає п'ять основних складових благополуччя:

- **Positive Emotion** (позитивні емоції),
- **Engagement** (залученість),
- **Relationships** (відносини),
- **Meaning** (сенс),
- **Accomplishment** (досягнення).

Дослідження українських учених демонструють, що соціальна підтримка є важливим ресурсом формування суб'єктивного благополуччя, особливо у період професійного становлення особистості [5; 6].

Окремий напрям становлять дослідження впливу цифрових соціальних мереж. Встановлено, що активність у соціальних мережах може як підвищувати рівень психологічного здоров'я (через підтримку і комунікацію), так і знижувати його (через порівняння, залежність, інформаційне перевантаження) [7; 8].

Міжнародні дослідження також підтверджують двосторонній характер зв'язку між соціальними відносинами і психологічним здоров'ям. По-перше, якісні близькі зв'язки знижують ризик депресії. По-друге, структура соціальної мережі впливає на рівень стресу та почуття щастя. Нарешті, емоційний стан поширюється через соціальні контакти.

Таким чином, соціальні зв'язки розглядаються як динамічна система взаємного впливу, що включає як зовнішні, так і внутрішні психологічні процеси.

Метою статті є теоретичний аналіз психології взаємного впливу та визначення ролі соціальних зв'язків у формуванні внутрішнього балансу особистості.

Виклад основного матеріалу. Соціальні зв'язки можна розглядати як психологічний феномен, тому що це така система міжособистісних відносин, яка включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вони виконують ряд функцій у житті людини.

1. Емоційно-підтримувальна функція

Соціальні зв'язки забезпечують людині відчуття прийняття, любові, турботи та безпеки, допомагають знижувати рівень тривоги та стресу, сприяють формуванню емоційної стабільності, а в складних життєвих ситуаціях виконують пом'якшувальну роль.

2. Комунікативна функція

Через соціальні зв'язки здійснюється обмін інформацією, емоціями та досвідом між людьми, відбувається розвиток мовлення та навичок взаємодії, формується здатність до діалогу та розуміння інших, а також підтримується соціальна інтеграція.

3. Ідентифікаційна функція

Завдяки соціальним зв'язкам людина усвідомлює себе як частину певної групи, формується її соціальна ідентичність (роль, статус, «Я-образ»), відбувається ототожнення з цінностями та нормами суспільства, а це, своєю чергою, формує відчуття приналежності.

4. Регулятивна функція

Соціальні зв'язки впливають на поведінку людини через норми, очікування та правила, формують соціально прийнятну поведінку, регулюють дії через схвалення або осуд та сприяють самоконтролю.

5. Когнітивна (пізнавальна) функція

Взаємодія з іншими людьми сприяє розвитку мислення та розумінню світу, відбувається обмін знаннями та досвідом, формуються переконання і світогляд, розвивається критичне мислення.

6. Адаптаційна функція

Соціальні зв'язки допомагають людині пристосуватися до соціального середовища, полегшують входження в нові групи (школа, університет, робота), знижуючи відчуття ізоляції та підвищуючи стресостійкість.

7. Мотиваційна функція

Соціальні контакти стимулюють активність і досягнення цілей. Підтримка з боку інших підвищує впевненість, соціальне схвалення мотивує до розвитку, а от конкуренція може стимулювати самовдосконалення.

8. Соціалізуюча функція

Одна з головних функцій – засвоєння соціального досвіду, передача норм, цінностей і традицій, формування моральних орієнтирів та сприйняття соціальних ролей.

9. Захисна функція

Соціальні зв'язки є ресурсним джерелом у кризових ситуаціях. Важливо відчувати психологічну підтримку при втраті, стресі, конфліктах від близького оточення. Це знижує ризик депресивних станів та є суттєвою допомогою у вирішенні особистісних проблем.

10. Функція самореалізації

Через взаємодію з іншими людина реалізує свій потенціал, отримує можливість проявити здібності, розвиває таланти та інтереси, досягає особистісного зростання.

Проблема психологічних механізмів взаємного впливу є однією з центральних у нашому дослідженні, оскільки саме через них відбувається формування установок, емоційних станів і поведінкових стратегій особистості. Взаємний вплив розглядається як двосторонній процес, у якому люди одночасно є суб'єктами та об'єктами соціальної взаємодії. Його сутність полягає у зміні психічних характеристик особистості під впливом інших людей, соціальних груп та комунікативного середовища.

Одним із базових механізмів взаємного впливу є **наслідування**, яке детально обґрунтовано у соціально-когнітивній теорії Альберта Бандури. Згідно з його підходом, люди засвоюють нові форми поведінки через спостереження за моделями, особливо якщо ці моделі є авторитетними або значущими. Наслідування є ключовим інструментом соціалізації та передачі соціального досвіду [9].

Важливим механізмом є також **соціальне порівняння**, концепцію якого розробив Леон Фестінгер. За його теорією, люди оцінюють власні думки та здібності через порівняння з іншими людьми. Це сприяє формуванню самооцінки, рівня домагань і внутрішніх стандартів поведінки. Соціальне порівняння може як підвищувати мотивацію до розвитку, так і викликати внутрішній дискомфорт або тривожність [10].

Суттєву роль у процесах взаємного впливу відіграє **конформізм**, який експериментально досліджував Соломон Аш [11]. Його дослідження показали, що люди схильні змінювати власні судження під тиском групи навіть у випадках очевидної невідповідності. Конформізм забезпечує соціальну узгодженість, але водночас може обмежувати індивідуальну автономію.

Іншим важливим механізмом є **переконання**, яке передбачає свідомий вплив на когнітивну сферу особистості через аргументацію, логічні докази та інформаційне повідомлення. У межах когнітивного підходу цей процес

розглядається як результат обробки інформації, де важливу роль відіграють увага, пам'ять і критичне мислення. Переконавання сприяє формуванню стійких установок і є одним із найбільш ефективних способів довготривалого впливу. Поряд із цим, значну роль відіграє **навіювання (сугестія)** – вплив, що здійснюється без критичного осмислення інформації. Цей механізм базується на довірі до джерела впливу та емоційній залученості, що робить його особливо ефективним у ситуаціях невизначеності або підвищеної тривожності.

Особливе місце займає **ідентифікація**, яка полягає у процесі ототожнення себе з іншою людиною або соціальною групою. Вона сприяє інтеріоризації норм, цінностей і моделей поведінки, формуючи структуру особистості. У психоаналітичній традиції ідентифікація розглядається як один із базових механізмів розвитку «Я».

Не менш важливим є механізм **емоційного зараження**, який проявляється у несвідомій передачі емоційних станів між людьми. Він забезпечує емоційну синхронізацію у групах та впливає на загальний психологічний клімат. Цей процес особливо інтенсивний у великих соціальних групах і в умовах масової комунікації.

Крім того, у процесі взаємного впливу важливу роль відіграє **рефлексія** – здатність особистості усвідомлювати, як вона сприймається іншими. Рефлексивні процеси забезпечують саморегуляцію поведінки, корекцію соціальних дій і формування адекватного «Я-образу».

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічні механізми взаємного впливу мають комплексний і багаторівневий характер. Вони охоплюють як свідомі, так і несвідомі процеси, забезпечуючи інтеграцію особистості в соціальне середовище. Їхня взаємодія визначає не лише ефективність міжособистісної комунікації, але й рівень психологічного здоров'я та внутрішнього балансу особистості.

Поняття внутрішнього балансу у контексті дослідження ми розглядаємо як стан гармонії між емоційною, когнітивною та поведінковою сферами особистості. Його формування залежить від якості соціальних контактів, рівня довіри у взаєминах, наявності підтримки оточення та відсутності токсичних взаємодій.

Соціально-психологічні дослідження показують, що люди з міцними соціальними зв'язками демонструють вищий рівень щастя, менший рівень стресу та кращу адаптацію до труднощів. А це складові психологічного здоров'я людини.

Цифровізація вплинула на соціальні зв'язки, змінивши характер соціальних взаємодій: зросла кількість контактів; знизилася глибина взаємодії; посилився ефект соціального порівняння. При цьому важливо розрізняти: якісні (близькі) зв'язки, які мають беззаперечний позитивний вплив, та поверхневі зв'язки, що чинять нейтральний або негативний ефект.

Важливо підкреслити, що вплив є взаємним, так як соціальні зв'язки формують внутрішній стан, а внутрішній стан впливає на вибір соціального

оточення. Це підтверджує концепцію циклічного взаємозв'язку між особистістю та соціумом, висунуту та підтверджену тим же А. Бандурою.

Концепція циклічного взаємозв'язку між особистістю та соціумом ґрунтується на ідеї взаємної детермінації, відповідно до якої особистість і соціальне середовище перебувають у постійній динамічній взаємодії, взаємно впливаючи та змінюючи одне одного. Цей підхід дає змогу подолати однобічні уявлення про домінування або соціуму, або особистості, і розглядає їх як єдину систему, що функціонує за принципом зворотного зв'язку.

Теоретичне підґрунтя цієї концепції закладено у соціально-когнітивній теорії А. Бандури, який обґрунтував принцип **реципрокного детермінізму**. Згідно з ним, поведінка людини, її особистісні характеристики (когніції, установки, емоції) та зовнішнє середовище впливають одне на одного в безперервному циклі. Таким чином, особистість не є пасивним продуктом соціальних впливів, а активним агентом, що змінює соціальну реальність.

У межах цієї концепції можна виокремити кілька важливих ланок циклу:

1. **Соціальний вплив** → **формування особистості**.
Соціум (родина, однолітки, освітні інституції, медіа) передає норми, цінності та моделі поведінки, які інтеріоризуються особистістю. Через механізми наслідування, ідентифікації та соціального порівняння формуються установки, «Я-образ» та поведінкові стратегії.
2. **Внутрішня переробка** → **індивідуальна інтерпретація**.
Особистість активно осмислює соціальний досвід, інтерпретує його відповідно до власних когнітивних схем і життєвого досвіду. Це означає, що однакові соціальні умови можуть призводити до різних психологічних результатів.
3. **Особистісна активність** → **вплив на соціум**.
Сформовані установки та цінності реалізуються у поведінці, яка, у свою чергу, впливає на інших людей і соціальне середовище. Індивід може змінювати групові норми, ініціювати нові форми взаємодії, бути джерелом соціальних змін.
4. **Зворотний зв'язок** → **корекція особистості**.
Реакція соціуму (схвалення, критика, ігнорування) впливає на подальшу саморегуляцію особистості, її самооцінку та поведінкові стратегії, що запускає новий цикл взаємодії. Таким чином, цикл має вигляд:

соціум → особистість → поведінка → соціум → ...

Важливим доповненням до цього підходу є теорія соціального порівняння Л. Фестінгера, яка пояснює, як саме соціальне середовище впливає на самосприйняття особистості через постійне співвіднесення себе з іншими. Це підсилює циклічність процесу, оскільки результати такого порівняння змінюють поведінку, що знову ж таки впливає на соціум.

Узагальнюючи, концепція циклічного взаємозв'язку між особистістю та соціумом відображає динамічність і безперервність взаємодії через взаємну зумовленість внутрішніх і зовнішніх чинників; означає активну роль

особистості у соціальному середовищі та має значення зворотного зв'язку як механізму розвитку.

Отже, особистість і соціум утворюють саморегульовану систему, у якій кожен елемент одночасно є причиною і наслідком змін, що забезпечує розвиток як особистості, так і суспільства загалом.

Висновки. Соціальні зв'язки є фундаментом психологічного розвитку людини. Вони не лише забезпечують емоційний комфорт, а й формують особистість, впливають на поведінку, мислення та життєві стратегії. Від якості цих зв'язків значною мірою залежить рівень психологічного здоров'я та життєвої задоволеності.

Соціальні зв'язки є важливим чинником формування внутрішнього психологічного балансу особистості. Психологія взаємного впливу має двосторонній характер і включає механізми соціального підкріплення, емоційного впливу та соціальної підтримки. Якість соціальних зв'язків важливіша за їхню кількість. Цифрове середовище трансформує соціальні взаємодії, створюючи як нові можливості, так і ризики для психічного здоров'я. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення впливу цифрових комунікацій на глибину соціальних зв'язків та внутрішній баланс особистості.

Список використаних джерел

1. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83, №1. P. 10-28/
2. Thoits P. A. Social Support and Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*. 2011. Vol. 52, №2. P. 145–161.
3. Albuquerque A. Psychological Well-Being and Social Support in South Korea. Seoul: Seoul National University Press. 2012. 210 p.
4. Seligman M. PERMA model of well-being. New York: Free Press. 2011. 336 p.
5. Данильченко Т. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. 256 с.
6. Якимчук І., Сулятицький І. Соціальна підтримка як ресурс благополуччя. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2020. 220 с.
7. Березовська Л. Психологічне благополуччя молоді в соціальних мережах.
8. Григус І.М. Психологія здоров'я : навч. посіб. Івано-Франківськ : Вид. Кушнір Г.М., 2018. 320 с.
9. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1977.
10. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7. P. 117–140.
11. Asch S. E. Opinions and Social Pressure. *Scientific American*. 1955. Vol. 193, No. 5. P. 31–35.

Стаття надійшла 20.02.2026

Прорецензовано: 25.02.2026. Прийнято: 03.03.2026

Оприлюднено: 19.04.26; 20.05.2026

DOI: <https://doi.org/10.24025/3083-7804.1402026361663>

Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC)

ISSN 3083-7804 (print)

ISSN 3083-7812(online)