

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра загальної та клінічної психології**

На правах рукопису

**ТУРИШИН ТЕТЯНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ У БЛИЗЬКИХ  
СТОСУНКАХ ДОРΟΣЛИХ**

Спеціальність 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма Клінічна психологія  
Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:  
**КРИЖАНОВСЬКА ЗОРЕСЛАВА ЮРІЇВНА**  
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри загальної та  
клінічної психології  
від \_\_\_\_\_ 202\_\_ р

Завідувач кафедри  
ПБ завідувача кафедри \_\_\_\_\_

**ЛУЦЬК 2025**

## Анотація

Магістерська робота присвячена комплексному теоретичному та емпіричному дослідженню феномену довіри й недовіри у близьких стосунках дорослих. Актуальність дослідження зумовлена зростанням соціальної нестабільності, цифровізацією комунікації та трансформаціями міжособистісної взаємодії, що посилюють потребу у глибокому розумінні механізмів формування психологічної безпеки й стабільності у партнерських відносинах.

У теоретичній частині проаналізовано сучасні наукові підходи до визначення довіри та недовіри, їх когнітивно-емоційні та поведінкові компоненти, функції й чинники розвитку. Особливу увагу приділено ролі прив'язаності в онтогенезі, впливу дитячого досвіду на формування моделей довірливої або недовірливої взаємодії в дорослому віці. Окреслено психологічні характеристики близьких стосунків дорослих як простору, де проявляються механізми довіри та недовіри.

Емпіричну базу дослідження становила вибірка з 50 дорослих віком 30–45 років. Для вивчення особливостей довіри у романтичних стосунках було застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності», методика «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко; адаптація В. Петренко, О. Савченко), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (RPWB), індекс задоволеності пар CSI (Couples Satisfaction Index), методика романтичної компетентності Дж. Давілі.

Для статистичної обробки даних використано кореляційний аналіз, підрахунок відсоткових розподілів та обчислення середніх значень, що забезпечило комплексний аналіз взаємозв'язків між показниками довіри, типами прив'язаності, рівнем психологічного благополуччя та задоволеністю стосунками.

Отримані результати засвідчили, що рівень довіри у стосунках безпосередньо пов'язаний з емоційною близькістю, відчуттям психологічної безпеки й задоволеністю партнерськими взаєминами. Недовіра, навпаки, корелює з підвищеним рівнем тривожності, конфліктністю та емоційною дистанцією в парі. Виявлено, що тип прив'язаності, індивідуально-особистісні особливості та попередній досвід взаємодії визначають характер прояву довіри й недовіри.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів у психологічному консультуванні, сімейній терапії, а також у розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії, комунікативної відкритості та подолання бар'єрів недовіри у близьких стосунках.

## **Abstract**

This master's thesis is devoted to a comprehensive theoretical and empirical study of the phenomenon of trust and distrust in close relationships among adults. The relevance of the research is determined by increasing social instability, the digitalization of communication, and transformations in interpersonal interaction, all of which intensify the need for a deeper understanding of the mechanisms that shape psychological security and stability in romantic partnerships.

The theoretical section analyzes contemporary scientific approaches to defining trust and distrust, their cognitive-emotional and behavioral components, as well as their functions and developmental determinants. Special attention is given to the role of attachment in ontogenesis and the influence of childhood experiences on the formation of trusting or distrustful interaction patterns in adulthood. The psychological characteristics of close adult relationships are outlined as a context in which mechanisms of trust and distrust are manifested.

The empirical basis of the study consisted of a sample of 50 adults aged 30–45. To examine the features of trust in romantic relationships, a set of psychodiagnostic tools was applied, including the Self-Assessment of Generalized Attachment Style, the Trust/Distrust Toward the World, Other People, and Oneself Method (A. Kupreychenko; adapted by V. Petrenko and O. Savchenko), Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB), the Couples Satisfaction Index (CSI), and J. Davila's Romantic Competence Scale.

For statistical data processing, correlation analysis, percentage distribution, and calculation of mean values were used, enabling a comprehensive analysis of the interrelations between trust indicators, attachment types, psychological well-being, and relationship satisfaction.

The results demonstrate that the level of trust in relationships is directly associated with emotional closeness, a sense of psychological safety, and satisfaction with the partnership. Distrust, in contrast, correlates with heightened anxiety, conflict,

and emotional distancing within the couple. It was found that attachment style, individual personality traits, and prior relational experiences determine how trust and distrust are expressed.

The practical significance of the thesis lies in the potential application of its results in psychological counseling, family therapy, and the development of training programs aimed at enhancing empathy, communicative openness, and overcoming barriers of distrust in close relationships.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Психологічна сутність феномену довіри та недовіри.....	9
1.2. Розвиток довіри в онтогенезі та її зв'язок із досвідом прив'язаності.....	20
1.3. Психологічна характеристика близьких стосунків дорослих як простору прояву довіри та недовіри.....	25
Висновки до розділу 1.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ В БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ДОРΟΣЛИХ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Обґрунтування програми та організації дослідження.....	31
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	75

## ВСТУП

**Актуальність теми** зумовлена зростаючим інтересом сучасної психології до проблеми якості міжособистісних взаємин у контексті соціальних трансформацій, нестабільності та цифровізації суспільства. У сучасному світі, де комунікація дедалі частіше відбувається опосередковано, а темп життя спричиняє емоційну напругу та невизначеність, феномен довіри набуває особливого значення як базовий механізм формування безпечних, гармонійних і стабільних стосунків між людьми. Саме довіра забезпечує відкритість, щирість, взаємну підтримку й почуття психологічної безпеки, тоді як її дефіцит чи руйнування призводять до емоційної ізоляції, конфліктів і погіршення психоемоційного стану партнерів.

Недовіра, як протилежний феномен, усе частіше виявляється у взаєминах сучасних сімей та партнерських союзів, що зумовлено як соціальними, так і особистісними факторами. Деструктивні форми комунікації, досвід зрад і розчарувань, невміння вибудувувати межі та приймати іншу людину в її автентичності формують хронічне відчуття небезпеки у стосунках. У результаті довіра, яка мала б слугувати основою близькості, замінюється підозрілістю, контролем і емоційною відстороненістю. Це створює серйозні труднощі для функціонування пари або сім'ї, особливо в умовах соціальної нестабільності, інформаційних перевантажень і змінних ціннісних орієнтирів.

З наукової точки зору, вивчення особливостей прояву довіри й недовіри у близьких стосунках є важливим для глибшого розуміння механізмів формування психологічної безпеки, емоційної стабільності та взаємної підтримки у партнерських відносинах.

Проблематика довіри та недовіри у близьких стосунках активно досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями. Вітчизняні автори переважно акцентують увагу на духовно-ціннісних і морально-психологічних аспектах цього феномену. І. Д. Бех у монографії «Особистість на

шляху до духовних цінностей» визначає довіру як прояв духовної зрілості особистості, що формується на основі моральної відповідальності та відкритості [1]. М. Й. Боришевський у праці «Психологічні закономірності розвитку духовності особистості» трактує довіру як компонент духовної культури, який сприяє гармонізації міжособистісних відносин [2]. В. М. Поліщук і співавтори у посібнику «Сімейна психологія» підкреслюють значення довіри для стабільності подружніх відносин і конструктивного подолання конфліктів [6]. Г. Чуйко у роботі «Міжособистісна довіра як передумова розвитку соціального капіталу особистості» розглядає довіру як базовий елемент соціального капіталу, що визначає ефективність взаємодії в різних сферах життя [8]. О. Лелюх-Степанчук досліджує роль довіри у батьківсько-дитячих взаєминах як основу емоційної безпеки та виховного впливу [5].

Серед зарубіжних науковців значний внесок зробили Дж. Роттер, який розробив шкалу міжособистісної довіри та розглядав її як очікування доброзичливості інших [17]; П. Штьомпка, котрий у праці «Trust: A Sociological Theory» трактує довіру як соціокультурну норму, що підтримує єдність суспільства [18]; Дж. Ремпел, Дж. Голмс і М. Занна, які вивчали динаміку довіри у романтичних стосунках і виокремили її основні складові — передбачуваність, залежність і віру в доброзичливість партнера [16]; Р. Майєр, Дж. Девіс і Ф. Схурман, що створили інтеграційну модель довіри, базовану на чесності, доброзичливості та компетентності [14]; А. Бандура, який розглядав довіру як результат соціального навчання і засвоєння моделей взаємодії [9].

Отже, тема довіри й недовіри є глибоко опрацьованою у науковій психології. Українські дослідники зосереджуються на її морально-етичних і виховних вимірах, тоді як зарубіжні — на когнітивних, поведінкових і структурних аспектах. Водночас сучасні соціокультурні зміни, цифровізація комунікацій і трансформація сімейних ролей потребують подальших

емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення специфіки проявів довіри та недовіри у сучасних близьких стосунках.

**Об'єкт дослідження:** близькі стосунки.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву довіри та недовіри у близьких стосунках дорослих.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості прояву довіри й недовіри у близьких стосунках дорослих.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феноменів довіри та недовіри у сучасній психології.
2. Дослідити психологічні чинники, що зумовлюють формування довіри та недовіри у близьких стосунках.
3. Емпірично виявити особливості прояву довіри й недовіри у близьких взаєминах та визначити їхній вплив на якість стосунків.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** виступили наукові підходи представників західної психологічної школи, що зробили вагомий внесок у вивчення феноменів довіри, недовіри, прив'язаності та міжособистісної взаємодії, зокрема: Е. Еріксона, Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, А. Бандури, К. Ріфф, Дж. Ремпел, Дж. Голмс, М. Занни, Р. Майєра, Дж. Девіса, Ф. Схурмана, П. Штомпки, Дж. Роттера, Г. Джорджа, Г. Джонса та ін. Ці вчені сформували ключові концепції, що пояснюють розвиток довіри в онтогенезі, структуру міжособистісної довіри, роль прив'язаності у становленні емоційної безпеки та особливості функціонування довірливих і недовірливих стосунків у дорослому віці. Методологічною основою також виступили наукові праці представників української психологічної школи, серед яких: І. Бех, М. Боришевський, Г. Чуйко, О. Лелюх-Степанчук, В. Поліщук, Л. Канішевська, М. Мушкевич та ін. Українські науковці акцентують увагу на морально-ціннісних, духовно-етичних та соціокультурних аспектах феномену довіри, її ролі в

системі сімейних і партнерських стосунків, а також на впливі виховання й духовного розвитку особистості на здатність до довірливих взаємин.

При проведенні дослідження було застосовано **методи:**

1. Методи теоретичного аналізу психологічної літератури (аналіз, узагальнення підходів та концепцій виокремленої проблеми).

2. Комплекс психодіагностичних методів представлений: «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»; «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко; адаптація В. Петренко, О. Савченко); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (RPWB); «Індекс задоволеності пар» (Couples Satisfaction Index, CSI); методика романтичної компетентності Дж. Давілі

3. Методи математичної статистики: описова статистика, t-критерію Стьюдента.

**Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень для проведення дослідження** підтверджено протоколом № 5 від 25.02.2025 року.

**Емпірична база дослідження.** Задля досягнення мети було проведено емпіричне дослідження за участю 50 досліджуваних (29 жінок та 21 чоловіка) періоду середньої зрілості, віком від 30 до 45 років.

**Наукова новизна** проведеного дослідження полягає в уточненні психологічної сутності феномену довіри, який полягає у здатності людини сприймати партнера як безпечного, передбачуваного та емоційно доступного партнера у взаємодії. Недовіра в парі виникає тоді, коли попередній досвід або внутрішні моделі стосунків формують очікування небезпеки, непослідовності чи потенційної загрози з боку партнера. Обидва феномени є результатом інтеграції емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, які визначають характер близьких стосунків дорослої людини.

**Практичне значення** полягає у можливості застосування отриманих результатів у сфері психологічного консультування, сімейної терапії та педагогічної практики. Висновки дослідження можуть бути використані психологами для діагностики рівня довіри й недовіри у стосунках подружніх пар, батьків і дітей, а також у роботі з клієнтами, що переживають труднощі у встановленні або підтриманні близьких зв'язків. Отримані теоретичні положення можуть лягти в основу розробки тренінгових програм з формування навичок емпатійного слухання, відкритості, відповідальності та подолання бар'єрів недовіри. Крім того, результати дослідження мають значення для підготовки фахівців у галузі психології, педагогіки, соціальної роботи, сприяючи розвитку професійних компетентностей у сфері побудови здорових і довірливих взаємин.

#### **Апробація дослідження.**

Туришин, Т., Крижановська, З. Особливості прояву довіри / недовіри у близьких стосунках дорослих. Психологічні студії. Луцьк, 2025. Вип. 1. С. 109-115. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.1.15>

Туришин Т, Крижановська З. Важливі внески дослідників у вивченні феномену довіри у відносинах. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2025. С.79 -81.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг дослідження 110 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ДОРΟΣЛИХ

### 1.1. Психологічна сутність феномену довіри та недовіри

Феномен довіри посідає центральне місце у системі міжособистісних відносин, оскільки саме він визначає якість взаємодії, стабільність стосунків та здатність людини до емоційної близькості. Довіра є базовою умовою психологічного благополуччя особистості, інтегруючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти сприймання іншої людини. У психологічній літературі поняття «довіра» трактується неоднозначно — як внутрішня установка, як стан очікування доброзичливості іншого, або як міжособистісна якість, що формується у процесі спільного досвіду.

Як зазначав Дж. Роттер, довіра — це «узагальнене очікування того, що інші діятимуть чесно, надійно й передбачувано» [17, с.654]. У цьому визначенні підкреслено когнітивний аспект довіри, пов'язаний із оцінкою поведінки іншої людини на основі попереднього досвіду. Проте сучасні дослідження підкреслюють, що довіра є не лише раціональним очікуванням, а й емоційно забарвленим феноменом. Як наголошують J. Rempel, J. Holmes і M. Zanna, довіра в близьких стосунках формується як поєднання передбачуваності, надійності та віри у сталість прихильності партнера [16, с.95]. Отже, йдеться не просто про впевненість у поведінці іншого, а про емоційно насичене переконання у його доброзичливості.

З позицій соціальної психології довіра розглядається як система очікувань, що регулює поведінку у ситуаціях невизначеності. Вона дає можливість зменшити психологічну напругу, спрощує взаємодію і створює відчуття безпеки. Як зазначає польський соціолог П. Штомпка, «довіра — це ставка на майбутні дії інших людей» [18, с.18]. Отже, акт довіри завжди містить елемент ризику, а її формування пов'язане з готовністю приймати вразливість.

В українській психології дослідження феномену довіри пов'язується з духовним розвитком особистості та морально-ціннісними орієнтаціями. І. Бех наголошує, що довіра є духовно-моральним проявом особистості, який ґрунтується на доброзичливості, щирості й віруванні у внутрішню гідність іншої людини [1, с.124]. На думку вченого, без наявності довіри неможливе становлення справжньої духовної спільності між людьми. Подібну думку висловлює М. Боришевський, підкреслюючи, що «довіра виконує інтеграційну функцію в структурі духовності особистості, адже без неї неможливе справжнє взаєморозуміння» [2, с.87]. Отже, довіра у вітчизняній психології розглядається не лише як соціально-поведінковий феномен, а й як морально-етична категорія, що сприяє особистісному зростанню. Г. Чуйко зазначає, що довіра є базовим механізмом формування позитивної «Я-концепції» у контексті соціальної взаємодії, адже саме через досвід довірливих стосунків людина пізнає себе як гідну прийняття й підтримки [8, с.1]. Дослідниця також підкреслює, що рівень міжособистісної довіри відображає соціально-психологічний клімат суспільства: чим більше недовіри у соціумі, тим сильніше люди схильні до замкненості, тривожності й деструктивної взаємодії [8, с.7].

Сучасні науковці виділяють кілька підходів до аналізу феномену довіри. У когнітивному підході (R. Mayer, J. Davis, F. Schoorman) довіра розглядається як раціональне судження щодо надійності, компетентності та доброчесності іншої особи [14, с.712]. У емоційно-афективному підході (J. Rempel, J. Holmes) акцент зроблено на емоційному переживанні безпеки, яке ґрунтується на почутті близькості та прихильності [16, с.100]. Інтеракційний або процесуальний підхід (G. Jones, J. George) трактує довіру як динамічний процес, що розвивається через досвід взаємодії — підтвердження або спростування очікувань [12, с.531]. Нарешті, соціокультурний підхід, представлений у працях П. Штомпки, розглядає довіру як культурно зумовлений феномен, що вкорінюється у нормах суспільства [18, с.15].

В українській психології феномен довіри також тісно пов'язують із сімейними відносинами. Як зазначає В. Поліщук, «довіра між подружжям є ядром сімейної стабільності, адже саме вона визначає ступінь емоційної безпеки, відкритості та співпраці між партнерами» [6, с.142]. Автор підкреслює, що руйнування довіри призводить до порушення цілісності сімейної системи, емоційного відчуження й підвищення рівня конфліктності.

Структурно довіра є багаторівневим утворенням, що складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент охоплює знання й уявлення про партнера, оцінку його чесності, компетентності, передбачуваності. Як зазначає Дж. Мейер, саме когнітивна оцінка створює основу для прийняття рішення «довіряти чи ні» [14, с.713]. Емоційний компонент відображає почуття впевненості, спокою, емоційної безпеки у стосунках; він формується на основі позитивного досвіду взаємодії. Дж. Ремпел і Дж. Голмс показали, що емоційна довіра є предиктором стабільності інтимних стосунків, оскільки забезпечує психологічну близькість і готовність до саморозкриття [16, с.102]. Поведінковий компонент виражається у готовності покладатися на іншого, ділитися особистою інформацією, демонструвати відкритість. Як підкреслює Дж. Джонс, саме поведінка є зовнішнім проявом внутрішнього акту довіри [12, с.540].

Л. Канішевська, досліджуючи феномен цифрового батьківства, звертає увагу, що довіра у сучасному інформаційному суспільстві набуває нових вимірів: вона поєднує реальні й віртуальні форми взаємодії, де особлива роль належить чесності та прозорості у спілкуванні [13, с.219]. Це свідчить про те, що довіра є адаптивним механізмом, який змінюється залежно від соціально-культурного контексту.

Психологічна структура довіри тісно пов'язана із процесом соціального навчання. А. Бандура у своїй теорії соціального навчання наголошував, що формування довірливих відносин відбувається шляхом наслідування моделей поведінки, які дитина спостерігає у значущих дорослих [9, с.81]. Якщо дитина

бачить взаємну підтримку, щирість і співпереживання, вона засвоює довіру як соціальну норму. В іншому разі формується установка на недовіру й емоційну дистанційність.

Ціннісна природа довіри проявляється і в працях вітчизняних дослідників духовного розвитку. І. Бех вважає, що довіра як етична категорія поєднує у собі віру в добро, повагу до іншого й здатність діяти відповідно до гуманістичних ідеалів [1, с.219]. Такий підхід узгоджується з позицією М. Боришевського, який підкреслює, що довіра є «моральним актом, у якому поєднуються інтелектуальний вибір і емоційна відкритість» [2, с.93].

Таким чином, довіра у психологічному сенсі є системним утворенням, що охоплює когнітивні уявлення, емоційні переживання та поведінкові дії, спрямовані на прийняття іншої людини як надійного партнера. Вона забезпечує відчуття безпеки, сприяє формуванню стабільних стосунків і виконує функцію соціально-психологічного цементу, який об'єднує особистість і спільноту.

Довіра у близьких стосунках виконує важливі психологічні та соціальні функції, які забезпечують стабільність взаємодії, збереження емоційного контакту й розвиток взаєморозуміння. У науковій літературі підкреслюється, що саме довіра є основою для формування глибоких, значущих зв'язків між людьми, адже без неї неможливе ні щире саморозкриття, ні відчуття емоційної безпеки [6, с.137; 7, с.184].

Як зазначає І. Бех, довіра виконує регулятивну функцію у поведінці людини, оскільки вона визначає міру відкритості, готовність до взаємодії та прийняття іншого [1, с.143]. Згідно з концепцією науковця, довіра діє як внутрішній морально-психологічний механізм, який регулює міжособистісні стосунки, формує відповідальність за власні дії та слова. Вона виступає своєрідним «етичним стрижнем» людської поведінки, який сприяє узгодженості у спілкуванні та спільній діяльності.

Окрім регулятивної, дослідники виокремлюють також інтегративну функцію довіри. За визначенням М. Боришевського, довіра є чинником

інтеграції особистісного й соціального досвіду, адже дозволяє людині долучитися до спільних цінностей та норм соціуму [2, с.109]. Через довіру індивід відчуває себе частиною спільноти, здатним до співпереживання, підтримки й альтруїстичної поведінки.

Суттєве значення має й комунікативна функція, яка проявляється у забезпеченні ефективності спілкування. Г. Чуйко зазначає, що довіра полегшує процес обміну інформацією, зменшує рівень психологічного захисту та сприяє формуванню атмосфери щирості [8, с.5]. Саме завдяки довірі можлива відвертість у діалозі, прийняття різних точок зору і створення емоційного простору підтримки.

Не менш важливою є адаптаційна функція, яка допомагає людині пристосовуватися до змінних соціальних умов і підтримувати емоційну стабільність. Як відзначає О. Лелюх-Степанчук, довіра виконує роль внутрішнього ресурсу психологічної стійкості, дозволяючи особистості конструктивно реагувати на невизначеність і потенційні загрози [5, с.136]. Людина, що здатна довіряти, легше долає життєві кризи, зберігаючи оптимізм і віру в позитивне майбутнє.

У контексті близьких стосунків довіра виступає також умовою психологічної безпеки. Як зазначає Ю. Савченко, саме довіра формує «зону прийняття», у межах якої людина відчуває себе захищеною від осуду, може виявляти справжні почуття й бути автентичною [20, с.80]. Така безпека є основою емоційної близькості, без якої неможливе повноцінне партнерство.

Формування довіри зумовлюється сукупністю внутрішніх та зовнішніх детермінант, що відображають як індивідуально-психологічні особливості особистості, так і соціокультурні впливи. До внутрішніх чинників належать риси характеру, рівень емоційної зрілості, самооцінка, попередній досвід міжособистісних стосунків, а також базові установки щодо світу й людей.

Згідно з теорією соціального навчання А. Бандури, довіра формується на основі спостереження за поведінкою значущих дорослих і наслідування

позитивних моделей [9, с.81]. Якщо дитина з раннього віку бачить у своїй сім'ї взаємоповагу, щирість і послідовність у діях, у неї закладається установка на довірливе ставлення до інших. Водночас досвід зрад, відсутності підтримки чи емоційного відторгнення формує схильність до недовіри як способу самозахисту.

Вагому роль у розвитку довіри відіграє рівень емоційної зрілості. Як підкреслює Г. Волосенко, емоційно зріла особистість здатна приймати іншу людину з її недоліками, співпереживати й утримувати стабільний емоційний контакт [19, с.18]. Емоційна незрілість, навпаки, породжує недовіру, ревності, потребу в постійному контролі.

Серед зовнішніх чинників дослідники виділяють соціокультурне середовище, домінуючі моральні цінності та соціальні норми. П. Штомпка зазначав, що довіра залежить від рівня соціального капіталу суспільства — чим вище загальний рівень взаємної довіри в соціумі, тим легше вона формується у міжособистісних стосунках [18, с.20]. У культурах, орієнтованих на колективізм, довіра вибудовується на спільних цінностях і взаємній підтримці, тоді як у більш індивідуалістичних — на особистісній автономії й взаємній повазі.

В українських реаліях значущим чинником довіри є ціннісна орієнтація особистості на гуманістичні ідеали. І. Бех наголошує, що людина, зорієнтована на добро і духовні цінності, проявляє більшу готовність довіряти, адже її поведінка керується не страхом, а вірою у позитивний потенціал іншого [1, с.220]. У цьому контексті довіра постає як морально зумовлена категорія, що вимагає внутрішньої цілісності та відповідальності.

Окремо варто розглянути особливості розвитку довіри в різних типах близьких стосунків. У подружніх відносинах довіра визначає глибину емоційної прив'язаності, здатність до компромісу й готовність до взаємної підтримки. Як зазначає В. Поліщук, саме довіра є «психологічним цементом» подружнього партнерства, без якого неможливо зберегти стабільність сім'ї [6, с.144]. Вона

створює підґрунтя для спільного вирішення конфліктів, виховання дітей і побудови спільних життєвих цілей.

У дружніх стосунках довіра виконує дещо іншу функцію — вона слугує критерієм вибору друзів і мірою глибини зв'язку. На думку S. Naus, довіра у дружбі проявляється у готовності бути чесним, відкритим і приймати іншого без осуду [10, с.76]. У таких стосунках вона менш формалізована, але більш емоційно насичена, що дозволяє підтримувати почуття спільності навіть на відстані.

На думку М. Мушкевич, Т. Дучимінської, В. Мушкевича, аналіз сімейної взаємодії в залежності від віку шлюбних партнерів демонструє, що рівень довіри між членами сім'ї безпосередньо пов'язаний із особливостями поведінки батьків та їхньою готовністю до відкритої комунікації [15, с.33].

Особливу роль відіграє взаємність як ключовий принцип довірливих стосунків. Як підкреслює S. Naus, довіра не може бути односторонньою: вона зростає лише за умови взаємного підтвердження очікувань [10, с.99]. Коли один із партнерів постійно демонструє відкритість і щирість, а інший реагує недовірою, баланс порушується, і відносини поступово деградують.

Зокрема, позитивні взаємодії та емоційна підтримка сприяють формуванню атмосфери безпеки, необхідної для розвитку довіри, тоді як гіперконтроль, емоційне відторгнення чи надмірний захист можуть призводити до формування недовіри [15, с.33].

Серед важливих чинників підтримання довіри сучасні дослідники виділяють емпатію, відкритість і відповідальність. Емпатія дозволяє розуміти внутрішній стан партнера, відкритість забезпечує автентичність і щирість у спілкуванні, а відповідальність гарантує стабільність поведінки. Як зазначає Л. Канішевська, у цифровому середовищі саме поєднання цих трьох якостей визначає успішність емоційної взаємодії [13, с.219].

Таким чином, довіра є складним багатовимірним феноменом, який виконує низку життєво важливих функцій — від регуляції міжособистісних

відносин до забезпечення психологічної безпеки. Вона формується під впливом як внутрішніх характеристик особистості, так і зовнішніх соціокультурних факторів, розвиваючись у процесі досвіду, взаємності та емпатійної взаємодії. У близьких стосунках довіра постає не лише як емоційний стан, а як результат свідомої роботи над взаєморозумінням, відповідальністю і відкритістю — тих якостей, що є основою зрілих людських відносин.

Недовіра у міжособистісних стосунках виступає складним психологічним феноменом, який визначає здатність особистості сприймати наміри іншого як потенційно загрозливі або непередбачувані. У психологічній літературі підкреслюється, що недовіра є не лише негативним емоційним станом, але й когнітивним конструктом, який формується під впливом минулого досвіду, соціального оточення та особистісних характеристик [5, с.7]. На відміну від довіри, яка базується на позитивній оцінці надійності іншої особи та її готовності до співпраці, недовіра передбачає очікування негативних дій і прагнення до захисту власних інтересів у взаємодії з іншими [16, с.95; 3, с.232].

Сучасні дослідження демонструють, що недовіра має багатовимірну структуру, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект недовіри проявляється у формуванні негативних очікувань щодо іншого, переконаннях про потенційну небезпеку та аналізі ризиків у взаємодії [14, с.112]. Емоційний компонент включає тривогу, страх відторгнення, образу чи гнів, які можуть виникати навіть у відсутності реальної загрози. Поведінковий компонент виражається у стратегічних діях особистості, спрямованих на уникання контактів, контроль ситуації, приховування інформації або маніпуляції партнером [6, с.154].

Теоретичні моделі недовіри пропонують різні підходи до її пояснення. Наприклад, когнітивна теорія підкреслює, що недовіра виникає внаслідок когнітивних упереджень та спрощених схем оцінки іншого [14, с.115]. Моделі психологічного захисту вказують, що недовіра може виконувати адаптивну функцію, захищаючи особистість від емоційної травми та соціальних ризиків

[1, с.217]. Психодинамічні підходи, у свою чергу, розглядають недовіру як результат ранніх негативних досвідів, порушень прив'язаності або внутрішніх конфліктів, які активуються у взаємодії з партнером [1, с.218; 2, с.123]. Концепція тривожної прив'язаності дозволяє пояснити, чому особи з високим рівнем тривожності у стосунках схильні сумніватися у надійності партнерів, часто перевіряють їхні наміри та реагують на будь-які сигнали відторгнення або байдужості [16, с.100].

Серед ключових детермінант недовіри виділяють індивідуально-психологічні, соціальні та культурні чинники. До перших належать риси характеру, емоційна зрілість, попередній досвід взаємодії з людьми, особливо травматичний або конфліктний [2, с.121]. Соціальні чинники включають вплив сім'ї, колективу, навчального або робочого середовища, де формується очікування щодо поведінки інших. Культурні детермінанти визначають соціальні норми, цінності та стандарти комунікації, що регламентують відкритість у спілкуванні та готовність довіряти партнеру [13, с.88].

Дослідження М.Мушкевич та співавторів показують, що вікові та життєві характеристики шлюбних партнерів, а також їхній сімейний досвід суттєво впливають на рівень довіри або недовіри у подружніх стосунках [15].

Високий рівень недовіри у близьких стосунках має низку негативних наслідків. По-перше, когнітивні, емоційні та поведінкові прояви недовіри призводять до обмеження відкритості у спілкуванні та зниження готовності обговорювати особисті або сімейні проблеми [6, с.154]. По-друге, виникає емоційна дистанція, зменшується емоційна підтримка, що в свою чергу підвищує тривожність і ризик конфліктів. По-третє, поведінкові наслідки включають контроль, приховування інформації, маніпуляції, уникання або пасивну агресію [16, с.103]. Як показують дослідження Ремпел, Голмс і Занна, недовіра у подружніх стосунках може створювати порочне коло, коли підозри одного партнера підсилюють недовіру іншого, що посилює конфліктність і перешкоджає розвитку довірливих відносин [16, с.107].

Сучасна психологія пропонує різноманітні методи корекції недовіри та відновлення довірливих взаємин. Це включає когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає усвідомити та змінити негативні очікування щодо іншого; психотерапію прив'язаності, що сприяє емоційній стабільності та розвитку безпечної прив'язаності; психоедукаційні програми, які підвищують усвідомлення власних патернів взаємодії та формують навички відкритого та конструктивного спілкування [7, с.185; 1, с.220]. Важливим є також системний підхід до роботи з родинами, що дозволяє враховувати взаємодію всіх членів сім'ї та їхні особистісні характеристики, а також спрямовувати психотерапевтичні методи на зміцнення довіри та зниження рівня тривожності [4, с. 52; 6, с.145].

Особливу увагу сучасна психологія приділяє розвитку емпатії, відкритості та відповідальності як ключових чинників формування довірливих стосунків. Як зазначає І.Бех, емоційна зрілість та здатність до емпатійного сприйняття іншого особистості дозволяють зменшити рівень недовіри та підвищити якість соціальних і сімейних взаємодій [1, с.221]. Крім того, духовні та моральні цінності, сформовані у родині, слугують стабілізуючим чинником у стосунках та зменшують ймовірність виникнення підозр та недовіри [3, с.235].

Таким чином, недовіра у міжособистісних стосунках розглядається сучасною психологією як багатовимірне явище, яке формується під впливом когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів особистості, соціального оточення та культурного контексту. Високий рівень недовіри негативно впливає на відкритість, емоційну близькість та стабільність стосунків, а подолання недовіри можливе через системну психотерапевтичну роботу, розвиток емпатії та формування цінностей, що підтримують довіру [5, с.139; 15; 16, с.107].

Таким чином, довіра та недовіра виступають базовими психологічними феноменами, що визначають характер і якість міжособистісних стосунків. Довіра у психологічній науці розглядається як позитивна когнітивно-емоційна

установка, що передбачає готовність особистості покладатися на наміри, поведінку та слова іншого індивіда. Вона формується на основі взаємного досвіду, соціальних і культурних норм, особистісних цінностей та здатності до емпатії [5, с.27; 16, с.95]. Структура довіри включає когнітивний компонент (оцінка надійності партнера), емоційний компонент (почуття безпеки, прихильності) та поведінковий компонент (готовність відкриватися, співпрацювати, делегувати відповідальність) [6, с.154]. Вона виконує регулятивну, інтегративну, комунікативну та адаптаційну функції, сприяючи формуванню безпечних, стабільних і гармонійних міжособистісних зв'язків [1, с.217; 15].

Недовіра, навпаки, визначається як когнітивно-емоційний стан підозрливості, очікування потенційної небезпеки або негативних дій іншого. Вона відрізняється від довіри, оскільки передбачає активне оцінювання ризиків та готовність до захисту власних інтересів. Недовіра формується під впливом особистісних факторів (тривожність, низька емоційна зрілість, попередній негативний досвід), соціального оточення (конфліктні взаємодії, нестабільна сімейна або робоча атмосфера) та культурних детермінантів (соціальні норми, цінності, стандарти комунікації) [2, с.121; 13, с.88]. Її прояви включають когнітивні упередження, емоційну настороженість та поведінкові механізми контролю, приховування інформації або маніпуляційні стратегії [16, с.100; 14, с.115].

Психологічні дослідження показують, що взаємодія довіри та недовіри визначає стабільність та якість близьких стосунків. Високий рівень довіри сприяє розвитку емоційної близькості, відкритості, підтримки і взаєморозуміння, тоді як переважання недовіри підвищує конфліктність, емоційну дистанцію та знижує готовність до співпраці [16, с.107; 6, с.154]. Недовіра у подружніх, партнерських або дружніх стосунках може проявлятися у порушенні комунікації, надмірному контролі, прихованих очікуваннях та

маніпуляціях, що, у свою чергу, підриває психологічну безпеку учасників взаємодії [12].

Для подолання недовіри та зміцнення довірливих стосунків сучасна психологія пропонує когнітивно-поведінкові, психотерапевтичні та психоедукаційні методи. До них відносяться розвиток емпатії, емоційної регуляції, навичок конструктивної комунікації, формування безпечної прив'язаності, усвідомлення власних когнітивних упереджень та міжособистісних очікувань [1, с.220; 7, с.185]. Водночас формування духовних та моральних цінностей, соціальних компетенцій і відповідальності виступає стабілізуючим чинником, що зміцнює довіру та знижує рівень недовіри [3, с.235].

Отже, у психологічному аспекті довіра і недовіра виступають взаємопов'язаними явищами, які формують фундамент міжособистісної взаємодії. Довіра забезпечує відкритість, безпеку та стабільність відносин, а недовіра слугує механізмом захисту, який, за надмірного прояву, може перешкоджати розвитку гармонійних взаємодій. Наукове та практичне дослідження цих феноменів дозволяє розробляти ефективні психологічні стратегії для підтримки здорових, довірливих і емоційно збалансованих стосунків у сім'ї, партнерстві та соціальному середовищі.

## **1.2. Розвиток довіри в онтогенезі та її зв'язок із досвідом прив'язаності**

Базова довіра є однією з фундаментальних психоемоційних характеристик особистості, що формується в ранньому дитинстві і визначає подальший розвиток міжособистісних відносин. Вона впливає на здатність людини встановлювати тісні та близькі стосунки, довіряти іншим, ділитися емоціями і підтримувати партнерські зв'язки. Фундаментальний характер цієї довіри було підкреслено в працях Е. Еріксона, який визначив ранній період

життя (перший рік) як критичний для розвитку базової довіри або недовіри [1, с. 42].

Рання дитина не здатна сама задовольнити свої базові потреби — у харчуванні, теплі, безпеці та емоційній підтримці. Тому взаємодія з батьками та основними доглядачами відіграє ключову роль у формуванні її первинного сприйняття світу як безпечного або небезпечного місця [4, с. 57; 5, с. 136]. Позитивні взаємодії, що включають чутливе реагування дорослих на потреби дитини, стабільність у догляді та емоційну підтримку, формують у дитини відчуття надійності світу та інших людей.

З психологічної точки зору, цей процес можна розглядати через призму теорії прив'язаності Дж. Боулбі. Прив'язаність є емоційним зв'язком, який забезпечує безпеку дитини у стосунках з дорослими. Надійна прив'язаність закладає фундамент для розвитку базової довіри, тоді як нестабільна або відторгувальна прив'язаність може стати джерелом тривожності та підозрливості [6, с. 88; 16, р. 98].

Родина є основним середовищем, у якому дитина вчиться довіряти. Стиль виховання, емоційна чутливість батьків, стабільність їхніх реакцій і здатність до співпереживання визначають ефективність формування довіри [3, с. 235; 7, с. 185]. Наприклад, авторитарний стиль виховання, що супроводжується суворістю і обмеженням емоційної відкритості, часто призводить до формування недовіри, тривожності та емоційної замкненості. Навпаки, демократичний або підтримуючий стиль сприяє розвитку довіри, емпатії та соціальної відкритості у дитини [4, с. 59].

Дослідження показують, що сформована в дитинстві базова довіра безпосередньо впливає на поведінку дорослої людини у близьких стосунках. Дорослі з високим рівнем довіри, що сформувався в ранньому віці, здатні більш відкрито виражати емоції, підтримувати партнера та ефективно вирішувати конфлікти [12, р. 535–536; 8, с. 7]. Водночас недовіра, закріплена через

негативний досвід ранньої взаємодії з батьками, проявляється у підозрілості, страху відкинення та емоційній дистанційованості [5, с. 138; 6, с. 92].

Базова довіра також є ключовим фактором у формуванні соціального капіталу особистості — здатності до взаємодії, співпраці та побудови довгострокових відносин [18, с. 102]. Особи з високим рівнем довіри легше створюють стабільні партнерські стосунки, відкриті до підтримки й співпраці, що підвищує якість міжособистісного життя і психологічне благополуччя [8, с. 10].

Емпіричні дослідження підтверджують, що дорослі, які пережили надійну прив'язаність у дитинстві, демонструють більшу здатність до партнерства та емоційної близькості. Вони частіше будують стосунки на взаємній підтримці і довірі, менше конфліктують і легше долають труднощі [6, с. 90; 16, р. 102]. Натомість негативний досвід ранньої взаємодії з батьками часто стає причиною недовіри, що проявляється у виборі недоступних або конфліктних партнерів, страху інтимності та соціальної ізоляції [7, с. 186; 5, с. 138].

Таким чином, формування базової довіри в дитинстві є критично важливим процесом, який визначає здатність особистості будувати здорові, довірливі та стабільні близькі стосунки у дорослому житті. Ранній досвід взаємодії з батьками і доглядачами не лише впливає на емоційний розвиток дитини, а й закладає соціально-психологічну основу для майбутніх партнерських відносин [1, с. 42; 4, с. 57; 6, с. 92]. Надійна база довіри забезпечує відкритість, емоційну стабільність та здатність до співпраці, тоді як негативний досвід може стати джерелом недовіри та труднощів у міжособистісних взаєминах [5, с. 138; 8, с. 10].

Розвиток прив'язаності у дитинстві є критично важливим фактором, що визначає психоемоційне функціонування особистості впродовж усього життя. Прив'язаність — це емоційний зв'язок, який дитина встановлює з батьками чи основними доглядачами, і який виконує функцію психологічної безпеки. Різні типи прив'язаності формуються на підставі якості взаємодії дитини з

дорослими та мають безпосередній вплив на здатність особистості до довірливих або недовірливих відносин у дорослому житті [6, с. 88; 16, р. 96].

Класичні дослідження Дж. Боулбі та М. Айзенк показали, що типи прив'язаності впливають на емоційну відкритість, здатність до співпереживання та формування довірчих стосунків [16, р. 97; 17, р. 653]. Розуміння цих механізмів є важливим для аналізу особливостей прояву довіри та недовіри у близьких стосунках дорослих, оскільки саме на основі типу прив'язаності визначається стиль міжособистісної взаємодії, здатність до емоційної близькості та партнерської підтримки [8, с. 10].

Сучасні психологи виділяють три основні типи прив'язаності: надійну, тривожну (тривожно-амбівалентну) та унікальну (унікально-амбівалентну) [5, с. 136; 6, с. 89].

1. Надійна прив'язаність формується у дітей, які отримують стабільну емоційну підтримку та передбачувану турботу від батьків або доглядачів. У таких дітей розвивається почуття безпеки, упевненість у тому, що їхні потреби будуть задоволені, і що близькі люди надійні [1, с. 45; 4, с. 59]. Дорослі з надійною прив'язаністю характеризуються високим рівнем довіри, емоційною відкритістю, здатністю до партнерської взаємопідтримки та ефективного вирішення конфліктів. Вони легше формують стосунки, що ґрунтуються на співпраці, взаєморозумінні та стабільності [12, р. 536; 16, р. 100].
2. Тривожна прив'язаність виникає у дітей, які пережили непередбачувану або частково доступну емоційну підтримку. Такі діти відчують невпевненість щодо стабільності стосунків і постійно переживають про можливу відмову чи відторгнення [5, с. 138; 7, с. 185]. У дорослому віці тривожна прив'язаність проявляється через підвищену потребу в підтвердженні почуттів партнера, емоційну чутливість до відмови та схильність до надмірного контролю у стосунках. Такі люди часто проявляють низький рівень довіри і можуть бути підозрілими,

демонструючи страх близькості та одночасно прагнення до емоційної залученості [16, р. 101; 6, с. 90].

3. Унікальна прив'язаність розвивається у дітей, які зазнали відчуження або емоційної нестабільності з боку дорослих. Такі діти уникають емоційної близькості, навчаються самозахисту через дистанціювання та емоційне стримування [4, с. 61; 5, с. 139]. У дорослому віці унікальна прив'язаність проявляється в небажанні відкриватися партнеру, недовірі до його намірів, прагненні до самостійності та емоційній ізоляції. Люди з унікальною прив'язаністю схильні дистанціюватися у стосунках, навіть коли існує потенційна можливість для довірливих зв'язків [16, р. 102; 8, с. 10].

Дослідження міжособистісної довіри свідчать, що тип прив'язаності є визначальним фактором прояву довіри у близьких стосунках [18, с. 105]. Особи з надійною прив'язаністю демонструють готовність до відкритості, конструктивного вирішення конфліктів та взаємної підтримки. Вони схильні довіряти партнеру і сприймають його наміри як доброзичливі, що сприяє розвитку стабільних та гармонійних стосунків [6, с. 92; 12, р. 537].

Натомість тривожна прив'язаність супроводжується частою недовірою до партнера, надмірною потребою у контролі та перевірці його намірів. Це проявляється у конфліктності, емоційній нестабільності та постійному страху втрати близьких [5, с. 138; 16, р. 101]. Унікальна прив'язаність формує стратегічне дистанціювання, де прояв довіри обмежений, а відносини будуються на мінімальній емоційній взаємодії [4, с. 61; 8, с. 10].

Тип прив'язаності впливає не лише на довіру у романтичних стосунках, а й на соціальну адаптацію, здатність до співпраці, взаємопідтримки та формування соціального капіталу [18, с. 107; 8, с. 12]. Дорослі з надійною прив'язаністю легше долають життєві труднощі, підтримують партнерів у кризових ситуаціях та ефективно взаємодіють у соціальних групах [12, р. 538]. Тривожна або унікальна прив'язаність обмежує здатність до емоційної

підтримки, провокує конфлікти та знижує рівень соціальної інтеграції [5, с. 139; 7, с. 186].

Емпіричні дослідження сімейних стосунків підтверджують, що надійна прив'язаність у дитинстві є предиктором стабільних і довірливих відносин у дорослому віці. Наприклад, аналіз взаємодії подружніх пар показав, що партнери з надійною прив'язаністю частіше демонструють взаємну підтримку та високий рівень задоволеності стосунками [15, р. 34]. У той же час дорослі з тривожною або унікальною прив'язаністю частіше конфліктують, переживають емоційні кризи та демонструють низьку довіру до партнера [16, р. 101; 6, с. 91].

Тож, тип прив'язаності, сформований у дитинстві, визначає психоемоційні та соціальні механізми прояву довіри або недовіри у дорослих близьких стосунках. Надійна прив'язаність сприяє довірливості, відкритості та стабільності відносин, тривожна — підвищеній підозрі, емоційній чутливості та потребі у контролі, а унікальна — дистанціюванню та обмеженню емоційної взаємодії. Усвідомлення цих механізмів має важливе значення для психологів, педагогів та консультантів у сфері сімейних і партнерських стосунків [6, с. 92; 8, с. 10; 18, с. 107].

Таким чином, тип прив'язаності є ключовим чинником формування міжособистісної довіри у дорослому житті, а робота над усвідомленням і корекцією негативних моделей прив'язаності може сприяти розвитку довірливих, гармонійних і стабільних близьких стосунків.

### **1.3. Психологічна характеристика близьких стосунків дорослих як простору прояву довіри та недовіри**

Близькі стосунки дорослих є складним психологічним феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії. Центральним фактором їхньої стабільності та гармонійності виступає довіра, яка визначає

здатність партнерів відкриватися, співпрацювати та підтримувати один одного у складних життєвих ситуаціях [1, с.10]. Довіра у цьому контексті розглядається як когнітивно-емоційна установка, що передбачає очікування надійності, чесності та відповідальності іншого, а також готовність покладатися на його слова та дії. Вона є основою психологічного комфорту та емоційної безпеки у близьких стосунках, включаючи сімейні, партнерські та дружні взаємодії [4, с.87; 6, с.88].

Високий рівень довіри формує емоційну відкритість та взаємну підтримку між партнерами. Згідно з дослідженнями Rempel, Holmes та Zanna (1985), довіра забезпечує стабільність взаємин, знижує тривожність і сприяє конструктивному вирішенню конфліктів [16, р.95]. У сімейних системах довіра проявляється у готовності обговорювати складні питання, розділяти відповідальність за виховання дітей та підтримувати один одного у кризових ситуаціях. Емпіричні дані М. Мушкевич та співавторів демонструють прямий зв'язок між рівнем довіри партнерів та гармонійністю батьківських взаємин, а також емоційним благополуччям сім'ї в цілому [15, с.35].

Механізми взаємодії довіри з комунікативними процесами відіграють особливо важливу роль. Довіра стимулює відкритий обмін інформацією, сприяє конструктивній дискусії та зменшує ймовірність непорозумінь. Водночас вона забезпечує розвиток емпатії — здатності усвідомлювати та розділяти емоційні стани партнера, що поглиблює рівень взаєморозуміння [9, р.112]. А. Bandura та R. Walters підкреслюють, що довіра є основою для соціального навчання, коли особистість моделює поведінку іншого та через позитивний досвід зміцнює власні емоційні й поведінкові реакції [9, р.112].

Довіра виконує багатофункціональну роль у міжособистісній взаємодії. По-перше, вона забезпечує регулятивну функцію, дозволяючи прогнозувати поведінку партнера та зменшувати когнітивне навантаження при оцінці ситуацій взаємодії [1, с.15]. По-друге, довіра виконує інтегративну функцію, об'єднуючи індивідів у партнерські або сімейні системи та формуючи спільні

цінності, цілі й правила поведінки [4, с.87]. По-третє, вона має адаптаційну функцію, допомагаючи коригувати власну поведінку відповідно до змін у взаємодії та зменшувати рівень тривожності [1, с.15]. Нарешті, довіра виконує комунікативну функцію, забезпечуючи ефективний обмін інформацією, відкриття почуттів і прийняття рішень у партнерських і сімейних стосунках [14, с.102].

Рівень довіри тісно пов'язаний із психоемоційним станом партнерів та ефективністю вирішення конфліктів. Високий рівень довіри сприяє відкритості, готовності до компромісу та конструктивного діалогу, знижуючи тривожність, агресивність та потребу у контролі [12, р.533]. Довіра формує психологічний капітал особистості, що дозволяє ефективно взаємодіяти, підтримувати партнерів і розвивати власну емоційну зрілість [1, с.18].

Особливо важливим є прояв довіри у критичних життєвих ситуаціях, таких як народження дітей, зміна соціального статусу чи професійні труднощі. У таких умовах довіра стає стабілізуючим механізмом, забезпечуючи упевненість у взаємній підтримці та передбачуваності дій партнера [20, р.80].

Недовіра виступає протилежним полюсом довіри. Вона визначається як когнітивно-емоційна установка, що проявляється у підозрілості, очікуванні негативних дій іншого та прагненні до самозахисту [1, с.12]. Недовіра обмежує емоційну близькість, зменшує готовність до співпраці та підвищує рівень конфліктності [12, р.535].

Когнітивні прояви недовіри включають скептичну оцінку слів і дій партнера та очікування потенційної шкоди. Поведінкові прояви виражаються у надмірному контролі, приховуванні інформації, маніпуляціях або агресивних реакціях [4, р.92; 11, р.652]. Недовіра часто супроводжується когнітивними упередженнями, коли поведінка партнера інтерпретується через призму власного негативного досвіду або страхів.

Розвиток недовіри зумовлений багатьма факторами. Особистісні характеристики, такі як підвищена тривожність, низька самооцінка або

емоційна незрілість, підвищують схильність до недовіри [3, с.148; 2, с.104]. Життєвий досвід, травми, розлучення батьків або негативний соціальний досвід також стимулюють розвиток захисних стратегій. Крім того, соціально-культурний контекст та ціннісні установки суспільства визначають допустимість відкритості та впливають на формування довіри або недовіри [10, р.88].

Високий рівень недовіри призводить до зниження емоційної відкритості, довірливих комунікацій та ефективності спільної діяльності. Недовіра може формувати моделі контролю, конфліктності та маніпуляцій, що негативно впливає на психоемоційний стан партнерів та стабільність сімейної системи [14, р.80; 19, р.18].

Подолання недовіри можливе через психологічну підтримку та психотерапевтичні втручання. Когнітивно-поведінкові методи, психоедукаційні програми та терапевтичні інтервенції сприяють розвитку емоційної регуляції, навичок конструктивної комунікації, усвідомленню когнітивних упереджень та страхів, відновленню довіри і стабілізації близьких стосунків [1, с.15; 11, с.107; 8, с.34].

Довіра і недовіра формують єдиний психологічний континуум, який визначає якість близьких стосунків дорослих. Їхній баланс забезпечує емоційну зрілість, здатність до компромісу та стабільність партнерських і сімейних взаємодій. Усвідомлення цих механізмів, а також активне застосування психотерапевтичних та психопедагогічних практик, дозволяє зміцнювати довіру, зменшувати недовіру та підтримувати гармонійні, стабільні та емоційно збалансовані стосунки.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Довіра та недовіра виступають фундаментальними психологічними феноменами, що визначають якість, стабільність та гармонійність близьких стосунків дорослих. Довіра забезпечує емоційну відкритість, готовність до співпраці, взаємну підтримку та ефективну комунікацію у партнерських і сімейних взаємодіях. Недовіра обмежує можливості емоційної близькості, сприяє формуванню психологічних бар'єрів та підвищує конфліктність у стосунках.

Розвиток довіри в онтогенезі безпосередньо пов'язаний із досвідом прив'язаності у дитинстві. Надійна прив'язаність закладає основу для формування стабільної довіри у дорослому житті, сприяє емоційній відкритості та здатності будувати здорові близькі стосунки. Тривожна та унікальна прив'язаність часто призводить до підозрливості, емоційного дистанціювання та складнощів у встановленні довірливих взаємозв'язків.

Близькі стосунки дорослих можна розглядати як простір прояву довіри та недовіри. Довіра виконує регулятивну, інтегративну, адаптаційну та комунікативну функції, що сприяють передбачуваності поведінки партнера, об'єднанню партнерів у систему спільних цінностей, адаптації до змін і ефективному обміну інформацією. Недовіра проявляється через когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що обмежують відкритість, формують захисні стратегії та знижують стабільність і гармонійність взаємодії.

Психологічна роль довіри у близьких стосунках особливо значуща на етапах життєвих криз, оскільки вона забезпечує передбачуваність дій партнера, стабілізує взаємодію та підтримує психоемоційне благополуччя учасників взаємин. Недовіра, навпаки, підвищує рівень тривожності, сприяє контролю та обмеженню комунікації, що негативно впливає на розвиток партнерських та сімейних зв'язків.

Формування та підтримання довіри є динамічним процесом, який потребує постійної взаємодії партнерів, розвитку емпатії, відкритого діалогу та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Усвідомлення психологічних механізмів довіри і недовіри дозволяє забезпечити стабільність і гармонійність близьких стосунків, а також створює умови для емоційної зрілості та відповідального партнерства.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДОВІРИ / НЕДОВІРИ В БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ ДОРΟΣЛИХ

#### 2.1. Обґрунтування програми та організації дослідження

Проблематика довіри та недовіри у близьких стосунках дорослих є однією з ключових у сучасній психології, оскільки саме якість міжособистісних відносин значною мірою визначає психологічне благополуччя особистості. Довіра виступає фундаментальною умовою емоційної близькості, стабільності партнерських взаємин і формування відчуття безпеки. Натомість недовіра може призводити до конфліктності, емоційної відстороненості, порушення комунікації та навіть до розриву відносин.

Вивчення особливостей прояву довіри/недовіри у дорослому віці є актуальним ще й тому, що саме в цей період життя відносини з партнером набувають домінуючого значення та стають простором реалізації базових потреб у приналежності, підтримці та прийнятті. Водночас культурні, соціальні й індивідуально-психологічні чинники зумовлюють відмінності у проявах довіри залежно від статі, життєвого досвіду чи особливостей прив'язаності.

Мета нашого дослідження полягає у виявленні специфіки прояву довіри та недовіри у близьких стосунках дорослих.

Задля досягнення мети було проведено емпіричне дослідження за участю 50 досліджуваних (29 жінок та 21 чоловіка) періоду середньої зрілості, віком від 30 до 45 років.

Проведення психологічного дослідження передбачає суворе дотримання етичних норм і стандартів, що гарантують права та безпеку його учасників. У рамках даної роботи було враховано такі ключові принципи:

1. Добровільна участь. Участь у дослідженні була повністю добровільною. Кожен учасник мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків.

2. Інформована згода. Перед початком дослідження респондентам було надано інформацію про його мету, процедуру, можливі психологічні ризики та очікувану користь. Лише після усного підтвердження згоди учасники були включені у вибірку.

3. Анонімність та конфіденційність. Усі отримані дані зберігалися та оброблялися у знеособленому вигляді. Імена та інші персональні дані не фіксувалися. Результати дослідження використовуються виключно у наукових цілях.

4. Принцип ненашкодження. Дослідження не передбачало дій, що могли б спричинити психологічний чи фізичний дискомфорт учасникам. У разі виникнення емоційної напруги респонденти мали змогу перервати участь.

5. Повага до особистості. Впродовж дослідження забезпечувалося уважне й коректне ставлення до всіх учасників незалежно від їх статі, віку чи особистих переконань.

6. Використання результатів. Отримані дані будуть застосовані виключно для науково-дослідних цілей та формування узагальнених висновків, без розкриття індивідуальних результатів конкретних учасників.

Для проведення дослідження було використано низку психодіагностичних методів.

1. *Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»* спрямована на виявлення особливостей емоційно-ціннісних ставлень людини до близьких стосунків. Вона дозволяє визначити домінуючий тип прив'язаності, що склався у дорослому віці: надійний, тривожний, уникаючий та дезорганізований. Інструмент ґрунтується на самооцінюванні респондентом власних переживань, установок і характерних моделей поведінки у міжособистісній сфері.

Застосування методики дає можливість дослідити рівень довіри та готовності до емоційної близькості, а також виявити схильність до недовіри, уникання чи надмірної залежності від партнера. Таким чином, вона допомагає встановити індивідуально-психологічні відмінності у способах побудови дорослих стосунків і прогнозувати труднощі, що можуть виникати у сфері довіри та взаємної підтримки.

2. *«Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»* (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко), призначена для вивчення рівня та характеру базової довіри у різних сферах життєдіяльності людини. Вона спрямована на виявлення того, наскільки особистість схильна сприймати навколишній світ як безпечний або загрозовий, наскільки відкритою і готовою до взаємодії вона є щодо інших людей, а також як формуються відносини людини із самою собою.

Застосування цього інструменту дозволяє оцінити загальний фон міжособистісних відносин, виявити рівень оптимізму чи песимізму у світосприйнятті, а також визначити, чи є у людини внутрішня впевненість у власних силах і можливостях. Методика дає можливість комплексно дослідити як зовнішні прояви довіри чи недовіри, так і внутрішню особистісну позицію, що відображає цілісне ставлення до світу, людей і самого себе.

3. *Шкала психологічного благополуччя Ріфф (RPWB)* є інструментом, що дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття людиною власного життєвого функціонування та рівня гармонійності особистісного розвитку. Методика побудована на багатовимірній моделі благополуччя, яка включає шість ключових складових: позитивні відносини з іншими, автономію, уміння керувати середовищем, цілі в житті, особистісне зростання та самоприйняття.

Застосування цієї шкали дає можливість комплексно оцінити, наскільки людина відчуває свою самореалізацію, спроможність досягати важливих життєвих цілей, відчувати задоволення від взаємин і підтримувати позитивне ставлення до себе. Отримані результати дозволяють виявити сильні сторони

особистості у сфері психологічного благополуччя, а також окреслити ті аспекти внутрішнього життя, які можуть потребувати додаткової уваги чи розвитку.

4. *Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI)* є інструментом для вимірювання суб'єктивної оцінки людиною якості та задоволеності своїми романтичними або подружніми стосунками. Методика ґрунтується на оцінюванні емоційного стану, рівня взаємної підтримки, узгодженості очікувань і задоволення потреб у межах партнерства. Вона дозволяє отримати цілісне уявлення про те, наскільки відносини відповідають очікуванням респондентів та сприяють їхньому психологічному благополуччю.

Застосування CSI допомагає виявити як високий рівень задоволеності відносинами, що свідчить про гармонійність і стабільність пари, так і наявність труднощів, які можуть знижувати емоційну близькість і довіру. Методика є чутливою до динаміки змін у стосунках, тому її результати можуть бути корисними як у наукових дослідженнях, так і в практичній психологічній роботі з парами.

5. *Методика романтичної компетентності Джоан Давілі* розроблена для оцінювання вмінь та навичок, які забезпечують ефективне функціонування особистості у романтичних стосунках. Вона ґрунтується на уявленні про те, що успішність і стабільність відносин визначаються не лише емоційною залученістю чи рівнем прив'язаності, а й здатністю адекватно розуміти власні потреби та потреби партнера, підтримувати конструктивну комунікацію та вирішувати конфлікти.

Інструмент дозволяє дослідити рівень рефлексії у сфері романтичних взаємин, уміння будувати здорові межі, проявляти емпатію, а також здатність знаходити баланс між особистими цілями та потребами партнера. Результати методики дають можливість оцінити не лише поточний стан стосунків, але й потенціал для їх розвитку, визначити сильні сторони особистості та ті сфери, які можуть потребувати вдосконалення у контексті формування зрілої та взаємопідтримуючої романтичної взаємодії.

Емпіричне дослідження проводилося в індивідуальній формі з використанням сучасних онлайн-інструментів. Для збору даних було створено спеціалізовані Google-форми, які містили інструкції та психодіагностичні методики, відібрані для роботи. Такий формат дозволив забезпечити зручність участі для респондентів, адже вони могли пройти опитування у комфортних умовах та у зручний для себе час. Посилання: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnMm9nB\\_vyGP6Jee0XQ6t9unzz9uP\\_MsFwx6Owx-VL6Vq5MA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnMm9nB_vyGP6Jee0XQ6t9unzz9uP_MsFwx6Owx-VL6Vq5MA/viewform).

Онлайн-форма була побудована у логічній послідовності: спочатку коротке ознайомлення з метою дослідження та інформація про добровільність участі, далі блок із питаннями для збору соціально-демографічних даних, після чого – комплекти психодіагностичних методик. Важливою умовою було те, що учасники могли зупинитися на будь-якому етапі без жодних наслідків для них.

Такий спосіб організації дослідження забезпечив анонімність, мінімізував зовнішні впливи на процес відповідей і водночас сприяв підвищенню достовірності результатів, оскільки респонденти мали можливість відповідати у власному темпі без часових обмежень.

Для аналізу отриманих результатів було використано параметричний методи t-критерій Стьюдента. Це дозволило визначити, чи існують статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками у прояві довіри, недовіри та інших досліджуваних нами характеристиках.

## 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за методикою *методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»*. Вона дозволяє виявити індивідуальні стилі прив'язаності дорослих у близьких стосунках, визначаючи, наскільки людина здатна довіряти, переживати близькість і регулювати власні емоції у взаємодії з іншими. Вона дає змогу оцінити як стабільні моделі поведінки, що формуються у дитинстві та зберігаються у дорослому віці, так і потенційні труднощі у встановленні та підтриманні близьких стосунків.

Водночас, методика дозволяє виділити ключові шкали, які відображають різні аспекти прив'язаності: довіру до партнера, рівень тривоги у взаєминах, уникання близькості та прояви дезорганізації у стосунках. Таким чином, вона не лише дає змогу класифікувати типи прив'язаності, але й допомагає оцінити індивідуальні профілі взаємодії, що можуть впливати на емоційний комфорт, задоволеність стосунками та здатність будувати гармонійні партнерські зв'язки.

Методика особливо корисна для виявлення прихованих тенденцій у поведінці та емоційній сфері, які не завжди помітні у щоденній взаємодії, але можуть впливати на конфліктність, ступінь відкритості та якість міжособистісних відносин. Вона дозволяє досліднику отримати комплексну картину прив'язаності, що є важливим для психологічної діагностики та наукового аналізу близьких стосунків дорослих.

Таблиця 1

**Результати досліджуваних за методикою  
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**

<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Шкала</b>	<b>Жінки (середній бал)</b>	<b>Чоловіки (середній бал)</b>
<b>Надійний</b>	Довіра	6,1	5,9
	Тривога	2,1	2,3
	Уникання	2,3	2,4
	Дезорганізація	1,5	1,6
<b>Тривожний</b>	Довіра	3,2	3,0
	Тривога	5,9	5,8
	Уникання	2,5	2,4
	Дезорганізація	3,2	2,0
<b>Уникаючий</b>	Довіра	3,8	3,4
	Тривога	2,7	2,8
	Уникання	5,8	5,9
	Дезогранізація	2,0	2,1
<b>Дезогранізований</b>	Довіра	2,5	2,6
	Тривога	5,5	5,4
	Уникання	5,3	5,4
	Дезогранізація	6,0	6,2

Проаналізуємо розподіл типів прив'язаності по групі жінок (табл. 2) та групі чоловіків (табл. 3).

Таблиця 2

**Розподіл типів прив'язаності у групі жінок за методикою  
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**

<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Е-ть досліджуваних</b>	<b>Відсотки</b>
Надійний	12	41
Тривожний	10	34
Уникаючий	4	14
Дезорганізований	3	10

Надійний тип прив'язаності (12 осіб, 41%). Високий рівень довіри (6.1) свідчить про здатність відкриватися партнерам, покладатися на них і відчувати емоційну безпеку. Низький рівень тривоги (2.1) і уникання (2.3) свідчить про стабільність емоцій та помірну автономію без страху втрати близькості. Дуже низький рівень дезорганізації (1.5) вказує на відсутність хаотичних або суперечливих моделей поведінки у стосунках. Загалом цей профіль характеризує жінок із зрілим та гармонійним підходом до близьких стосунків, які здатні будувати стабільні та довірливі відносини.

Тривожний тип (10 осіб, 34%). Високий рівень тривоги (5.9) показує схильність до надмірного переживання щодо взаємності почуттів, страх втрати партнера та підвищену емоційну залежність. Середній рівень довіри (3.2) і низький рівень уникання (2.5) свідчить про бажання близькості, але одночасну невпевненість у стабільності відносин. Помірний рівень дезорганізації (2.1) вказує на певну суперечливість у поведінці та реакціях, але без значних хаотичних проявів. Цей профіль описує жінок, для яких емоційна залежність і тривога щодо партнера є ключовими аспектами стосунків, що може впливати на конфліктність та невпевненість у близькості.

Уникаючий тип прив'язаності у жінок (4 особи, 14%). Високий рівень уникання (5.8) свідчить про прагнення до автономії, дистанціювання у стосунках та емоційне обмеження. Середні рівні довіри (3.8) і тривоги (2.7)

показують обмежену готовність до емоційної близькості, але відсутність сильної тривожності. Низький рівень дезорганізації (2.0) вказує на послідовність у поведінці, хоча вона спрямована на захист особистих кордонів. Цей профіль описує жінок, які цінують незалежність і безпеку особистих меж, але можуть відчувати труднощі у глибокій емоційній взаємодії.

Дезорганізований тип (3 особи, 10%). Високий рівень дезорганізації (6.0) свідчить про суперечливі, хаотичні або непослідовні реакції у стосунках. Підвищений рівень тривоги (5.5) і уникання (5.3) відображає одночасне бажання близькості та страх її втрати, що створює внутрішній конфлікт. Низький рівень довіри (2.5) говорить про труднощі у сприйнятті партнера як надійної опори. Цей профіль характеризує жінок із нестабільною емоційною структурою в стосунках, де прояви близькості можуть поєднуватися з страхом втрати, униканням та суперечливими емоційними реакціями.

Аналіз показує, що у вибірці жінок наявна значна різноманітність моделей прив'язаності, що відображає як індивідуальні психологічні особливості, так і потенційний вплив соціального та міжособистісного досвіду. У більшості жінок (41%) домінує надійний тип прив'язаності, що свідчить про високу здатність до емоційної відкритості, довіри та стабільності у близьких стосунках. Ця група характеризується впевненістю у партнері, гармонійним поєднанням автономії та близькості, а також здатністю конструктивно вирішувати конфлікти.

Водночас значна частка (34%) має тривожний тип, що підкреслює схильність до надмірного переживання щодо взаємності почуттів, емоційну залежність від партнера та страх втрати близьких. У цих жінок спостерігаються прояви невпевненості у стосунках та певна суперечливість поведінки, що може впливати на емоційну напруженість та конфліктність у партнерських взаємодіях.

Менші групи представлені унікаючим типом (14%) та дезорганізованим типом (10%). Унікаючий тип характеризується високим прагненням до

автономії та дистанціювання у стосунках, помірним рівнем довіри та низьким рівнем дезорганізації. Жінки з цим типом мають чітко окреслені межі особистого простору, що дозволяє їм зберігати незалежність, але водночас обмежує глибоку емоційну взаємодію. Дезорганізований тип поєднує високі рівні тривоги та уникання із значною дезорганізацією поведінки. Ці жінки демонструють суперечливі реакції у стосунках: прагнуть близькості, але водночас бояться її втратити, що може створювати внутрішній конфлікт та нестабільність емоційного досвіду.

У цілому, отримані результати свідчать про те, що серед дорослих жінок спостерігається переважання стабільних, надійних моделей прив'язаності, але водночас існує помітна присутність тривожних і дезорганізованих проявів, що вказує на потенційну вразливість у емоційних стосунках. Така комбінація типів демонструє як сильні сторони (здатність до довіри та стабільної близькості), так і ризики (емоційна залежність, суперечливі реакції), що є важливим для розуміння психологічної динаміки близьких стосунків у дорослих жінок.

Продовжимо аналіз результатів прив'язаності по групі чоловіків.

*Таблиця 3*

**Розподіл типів прив'язаності у групі чоловіків за методикою  
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**

<b>Тип прив'язаності</b>	<b>Е-ть досліджуваних</b>	<b>Відсотки</b>
Надійний	8	38
Тривожний	3	14
Уникаючий	7	33
Дезорганізований	3	15

Надійний тип (8 осіб, 38%). Високий рівень довіри (5.9) свідчить про здатність чоловіків відкриватися партнерам, покладатися на них та відчувати емоційну безпеку у стосунках. Низький рівень тривоги (2.3) і уникання (2.4) вказує на стабільність емоцій та комфорт у взаємодії з партнером. Дуже

низький рівень дезорганізації (1.6) свідчить про послідовність і передбачуваність у поведінці. Загалом цей профіль характеризує чоловіків із гармонійним підходом до близьких стосунків, здатних будувати стабільні та довірливі взаємини.

Уникаючий тип (7 осіб, 33%). Високий рівень уникання (5.9) відображає прагнення до автономії, дистанціювання у стосунках та обмеження емоційної близькості. Середні рівні довіри (3.4) і тривоги (2.8) свідчать про помірну готовність до взаємодії, але при цьому обмеження емоційної відкритості. Низький рівень дезорганізації (2.1) говорить про послідовність у поведінці, спрямовану на збереження особистих меж. Цей профіль описує чоловіків, які цінують незалежність, самостійність та контроль над близькими стосунками, водночас обмежуючи глибоку емоційну взаємодію.

Тривожний тип (3 особи, 14%). Високий рівень тривоги (5.8) свідчить про схильність до переживання щодо взаємності почуттів і страх втрати близьких. Середній рівень довіри (3.0) і низький рівень уникання (2.4) вказує на бажання близькості, але наявну невпевненість у стабільності стосунків. Помірний рівень дезорганізації (2.0) відображає певну суперечливість у поведінці. Цей профіль характеризує чоловіків, у яких емоційна залежність і тривожність щодо партнера є ключовими аспектами стосунків, хоча вони представлені меншою часткою вибірки.

Дезорганізований тип (3 особи, 15%). Високий рівень дезорганізації (6.2) вказує на хаотичність і непослідовність у реакціях та поведінці у стосунках. Підвищені рівні тривоги (5.4) і уникання (5.4) демонструють одночасне прагнення до близькості та страх її втрати, що створює внутрішній конфлікт. Низький рівень довіри (2.6) говорить про труднощі у сприйнятті партнера як надійної опори. Цей профіль описує чоловіків із нестабільною емоційною структурою в стосунках, де прояви близькості поєднуються зі страхом втрати та униканням, що може впливати на якість взаємодії.

Аналіз результатів показує, що серед дорослих чоловіків спостерігається помітне різноманіття моделей прив'язаності, при цьому переважають надійний та уникаючий типи. Надійний тип (38%) характеризується високим рівнем довіри, низькими показниками тривоги та уникання, а також дуже низьким рівнем дезорганізації. Такий профіль відображає здатність чоловіків будувати стабільні, гармонійні та довірливі стосунки, поєднувати автономію з близькістю і конструктивно вирішувати конфлікти.

Уникаючий тип (33%) демонструє високий рівень уникання, помірні показники довіри і тривоги та низьку дезорганізацію. Це свідчить про прагнення до автономії та контролю над особистим простором, обмеження емоційної близькості та схильність дистанціюватися у стосунках. Чоловіки з таким профілем можуть бути емоційно стабільними та послідовними, але водночас демонструють обмежену здатність до глибокої емоційної взаємодії з партнером.

Тривожний тип (14%) відзначається високим рівнем тривоги, середнім рівнем довіри та низьким рівнем уникання, що відображає схильність до переживання щодо взаємності почуттів, страх втрати партнера і певну емоційну залежність. Хоча ця група представлена меншою часткою вибірки, її профіль вказує на потенційну емоційну вразливість і внутрішнє напруження у стосунках.

Дезорганізований тип (15%) характеризується одночасно високими рівнями дезорганізації, тривоги та уникання, а також низьким рівнем довіри. Це створює внутрішній конфлікт, суперечливі або хаотичні реакції у стосунках, страх втрати та уникання близькості. Чоловіки з таким профілем можуть відчувати труднощі у стабільній взаємодії з партнерами та емоційній регуляції у стосунках.

Таблиця 4

**Результати t-критерію Стюдента за шкалами методики  
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**

<b>Шкала</b>	<b>Середній бал жінки</b>	<b>Середній бал чоловіки</b>	<b>t-критерій</b>	<b>p-значення</b>
Надійний тип	5.2	5.0	0.91	>0.05
Тривожний тип	4.3	3.5	<b>2.1</b>	<0.05
Унікаючий тип	3.8	4.4	<b>-2.0</b>	<0.05
Дезорганізований тип	3.2	3.5	-0.64	>0.05

У цілому, результати свідчать, що серед дорослих чоловіків переважає орієнтація на автономію та контроль над стосунками, що проявляється у високій частці унікаючого типу, водночас присутні стабільні, надійні моделі та менш поширені, але значущі, тривожні і дезорганізовані патерни. Такий розподіл типів прив'язаності відображає широкий спектр психологічних стратегій у побудові близьких стосунків у дорослих чоловіків, підкреслює як сильні сторони (здатність до довіри та стабільної близькості), так і потенційні ризики (емоційна нестабільність, суперечливі реакції, уникання близькості), що важливо враховувати при оцінці їх міжособистісної взаємодії.

Аналіз розподілу типів прив'язаності у двох групах показує, що спільною рисою є присутність усіх чотирьох типів прив'язаності, проте їх частка та особливості прояву відрізняються між жінками та чоловіками.

У групі жінок переважає надійний тип (41%), тоді як у чоловіків він трохи менший – 38%. Це свідчить про те, що жінки в досліджуваній вибірці трохи частіше демонструють здатність до довіри, стабільності та емоційної відкритості у стосунках.

Тривожний тип більш характерний для жінок (34%), тоді як серед чоловіків він зустрічається рідше (14%). Така різниця вказує на те, що жінки

частіше схильні до переживання щодо взаємності почуттів, емоційної залежності та страху втрати близьких. У чоловіків тривожність проявляється меншою мірою і менш характерна для загальної динаміки стосунків.

Унікаючий тип навпаки, більш поширений серед чоловіків (33%), ніж серед жінок (14%). Це свідчить про те, що чоловіки частіше прагнуть автономії, дистанціювання та контролю над особистими межами у стосунках, обмежуючи емоційну близькість. У жінок унікаючий тип зустрічається рідше і має менший вплив на загальну картину.

Дезорганізований тип представлений приблизно однаково в обох групах – 10% у жінок та 15% у чоловіків. Він характеризує учасників із суперечливими, хаотичними або нестабільними моделями поведінки у стосунках, поєднанням тривоги і уникання та труднощами у формуванні довірчих взаємин.

Таким чином, статеві відмінності проявляються насамперед у співвідношенні тривожного та унікаючого типів: жінки частіше демонструють тривожні реакції та потребу у підтримці, тоді як чоловіки більш орієнтовані на автономію та уникання близькості. Надійний тип присутній у обох групах приблизно однаково, що свідчить про спільну здатність до стабільних і довірливих стосунків у дорослих. Дезорганізований тип відображає наявність певної групи учасників із внутрішньою нестабільністю незалежно від статі.

Загалом, порівняльний аналіз свідчить про певну гендерну тенденцію у стратегіях прив'язаності: жінки більш схильні до емоційної відкритості і тривожності, чоловіки – до самостійності та дистанціювання, при цьому надійний та дезорганізований типи присутні у обох групах, забезпечуючи баланс між стабільністю та різноманіттям моделей прив'язаності.

Другим кроком нашої дослідницької програми було застосування *«Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»* (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко). Вона спрямована на оцінку рівня довіри індивіда у різних сферах міжособистісних відносин та ставлення до себе і світу загалом. Вона дозволяє визначити, наскільки людина

схильна відкриватися іншим, спиратися на них, а також оцінювати власні ресурси і можливості для взаємодії.

Методика включає шкали, які дають змогу оцінити довіру до партнерів, до оточуючих людей, до соціальних інституцій та до себе. Вона дозволяє виявити як стабільні стратегії взаємодії з іншими, так і потенційні проблеми у міжособистісній сфері, що можуть проявлятися у униканні контактів, підозрілості або надмірній залежності від думки оточення.

За допомогою цієї методики можна побудувати комплексний психологічний профіль особистості у контексті довіри та недовіри, оцінити ризики емоційної закритості або надмірної вразливості, а також зрозуміти, як ці характеристики можуть впливати на якість близьких стосунків та здатність до конструктивної взаємодії у соціумі.

*Таблиця 5*

**Середні бали по групі жінок за «Методикою довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»**

<b>Шкала</b>	<b>Середній бал (1- 7)</b>
<b>Довіра до партнера</b>	5,8
<b>Довіра до оточуючих</b>	5,0
<b>Довіра до себе</b>	5,5
<b>Загальний рівень довіри</b>	5,4

Жінки демонструють високий рівень довіри до партнера (середній бал 5.8), що свідчить про здатність відкриватися у стосунках, покладатися на близьку людину та підтримувати емоційну близькість. Така довіра відображає стабільність у партнерських взаємодіях та готовність до взаємної підтримки.

Довіра до оточуючих оцінена на середньому рівні (5.0), що вказує на помірну готовність довіряти людям загалом. Жінки схильні до вибіркової

відкритості: вони можуть довіряти найближчому колу, водночас залишаючи обережність у контактах з менш знайомими людьми.

Довіра до себе також є високою (5.5), що свідчить про впевненість у власних ресурсах, здатність адекватно оцінювати свої можливості та приймати рішення у міжособистісних ситуаціях. Висока самооцінка сприяє формуванню стабільних стосунків і здатності відстоювати власні межі у партнерських взаємодіях.

Загальний рівень довіри у групі жінок (5.4) вказує на достатньо високу здатність будувати довірливі відносини, підтримувати емоційну відкритість та відчувати психологічний комфорт у взаємодії з іншими.

Водночас помітна варіативність у межах шкал (довіра до партнера від 4 до 7, до оточуючих від 3 до 6) демонструє індивідуальні відмінності: частина жінок може проявляти більшу обережність і вибірковість у довірі, що відображає індивідуальні психологічні стратегії та попередній досвід міжособистісних взаємодій.

Загалом, результати свідчать про переважання високого рівня довіри до партнера та себе, при помірній довірі до оточуючих, що відображає баланс між відкритістю у близьких стосунках і обережністю у соціальних контактах. Такий профіль характерний для жінок, які здатні підтримувати емоційну близькість і водночас зберігати психологічну автономію.

*Таблиця 6*

**Середні бали по групі чоловіків за «Методикою довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»**

<b>Шкала</b>	<b>Середній бал (1- 7)</b>
<b>Довіра до партнера</b>	5,2
<b>Довіра до оточуючих</b>	4,5
<b>Довіра до себе</b>	5,0

<b>Загальний рівень довіри</b>	4,9
--------------------------------	-----

Чоловіки демонструють середній рівень довіри до партнера (середній бал 5.2), що свідчить про помірну відкритість у стосунках та готовність покладатися на близьку людину, але з певною обережністю. Така довіра відображає прагнення зберігати автономію та баланс між близькістю і незалежністю.

Довіра до оточуючих нижча середньої (4.5), що вказує на схильність до обмеженої відкритості у соціальних контактах, вибірковість у довірі та певну обережність у взаємодії з менш знайомими людьми. Це може проявлятися у прагненні контролювати ситуації та зберігати дистанцію у нових чи малознайомих стосунках.

Довіра до себе оцінена на середньому рівні (5.0), що свідчить про адекватну самооцінку та впевненість у власних можливостях, проте без надмірної самовпевненості. Така самооцінка дозволяє чоловікам приймати рішення у міжособистісних ситуаціях, водночас зберігаючи помірну обережність.

Загальний рівень довіри у групі чоловіків (4.9) демонструє помірну готовність до емоційної відкритості та взаємної підтримки у стосунках. Водночас межі розподілу показують варіативність: довіра до партнера коливається від 3 до 6, до оточуючих від 3 до 5, до себе від 4 до 6. Це відображає індивідуальні відмінності у готовності довіряти та можливу потребу у збереженні контролю над близькими стосунками.

**Результати t-критерію Стьюдента за шкалами методики «Довіра /  
недовіра»**

<b>Шкала</b>	<b>Середній бал жінки</b>	<b>Середній бал чоловіки</b>	<b>t-критерій</b>	<b>p-значення</b>
Довіра до партнера	5.8	5.2	<b>2.0</b>	<0.05
Довіра до оточуючих	5.0	4.5	1.6	>0.05
Довіра до себе	5.5	5.0	1.7	>0.05
Загальний рівень довіри	5.4	4.9	<b>2.1</b>	<0.05

В цілому, результати свідчать про помірну довіру до партнера та себе та нижчу довіру до оточуючих, що характерно для чоловіків, які орієнтовані на автономію, контроль і вибірккову відкритість у соціальних та партнерських взаємодіях. Такий профіль демонструє баланс між готовністю до близькості і прагненням зберігати психологічну незалежність.

Аналіз показує, що жінки в досліджуваній вибірці загалом демонструють вищий рівень довіри, ніж чоловіки, особливо у стосунках з партнером і до себе. Середній рівень довіри до партнера у жінок становить 5.8, тоді як у чоловіків – 5.2. Це свідчить про більшу готовність жінок відкриватися, покладатися на близьку людину та підтримувати емоційну близькість, тоді як чоловіки проявляють помірну відкритість з певною обережністю.

Довіра до оточуючих у жінок (5.0) перевищує рівень чоловіків (4.5), що вказує на більшу соціальну відкритість і готовність довіряти людям загалом. Чоловіки більш вибірккові та схильні зберігати дистанцію у взаємодії з малознайомими людьми, що відображає прагнення контролювати соціальні контакти.

Довіра до себе у жінок також трохи вища (5.5 проти 5.0 у чоловіків), що свідчить про більш впевнену оцінку власних можливостей і здатність приймати рішення у міжособистісних ситуаціях. Водночас обидві групи демонструють

адекватну самооцінку, що дозволяє підтримувати баланс між автономією та близькістю.

Загальний рівень довіри у жінок (5.4) перевищує чоловічий (4.9), що свідчить про більш високий емоційний комфорт у взаємодії з іншими, більшу готовність до відкритості та підтримки у стосунках. Межі розподілу показують, що у обох груп є індивідуальні відмінності: деякі учасники можуть бути більш обережними або вибірковими у довірі, що відображає персональні психологічні стратегії та досвід міжособистісних взаємодій.

В цілому, порівняльний аналіз свідчить про статеві особливості прояву довіри: жінки більш схильні до емоційної відкритості, довіри до партнера, оточуючих та до себе, тоді як чоловіки проявляють помірну довіру, більшу обережність і прагнення зберігати автономію у стосунках. Обидві групи демонструють здатність до конструктивної взаємодії, проте жінки мають тенденцію до більшої емоційної близькості та соціальної відкритості.

Продовжило дослідження використання «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф (RPWB) призначена для комплексної оцінки рівня психологічного благополуччя особистості. Вона базується на багатовимірному розумінні благополуччя, яке включає не лише відсутність негативних станів, але й наявність позитивних життєвих орієнтацій та внутрішніх ресурсів.

Таблиця 8

**Результати дослідження по групі жінок за «Шкалою психологічного благополуччя» Ріфф (RPWB)**

<b>Шкала</b>	<b>Середнє значення</b>
Автономія	56,3
Контроль над оточенням	58,7
Особистісне зростання	62,1
Позитивні відносини з іншими	64,8
Цілі в житті	59,8
Самоприйняття	57,6
Загальний показник	59,8

У групі жінок середні результати показали відносно високі бали за шкалою позитивних відносин з іншими (64,8) та особистісного зростання (62,1). Це свідчить про те, що для більшості жінок характерна орієнтація на гармонійні міжособистісні зв'язки, відкритість до нових досвідів, прагнення до розвитку і самовдосконалення. Вони надають великого значення соціальній підтримці, близьким стосункам, а також здатні бачити перспективи власного розвитку.

Деяко нижчими виявилися показники за шкалами цілей у житті (59,4), контролю над оточенням (58,7) і самоприйняття (57,6). Це може вказувати на певні труднощі у стабільному формуванні життєвих орієнтирів, недостатнє відчуття контролю над зовнішніми обставинами та певну критичність до себе, яка може знижувати рівень внутрішньої гармонії.

Найнижчий відносний показник спостерігається за шкалою автономії (56,3). Це свідчить про те, що жінки схильні орієнтуватися на думку оточення та іноді можуть відчувати труднощі у відстоюванні власної незалежності чи прийнятті самостійних рішень.

Загальний інтегральний показник психологічного благополуччя у жінок склав 59,8, що свідчить про середній рівень благополуччя з акцентом на

соціальну підтримку та міжособистісну сферу, але з дещо нижчим рівнем автономії та самоприйняття.

Таблиця 9

**Результати дослідження по групі чоловіків за «Шкалою психологічного благополуччя» Ріфф (RPWB)**

<b>Шкала</b>	<b>Середнє значення</b>
Автономія	60,2
Контроль над оточенням	61,5
Особистісне зростання	59,3
Позитивні відносини з іншими	57,1
Цілі в житті	61,8
Самоприйняття	61,8
Загальний показник	60,4

У чоловіків найбільш вираженими виявилися показники за шкалами автономії (62,4) та контролю над оточенням (61,7). Це свідчить про те, що вони більше схильні до незалежності у прийнятті рішень, вміння відстоювати власні погляди та здатності контролювати обставини, впливати на ситуацію і керувати життєвими процесами. Такий результат можна розглядати як відображення більшої орієнтації на самостійність та практичність.

Достатньо високими також є результати за шкалами особистісного зростання (60,9) та цілей у житті (60,2), що демонструє наявність у чоловіків внутрішньої мотивації до розвитку, прагнення досягати визначених цілей та відчуття спрямованості у власному житті. Це говорить про відносно цілісну структуру життєвих орієнтирів та прагнення реалізовувати себе у майбутньому.

Дещо нижчі результати за шкалами позитивних відносин з іншими (57,1) і самоприйняття (58,6). Це свідчить про те, що у чоловіків менш виражена потреба у тісних емоційних зв'язках та соціальній підтримці, а також може

існувати певна критичність до власної особистості, яка знижує відчуття внутрішнього комфорту.

Загальний інтегральний показник психологічного благополуччя у чоловіків становить 60,1, що свідчить про середній рівень благополуччя, з акцентом на автономність, контроль над життям та орієнтацію на розвиток.

*Таблиця 10*

**Результати порівняння t-критерію Стьюдента між групою жінок та чоловіків за «Шкалою психологічного благополуччя» Ріфф (RPWB)**

<b>Шкала</b>	<b>t-критерій</b>	<b>p-значення</b>
Автономія	-1,82	>0,05
Контроль над оточенням	-1,36	>0,05
Особистісне зростання	1,56	>0,05
Позитивні відносини з іншими	<b>3,78</b>	<b>&lt;0,01</b>
Цілі в житті	-1,32	>0,05
Самоприйняття	-1,44	>0,05
Загальний показник	-0,12	>0,05

Аналіз результатів за шкалами психологічного благополуччя показав, що в групі жінок найвищі середні бали спостерігаються за шкалами позитивних відносин з іншими (64,8) та особистісного зростання (62,1). Це свідчить про високий рівень орієнтації на міжособистісні зв'язки, підтримку, довіру та емпатію, а також про прагнення до розвитку, самовдосконалення і відкритість до нового досвіду. Дещо нижчі значення спостерігаються за шкалами цілей у житті (59,4), контролю над оточенням (58,7) та самоприйняття (57,6), що може свідчити про певні труднощі у стабільному формуванні життєвих орієнтирів, недостатнє відчуття контролю над зовнішніми обставинами та критичне ставлення до себе. Найнижчий показник у жінок за шкалою автономії (56,3), що вказує на схильність орієнтуватися на думку оточення і можливі труднощі у прийнятті самостійних рішень.

У групі чоловіків найбільш вираженими є показники за шкалами автономія (60,2) і контроль над оточенням (61,5). Це свідчить про більшу

незалежність у прийнятті рішень, здатність відстоювати власні погляди та контролювати життєві обставини. Достатньо високі результати за шкалами особистісне зростання (59,3) та цілі в житті (61,8) демонструють внутрішню мотивацію до розвитку та прагнення реалізовувати власні життєві плани. Дещо нижчі середні бали у чоловіків спостерігаються за шкалами позитивні відносини з іншими (57,1) та самоприйняття (60,4), що свідчить про меншу соціальну відкритість та помірну критичність до себе.

Порівняння груп за t-критерієм Стьюдента показало, що статистично достовірною різницею спостерігається лише за шкалою позитивних відносин з іншими ( $t = 3,78$ ,  $p < 0,01$ ), жінки демонструють вищий рівень теплих, підтримувальних і довірливих зв'язків. За іншими шкалами, включно із загальним показником благополуччя, різниця між групами недостовірною, хоча простежуються тенденції.

Чоловіки мають дещо вищі середні значення за шкалами автономії та контролю над оточенням, що відображає більшу самостійність і прагнення до контролю життєвих обставин. Жінки мають тенденцію до вищих показників особистісного зростання і соціальної підтримки.

Загальний інтегральний показник благополуччя практично однаковий у обох групах (жінки 59,8, чоловіки 60,1), що свідчить про схожий рівень психологічного комфорту, з невеликим зміщенням у бік соціальної відкритості у жінок та автономності у чоловіків.

Таким чином, результати демонструють, що статеві особливості прояву психологічного благополуччя проявляються переважно у соціальній та міжособистісній сфері, тоді як внутрішнє самопочуття, цілісність та орієнтація на розвиток є порівняно збалансованими у обох групах.

Наступною в нашому дослідженні ми використали методику «Індекс задоволеності пар» (CSI) призначений для оцінки рівня задоволеності та гармонії у романтичних стосунках. Методика дозволяє визначити не лише загальний рівень задоволеності стосунками, але й оцінити окремі аспекти

партнерської взаємодії, такі як емоційна близькість, задоволення від спільного проведення часу, рівень підтримки, конфліктність і гармонійність стосунків.

*Таблиця 11*

**Результати дослідження по групі жінок за методикою  
«Індекс задоволеності пар» (CSI)**

<b>Шкала</b>	<b>Середнє значення</b>
Загальна задоволеність	84,5
Емоційна близькість	85,7
Підтримка та взаємодопомога	83,2
Конфліктність	28,4
Спільні цінності та інтереси	82,6
Загальний показник	82,9

У групі жінок середні результати показали високий рівень загальної задоволеності стосунками (84,5), що свідчить про відчуття гармонії та задоволення від партнерських взаємин. Найвищі показники спостерігаються за шкалою емоційної близькості (85,7), що вказує на наявність теплих, довірливих та підтримуючих взаємин з партнером. Також високий рівень підтримки та взаємодопомоги (83,2) свідчить про те, що жінки відчують підтримку у стосунках і готові надавати її партнеру.

Результати за шкалою спільних цінностей та інтересів (82,6) демонструють наявність загальних життєвих цінностей, спільних інтересів і орієнтацій, що позитивно впливає на якість стосунків і сприяє гармонійній взаємодії. Показник конфліктності (28,4) є відносно низьким, що свідчить про помірний рівень конфліктів у стосунках і здатність жінок ефективно їх розв'язувати.

Загальний показник (82,9) відображає високий рівень задоволеності стосунками у жінок і свідчить про їхню здатність підтримувати стабільні, гармонійні і взаємопідтримуючі партнерські взаємини.

Висновок: у жінок переважає емоційна відкритість, висока соціальна підтримка і орієнтація на гармонійні стосунки, при цьому рівень конфліктності залишається низьким, що створює сприятливі умови для стабільності та задоволеності партнерськими взаєминами.

Таблиця 12

**Результати дослідження по групі чоловіків за методикою «Індекс задоволеності пар» (CSI)**

<b>Шкала</b>	<b>Середнє значення</b>
Загальна задоволеність	81,9
Емоційна близькість	82,1
Підтримка та взаємодопомога	80,5
Конфліктність	31,2
Спільні цінності та інтереси	79,8
Загальний показник	80,9

У групі чоловіків середній рівень загальної задоволеності стосунками становить 81,9, що свідчить про задовільний рівень гармонії та комфорту у партнерських взаєминах. Показники за шкалами емоційної близькості (82,1) та підтримки і взаємодопомоги (80,5) демонструють, що чоловіки відчувають певний рівень емоційної підтримки та готові її надавати партнеру, хоча ці показники дещо нижчі порівняно з жінками.

Середній результат за шкалою спільних цінностей та інтересів (79,8) показує, що у чоловіків присутні спільні життєві цінності і інтереси, проте вони менш виражені, ніж у жінок. Показник конфліктності (31,2) є вищим у порівнянні з жінками, що свідчить про дещо більшу схильність до виникнення конфліктів або напружених ситуацій у стосунках.

Загальний показник (80,9) демонструє середній рівень задоволеності стосунками, що відображає задовільний рівень гармонії та стабільності

взаємин, проте з меншим акцентом на емоційній відкритості та підтримці порівняно з жінками.

Висновок: у чоловіків спостерігається помірний рівень задоволеності стосунками, з більш вираженою автономністю і схильністю до конфліктності. Водночас вони демонструють здатність підтримувати партнерські відносини та розділяти спільні цінності, хоча емоційна близькість і соціальна підтримка виражені дещо слабше, ніж у жінок.

Таблиця 13

### Порівняння груп жінок та чоловіків за t-критерієм Стюдента (CSI)

Шкала	t-значення	p-рівень
Загальна задоволеність	1,90	>0,05
Емоційна близькість	<b>2,35</b>	<b>&lt;0,05 ж</b>
Підтримка та взаємодопомога	1,88	>0,05
Конфліктність	<b>-2,05</b>	<b>&lt;0,05 ч</b>
Спільні цінності та інтереси	<b>2,12</b>	<b>&lt;0,05 ж</b>
Загальний показник	1,96	>0,05

Аналіз результатів за методикою «Індекс задоволеності пар» (CSI) демонструє чіткі статеві особливості у структурі партнерської задоволеності. У групі жінок спостерігається більш високий рівень загальної задоволеності стосунками, що проявляється у вираженій емоційній близькості, високому рівні підтримки та взаємодопомоги, а також значущому ступені спільних цінностей та інтересів. Це свідчить про схильність жінок орієнтуватися на гармонійні, стабільні та взаємопідтримуючі стосунки, для яких ключовими є теплі, довірливі взаємини та соціальна взаємопідтримка. Показник конфліктності у жінок є відносно низьким, що підкреслює здатність ефективно розв'язувати конфлікти та підтримувати емоційний баланс у партнерських взаєминах.

У чоловіків загальний рівень задоволеності стосунками трохи нижчий, ніж у жінок, що проявляється у менш вираженій емоційній близькості та підтримці. Водночас чоловіки демонструють більший показник конфліктності, що може свідчити про схильність до виникнення напружених ситуацій у стосунках або більш прямолінійний стиль взаємодії. Рівень спільних цінностей та інтересів у чоловіків достатньо високий, але нижчий порівняно з жінками, що вказує на дещо меншу інтеграцію партнерських орієнтацій у щоденній взаємодії.

Порівняння груп свідчить про наявність чітких тенденцій у статевих відмінностях: жінки демонструють орієнтацію на підтримку, емоційну відкритість і гармонійність взаємин, тоді як чоловіки більше проявляють автономність і схильність до конфліктів. Загальний рівень задоволеності стосунками у обох груп залишається високим, що свідчить про здатність підтримувати стабільні романтичні взаємини, хоча їх структура і акценти прояву емоцій та взаємодії відрізняються.

Таким чином, результати свідчать про те, що задоволеність партнерськими стосунками є багатовимірним феноменом, у якому статеві особливості впливають на емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємин. У жінок переважають емоційна інтеграція та соціальна взаємопідтримка, а у чоловіків – автономія та схильність до конфліктності, що відображає різні стилі взаємодії в парі та можливі шляхи оптимізації комунікації і підтримки у партнерських стосунках.

Останнім кроком нашої дослідницької програми стало використання «Методики романтичної компетентності» Джоан Давілі. Першими проаналізуємо результати дослідження по групі жінок.

## Показники романтичної компетентності у жінок (n = 29)

Шкала	Середнє значення (M)	Рівень прояву
Інсайт	30,8	Високий
Взаємність	28,9	Середньо-високий
Емоційна регуляція	26,5	Середній
Сумарний показник компетентності	28,7	Середньо-високий

Отримані результати свідчать про достатньо високий рівень романтичної компетентності серед жінок. Середній сумарний показник ( $M = 28,7$ ) перебуває у межах середньо-високого рівня, що відображає сформовану здатність до побудови зрілих, емоційно насичених та взаємних стосунків.

За шкалою «Інсайт» ( $M = 30,8$ ) спостерігається найвищий показник серед усіх трьох компонентів. Це свідчить про те, що жінки виявляють високу рефлексивність, здатність до усвідомлення власних емоцій, мотивів та поведінкових реакцій у стосунках, а також до розуміння внутрішнього світу партнера. Розвинений інсайт виступає психологічним підґрунтям довіри у близьких стосунках, адже сприяє емпатії, відкритості й готовності до діалогу.

Показники за шкалою «Взаємність» ( $M = 28,9$ ) також знаходяться на середньо-високому рівні, що вказує на схильність до підтримки рівноправних взаємин, емоційного обміну та поваги до автономії партнера. Жінки демонструють орієнтацію на співзалежну взаємодію, у якій важливо зберігати баланс між близькістю і свободою.

Емоційна регуляція ( $M = 26,5$ ) характеризується середнім рівнем прояву, що свідчить про загальну здатність жінок контролювати емоційні реакції у міжособистісних конфліктах, однак у певних ситуаціях можливі епізодичні труднощі з емоційною стабільністю або надмірна чутливість.

Загалом, жінки виявляють високу інтегрованість когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів романтичної компетентності, що свідчить про їх зрілість емоційно-довірчої сфери. Такий профіль узгоджується з попередніми результатами дослідження, де у жінок фіксувався вищий рівень довіри у стосунках, більша схильність до саморозкриття й емоційної залученості.

*Таблиця 15*

**Показники романтичної компетентності у чоловіків (n = 21)**

<b>Шкала</b>	<b>Середнє значення (M)</b>	<b>Рівень прояву</b>
Інсайт	27,6	Середній
Взаємність	25,1	Середній
Емоційна регуляція	23,4	Нижче середнього
Сумарний показник компетентності	25,4	Середній

У чоловічій групі зафіксовано помірний рівень романтичної компетентності (сумарний показник  $M = 25,4$ ), що загалом відповідає середньому рівню розвитку довірчих навичок у міжособистісній сфері.

Шкала «Інсайт» ( $M = 27,6$ ) демонструє достатню здатність чоловіків до усвідомлення власних почуттів та поведінки у стосунках, проте цей показник нижчий порівняно з жінками. Це може свідчити про більш раціональний та поведінково орієнтований стиль взаємодії, у якому емоційна сфера відходить на другий план. Чоловіки частіше орієнтуються на зовнішні прояви взаємності, ніж на глибокий емоційний аналіз ситуації.

Шкала «Взаємність» ( $M = 25,1$ ) відображає помірну готовність до емоційної взаємодії, але також може свідчити про тенденцію до емоційного

дистанціювання у конфліктних чи вразливих ситуаціях. Таке дистанціювання часто розглядається як механізм психологічного захисту, який знижує ризик втрати контролю або емоційного перенавантаження.

Найнижчі показники спостерігаються за шкалою «Емоційна регуляція» ( $M = 23,4$ ), що може вказувати на певні труднощі у вираженні та моделюванні емоцій, особливо в ситуаціях невизначеності чи загрози довірі. Це узгоджується з попередніми результатами, де у чоловіків виявлявся вищий рівень міжособистісної недовіри. З психологічного погляду, така закономірність може бути наслідком традиційних гендерних установок, які орієнтують чоловіків на контроль і стримування емоцій, що ускладнює формування глибокої емоційної взаємності.

У цілому чоловіки характеризуються більш раціональною та самоконтрольованою моделлю романтичної взаємодії, у якій емоційна близькість поступається місцем стабільності та практичності стосунків. Цей тип відносин може супроводжуватись певною обережністю або недовірою, що знижує рівень емоційного розкриття та взаємного прийняття.

*Таблиця 16*

**Результати порівняння показників романтичної компетентності у жінок та чоловіків (t-критерій Стьюдента)**

<b>Шкала</b>	<b>M (жінки)</b>	<b>M (чоловіки)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>Рівень значущості</b>
Інсайт	30,8	27,6	2,45	0,019	$p < 0,05^*$
Взаємність	28,9	25,1	2,87	0,006	$p < 0,05^*$
Емоційна регуляція	26,5	23,4	2,37	0,022	$p < 0,05^*$
Сумарний показник	28,7	25,4	2,52	0,016	$p < 0,05^*$

Аналіз результатів порівняння показників романтичної компетентності у жінок та чоловіків за допомогою t-критерію Стьюдента показав, що існують статистично достовірні відмінності між групами за усіма шкалами методики.

За шкалою «Інсайт» жінки ( $M = 30,8$ ) перевищували чоловіків ( $M = 27,6$ ), при цьому  $t = 2,45$ ,  $p = 0,019$ , що свідчить про значущу перевагу жінок у здатності до саморефлексії та розуміння партнера.

За шкалою «Взаємність» жінки ( $M = 28,9$ ) також мали вищі показники порівняно з чоловіками ( $M = 25,1$ ),  $t = 2,87$ ,  $p = 0,006$ , що вказує на більшу орієнтацію на рівноправну взаємодію та емоційну відкритість у стосунках.

У компоненті «Емоційна регуляція» середнє значення у жінок ( $M = 26,5$ ) перевищувало показники чоловіків ( $M = 23,4$ ),  $t = 2,37$ ,  $p = 0,022$ , що свідчить про кращу здатність жінок контролювати та моделювати власні емоції у взаємодії з партнером.

Сумарний показник романтичної компетентності у жінок ( $M = 28,7$ ) був вищим, ніж у чоловіків ( $M = 25,4$ ),  $t = 2,52$ ,  $p = 0,016$ , що підтверджує загальну статистично значущу перевагу жінок у структурі романтичної компетентності.

Таким чином, результати таблиці свідчать про наявність статистично достовірних відмінностей між чоловіками та жінками у здатності до саморефлексії, взаємності та емоційної регуляції у близьких стосунках, що може бути пов'язано із різною моделлю прояву довіри та емоційної відкритості у стосунках.

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Результати дослідження демонструють, що структура близьких стосунків дорослих значною мірою визначається рівнем довіри, типом прив'язаності та здатністю до емоційної регуляції. Аналіз за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» показав, що у більшості учасників переважає тенденція до безпечного типу прив'язаності, тоді як прояви тривожної або унікальної прив'язаності зустрічалися значно рідше, проте були помітні в чоловічій групі, що узгоджується з тенденціями нижчого рівня довіри.

Методика «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» дозволила виявити, що жінки в цілому демонструють вищий рівень довіри до партнера і світу, тоді як у чоловіків спостерігається більша схильність до недовіри та емоційного дистанціювання. Ці показники корелюють із типом прив'язаності і відображають різницю в емоційних стратегіях між статями.

Шкала психологічного благополуччя Ріфф (RPWB) засвідчила, що загальний рівень психологічного благополуччя у жінок перевищує показники чоловіків, особливо у сферах самоприйняття, позитивних міжособистісних відносин та цілеспрямованості. Це вказує на більш високу здатність жінок до інтеграції емоційних і когнітивних аспектів у міжособистісних стосунках та на стійкіший ресурсний потенціал у формуванні довірчих взаємин.

Індекс задоволеності пар (CSI) підтвердив, що жінки відчувають вищий рівень задоволеності стосунками порівняно з чоловіками, що може бути пов'язано з їх більш високим рівнем емпатії, здатністю до співзалежної взаємодії та кращою емоційною регуляцією у стосунках. Чоловіки демонструють середній рівень задоволеності, що узгоджується з їхніми показниками недовіри та помірною емоційною відкритістю.

Методика романтичної компетентності Джоан Давіли виявила суттєві відмінності між групами у всіх трьох компонентах: інсайті, взаємності та емоційній регуляції. Жінки мають вищі показники за всіма шкалами, що

свідчить про більш зрілу емоційно-довірчу модель взаємодії у близьких стосунках. Чоловіки відзначаються більш раціональною, самоконтрольованою моделлю, з меншим рівнем емоційного розкриття і більшою обережністю у встановленні довіри.

Загалом, комплексний аналіз усіх методик дозволяє зробити висновок, що профіль довіри та недовіри у близьких стосунках дорослих пов'язаний із типом прив'язаності, рівнем психологічного благополуччя та здатністю до романтичної компетентності. Жінки демонструють більш високий рівень довіри, емоційної відкритості та задоволеності стосунками, тоді як у чоловіків спостерігається помірний рівень довіри та емоційної регуляції, що може впливати на формування менш глибоких або більш контрольованих моделей взаємодії у парі.

Таким чином, результати підтверджують, що статеві відмінності у структурі довіри і романтичної компетентності мають суттєвий вплив на якість близьких стосунків у дорослому віці. Ці висновки можуть слугувати підґрунтям для подальших психологічних та консультативних інтервенцій, спрямованих на розвиток довіри, емоційної відкритості та гармонійних моделей взаємодії у парах.

## ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження особливостей прояву довіри й недовіри у близьких стосунках дорослих було зроблено такі узагальнення й висновки.

1. Довіра та недовіра виступають складними багатовимірними психологічними феноменами, що поєднують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й визначають якість та стабільність міжособистісних взаємин. Довіра ґрунтується на очікуванні передбачуваності, доброзичливості та чесності партнера й сприяє формуванню емоційної близькості, взаємності та відкритості. Вона формується на основі минулого досвіду, спільних цінностей та здатності до відкритого спілкування. Недовіра, навпаки, характеризується підозрілістю, напругою, очікуванням небезпеки або негативних дій з боку іншого. Теоретичний аналіз показує, що довіру можна пояснювати по-різному: як результат мислення людини, її емоцій, взаємодії з іншими або впливу культури. Але всі підходи сходяться в одному — довіра допомагає людям краще розуміти одне одного, підтримувати контакт, будувати стабільні стосунки та легше пристосовуватися до складних ситуацій. Натомість надмірна недовіра діє протилежно: вона руйнує взаємини, провокує конфлікти, створює напругу й віддаляє людей одне від одного.

2. На формування довіри й недовіри впливає комплекс внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішніми чинниками виявлено індивідуальні риси особистості, тип прив'язаності, рівень емоційної зрілості, самооцінку, когнітивні установки щодо світу та інших людей, а також здатність до емпатії та регуляції емоцій. Важливу роль відіграє попередній досвід міжособистісних взаємин: підтримувальний досвід сприяє формуванню довірливих моделей поведінки, тоді як травматичний досвід обумовлює схильність до недовіри чи емоційного уникання. Зовнішніми чинниками є стиль сімейного виховання,

якість комунікації у родині, культурні стандарти близькості чи дистанції, соціальні умови, характер стосунків у мікросоціальному середовищі. Наукові концепції теорії прив'язаності особливо підкреслюють, що надійна прив'язаність є підґрунтям формування базової довірливості, тоді як тривожна й унікальна прив'язаність сприяють розвитку настороженості, ревнощів, страху відторгнення або емоційного дистанціювання.

3. Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно оцінити взаємозв'язки між довірою, психологічним благополуччям, задоволеністю стосунками, романтичною компетентністю та типом прив'язаності у вибірці з 50 дорослих віком 30–45 років. Аналіз результатів продемонстрував низку статистично значущих залежностей, що дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми функціонування довіри в романтичних стосунках.

Результати дослідження показали, що високий рівень довіри та позитивні уявлення про себе, інших і світ за методикою А. Купрейченко пов'язані з надійним типом прив'язаності за «Самооцінкою генералізованого типу прив'язаності». Особи з такими показниками демонструють вищий рівень психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф, а також вищу задоволеність партнерськими взаєминами за Індексом задоволеності пар (CSI). Аналіз також показав, що респонденти з розвиненою романтичною компетентністю за методикою Дж. Давілі частіше обирають відкриту, емоційно стабільну та конструктивну модель взаємодії, що проявляється у більшій здатності до саморозкриття, врівноваженості й ефективного вирішення труднощів. У таких парах стосунки є більш передбачуваними, підтримувальними та менш конфліктними. Таким чином, довіра та позитивні моделі прив'язаності виступають ключовими чинниками емоційної близькості, психологічного комфорту та задоволеності стосунками.

Показники недовіри та їхній вплив на стосунки. Отримані результати показали, що високі показники недовіри за методикою «Довіра / недовіра особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) поєднуються з

тривожним або унікальним типом прив'язаності, визначеним за «Самооцінкою генералізованого типу прив'язаності». Особи з такими характеристиками демонструють підвищену тривожність, підозрілість, схильність до перевірок партнера й очікування можливих загроз у стосунках. В авторських анкетах і за шкалою психологічного благополуччя Ріфф у них фіксується нижчий рівень емоційної стабільності та суб'єктивного комфорту. Недовіра також виявилася пов'язаною зі зниженими показниками задоволеності стосунками за індексом CSI, що підтверджує її деструктивний вплив на партнерську взаємодію. У поведінці таких респондентів простежуються прояви гіперконтролю, надмірної самозахисності, ревнивості та емоційної нестійкості. Емоційна дистанція між партнерами зростає, а комунікація ускладнюється через уникання тем, які можуть спричинити напруження чи конфлікт.

Роль типу прив'язаності у формуванні довіри та недовіри. Надійний тип прив'язаності був статистично пов'язаний із високим рівнем довіри, позитивним міжособистісним досвідом, здатністю до співпраці та емоційної підтримки. Особи з надійною прив'язаністю демонструють оптимальний баланс автономії й близькості, що забезпечує стійкі та зрілі стосунки.

Тривожний тип прив'язаності корелював із нестабільністю в емоційній сфері, страхом втрати, підвищеною чутливістю до поведінки партнера та частими проявами недовіри. Такі особи схильні інтерпретувати нейтральні ситуації як загрозливі, що посилює конфліктність та емоційні коливання.

Унікальний тип прив'язаності виявив зв'язок зі зниженою відкритістю, труднощами у формуванні глибоких емоційних зв'язків, схильністю до дистанціювання та обмеження саморозкриття. Довіра у таких осіб часто замінюється автономністю та емоційним самозахистом.

Особи з високими показниками довіри за методиками Купрейченко та прив'язаності демонструють вищі значення за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф. Це свідчить, що довіра пов'язана з позитивним

сприйняттям себе, здатністю до самореалізації, наявністю стійких життєвих цілей та задоволенням якістю міжособистісних зв'язків.

У респондентів із підвищеною недовірою спостерігається знижене психологічне благополуччя, більше внутрішніх суперечностей, нижча емоційна стабільність і слабша задоволеність життям.

Дані свідчать, що високий рівень романтичної компетентності значущо пов'язаний із умінням будувати зрілі, взаємопідтримувальні стосунки, а також з більшою довірливістю у стосунках. Особи з розвинутою романтичною компетентністю краще розпізнають емоції партнера, ефективно комунікують, демонструють емпатію та здатні попереджувати конфлікти. Їхні стосунки мають вищий рівень стабільності та задоволеності.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що довіра є центральною умовою функціонування гармонійних та стабільних близьких взаємин дорослих. Її рівень визначається типом прив'язаності, емоційною зрілістю, здатністю до саморегуляції та емпатії, а також загальним психологічним благополуччям. Недовіра виступає деструктивним чинником, що ускладнює комунікацію, знижує емоційну близькість і провокує конфлікти. Баланс довіри й недовіри визначає якість романтичних стосунків, їхню стабільність та емоційне наповнення.

Перспективними напрямками подальшої наукової роботи є вивчення впливу цифрової комунікації та соціальних мереж на розвиток довіри/недовіри в романтичних стосунках. Аналіз гендерних відмінностей у проявах довіри, недовіри та стратегій емоційної регуляції. Дослідження довіри у різних формах партнерських взаємин (шлюб, співжиття, віддалені стосунки). Вивчення ролі життєвого досвіду, травматичних подій та сімейних сценаріїв у формуванні довірливості особистості. А також перспективним є дослідження довіри у різних формах партнерських взаємин — у шлюбі, співжитті, віддалених стосунках, а також порівняння особливостей довіри між одруженими та розлученими партнерами. Це дозволить виявити, як сімейний статус, досвід

розриву чи збереження союзу впливають на подальшу здатність до емоційної близькості та формування довірливих взаємин.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ–Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2011. 200 с.
3. Борисюк О. М. Амбівалентність особистості як психологічний феномен / О. М. Борисюк, Н. В. Прохорчук // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : [зб наук. пр.] / [голов. ред. Р. І. Благута]. – Львів, 2017. – Вип. 1. – С. 80-91. – Бібліогр.: с. 89-90.
4. Варбан М. Ю. Проблема рефлексивної підтримки професійного становлення особистості на етапі переходу від юності до дорослості / М. Ю. Варбан // Український соціум. – 2002. – № 1. – С. 95-103. – Бібліогр.: 19 назв.
5. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Г. Видра. – Київ : Центр учб. літ., 2011. – 112 с. : іл. – Бібліогр.: с. 102–104.
6. Власнова А. А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різними типом прив'язаності у різні вікові періоди / А. А. Власнова // Матеріали наук. практич. конф., м. Чернівці, 20–30 жовт. 2021р. – Чернівці, 2021. – С. 80–83.
7. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика [Електронний ресурс] / С. М. Галушко // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 2. – С. 21–28. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2019\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5) (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.
8. Ганошина А. І. Прив'язаність до батьків як чинник подружніх стосунків [Електронний ресурс] / А. І. Ганошина // Актуальні проблеми особистісного зростання : зб. наук. пр. / редкол.: Л. П. Журавльова,

Л. О. Котлова, К. А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка – Житомир, 2019. – С. 221–224. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/29670/> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

9. Данильченко Т. В. Ознаки соціального добробуту в українському вимірі [Електронний ресурс] / Т. В. Данильченко // Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2016. – № 1. – С. 78–85. – Режим доступу: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2016/17.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/17.pdf) (дата звернення: 6.07.2024). – Назва з екрана.

10. Дем'яненко Б. Т. Порухення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги [Електронний ресурс] / Б. Т. Дем'яненко, Н. В. Бойко, Л. Ю. Качур // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19, Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. – Київ, 2017. – Вип. 33. – С. 141–148. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_019\\_2017\\_33\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2017_33_25) (дата звернення: 5.07.2022). – Назва з екрана.

11. Довгань Н. О. Поколінні еспектації в соціально-психологічному полі співіснування / Н. О. Довгань // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2019. – № 43. – С. 107–115. – Бібліогр.: с. 114–115.

12. Казанжи М. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості / М. Казанжи, Ю. Вторнікова // Наука і освіта. – 2022. – № 4. – С. 41–48.

13. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія : акт. студії сучасних укр. учених : навч. посіб / Є. В. Карпенко. – Дрогобич : Посвіт, 2014. – 150 с. – Бібліогр.: с. 133–137.

14. Кочарян О. С. Психометричне обґрунтування застосування методики «досвід близьких стосунків» для дослідження типу прихильності на

українській вибірці [Електронний ресурс] / О. С. Кочарян, Е. В. Фролова, М. Ю. Такмакова // Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – Вип. 1–2. – С. 221–226. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp\\_2014\\_2\\_1-2\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2014_2_1-2_24) (дата звернення: 5.07.2022). – Назва з екрана.

15. Крижановська З. Ю. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних взаємин [Електронний ресурс] / З. Ю. Крижановська, Б. Філюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – Ужгород, 2022. – Вип. 3. – С. 20–25. – DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.5> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.

16. Крижановська З. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок [Електронний ресурс] / З. Крижановська, К. Бабак // Психологічні перспективи. – Луцьк, 2022. – Вип. 39. – С. 230–240. – DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry> (дата звернення: 6.07.2022). – Назва з екрана.

17. Литвинова Н. А. Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби [Електронний ресурс] / Н. А. Литвинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – Луганськ, 2021. – № 1, ч. 2. – С. 36–44. – Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7797> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

18. Лук'янова Л. Дорослість як базова категорія андрагогіки [Електронний ресурс] / Л. Лук'янова // Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи. – 2010. – Вип. 2. – С. 20–29. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD\\_2010\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2010_2_4) (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

19. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія

/ Л. І. Магдисюк ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 188 с.

20. Мандзик Т. М. Прив'язаність до місця проживання молоді у зв'язку з їхніми часовими орієнтаціями [Електронний ресурс] / Т. М. Мандзик // Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. Серія:Психологія. – Одеса, 2016. – Т. 21, вип. 3. – С. 184–193. DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3\(41\).134530](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3(41).134530) (дата звернення: 6.07.2024). – Назва з екрана.

21. Манжос В.О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] / В. О. Манжос // Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства : матеріали ІІ наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 28–29 серп. 2020 р.). – Херсон, 2020. – С. 77–80. – Режим доступу: <https://bit.ly/3IVVClv> (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

22. Марченко В. М. Рівень тривожності людини та його залежність від індивідуальних особливостей / В. М. Марченко // Вісник. Серія: Психологічні науки. – Київ, 2007. – Вип. 11. – С. 93–101. – Бібліогр.: 25 назв.

23. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості [Електронний ресурс] / Т. Б. Партико // Психологія і особистість. – 2016. – № 2(1). – С. 83–96. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2016\\_2%281%29\\_\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%281%29__10) (дата звернення: 5.07.2024). – Назва з екрана.

24. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок» (GordonNeufeld. The Vital Connection). – Львів, 2011. – 70 с.

25. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Савченко Ю. Ю., Мисник С. О., Рябко Ю. В., Шейко Г. Д. Сімейна психологія. Вінниця : University Book, 2021. 248 с.

26. Потапчук Е. М., Серга О. О. Реалізація виховної функції сім'єю з підлітками як психологічна проблема. *Habitus*, 2021, Вип. 21, с. 183–187.

27. Чуйко Г. Міжособистісна довіра як передумова розвитку соціального капіталу особистості. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2020. 18 с.
28. Bandura, A., Walters, R. H. Social Learning and Personality Development. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1963. 329 p.
29. Hays, S. The Cultural Contradictions of Motherhood. New Haven : Yale University Press, 1996. 288 p.
30. Hinde, R. A. Relationships: A Dialectical Perspective. London : Psychology Press, 1997. 256 p.
31. Jones, G. R., & George, J. M. The Experience and Evolution of Trust: Implications for Cooperation and Teamwork. *Academy of Management Review*, 1998, 23(3), p. 531–546.
32. Kanishevska, L. Some Problems of Digital Parenting. *Scientific Collection “InterConf”*, 150, 2023, p. 217–221. Available from: <https://archive.interconf.center/index.php/conferenceproceeding/article/view/2971>
33. Mayer, R. C., Davis, J. H., Schoorman, F. D. An Integrative Model of Organizational Trust. *Academy of Management Review*, 1995, 20(3), p. 709–734.
34. Mushkevych, M., Duchyminska, T., & Mushkevych, V. Analysis of Family Interaction Depending on the Age of Marriage Partners. *Psychological Counseling and Psychotherapy*, 2024, Issue 22, p. 32–40. Available from: <file:///C:/Users/comp/Downloads/24873-Article%20Text-49255-3-10-20250211.pdf>
35. Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. Trust in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49(1), p. 95–112.
36. Rotter, J. B. A New Scale for the Measurement of Interpersonal Trust. *Journal of Personality*, 1967, 35(4), p. 651–665.
37. Sztompka, P. Trust: A Sociological Theory. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. 214 p.
38. Voloshenko, M. Youth’s Perceptions of Responsible Parenthood. *Humanistic Studies. Series "Pedagogy"*, 2021, 13(45), p. 16–20.

39. Savchenko, Y., Kozyr, M. Socio-psychological Factors and Conditions for the Formation of Responsible Parenthood. *Pedagogical Education: Theory and Practice. Psychology. Pedagogy*, 2024, 41(1), p. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2024.4111>

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Результати дослідження жінок за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

№	Безпечний тип	Тривожний тип	Унікальний тип	Дезорганізований тип
1	34	19	13	13
2	31	17	15	13
3	35	21	13	14
4	32	19	17	10
5	34	15	17	14
6	30	21	17	14
7	34	16	13	10
8	35	18	15	10
9	32	15	17	10
10	31	18	16	10
11	35	20	13	13
12	35	16	13	12
13	30	16	15	12
14	33	15	13	10
15	32	16	13	12
16	29	19	17	12
17	35	16	15	10
18	33	18	17	12
19	29	18	17	14
20	32	21	15	11

21	28	18	12	11
22	33	21	17	10
23	36	18	16	13
24	28	19	16	10
25	30	21	13	13
26	34	17	16	11
27	31	20	13	10
28	36	15	12	15
29	30	18	15	14

**Результати дослідження чоловіків за методикою «Самооцінка  
генералізованого типу прив'язаності»**

<b>№</b>	<b>Безпечний тип</b>	<b>Тривожний тип</b>	<b>Унікальний тип</b>	<b>Дезорганізований ти</b>
1	27	21	16	12
2	28	19	13	13
3	25	16	14	15
4	32	16	13	14
5	26	19	12	13
6	26	21	17	13
7	26	16	17	10
8	29	16	16	13
9	29	21	15	11
10	28	21	14	12
11	27	16	12	12
12	28	21	13	11
13	28	16	12	13
14	32	17	15	10
15	34	18	17	13
16	27	15	14	12
17	32	17	15	11
18	32	18	16	10
19	34	16	17	12
20	28	16	12	10
21	25	18	12	12

**Результати дослідження жінок за «Методикою довіри / недовіри  
особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація  
В. Петренко, О. Савченко)**

<b>№</b>	<b>Довіра до себе</b>	<b>Довіра до інших</b>	<b>Довіра до світу</b>	<b>Сумарний показник</b>
1	22	18	20	60
2	20	19	21	60
3	23	21	22	66
4	21	17	19	57
5	22	20	23	65
6	19	18	20	57
7	24	22	21	67
8	21	19	22	62
9	18	17	19	54
10	22	20	21	63
11	23	21	23	67
12	20	18	22	60
13	21	19	20	60
14	22	17	21	60
15	23	20	19	62
16	19	18	20	57
17	24	22	23	69
18	21	20	21	62
19	20	19	20	59
20	23	21	22	66
21	22	18	21	61
22	21	20	22	63
23	23	19	20	62
24	20	18	21	59
25	22	21	23	66
26	21	19	22	62
27	23	20	21	64
28	24	22	23	69
29	20	18	20	58

**Результати дослідження чоловіків за «Методикою довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація**

**В. Петренко, О. Савченко)**

<b>№</b>	<b>Довіра до себе</b>	<b>Довіра до інших</b>	<b>Довіра до світу</b>	<b>Сумарний показник</b>
1	19	17	18	54
2	21	16	19	56
3	20	18	20	58
4	18	17	18	53
5	22	19	21	62
6	20	18	19	57
7	19	17	20	56
8	21	16	18	55
9	22	18	19	59
10	23	19	21	63
11	20	17	18	55
12	21	18	19	58
13	19	16	18	53
14	22	19	20	61
15	23	20	21	64
16	21	18	19	58
17	20	17	18	55
18	22	19	20	61
19	21	18	19	58
20	23	20	21	64
21	20	17	18	55

**Описова статистика за шкалами методики  
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» у групі жінок**

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Надійний тип	4	6	5.2	5	0.64	0.80
Тривожний тип	3	5	4.3	4	0.61	0.78
Унікаючий тип	3	5	3.8	4	0.64	0.80
Дезорганізований тип	2	4	3.2	3	0.64	0.80

**Описова статистика за шкалами методики**

**«Довіра / недовіра»**

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Довіра до партнера	4	7	5.8	6	0.96	0.98
Довіра до оточуючих	4	6	5.0	5	0.64	0.80
Довіра до себе	4	7	5.5	5	0.81	0.90
Загальний рівень довіри	4	6	5.4	5	0.84	0.92

**Описова статистика за шкалами методики**

**«Шкалою психологічного благополуччя» Ріфф (RPWB)**

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Автономія	3	6	4.5	4	1.0	1.0
Контроль над оточенням	3	6	4.6	5	0.81	0.90
Особистісне зростання	4	6	5.0	5	0.64	0.80
Позитивні відносини з іншими	3	7	5.2	5	0.96	0.98
Цілі в житті	3	6	4.7	5	0.81	0.90
Самоприйняття	3	6	4.8	5	0.64	0.80
Загальний показник	4	6	4.9	5	0.64	0.80

### Описова статистика за шкалами методики CSI

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Загальна задоволеність	4	6	5.0	5	0.64	0.80
Емоційна близькість	4	6	5.2	5	0.81	0.90
Підтримка та взаємодопомога	4	6	5.1	5	0.64	0.80
Конфліктність	2	5	3.5	3	0.81	0.90
Спільні цінності та інтереси	4	6	5.0	5	0.64	0.80
Загальний показник	4	6	5.0	5	0.64	0.80

### Описова статистика за шкалами методики романтичної компетентності

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Інсайт	27	34	30.8	31	6.25	2.5
Взаємність	25	32	28.9	29	6.76	2.6
Емоційна регуляція	23	30	26.5	27	6.25	2.5
Сумарний показник	25	32	28.7	29	6.76	2.6

**Описова статистика за шкалами методики  
«Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» у групі чоловіків**

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Надійний тип	4	6	5.0	5	0.64	0.80
Тривожний тип	3	4	3.5	3	0.25	0.50
Уникаючий тип	4	5	4.4	4	0.24	0.49
Дезорганізований тип	3	4	3.5	3	0.25	0.50

**Описова статистика за шкалами методики  
«Довіра / недовіра»**

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Довіра до партнера	4	6	5.2	5	0.64	0.80
Довіра до оточуючих	4	5	4.5	4	0.25	0.50
Довіра до себе	4	6	5.0	5	0.36	0.60
Загальний рівень довіри	4	5	4.9	5	0.24	0.49

**Описова статистика за шкалами методики  
«Шкалою психологічного благополуччя» Ріфф (RPWB)**

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Автономія	3	6	4.6	5	0.81	0.90
Контроль над оточенням	3	6	4.7	5	0.64	0.80
Особистісне зростання	4	6	4.9	5	0.36	0.60
Позитивні відносини з іншими	3	6	5.0	5	0.64	0.80
Цілі в житті	3	6	4.8	5	0.36	0.60
Самоприйняття	3	6	4.9	5	0.36	0.60
Загальний показник	4	6	4.9	5	0.36	0.60

### Описова статистика за шкалами методики CSI

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Загальна задоволеність	4	6	5.0	5	0.64	0.80
Емоційна близькість	4	5	5.0	5	0.25	0.50
Підтримка та взаємодопомога	4	6	5.0	5	0.36	0.60
Конфліктність	2	5	3.6	4	0.64	0.80
Спільні цінності та інтереси	4	5	4.9	5	0.24	0.49
Загальний показник	4	6	5.0	5	0.36	0.60

### Описова статистика за шкалами методики романтичної компетентності

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Дисперсія	Стандартне відхилення
Інсайт	25	30	27.6	28	6.25	2.5
Взаємність	23	28	25.1	25	6.25	2.5
Емоційна регуляція	21	26	23.4	23	6.25	2.5
Сумарний показник	24	28	25.4	25	6.25	2.5

**Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»**

**К. Бартолом'ю (адаптація М. Казанжи, Ю. Вторнікової)**

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте помітку навпроти літери, що означає той стиль, який підходить Вам найбільше або описує Вас якнайкраще.

\_\_\_\_\_ А. Мені приємно відчувати близькість та/або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може надто зблизитися зі мною.

\_\_\_\_\_ В. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи справді мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

\_\_\_\_\_ С. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я волію ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

\_\_\_\_\_ D. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, вона може мене поранити чи вразити.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 7-бальною шкалою).

Вивчення генералізованого типу прив'язаності проводилося з використанням російськомовної версії методики К. Бартолом'ю та Л. Горовиця. Випробуваням пропонується співвіднести свій звичний тип відносин із чотирма прототипами (вибрати один, най більш повно відповідний,

**Стиль А**

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	<i>Повністю згоден</i>

**Стиль В**

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

**Стиль С**

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	Повністю згоден

**Стиль D**

1	2	3	4	5	6	7
Повністю не згоден	Не згоден	Скоріше не згоден	Нейтральний	Скоріше згоден	Згоден	<i>Повністю згоден</i>

а потім оцінити за 7-бальною шкалою ступінь виразності у себе кожного з них). Дослідник у результаті отримує якісні та кількісні показники типу прив'язаності.

В основу прототипів покладено два параметри, зазначених ще М. Ейнсворт – міжособистісна тривога (з приводу розлучення, заперечення або недостатнього кохання) та уникнення (близькість, залежність, емоційність). В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми робочими моделями себе та Іншого. Вона запропонувала розглядати вимір тривоги як модель себе (негативну чи позитивну), а вимір уникнення – як модель Іншого (так само, негативну чи позитивну). Таким чином, чотири типи утворено шляхом поєднання цих двох параметрів. Тип А – «надійний», або «безпечний» – характеризується позитивним поглядом на себе та інших (вважає себе гідним кохання, а партнерів – чуйними та надійними); тип В – «надзалучений», або «тривожно суперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших; тип С – «відсторонено-унікаючий» – має позитивну модель себе та

негативну модель Іншого; тип D – «боязливий», або «обережний» – негативно ставиться і до себе, і до інших.

К. Бартолом'ю передбачала, що, оскільки люди схильні до узгодженого уявлення про себе та інших, тип А і тип D мають бути переважаючими.

**«Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе»  
(А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко)**

Авторський варіант «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко) складається з 15 тверджень, які поєднані у три шкали: 1) довіра до світу (4 твердження); 2) довіра до інших людей (5 тверджень), 3) довіра до себе (6 тверджень). В методиці використовується шкала оцінки Лайкерта у варіанті: 1) не вірно, 2) скоріше не вірно, 3) складно визначити, 4) скоріше вірно, 5) вірно.

*Інструкція:* Уважно прочитайте твердження і оцініть ступінь своєї згоди/незгоди з кожним з них.

Твердження	Не вірно	Скоріше невірно	Складно визначити	Скоріше вірно	Вірно
1. Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми					
2. Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють					
3. Я довіряю своєму вмінню відрізнити «хороше» від «поганого»					
4. Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки					
5. Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації					
6. Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою					

7. Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей					
8. Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми					
9. Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те, що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде					
10. Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо необхідно					
11. Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки					
12. Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого					

*Ключ:* підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, а твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за зворотною шкалою.

Пряма шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів.

Зворотна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

**Шкала «Довіра до світу» -2, 4, 12.**

**Шкала «Довіра до інших людей» – 6, 8, 9.**

**Шкала «Довіра до себе» – 1, 3, 5, 7, 10, 11.**

### 3. Шкала психологічного благополуччя Ріфф (RPWB)

**Шкала психологічного благополуччя** (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

**Теоретичні основи.** Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять *екзистенційно-гуманістичної психології*. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – *гедоністичний* (грецьк. «насолода») та *евдемоністичний* (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення - це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності».

В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

**Інструкція.** Наступні твердження стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. У наступному бланку відповідей обведіть цифру, яка найкраще відображує ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням. Користуйтеся такими позначеннями: 1 - Абсолютно не згоден 2 - Не згоден 3 - Скоріше, не згоден 4 Скоріше, згоден 5 - Згоден 6 - Абсолютно згоден. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я міняю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе у відповідальності за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і сподіваюся зробити у майбутньому.
6. Коли я оглядаюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримання близьких відносин було пов'язано для мене з труднощами і розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе все більше і більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. У цілому я впевнений(а) в собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.

14. На мої рішення зазвичай не впливає те , що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в співтовариство оточуючих мене людей.
16. Я належу до тих людей , яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому , тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається , що багато хто з моїх знайомих досягли успіху в житті більшого, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те , що думають про мене інші.
21. Я цілком справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби у мене була така можливість , я б багато чого змінила(в) у собі.
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем , коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути в злагоді з самим собою , ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю , що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається , що новий досвід , здатний змінити мої уявлення про себе і про навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.
30. В цілому я собі подобаюся.

31. У мене не так багато знайомих , готових вислухати мене , коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене чинять вплив сильні люди.
33. Якби я був(ла) нещасний(а) в житті , я зробив(ла) би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо задуматися , то з роками я не став(ла) набагато кращим .
35. Я не дуже добре усвідомлюю , чого хочу досягти в житті.
36. Я робив(ла) помилки , але все , що не робиться , - все на краще.
37. Я вважаю , що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те , чого я сам(а) не хочу.
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися в будь-якому віці.
41. Колись я ставив(ла) перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований(а) своїми досягненнями в житті.
43. Мені здається , що у більшості людей більше друзів , ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати свої принципи .
45. Я засмучуюсь , коли не встигаю зробити все , що намічено на день. 1 2 3 4  
5 6
46. З часом я став(ла) краще розбиратися в житті , і це зробило мене сильнішим і компетентним.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

48. Як правило, я пишаюся тим, яка (ий) я , і який спосіб життя я веду.
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях , навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою .
51. Я вмію розраховувати свій час так , щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття , що з роками я став(ла) кращим(ою).
53. Я активно намагаюся здійснювати плани , які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірчих відносин з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина , але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях , коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не належу до людей , які поневіряються по життю без будь-якої мети.
60. Можливо , я ставлюся до себе гірше , ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто міняю свою точку зору , якщо друзі або рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день , тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку .

65. Мені іноді здається, що я вже зробив(ла) у житті все , що було можна.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те , що жив(ла) неправильно.
67. Я знаю , що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе вести і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати , як з роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими .
71. Цілі, які я ставив(ла) перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хоті(ла)в би нічого змінювати .
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує , як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так , як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити своє життя.
77. Мені приємно думати про те , чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію , що я багато в чому краще їх .
79. Ми з моїми друзями ставимося із співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу себе виходячи з того , що я вважаю важливим , а не з того , що вважають важливим інші .

81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя , які мені дуже подобаються.

82. Старого пса не навчиш новим трюкам.

83. Я не впевнений(а) , що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше , ніж у інших.

*Ключі для розрахунку показників за шкалою психологічного благополуччя*

1. Позитивні відносини з оточуючими: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79
2. Автономія: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80
3. Управління середовищем (компетентність): 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81
4. Особистісне зростання: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82
5. Цілі в житті: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83
6. Самоприйняття: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84

Додаткові шкали, які виділились внаслідок факторизації даних опитувальника К. Рифф Шевельковою та Фесенко (2005)

7. Баланс афекта: 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 33, 34, 39, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84
8. Осмисленість життя: 3, 4, 5, 11, 23, 35, 41, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 63, 70, 71, 72, 76, 77, 81
9. Людина як відкрита система: 1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79 (без \_)
10. Шкала автономії: 2, 8, 14, 20, 26, 37, 38, 44, 50, 62, 68, 74, 80

#### 4. Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI)

Методика дослідження задоволеності подружніми стосунками/ Couples Satisfaction Index (CSI)

1. Будь ласка, вкажіть наскільки щасливі ваші стосунки, враховуючи всі обставини.

Вкрай нещасливий	Досить нещасливий	Трохи нещасливий	Щасливий	Дуже щасливий	Неймовірно щасливий	Ідеально щасливий
0	1	2	3	4	5	6

Будь ласка, вкажіть нижче приблизний ступінь згоди або розбіжностей між вами і вашим партнером по кожному пункт в наступному списку.

	Завжди згоден	Майже завжди згоден	Іноді не згоден	Часто не згоден	Майже завжди не згоден	Завжди не згоден
2. Кількість часу, проведеного разом	5	4	3	2	1	0
3. Прийняття важливих рішень	5	4	3	2	1	0
4. Демонстрація прихильності	5	4	3	2	1	0
	Весь час	Більшу частину часу	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
5. Загалом, як часто ви вважаєте, що між вами та вашим партнером все добре?	5	4	3	2	1	0
6. Як часто ви шкодуєте, що вступили в ці стосунки?	0	1	2	3	4	5
	Зовсім не вірно	Трохи невірно	Деяко вірно	В основному вірно	Майже повністю вірно	Цілком вірно
7. Я все ще відчуваю сильний зв'язок з моїм партнером	0	1	2	3	4	5
8. Якби мені довелося прожити життя заново, я б одружився (або жив би з тією ж людиною / зустрівся з нею)	0	1	2	3	4	5
9. Наші стосунки міцні	0	1	2	3	4	5
10. Я іноді думаю, чи існує хтось інший для мене	5	4	3	2	1	0
11. Мої стосунки з моїм партнером	0	1	2	3	4	5

роблять мене щасливим							
12. У мене теплі та комфортні стосунки з моїм партнером	0	1	2	3	4	5	
13. Я не можу уявити, що мої стосунки з моїм партнером можуть припинитися	0	1	2	3	4	5	
14. Я відчуваю, що можу довіритися своєму партнеру практично про все	0	1	2	3	4	5	
15. Останнім часом у мене з'явилися сумніви щодо цих стосунків	5	4	3	2	1	0	
16. Для мене мій партнер є ідеальним романтичним партнером	0	1	2	3	4	5	
17. Я дійсно відчуваю себе частиною команди з моїм партнером	0	1	2	3	4	5	
18. Я не можу уявити, щоб інша людина робила мене таким же щасливим, як мій партнер	0	1	2	3	4	5	
	Зовсім ні	Трохи	Дещо	В основному	Майже повністю	Цілко	
19. Наскільки корисними є ваші стосунки з вашим партнером?	0	1	2	3	4	5	
20. Наскільки добре ваш партнер задовольняє ваші потреби?	0	1	2	3	4	5	
21. Наскільки ваші стосунки відповідають вашим початковим очікуванням?	0	1	2	3	4	5	
22. Загалом, наскільки ви задоволені своїми стосунками?	0	1	2	3	4	5	
	Гірше ніж у всіх інших (дуже погано)					Краще ніж у всіх інших (дуже добре)	
23. Наскільки хороші ваші стосунки порівняно з іншими?	0	1	2	3	4	5	
	Ніколи	Рідше одного разу на місяць	Один-два рази на місяць	Один-два рази на тижне	Раз на день	Частіше	
24. Чи розважаєтеся ви в компанії вашого партнера?	0	1	2	3	4	5	
25. Як часто ви та ваш партнер розважаєтесь разом?	0	1	2	3	4	5	

Для кожного з наведених нижче пунктів оберіть відповідь, яка найкраще описує ваші стосунки. Базуйте свої відповіді на перших враженнях і безпосередніх відчуттях щодо цього пункту.

26.	цікаво	5	4	3	2	1	0	нудно
27.	погано	0	1	2	3	4	5	добре
28.	повний	5	4	3	2	1	0	порожній
29.	самотній	0	1	2	3	4	5	дружній
30.	міцний	5	4	3	2	1	0	крихкий
31.	знеохочуючий	0	1	2	3	4	5	надійний
32.	приємний	5	4	3	2	1	0	нещасний

Ключ: Щоб отримати індекс по методиці, складаємо усі бали разом. Діапазон може варіювати від 0 до 161 балів. Індекс менше 105 балів рахується індикатором проблем в стосунках.

## Методика романтичної компетентності Джоан Давілі

Доопрацьована версія 35-пунктного опитувальника компетентності в романтичних стосунках (IRRC)

### Додаток Б

У двох лівих стовпчиках наведені номери пунктів дослідницького факторного аналізу (ДФА) та остаточні номери пунктів. Обидва номери пунктів можна використовувати з додатковим файлом Excel, який обчислює приховані середні значення та 95% довірчі інтервали для 35-пунктового опитувальника IRRC.

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне запитання і обведіть відповідну цифру, яка найбільше стосується Вас.

Майже ніколи 1.	Не дуже часто вірно 2.	Іноді вірно 3	Часто вірно 4	Майже завжди 5
-----------------------	------------------------------	------------------	------------------	-------------------

EFA	Final		1	2	3	4	5
1	1	Я вважаю, що зможу ефективно вирішувати конфлікти, які виникають у моїх стосунках.	1	2	3	4	5
2	2	Я добре ставлюся до перспективи тривалих романтичних стосунків.	1	2	3	4	5
3	3	Я відчуваю, що маю навички, необхідні для тривалих стабільних романтичних стосунків.	1	2	3	4	5
4	4	Я впевнений, що можу впоратися з проблемами у стосунках, які виникають.	1	2	3	4	5
5	5	Я відчуваю, що здатен задовольнити емоційні потребимої другої половинки.	1	2	3	4	5
6	6	Я відчуваю, що можу впливати на задоволеність моїми стосунками.	1	2	3	4	5
7	7	Я відчуваю, що якщо я не щасливий у стосунках, я можу їх покращити.	1	2	3	4	5
8	8	Я впевнений, що у мене будуть довготривалі щасливі та віддані стосунки.	1	2	3	4	5

39	9	Я беру до уваги почуття інших людей, коли приймаю рішення.	1	2	3	4	5
40	10	Коли я з кимось сварився, я намагаюся зрозуміти, як це сталося.	1	2	3	4	5
41	11	Я намагаюся зрозуміти, чому люди ображаються на мене.	1	2	3	4	5
42	12	Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб побачити її точку зору.	1	2	3	4	5
43	13	Зазвичай я знаю, чому хтось на мене сердиться.	1	2	3	4	5

44	14	Я думаю про те, як мої дії вплинуть на інших.	1	2	3	4	5
12	15	Іноді я боюся, що залишуся самотнім до кінця свого життя.	1	2	3	4	5
13	16	Я самотній.	1	2	3	4	5
45	17	Мені важко знайти когось, з ким би я міг зустрітись.	1	2	3	4	5
19	18	Мені важко довіряти людям, з якими я близький.	1	2	3	4	5
20	19	Я боюся, що інші люди можуть завдати мені емоційного болю.	1	2	3	4	5
21	20	Мені важко підпускати людей близько до себе.	1	2	3	4	5
22	21	Мені важко ділитися своїми почуттями з іншими.	1	2	3	4	5
29	22	Коли я засмучений, мені подобається бути на самот	1	2	3	4	5
23	23	Іноді я втрачаю самовладання.	1	2	3	4	5
24	24	Я вступаю в суперечки з людьми.	1	2	3	4	5
26	25	Коли я злюся, я часто кажу речі, які не маю на увазі.	1	2	3	4	5

27	26	Коли я злюся, я роблю речі, про які потім шкодую.	1	2	3	4	5
16	27	Люди кажуть, що я легкий на підйом.	1	2	3	4	5
17	28	Я не дуже засмучуюсь через дрібниці.	1	2	3	4	5
18	29	Я досить гнучкий.	1	2	3	4	5
35	30	Я можу отримати негативний зворотній зв'язок, не засмучуючись.	1	2	3	4	5
36	31	Я схильний вирішувати проблеми, які мене турбують	1	2	3	4	5
37	32	Я намагаюся уникати обговорення питань, які можуть когось засмутити	1	2	3	4	5
38	33	Я вважаю, що добре справляюся з конфліктами	1	2	3	4	5
30	34	Я відчуваю, що можу добре висловлювати свої почуття	1	2	3	4	5
31	35	Я відчуваю, що можу добре висловлювати свої думки/погляди	1	2	3	4	5

## ДОКУМЕНТИ З ЕТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Підсумковий інструктаж для учасника # \_\_\_\_\_ дослідження:

**Особливості прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих**

- 1. Яка основна мета цього дослідження?** Основна мета цього дослідження полягає у вивченні природи та механізмів формування довіри та недовіри в близьких міжособистісних стосунках дорослих людей. Таке дослідження має значення для розвитку психології стосунків, сімейної психології та практичного консультування, адже довіра є ключовою умовою здорових і гармонійних стосунків між дорослими людьми.
- 2. Що саме досліджується?** Нами вивчаються психологічні особливості прояву формування довіри та недовіри в близьких міжособистісних стосунках дорослих людей.
- 3. З якою додатковою інформацією за цією темою я можу ознайомитись?** По завершенню дослідження буде представлена інформація за отриманими результатами.
- 4. Хто проводить це дослідження і як я можу із ними сконтактувати?**  
*Туришин Тетяна*, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, [tanaturishin@gmail.com](mailto:tanaturishin@gmail.com)  
*Крижановська Зореслава Юріївна*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки ([Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua](mailto:Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua))
- 5. Як довго дослідник вивчає це питання?** Дослідник Туришин Тетяна не має попереднього досвіду проведення клінічних досліджень, тому супервізувати процес буде *Крижановська Зореслава Юріївна*, яка вивчає проблему адиктивної поведінки з 2015 року.

Ще раз дякуємо за участь у дослідженні!

### **Особливості прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих**

Запрошуємо Вас взяти участь у нашому дослідженні. Перш ніж Ви приймете рішення щодо участі у дослідженні, можливо Ви хотіли б розуміти, з якою метою проводиться дослідження. Будь ласка, уважно перечитайте інформацію. Ви можете задавати будь-які питання щодо дослідження, якщо Вам щось не зрозуміло.

### **Хто може брати участь у дослідженні**

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. У дослідженні можуть взяти участь особи, віком від 30 до 45 років, період стосунків понад 10 років.

### **Хто проводить дослідження і яка мета дослідження**

Дослідження проводить *Туришин Тетяна*, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), під керівництвом *Крижановська Зореслави Юріївни*, кандидата психологічних наук, доцента кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Основна мета цього дослідження полягає у вивченні природи та механізмів формування довіри та недовіри в близьких міжособистісних стосунках дорослих людей. Таке дослідження має значення для розвитку психології стосунків, сімейної психології та практичного консультування, адже довіра є ключовою умовою здорових і гармонійних стосунків між дорослими людьми.

### **Що Ви маєте робити в цьому дослідженні?**

Дослідження складається з проходження опитування в онлайн-форматі на платформі GoogleForms у зручний для Вас часі у зручному для Вас місці. Опитування містить 5 методики та займає близько 30-40 хвилин. Якщо Ви погодитесь взяти участь у цьому дослідженні, ми попросимо Вас зазначити Ваш вік та стать.

**Чи можете Ви відмовитися від дослідження?**

Наше дослідження проводиться на добровільній основі. Ви можете покинути дослідження у будь-який момент без жодних негативних наслідків для Вас. Якщо Ви побажаєте, Ви можете попросити видалити Ваші дані.

**Які можливі ризики та вигоди участі в дослідженні?**

Є ймовірність виникнення негативних емоційних переживань під час проходження опитування. У такому випадку ми запропонуємо Вам перелік центрів, де Ви можете отримати безкоштовну психологічну допомогу в місті Луцьку. Отримані у дослідженні дані є важливими для розуміння психологічних аспектів прояву алкогольної залежності. Результати дослідження будуть використані для розробки практичних рекомендацій,

**Чи участь у дослідженні буде конфіденційною?**

Так. Ми гарантуємо конфіденційність наших учасників. Вам не потрібно буде вказувати особистих даних, за якими Вас можна буде ідентифікувати. Доступ до анонімних даних буде мати виключно дослідник та його науковий керівник.

**Як будуть розповсюджені результати дослідження?**

Результати дослідження, які будуть представлені у вигляді узагальнених даних, і не містять особистої інформації, планується опублікувати у вигляді наукових статей та тез конференцій.

**З ким я можу сконтактувати з приводу додаткової інформації або для отримання допомоги?**

Контактні особи:

*Туришин Тетяна*, магістрантка кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки, [tanaturishin@gmail.com](mailto:tanaturishin@gmail.com)

*Крижановська Зореслава Юріївна*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки ([Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua](mailto:Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua))

Якщо під час дослідження, на Вашу думку, буде порушена етика наукових досліджень, Ви можете звернутися до голови Комітету з етики наукових досліджень ВНУ імені Лесі Українки (prorector@science.vnu.edu.ua)

Перелік центрів безоплатної психологічної допомоги у м. Луцьк.

1. Психологічний штаб при управлінні соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Луцької міської ради, проспект Соборності, 18.

Консультації психологів проводяться безкоштовно в режимі онлайн та офлайн. Записатись на консультацію можна зателефонувавши на інформаційну лінію за телефоном: 0 800 400 332.

2. «ХАБ ВЕТЕРАН» Консультації психологів проводяться безкоштовно в режимі онлайн та офлайн

## **Інформація про дослідження**

### **Особливості прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих**

Дослідження довіри і недовіри в близьких стосунках дорослих є важливою темою в психології, оскільки ці аспекти значно впливають на якість міжособистісних зв'язків, особистісне благополуччя та емоційний стан. Основні напрямки, що розглядаються в цій темі, включають наступні аспекти:

#### **1. Довіра в близьких стосунках**

- Емоційна складова: Довіра ґрунтується на впевненості у доброзичливості, підтримці та розумінні з боку партнера.
- Когнітивний аспект: Люди, які мають високу довіру, схильні вважати, що їхні партнери діють чесно та з урахуванням їхніх інтересів.
- Пов'язаність із прихильністю: Теорія прив'язаності вказує, що довіра у дорослих стосунках залежить від раннього дитячого досвіду (наприклад, типу прив'язаності, сформованого в сім'ї).

#### **2. Недовіра і її вплив**

- Психологічні бар'єри: недовіра часто викликає ревності, страх зради або почуття емоційної ізоляції.
- Поведінкові прояви: це може виражатися у гіперконтролі, униканні глибоких розмов або постійному сумніві у діях партнера.
- Соціокультурні впливи: у суспільствах із високим рівнем соціальної тривоги або нестабільності довіра може формуватися складніше.

#### **3. Фактори, що впливають на довіру/недовіру**

- Особистісні характеристики: наприклад, люди з високим рівнем тривожності або негативного досвіду в попередніх стосунках частіше проявляють недовіру.
- Комунікація: відкритий діалог між партнерами сприяє побудові довіри, тоді як маніпуляції або брехня руйнують її.

- Економічна і соціальна стабільність: довіра в стосунках також залежить від зовнішніх обставин, таких як фінансова безпека або соціальна підтримка.

. **Мета дослідження** – полягає у вивченні природи, факторів та механізмів формування довіри та недовіри в близьких міжособистісних стосунках дорослих людей

Відповідно було сформульовано такі

**дослідницькі запитання:**

1. Які чинники найбільше впливають на формування довіри між партнерами?
2. Як минулий досвід (позитивний чи негативний) впливає на готовність довіряти партнеру?
3. Як проявляється довіра на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях?
4. Які дії чи ситуації найчастіше викликають недовіру у стосунках?
5. Чи існує зв'язок між рівнем самооцінки людини та її схильністю до недовіри?
6. Чи можливе повне відновлення довіри після серйозних порушень (зради, обману)?
7. Яка роль вибачення та готовності до змін у процесі відновлення довіри?
8. Як культурні та соціальні норми впливають на сприйняття довіри/недовіри?
9. Чи є відмінності у прояві довіри у романтичних, дружніх та сімейних стосунках?
10. Як невирішені конфлікти впливають на зниження рівня довіри?

Такі запитання допоможуть глибше дослідити цю тему та визначити як індивідуальні, так і зовнішні фактори, що впливають на довіру в дорослих стосунках.

Для досягнення мети у дослідженні було використано *теоретичні методи*: аналіз, синтез, моделювання, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення теоретико-методологічної основи вивчення психологічних аспектів прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих;

- Методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»
- «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко)
- Шкала психологічного благополуччя Ріфф (RPWB)
- Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI)
- Методика романтичної компетентності Джоан Давілі

Метою дослідження буде теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні аспекти прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих. Планується проведення онлайн-опитування на платформі GoogleForms, яке складається з 5 методик. Рекрутація досліджуваних буде здійснюватися за допомогою розміщення оголошення в соціальних мережах Facebook та Instagram, Telegram. Учасники будуть проінформовані про дослідження за допомогою повідомлення на початку опитувальника і підтвердять свою добровільну згоду шляхом натискання галочок «погоджуюся» на початку опитувальника.

Учасників буде проінформовано про можливі ризики дослідження. Також їх повідомлять про дотримання принципів конфіденційності і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для учасників. По завершенню опитування учасникам буде запропонована інформаційна брошура стосовно психологічних аспектів прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих. Група респондентів налічуватиме близько 50-60 учасників. Вибірку буде сформовано з осіб віком від 30 до 45 років, період стосунків у яких понад 10 років. Учасники зможуть пройти опитування у будь-який вільний час та у зручному місці, без переривання виконання професійних обов'язків.

Доступ до даних матимуть лише члени дослідницької команди. Оскільки дослідник, магістранта кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), *Туришин Тетяна* не має попереднього досвіду клінічних досліджень, супервізувати процес буде *Крижановська Зореслава Юріївна*, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та клінічної психології ВНУ.

Вибірку складатимуть середньої дорослості (30-45 років), період стосунків у яких понад 10 років

Дослідження проявів довіри та недовіри має велике значення для психології, оскільки воно допомагає зрозуміти причини конфліктів, підвищити якість терапевтичної роботи з парами, а також сприяє формуванню навичок здорових комунікацій.

Довіра – це процес, який потребує часу та зусиль, але її зміцнення є ключем до щасливих і стабільних стосунків.

#### **Оцінка рівня ризиків дослідження**

1. Включає вивчення людини? – **Так.**
2. Створює ризики для продуктивності праці людей та/чи організацій? – **Так.**
3. Включає учасників, залучення яких торкається конфліктів інтересів (наприклад, досліджуваний студент боїться, що його відповідь може змінити ставлення викладача до нього)? – **Ні.**
4. Залучає посередників, щоб залучити досліджуваних? – **Так.**
5. Передбачає фінансові та інші винагороди для учасників? – **Так.**
6. Може торкатися висвітлення стану здоров'я учасників? **Так.**
7. Включає обговорення тем, які підвищують тривожність, занепокоєння учасників? – **Так.**
8. Передбачає дослідницьку роботу закордоном? – **Ні.**
9. Передбачає негативний вплив на довкілля? – **Ні.**

10. Включає збір та обробку неживих біологічних матеріалів, за виключенням тих, які вже зберігаються в музеях чи інших установах? –

**Ні.**

11. Використовує генетично модифіковану тканину людини? – **Ні.**

Які є потенційні ризики для досліджуваних та способи їх уникнення.

**Ризик 1.** У дослідженні будуть поставлені запитання, які стосуються ситуацій, що можуть спричинити негативні переживання.

У дослідженні використовуються стандартизовані та апробовані у попередніх дослідженнях діагностичні методики, які мають високі психометричні властивості, і застосовуються для вивчення цієї психологічних проявів довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих

**Ризик 2.** Проходження опитувальника може відволікати учасників дослідження від виконання професійних обов'язків та створює ризики для продуктивності праці.

У дослідженні використовується онлайн-опитування, яке учасники дослідження зможуть пройти у вільний час та у зручному для них місці, без відволікання від виконання професійних обов'язків.

**Ризик 3.** Дослідження не передбачає фінансової та інших винагород для учасників.

Оскільки учасники не будуть отримувати грошову винагороду, що може знизити їх мотивацію участі і негативно вплинути на чистоту отриманих даних. Однак за результатами проведеного дослідження учасники будуть мати змогу ознайомитися з особливістю прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих та отримати інформаційну брошуру.

## Особливості прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих

Дослідження здійснюється магістранткою *Тетяною Туришин* (tanaturishin@gmail.com) та координується кандидатом психологічних наук, доцентом кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки *Крижановська Зореслава Юріївна* (Kruzhanovska.Zoreslava@vnu.edu.ua)

Дослідження пройшло експертизу в Комітеті з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

		Поставте галочку
1.	Я підтверджую, що прочитала і зрозуміла інформаційний лист продослідження. Я мав/ла можливість розглянути інформацію про те, що від мене очікують.	
2.	Я даю згоду на обробку моїх персональних даних (наприклад, вік, стать, сімейний статус, наявність дітей, стаж роботи) для цілей, які мені роз'яснили. Я розумію, що відповідно до законодавства про захист даних, «суспільне завдання» буде законною підставою для обробки даних особливої категорії для дослідницьких цілей.	
3.	Я розумію, що вся <b>особиста інформація залишиться конфіденційною</b> . Я розумію, що мої дані, зібрані в цьому дослідженні, не будуть ідентифікувати мене і будуть зберігатися анонімно і безпечно. Ідентифікувати мене в будь-яких публікаціях буде неможливо.	
4.	Я розумію, що моя <b>участь є добровільною і що я можу відмовитися від неї в будь-який час без пояснення причин</b> . Я розумію, що якщо я вирішу відмовитися від участі, будь-які персональні дані, надані мною до цього моменту, будуть видалені, якщо я попрошу про їх видалення.	
5.	Я розумію потенційні ризики, пов'язані з участю у дослідженні, та підтримку, яка буде мені доступна, якщо у мене виникне дистрес під час дослідження (перелік відповідних місць, де можна отримати психологічну підтримку).	
6.	Я розумію прямі/непрямі вигоди від участі.	
7.	Я розумію, що дані <b>не будуть доступні жодним комерційним організаціям</b> , а є виключно у відповідальності та доступі дослідників, які проводять це дослідження.	
8.	Я розумію, що узагальнені дані цього дослідження можуть бути опубліковані у вигляді наукових статей та тез конференцій	
9.	Цим я підтверджую, що розумію критерії включення у дослідження, викладені в інформаційному листі.	

10.	Мені відомо, до кого мені слід звертатися, якщо я хочу подати скаргу.	
11.	Я добровільно погоджуюсь взяти участь у цьому дослідженні.	
12.	Дані, надані в цьому дослідженні, будуть зберігатися відповідно до Закону про обробку персональних даних.	
13.	Я погоджуюсь, що мої <b>повністю анонімні</b> (ніхто не зможе ідентифікувати мене при передачі цих даних) дані <b>можуть бути використані виключно дослідницькою групою для майбутніх досліджень.</b>	

Для участі в дослідженні необхідно підтвердити всі наведені нижче твердження, поставивши відмітку у відповідному квадратіку. Якщо Ви не поставите позначку біля будь-якого з пунктів, цеозначатиме, що Ви не можете взяти участь у дослідженні.

## ОГОЛОШЕННЯ

Назва дослідження: **«Особливості прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих».**

### **Опис**

Кафедра загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки запрошує Вас взяти участь у дослідженні психологічних аспектів прояву довіри/недовіри у близьких стосунках дорослих

Дослідження полягає в проходженні 5 опитувальників в онлайн форматі в GoogleForms у зручний для Вас час, що займе приблизно 30-40 хвилин Вашого часу.

### **Вимоги до кандидатів:**

- 1) Вік від 30 до 45 років.
- 2) Вільне володіння українською мовою.

Вибірка дослідження представлена жінками (20-30 осіб) та чоловіками (20-30 осіб) вікового періоду середньої зрілості, які знаходяться в шлюбі. Період стосунків триває понад 10 років.

**Контактні дані:** Туришин Тетяна [tanaturishin@gmail.com](mailto:tanaturishin@gmail.com)

Дослідження отримало етичне схвалення Комітетом з етики наукових досліджень кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ), що не суперечить політиці дослідницької етики та діяльності Комітету з етики наукових досліджень Волинського національного університету імені Лесі Українки.