

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФЕНОМЕНУ ДОВІРИ У
СТОСУНКАХ ПАРИ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
спеціальності 053 Психологія

Анастасія КУЗНЄЦОВА

Науковий керівник

професор кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2026 р., протокол № _____

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

Кузнєцова А. Психологічні умови формування феномену довіри у стосунках пари

Анотація. У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні умови формування довіри у стосунках пари як одного з ключових чинників стабільності та гармонійності міжособистісної взаємодії. Актуальність теми зумовлена зростанням психологічного навантаження на особистість у сучасних соціальних умовах, що безпосередньо впливає на якість партнерських стосунків і потребує поглибленого вивчення механізмів формування довіри як ресурсу психологічної безпеки.

У роботі здійснено теоретичний аналіз феномену довіри у психології, визначено її структуру, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а також розкрито соціально-психологічні фактори її формування. Особливу увагу приділено ролі комунікації, емоційної близькості, спільних цінностей, рольових очікувань та особистісних характеристик партнерів у процесі становлення довірливих взаємин.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення взаємозв'язків між рівнем довіри у парі та особливостями сімейної комунікації, рольовими очікуваннями та суб'єктивним сприйняттям партнера. Для цього використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема авторську анкету, опитувальник «Спілкування в сім'ї» та методику «Рольові очікування у шлюбі». Отримані результати засвідчили, що високий рівень довіри пов'язаний із відкритою та конструктивною комунікацією, узгодженістю рольових очікувань, емоційною підтримкою та взаєморозумінням партнерів.

Ключові слова: довіра, партнерські стосунки, комунікація, емоційна близькість, рольові очікування, міжособистісна взаємодія.

Kuznetsova A. Psychological conditions for the formation of the phenomenon of trust in couple relationships

Abstract. The qualification paper examines the psychological conditions of trust formation in couple relationships as one of the key factors of stability and harmony in interpersonal interaction. The relevance of the study is обусловлена the increasing psychological load on individuals in modern social conditions, which directly affects the quality of partner relationships and requires an in-depth analysis of trust as a resource for psychological safety.

The paper provides a theoretical analysis of the phenomenon of trust in psychology, defines its structure, including cognitive, emotional, and behavioral components, and identifies the socio-psychological factors of its formation. Particular attention is paid to the role of communication, emotional closeness, shared values, role expectations, and personal characteristics of partners in the development of trusting relationships.

The empirical study is aimed at identifying the relationships between the level of trust in a couple and the characteristics of family communication, role expectations, and subjective perception of a partner. A комплекс of psychodiagnostic methods was used, including an author's questionnaire, the "Family Communication" inventory, and the "Marital Role Expectations" method. The results indicate that a high level of trust is associated with open and constructive communication, consistency of role expectations, emotional support, and mutual understanding between partners.

Keywords: trust, couple relationships, communication, emotional closeness, role expectations, interpersonal interaction.

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	7
1.1. Поняття довіри у психології.....	7
1.2. Соціально-психологічні фактори формування довіри.....	14
1.3. Психологічні аспекти партнерських стосунків.....	22
Висновок до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ У ПАРІ.....	31
2.1. Опис методик та група дослідження.....	31
2.2. Організація емпіричного дослідження.....	37
Висновок до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ У ПАРІ.....	41
3.1. Аналіз результатів.....	41
3.2. Практичні рекомендації щодо формування довіри у парі.....	55
Висновок до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність. Феномен довіри у подружніх стосунках є однією з ключових категорій психології сім'ї та міжособистісних відносин, оскільки він визначає якість взаємодії партнерів, стабільність сімейної системи та рівень психоемоційного благополуччя кожного з її членів. Сучасні соціальні умови характеризуються високою динамічністю, постійними змінами соціально-економічного середовища, зростанням темпу життя та посиленням психологічного навантаження на індивідів, що безпосередньо впливає на внутрішньосімейні відносини. В таких умовах довіра виступає не лише як моральна або емоційна категорія, а як практично необхідний ресурс, що забезпечує емоційну стабільність, ефективну комунікацію, спільне прийняття рішень та здатність подолати труднощі, які виникають у житті пари. Недостатній рівень довіри може призводити до формування комунікативних бар'єрів, конфліктних ситуацій, емоційної відчуженості та зниження якості сімейного життя, що робить питання її дослідження надзвичайно актуальним і соціально значущим.

Актуальність дослідження поглиблюється тим, що сучасні подружні відносини характеризуються різноманітністю сімейних форматів, зміною традиційних гендерних ролей, підвищеною мобільністю партнерів, впливом цифрових технологій на способи комунікації, а також поширенням кризових ситуацій у сім'ях, таких як конфлікти, зради, фінансові труднощі або психологічні проблеми окремих партнерів. У таких умовах формування довіри стає складним і багатовимірним процесом, що залежить не лише від індивідуальних особливостей партнерів, але й від якості спілкування, взаємного розуміння, узгодженості рольових очікувань та ціннісних орієнтацій. Дослідження психологічних умов формування довіри дозволяє визначити, які фактори є визначальними для створення стабільної емоційної основи стосунків, а також сприяє розвитку практичних стратегій зміцнення партнерських зв'язків у контексті сучасних соціальних викликів.

Наукова та практична цінність дослідження полягає у комплексному підході до вивчення довіри як системного явища, що формується у процесі взаємодії партнерів, охоплюючи комунікативні, емоційні, ціннісні та рольові аспекти подружніх стосунків. Теоретичний аналіз дозволяє уточнити механізми психологічного впливу на формування довіри, визначити ключові соціально-психологічні фактори, що її підтримують, та виділити основні характеристики стабільних і гармонійних партнерських взаємин. Емпіричне вивчення дозволяє отримати конкретні дані про взаємозв'язок рівня довіри з особливостями комунікації, рольовими очікуваннями та суб'єктивним сприйняттям партнера, що дає змогу формувати обґрунтовані практичні рекомендації для подружніх пар, психологів, сімейних консультантів та спеціалістів у сфері міжособистісної взаємодії.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена поєднанням теоретичних і практичних аспектів, які дозволяють не лише поглибити наукове розуміння феномену довіри у подружніх стосунках, а й створити дієві методичні підходи до зміцнення психологічної стабільності сімейної системи. У сучасному соціокультурному контексті, де сім'я стикається з численними зовнішніми та внутрішніми стресорами, дослідження психологічних умов формування довіри набуває особливого значення як для підвищення якості міжособистісних стосунків, так і для забезпечення психічного здоров'я та загального благополуччя партнерів.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних умов формування феномену довіри у стосунках пари. **Завдання** дослідження є наступними:

- дослідити поняття довіри у психології;
- охарактеризувати соціально-психологічні фактори формування довіри;
- проаналізувати психологічні аспекти партнерських стосунків;
- здійснити опис методик та групи дослідження;
- описати процес організації емпіричного дослідження;
- провести аналіз результатів емпіричного дослідження;
- надати практичні рекомендації щодо формування довіри у парі

Об'єкт дослідження – теоретичні та практичні аспекти дослідження психологічних умов формування феномену довіри у стосунках пари.

Предметом дослідження є психологічні умови формування феномену довіри у стосунках пари.

Методи дослідження. Для комплексного вивчення проблеми було використано як теоретичні, так і емпіричні методики. Теоретичні методи були наступними: аналіз науково-психологічної літератури, узагальнення та систематизація даних досліджень, порівняльний аналіз. Для емпіричної частини було використано 3 методики:

1. Авторська анкета «Психологічні умови формування довіри у парі»;
2. Опитувальник «Спілкування в сім'ї»;
3. Методика «Рольові очікування у шлюбі».

База емпіричного дослідження:

Теоретичне значення. Проведене дослідження сприяє розвитку наукового розуміння феномену довіри у подружніх стосунках, висвітлюючи її психологічну структуру, ключові механізми формування та взаємозв'язок із комунікативними, емоційними та рольовими аспектами взаємодії партнерів. Теоретично визначено, що довіра у парі є багатовимірним процесом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а її формування залежить від узгодженості ціннісних орієнтацій, відкритості спілкування та передбачуваності поведінки партнерів.

Практичне значення. Отримані дані мають важливе практичне застосування у сфері психологічного консультування та психотерапії сімейних стосунків, а також у тренінгах для подружніх пар. Виявлені психологічні умови формування довіри дозволяють розробляти рекомендації щодо зміцнення комунікації, підтримки емоційної безпеки, формування спільних цінностей та узгодження рольових очікувань у парі. Практичне значення полягає у можливості застосування результатів дослідження для підвищення стабільності та гармонійності подружніх взаємин, зменшення конфліктності та підтримки

психологічного благополуччя партнерів, що може використовуватися як у профілактичній, так і в корекційній роботі психологів із сім'ями.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, 7 підрозділів, висновку і списку використаних джерел.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Поняття довіри у психології

Проблема довіри займає важливе місце в системі психологічного знання, оскільки вона безпосередньо пов'язана з внутрішнім світом особистості та її взаєминами з іншими людьми. Довіра супроводжує людину протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства, і поступово ускладнюється та трансформується залежно від соціального досвіду, умов виховання та характеру соціального оточення. Вона виступає не лише як психологічний стан, а й як стійка характеристика взаємин, що визначає спосіб сприйняття іншої людини та готовність до відкритої взаємодії з нею. У психології довіра розглядається як складне інтегративне утворення, яке поєднує в собі емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові установки. З одного боку, довіра передбачає позитивне емоційне ставлення до іншого, відчуття безпеки та прийняття. З іншого боку, вона пов'язана з усвідомленими очікуваннями щодо намірів, дій і вчинків партнера по взаємодії. Поведінковий аспект довіри проявляється у готовності покладатися на іншу людину, ділитися особистою інформацією та співпрацювати навіть за умов певної невизначеності.

Формування довіри відбувається поступово й залежить від досвіду міжособистісних контактів. Позитивний досвід взаємодії сприяє зміцненню довірливих установок, тоді як негативні переживання можуть призводити до обережності, недовіри або емоційної дистанції. Водночас довіра не є сталим і незмінним утворенням - вона може змінюватися під впливом життєвих обставин, особистісного розвитку та особливостей конкретної ситуації спілкування. Варто зазначити, що в психологічній науці поняття довіри тісно пов'язується з такими категоріями, як міжособистісне сприйняття, емпатія, відповідальність, взаємні очікування та соціальні ролі. Довіра виступає важливим регулятором поведінки людини в соціальному середовищі, визначаючи рівень її відкритості, готовність до співпраці та характер взаємин з оточенням. Через призму довіри людина оцінює інших, прогнозує їхні дії та будує власну стратегію взаємодії. Таким

чином, розгляд поняття довіри у психології створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу процесів міжособистісної взаємодії, оскільки саме довіра значною мірою визначає якість, глибину та стійкість взаємин між людьми.

У науковому доробку А. Селігмана міжособистісна довіра трактується як складне соціально-психологічне явище, що виконує важливу регулятивну функцію у взаємодії між людьми. Учений розглядає довіру як механізм, який дозволяє зменшити рівень невизначеності та потенційних ризиків, що виникають у процесі міжособистісного спілкування, особливо в ситуаціях, коли учасники взаємодії не володіють повною інформацією про мотиви, наміри та можливу поведінку одне одного. У таких умовах довіра стає своєрідним психологічним ресурсом, що дає змогу людині приймати рішення щодо взаємодії, спираючись не на точне знання, а на очікування та припущення. А. Селігман наголошує на тому, що витoki міжособистісної довіри слід шукати насамперед у сфері особистісно значущих стосунків. На його думку, саме в межах близьких міжособистісних зв'язків створюються сприятливі умови для формування довірливого ставлення, оскільки такі відносини характеризуються емоційною відкритістю, взаємною зацікавленістю та залученістю партнерів. У процесі подібної взаємодії довіра поступово набуває стійкого характеру й перетворюється на основу, на якій будуються дружні або романтичні відносини.

Розширюючи власне бачення феномену міжособистісної довіри, А. Селігман порівнює її з іншими соціально-психологічними явищами, зокрема з упевненістю, вірою та духовною близькістю. Він підкреслює, що довіра не може бути зведена лише до раціонального переконання у надійності іншої людини. Вона передбачає глибший рівень внутрішньої готовності прийняти невизначеність і потенційний ризик, пов'язаний із взаємодією. Довіра виникає саме тоді, коли неможливо з абсолютною точністю передбачити поведінку партнера, а рішення покластися на нього ґрунтується на очікуванні певних дій, сформованому на основі попереднього досвіду або суб'єктивної оцінки особистісних якостей іншого. У такій ситуації, за твердженням ученого, людина

свідомо приймає стан психологічної вразливості, оскільки її інтереси та емоційний стан не захищені жодними формальними правилами, соціальними нормами або правовими механізмами [29]. Саме ця вразливість є характерною ознакою міжособистісної довіри, адже вона передбачає готовність делегувати частину контролю іншій людині, спираючись на її моральні принципи та відповідальність.

Однією з ключових умов виникнення міжособистісної довіри є взаємність, яка проявляється у відповідності почуттів, ставлень і очікувань учасників взаємодії одне щодо одного. Довіра не може бути повноцінною в разі її одностороннього характеру, оскільки для її підтримки необхідне підтвердження з боку партнера. Відсутність взаємності знижує рівень психологічної безпеки та може призводити до поступового руйнування довірливих стосунків. Подібною точки зору дотримується і Б. Лано, який зазначає, що однією з основних передумов формування міжособистісної довіри є впевненість особи, яка довіряє, у тому, що інший учасник взаємодії не використає її відкритість і довіру у власних інтересах [27]. Учений пов'язує цю впевненість із рівнем поінформованості людини про партнера по спілкуванню, а також із її попереднім досвідом міжособистісних контактів. Накопичений позитивний досвід взаємодії сприяє формуванню стабільних довірливих установок, тоді як негативний досвід може зумовлювати настороженість або схильність до недовіри. Загалом наявність міжособистісної довіри істотно впливає на характер соціальної взаємодії людини. Вона робить міжособистісні відносини більш упорядкованими, передбачуваними та психологічно стабільними. Завдяки довірі між людьми формується відчуття спільності, взаємної підтримки та емоційного єднання, що полегшує організацію спільної діяльності, сприяє ефективній співпраці та досягненню спільних цілей.

З метою кількісного та якісного аналізу міжособистісної довіри у 1982 році В. Свепом були розроблені спеціальні психодіагностичні шкали, спрямовані на вимірювання рівня довіри в міжособистісних відносинах [30]. Дані шкали враховують такі компоненти, як надійність партнера по взаємодії, особливості

емоційного контакту та загальний рівень довірливого ставлення, що дозволяє комплексно досліджувати феномен міжособистісної довіри в різних соціальних ситуаціях. Слід зауважити, що дослідження міжособистісної довіри, здійснені В. Свепом, демонструють багатовимірність цього психологічного явища, поєднуючи в собі як ситуативний, так і цілеспрямований характер довірливих відносин. У своїх працях учений розглядає міжособистісну довіру не як статичну характеристику особистості, а як динамічний процес, що змінюється залежно від умов взаємодії, соціального контексту та особливостей конкретної ситуації. Такий підхід дозволяє більш повно розкрити різноманітні прояви довіри, її функції та значення в системі міжособистісних відносин.

Під час аналізу феномену міжособистісної довіри важливо враховувати ще один суттєвий аспект конкретну соціальну ситуацію, у межах якої формується довірливе ставлення. Саме ситуаційний контекст визначає, чи виникатиме довіра, якою мірою вона проявлятиметься та наскільки стабільною буде у подальшому. Така ситуація повинна сприйматися індивідом як невизначена та потенційно ризикована, тобто пов'язана з можливістю непередбачуваних або небажаних наслідків зробленого вибору. За відсутності ризику або невизначеності довіра втрачає свій психологічний зміст, оскільки потреба в ній фактично зникає.

Важливою умовою формування міжособистісної довіри є також усвідомлення об'єкта довіри як повноцінного партнера по взаємодії в межах конкретної ситуації. Особа повинна визнавати значущість іншої людини, її участь у спільному процесі та можливість впливу її дій на власний результат. Крім того, предмет міжособистісної довіри має бути особистісно важливим для того, хто довіряє, оскільки лише в такому разі виникає внутрішня готовність прийняти ризик та взяти на себе відповідальність за власний вибір (С. Шевченко) [24].

Досліджуючи особливості прояву міжособистісної довіри, К. Парке та Л. Халберт підтверджують гіпотезу про те, що рівень сформованості довіри безпосередньо впливає на спосіб реагування людини на ситуації небезпеки або

загрози [28]. У ході емпіричних досліджень було встановлено, що в умовах ризику або потенційної небезпеки особи з високим рівнем міжособистісної довіри частіше демонструють схильність до співпраці, взаємної підтримки та колективного розв'язання проблем. Натомість люди з низьким рівнем довіри за подібних умов частіше обирають індивідуалістичні або захисні стратегії поведінки. Разом із тим результати досліджень свідчать про те, що за відсутності загрози або небезпечних обставин відмінності між цими групами практично зникають. У стабільних і безпечних умовах як особи з високим, так і з низьким рівнем міжособистісної довіри демонструють приблизно однаковий рівень готовності до співпраці, що підтверджує думку про те, що довіра особливо актуалізується саме в ситуаціях невизначеності та ризику, коли поведінка іншого набуває вирішального значення.

Міжособистісна довіра як психологічний стан формується внаслідок складної взаємодії різноманітних чинників. До них належать інтереси особистості, її переконання та ціннісні орієнтації, емоційні реакції, індивідуальний життєвий досвід, а також досвід, переданий через соціальне оточення або сімейне виховання. Важливу роль у цьому процесі відіграють адаптивні здібності особи, рівень її інтелектуального розвитку та здатність до аналізу соціальних ситуацій. Міжособистісна довіра виникає тоді, коли людина переконана у відповідності соціальних процесів і явищ власним цінностям та уявленням, що значною мірою зумовлюється її соціальним статусом і місцем у суспільстві (Г. Чайка) [22].

Г. Джонс і Дж. Джордж [26], аналізуючи міжособистісну довіру, виокремлюють низку ключових характеристик, які визначають її наявність і рівень розвитку. Серед них особливе значення має позитивне та доброзичливе ставлення учасників взаємодії одне до одного, що створює психологічно безпечне середовище для відкритого спілкування. Не менш важливим чинником є наявність спільного позитивного досвіду взаємодії, який зміцнює очікування передбачуваної та надійної поведінки партнера. Центральним елементом довіри виступає відчуття впевненості у цінностях і надійності іншої особи, що слугує

основою для формування стійких міжособистісних зв'язків. У наукових дослідженнях міжособистісну довіру часто розглядають як комплексний феномен, структура якого охоплює три взаємопов'язані аспекти: поведінковий, когнітивний та афективний. Такий підхід пояснюється низкою проблемних питань, пов'язаних із функціонуванням довіри в реальних соціальних умовах (Д. Лисенко, Т. Стеценко) [11; 19]. Зокрема, поведінковий аспект довіри завжди передбачає наявність певного ризику, оскільки дії іншої людини можуть виявитися несприятливими для того, хто довіряє, навіть у разі очікування співпраці або підтримки.

Когнітивний, або раціональний, складник міжособистісної довіри пов'язаний із необхідністю усвідомлених мотивів до співпраці та достатнього рівня поінформованості щодо намірів партнера по взаємодії. У цьому контексті актуалізується проблема обмеженості або неповноти інформації, що ускладнює процес прогнозування поведінки іншої людини. Якщо ж інформації про наміри партнера недостатньо або її інтерпретація є неможливою, провідну роль починає відігравати афективна складова довіри. Саме вона зумовлює виникнення так званої нормативної згоди, коли рішення довіряти ґрунтується переважно на емоційному прийнятті іншого. Спосіб формування та взаємодії структурних складників міжособистісної довіри визначає характер взаємин між людьми в їх цілісності, а також дозволяє прогнозувати напрями їх подальшого розвитку. Узгодженість поведінкових, когнітивних і афективних компонентів сприяє стабільності та глибині міжособистісних відносин, тоді як дисбаланс між ними може призводити до напруженості, невизначеності або руйнування довірливих зв'язків.

У межах аналізу феномену міжособистісної довіри Т. Супрунець пропонує структурний підхід до її розуміння, виокремлюючи три взаємопов'язані складники, які у своїй сукупності визначають особливості формування та прояву довірливого ставлення між людьми. Такий підхід дозволяє розглядати міжособистісну довіру не як одновимірне утворення, а як складний психологічний процес, що розгортається на рівні пізнання, емоційного

переживання та реальної поведінки особистості. Першим складником у структурі міжособистісної довіри є когнітивний компонент. Він охоплює систему знань людини про саму себе, навколишній світ та соціальне середовище, у якому вона функціонує. До цього компонента належать уявлення особистості про соціальні норми, правила та стандарти поведінки, а також індивідуальні переконання, сформовані впродовж життєвого досвіду. Саме на основі цих знань людина здійснює мисленнєвий аналіз ситуації взаємодії та прогнозує можливі наслідки передбачуваних дій як власних, так і дій іншого учасника взаємодії. Когнітивний складник дозволяє оцінити ступінь надійності партнера, імовірність виконання ним очікуваних дій та можливі результати спільної діяльності.

Другим важливим елементом структури міжособистісної довіри є емоційний складник. Він пов'язаний із суб'єктивними переживаннями особистості та її внутрішніми оцінками рівня психологічної безпеки у процесі взаємодії з іншою людиною. У межах цього компонента формуються припущення щодо можливих емоційних наслідків контакту, відчуття захищеності або, навпаки, тривожності, а також оцінка власних ресурсів і можливостей справитися з потенційними труднощами. Емоційний складник відображає ступінь впевненості людини у власних силах і готовність до прийняття ризику, пов'язаного з довірою іншому суб'єкту. У результаті співвідношення когнітивних уявлень про ситуацію та емоційної оцінки власних перспектив формується третій складник міжособистісної довіри, поведінковий. Саме на цьому рівні внутрішні процеси переходять у конкретні дії, а особистість здійснює вибір певної стратегії поведінки у взаємодії з іншою людиною. Поведінковий складник виявляється у готовності до співпраці, відкритості, прийняття відповідальності або, навпаки, в обережності, дистанціюванні чи відмові від довірливих відносин. Обрана стратегія поведінки є результатом інтеграції знань, емоційних переживань і суб'єктивних оцінок ситуації, що визначає рівень і форму прояву міжособистісної довіри [23]. Таким чином, запропонована Т. Супрунець структура міжособистісної довіри дозволяє глибше зрозуміти механізми її формування та функціонування. Взаємозв'язок

когнітивного, емоційного та поведінкового складників забезпечує цілісність довірливих відносин і визначає специфіку міжособистісної взаємодії в різних соціальних контекстах.

1.2. Соціально-психологічні фактори формування довіри

Довіра є одним із базових феноменів соціального життя людини, без якого неможливе повноцінне функціонування ані міжособистісних відносин, ані соціальних інститутів загалом. Вона пронизує всі сфери людської взаємодії від повсякденного спілкування до професійної діяльності, від близьких особистих стосунків до суспільних процесів. У психологічному вимірі довіра постає як складне, багаторівневе утворення, що формується під впливом індивідуального досвіду особистості та соціального середовища, у якому вона перебуває. У соціально-психологічному контексті довіра розглядається не лише як внутрішній стан або особистісна характеристика, а як результат взаємодії людини з іншими людьми та соціальними групами. Вона виникає, розвивається й трансформується в процесі спілкування, співпраці, обміну інформацією та спільної діяльності. Саме тому аналіз соціально-психологічних факторів формування довіри є важливим для розуміння механізмів міжособистісної та групової взаємодії. Формування довіри неможливе поза соціальним контекстом, адже людина з раннього віку включена в систему соціальних зв'язків, у межах яких засвоює норми, цінності та моделі поведінки. Перші уявлення про довіру виникають у процесі взаємодії з найближчим оточенням сім'єю, значущими дорослими, однолітками. Надалі ці уявлення ускладнюються та модифікуються під впливом ширшого соціального середовища, культурних традицій, соціальних ролей і статусів, а також індивідуального життєвого досвіду.

Довіра є однією з ключових категорій соціальної психології та фундаментальним елементом міжособистісних та соціальних взаємодій. У найзагальнішому розумінні довіра означає віру в надійність конкретної особи або системи, а також переконаність індивіда, групи, суспільства чи нації в тому,

що навколишнє середовище не має наміру заподіяти їм шкоду. Вона виступає не лише як емоційне та когнітивне переживання, а й як соціальний феномен, який забезпечує передумови для стабільності суспільного порядку. Фундаментальна довіра до світу, яка формується у ранньому дитинстві, виступає базисом для подальшого соціального та емоційного розвитку особистості, створюючи основу для сприйняття себе у світі на засадах категорій «ми - вони» та «ми - інші» [4]. Така довіра не є простою схильністю; вона визначає основні принципи сприйняття світу, формує моральні і ціннісні орієнтири та забезпечує емоційне самовизначення людини у взаємодії з іншими.

У контексті міжособистісних взаємин довіра виступає внутрішнім станом суб'єкта, який формується під впливом інших людей та проявляється у комунікації, поведінкових реакціях і готовності до взаємодії. Особливості прояву довіри визначаються попереднім досвідом особистості, її моральними та етичними цінностями, світоглядом, соціальними нормами та рівнем емоційної зрілості. Довіра виникає лише тоді, коли суб'єкт переконується у відповідності цінностей іншої людини своїм власним, у співпадінні світоглядів та у надійності намірів партнера. Іншими словами, вона є результатом взаємного узгодження індивідуальних переконань, соціальних очікувань та моральних орієнтирів, що створює відчуття безпеки та стабільності у стосунках.

Важливим аспектом міжособистісної довіри є її соціально-психологічний вимір. Так, В. Вічев підкреслював, що у результаті тривалої взаємодії між людьми, за наявності спільних інтересів та цілей, формується специфічна соціально-психологічна спільність, така спільність характеризується стійкими духовними зв'язками між партнерами, високим рівнем взаєморозуміння, згуртованістю та довірою. Вона проявляється у здатності партнерів підтримувати один одного, координувати свої дії та забезпечувати ефективне функціонування групи або пари в цілому. Таким чином, довіра розглядається як комплексне явище, що включає відкритість, надійність, взаєморозуміння, збіг інтересів та відповідність морально-етичних переконань, і вона є визначальним фактором успішної міжособистісної взаємодії.

Сучасні моделі довіри підкреслюють багатофакторність її формування. Зокрема, у моделі, запропонованій Д. Макнайт, Л. Куммінгс та Н. Червані, виділяють три основні чинники, що впливають на становлення довіри: особистісні, інституціональні та когнітивні [18]. Особистісні чинники включають схильність до довіри та готовність індивіда довіряти певним учасникам взаємодії, що базується на індивідуальних рисах характеру, попередньому досвіді та емоційній зрілості. Інституціональні чинники стосуються «інституційної довіри», тобто довіри до соціальних структур, організацій або установ, які створюють передумови для взаємодії і забезпечують гарантії безпеки. Когнітивні чинники передбачають здатність суб'єкта аналізувати поведінку іншого, оцінювати ймовірність виконання ним обіцянок, прогнозувати наслідки спільної діяльності та визначати ризики, пов'язані з міжособистісною взаємодією. Саме поєднання цих трьох чинників дозволяє сформувати стійке відчуття довіри у суб'єкта.

Інший підхід до вивчення міжособистісної довіри виділяє фактори, які визначають ступінь прояву довіри від суб'єкта до об'єкта, ці фактори поділяють на суб'єктні, об'єктні та чинники середовища [17]. Суб'єктні фактори визначаються особливостями особистості, яка довіряє: рівнем базисної довіри, типом особистості, попереднім досвідом довіри, зовнішніми і внутрішніми характеристиками, як постійними, так і тимчасовими, включно зі станом емоційної та когнітивної сфер, фізичним і психічним здоров'ям. Об'єктні фактори стосуються особливостей того, кому довіряють, і включають як постійні, так і змінні характеристики, атрибутивні і випадкові фактори, які впливають на сприйняття надійності та передбачуваності об'єкта. Чинники середовища включають зовнішні умови, що відносно стабільні і визначають загальний контекст взаємодії, такі як соціальні, культурні та економічні обставини, що можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню довіри. Взаємодія цих трьох груп факторів створює комплексну систему умов, за яких довіра у міжособистісних стосунках може виникнути, закріпитися або, навпаки, підірватися.

Довіра є не лише психологічним станом, а й процесом, що розвивається у часі. Її формування залежить від багатьох аспектів: від особистісних схильностей і моральних цінностей до соціального оточення, культурних норм і попереднього досвіду взаємодії. Вона виникає тоді, коли суб'єкт переконується у відповідності цінностей іншої людини власним, у надійності її дій та у готовності до спільного досягнення цілей. В. Вічев підкреслював, що стійка соціально-психологічна спільність, сформована на основі довіри, проявляється у високому рівні взаєморозуміння, згуртованості та стабільності стосунків. Довіра, таким чином, визначає відкритість суб'єкта до взаємодії, готовність до співпраці та здатність до узгодження спільних дій, що є критично важливим для ефективного функціонування будь-якої групи або пари.

На практичному рівні довіра у міжособистісних взаєминах проявляється у здатності партнерів ділитися інформацією, емоціями, переживаннями, планами та ресурсами, будувати комунікацію на основі взаємної поваги і передбачуваності. Особливості її прояву залежать від попереднього досвіду, світогляду, моральних та етичних норм, прийнятих у суспільстві, і є результатом тривалої взаємодії, яка дозволяє оцінити надійність, передбачуваність і моральну відповідність іншого. Наукові підходи показують, що довіра виникає не автоматично, а формується під впливом системи когнітивних, емоційних та соціально-психологічних чинників, що створюють основу для взаємодії та співпраці. Довіра виступає багатовимірним явищем, що охоплює віру у надійність інших людей і систем, переконаність у безпечності навколишнього середовища, відкритість до взаємодії та готовність до спільної діяльності. Вона є результатом взаємодії особистісних характеристик, об'єктивних якостей партнера та соціально-культурного контексту, у якому відбувається взаємодія, і забезпечує формування стійких, гармонійних та ефективних міжособистісних стосунків.

Розглянемо детальніше першу групу чинників, що безпосередньо впливають на формування довіри у міжособистісних стосунках - особистісні чинники, ця група включає ті внутрішні характеристики та психічні механізми,

які визначають схильність особистості довіряти іншим людям та світу загалом, її здатність встановлювати позитивні соціальні зв'язки та ефективно реагувати на життєві кризи. Одним із ключових елементів є внутрішнє переконання щодо можливості довіряти: наскільки індивід готовий відкритися іншій людині, розраховувати на її порядність і надійність, відчувати впевненість у стабільності взаємодії. Важливе значення має також рівень особистісного контролю, тобто здатність людини керувати своїми емоціями, прогнозувати наслідки власних дій і приймати зважені рішення у різних життєвих ситуаціях. Не менш важливим є досвід проживання кризових станів, який формує базис довіри або недовіри до себе, до інших і до світу загалом.

Наприклад, переживання екстремальних життєвих криз, таких як війна, соціальні катастрофи або особистісні трагедії, безпосередньо конфронтують особистість з екзистенційними данностями буття, про які пише Ірвін Ялом у своїх працях з екзистенційної терапії. В умовах кризи людина стикається з обмеженням свободи, переживає відчуття абсурду, ізоляції та наближення до власної смертності. У такому контексті активуються базові емоції тривоги, провини та сорому, які часто запускають автоматичні життєві сценарії, сформовані у попередньому досвіді [1, с. 17]. Такі сценарії впливають на спосіб сприйняття себе, інших людей та світу в цілому, створюючи внутрішні бар'єри для розвитку довіри. Тобто, переживання кризового досвіду може як зменшувати довіру, підвищуючи скептичність і обережність, так і формувати нові ресурси для довіри, якщо особистість здатна інтегрувати досвід і переосмислити його.

Ще одним важливим особистісним чинником є внутрішні конфлікти індивіда, які безпосередньо впливають на його здатність довіряти. Внутрішні конфлікти формуються у суб'єктивному просторі сприйняття особистості своєрідному «внутрішньому всесвіті», де переплітаються емоції, рефлексії, моральні оцінки, цінності та переживання [9, с. 121]. Саме через призму внутрішньої реальності особистість сприймає навколишній світ: невирішені внутрішні суперечності, страхи або сумніви перетворюють сприйняття іншої людини на потенційно небезпечне або непередбачуване, що знижує готовність

довіряти. Коли внутрішня реальність впливає на оцінку зовнішніх подій, внутрішні конфлікти переростають у зовнішні: наприклад, невпевненість у власній цінності може провокувати підозрілість або надмірну контрольність щодо партнера, що безпосередньо впливає на якість взаємин [20, с. 251]. Таким чином, внутрішні конфлікти визначають не лише когнітивну оцінку поведінки іншого, а й емоційну готовність до взаємної відкритості.

Важливу роль у формуванні довіри відіграє афіліація, тобто потреба людини у прив'язаності та емоційній близькості з іншими людьми. Високий рівень афіліації характеризується прагненням до теплих, безпечних і стабільних соціальних контактів, але водночас може провокувати ідеалізацію партнера. Люди з сильною потребою у прив'язаності часто акцентують увагу на створенні емоційної близькості, іноді нехтуючи реальними особистісними рисами іншої людини і це може призводити до того, що суб'єкт формує довіру на основі емоційного порозуміння, а не об'єктивного сприйняття характеристик партнера, що підвищує ризик розчарування або конфліктів у майбутньому. Водночас афіліація є потужним ресурсом для довіри, оскільки вона мотивує людину відкриватися, шукати підтримку і встановлювати стабільні соціальні зв'язки [24, с. 96].

Таким чином, формування довіри до іншої людини невіддільно пов'язане з процесами внутрішньо-особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії. Довіра виступає ключовим елементом міжособистісних стосунків, оскільки вона визначає рівень психологічного комфорту, відкритості, взаєморозуміння та стабільності взаємодії. Вона є своєрідним фундаментом соціальної взаємодії, на якому будуються позитивні стосунки [10; 16]. Довірчі взаємини характеризуються комфортністю спілкування, наявністю безпечного простору для вираження емоцій, психічною близькістю і впевненістю у надійності партнера. Саме довіра дозволяє створювати психологічний «ефект захищеності», коли особа відчуває, що її емоційний стан, потреби і цінності будуть враховані та підтримані партнером, що створює передумови для конструктивного

вирішення конфліктів, спільного планування, глибокого емоційного обміну та узгодження спільних життєвих цілей.

Особистісні чинники формування довіри включають внутрішнє переконання щодо надійності світу та інших людей, здатність справлятися з життєвими кризами, рівень особистісного контролю, наявність внутрішніх конфліктів та потребу у афіліації і емоційній близькості. Взаємодія цих факторів визначає не лише готовність людини довіряти, а й глибину та стабільність цієї довіри у міжособистісних стосунках [3, с. 21]. Вона слугує основою для побудови безпечного соціального простору, де можливі відкритість, підтримка, емоційна близькість і ефективна співпраця, а також для формування внутрішнього психологічного ресурсу, який дозволяє людині адаптуватися до складних життєвих обставин і зберігати стабільність міжособистісних взаємин.

Соціально-психологічні фактори формування довіри охоплюють широкий спектр умов і впливів, серед яких особливе місце займають характер міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки, особливості комунікації, соціальні установки та очікування. Довіра не виникає спонтанно, вона є результатом поступового накопичення досвіду взаємодії, у якому особистість оцінює поведінку інших людей, співвідносить її з власними очікуваннями та робить висновки щодо надійності й передбачуваності соціального оточення [8, с. 146]. Важливим аспектом формування довіри є соціальна перцепція, тобто процес сприйняття та інтерпретації іншої людини. Саме через призму соціального сприйняття індивід оцінює наміри, мотиви й можливі дії партнера по взаємодії. Помилки соціальної перцепції, стереотипи та упередження можуть істотно впливати на рівень довіри, як підвищуючи її, так і знижуючи. Таким чином, довіра тісно пов'язана з когнітивними процесами, які визначають спосіб осмислення соціальної реальності [15; 6].

Не менш значущу роль у формуванні довіри відіграє емоційний компонент соціальної взаємодії. Емоційний досвід, отриманий у процесі спілкування, значною мірою визначає готовність особистості відкриватися іншому, приймати ризик і вступати в довірливі стосунки. Позитивні емоційні

переживання, такі як відчуття підтримки, прийняття та безпеки, сприяють зміцненню довіри, тоді як негативний досвід може призводити до формування недовіри або емоційної дистанції. Соціальні норми та цінності також виступають важливими соціально-психологічними факторами формування довіри. Вони задають загальні рамки допустимої поведінки, визначають очікування щодо взаємодії та регулюють стосунки між членами суспільства. У соціальному середовищі, де домінують цінності взаємної поваги, відповідальності та співпраці, формування довіри відбувається більш природно та стабільно. Натомість у контекстах, де переважають конкуренція, соціальна напруженість або нестабільність, довірливі відносини можуть ускладнюватися [5, с. 162].

Особливу увагу в межах соціально-психологічного підходу приділяють ролі комунікації у формуванні довіри. Якість спілкування, відкритість обміну інформацією, здатність до діалогу та взаєморозуміння суттєво впливають на розвиток довірливих стосунків. Вербальні й невербальні сигнали, стиль мовлення, послідовність і узгодженість поведінки виступають важливими індикаторами надійності партнера по взаємодії. Саме через комунікативні процеси довіра набуває конкретних форм і проявів. Водночас формування довіри тісно пов'язане з груповими процесами та соціальною ідентичністю. Належність до певної соціальної групи, спільні цінності та цілі сприяють виникненню почуття «ми», що підсилює довіру між членами групи [14, с. 89]. Соціальна ідентифікація з групою створює основу для взаємної підтримки та солідарності, однак може також обмежувати довіру до представників інших соціальних груп. У цьому контексті довіра виступає не лише міжособистісним, а й міжгруповим феноменом. Не можна оминати й роль соціального досвіду як чинника формування довіри [7, с. 4]. Особисті переживання, успішні або проблемні взаємодії, досвід співпраці чи конфліктів формують індивідуальні установки щодо довіри, ці установки можуть мати узагальнений характер і переноситися на нові соціальні ситуації, впливаючи на готовність особистості довіряти навіть за відсутності детальної інформації про партнера по взаємодії.

Соціально-психологічні фактори формування довіри тісно взаємопов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості, такими як рівень самооцінки, емоційна стабільність, тривожність і здатність до рефлексії. Однак саме соціальний контекст задає умови, у яких ці індивідуальні характеристики проявляються та набувають конкретного значення. Тому довіра є результатом складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, де соціально-психологічні умови відіграють провідну роль. Таким чином, соціально-психологічні фактори формування довіри охоплюють сукупність умов, процесів і впливів, що визначають становлення довірливих відносин у соціальному середовищі. Їх аналіз дозволяє глибше зрозуміти природу довіри як психологічного феномену та виявити механізми її розвитку в міжособистісній і груповій взаємодії. Подальший розгляд окремих соціально-психологічних факторів формування довіри сприятиме більш детальному осмисленню цього багатогранного явища та його ролі в житті людини.

1.3. Психологічні аспекти партнерських стосунків

Партнерські стосунки є важливим елементом соціальної взаємодії людини, який має безпосередній вплив на її психологічне благополуччя, розвиток особистості, формування ціннісних орієнтирів та соціальних навичок. Вони включають у себе взаємодію між двома людьми, засновану на емоційній близькості, взаєморозумінні, довірі, спільних цінностях і цілях, а також здатності адаптуватися до потреб і вимог партнера. Психологія партнерських стосунків вивчає механізми формування, розвитку та підтримки таких взаємин, зокрема психологічні чинники, що впливають на стабільність, ефективність та задоволеність відносинами. Важливим аспектом є усвідомлення того, що партнерські стосунки не є статичним явищем, а постійно змінюються під впливом внутрішніх психологічних процесів, соціально-культурного середовища та життєвого досвіду обох учасників взаємодії.

Першим і ключовим психологічним аспектом партнерських стосунків є довіра, яка виступає фундаментом будь-яких стосунків. Довіра визначається як внутрішнє переконання індивіда у надійності та чесності іншої людини, а також готовність покладатися на неї у складних або невизначених ситуаціях. Вона включає когнітивний компонент оцінку можливості передбачити поведінку партнера; емоційний компонент відчуття безпеки та психологічного комфорту; і поведінковий компонент конкретні дії, які демонструють надійність і стабільність. Довіра формується поступово, за умов послідовних позитивних взаємодій, виконання обіцянок, підтримки та взаємної уваги. На рівень довіри впливають особистісні фактори, такі як рівень базисної довіри, тип особистості, попередній досвід взаємодії та здатність справлятися з життєвими кризами, а також соціальні та культурні чинники, що визначають рамки прийнятної поведінки та моральних норм.

Емоційна близькість є ще одним критично важливим аспектом партнерських стосунків. Вона визначається як відчуття психологічної та емоційної спорідненості, що виникає внаслідок спільного переживання емоцій, підтримки та взаємного розуміння. Емоційна близькість дозволяє партнерам відкриватися один одному, ділитися внутрішнім світом, переживаннями, страхами, радощами та невдачами. Її формування вимагає регулярного емоційного обміну, прояву емпатії, активного слухання, готовності підтримати партнера у складних ситуаціях і взаємної уваги до емоційних станів один одного. Високий рівень емоційної близькості сприяє розвитку довіри, підвищує задоволеність стосунками, зменшує ризик конфліктів та забезпечує стабільність взаємодії у парі.

Не менш важливим психологічним аспектом є комунікація, яка є основним механізмом регуляції взаємодії між партнерами. Ефективна комунікація передбачає не лише обмін інформацією, але й здатність розуміти невербальні сигнали, висловлювати свої потреби та очікування, вести конструктивний діалог у ситуаціях конфлікту та приймати компромісні рішення. Важливими елементами комунікаційної компетентності є вміння висловлювати

свої емоції через «я-повідомлення», активне слухання, надання і прийняття зворотного зв'язку, узгодження спільних цілей та правил взаємодії. Дослідження показують, що пари, які володіють високим рівнем комунікативної компетентності, демонструють більшу психологічну стабільність, меншу кількість конфліктів і високий рівень задоволеності стосунками. Ще одним важливим аспектом є управління конфліктами. Конфлікти є неминучою складовою будь-яких партнерських стосунків і виникають у результаті різних очікувань, суперечностей цінностей або обмежених ресурсів. Психологічні дослідження доводять, що не сама наявність конфлікту, а спосіб його вирішення визначає якість партнерських стосунків. Ефективне управління конфліктами передбачає здатність партнера зберігати контроль над емоціями, аналізувати власну поведінку та мотиви партнера, шукати компромісні рішення, проявляти толерантність та готовність до співпраці. Ключовим аспектом є також вміння прощати помилки та підтримувати відкритість у подальшій взаємодії.

Психологічна підтримка є наступним критично важливим елементом. Вона проявляється у здатності одного партнера надати іншому емоційну підтримку, допомогти справитися з труднощами, вислухати та зрозуміти. Психологічна підтримка включає як вербальні, так і невербальні прояви уваги та співчуття, демонструє готовність бути поруч у складних ситуаціях і створює відчуття безпеки та стабільності у стосунках. Регулярне проявлення підтримки підвищує рівень задоволеності стосунками, сприяє розвитку емоційної близькості та зміцненню довіри між партнерами.

Важливим аспектом психології партнерських стосунків є також спільне формування цінностей та життєвих цілей. Узгодження ціннісних орієнтирів, розуміння та підтримка життєвих пріоритетів партнера створюють передумови для стабільних і гармонійних взаємин. Розбіжності у цінностях можуть призводити до конфліктів, втрати довіри та зниження задоволеності від стосунків, тому їх своєчасне обговорення та пошук компромісів є важливою психологічною стратегією. Спільне планування, координація дій та участь у прийнятті рішень підвищують відчуття партнерства, рівності та

взаємозалежності у парі. Психологічна гнучкість партнерів є ще одним фактором, що впливає на стабільність і якість стосунків. Вона проявляється у здатності адаптуватися до змін, приймати нові обставини, коригувати власну поведінку відповідно до потреб партнера та ситуації. Психологічна гнучкість дозволяє знижувати рівень конфліктності, підвищує ефективність комунікації та сприяє розвитку довіри. Пари, які демонструють високий рівень психологічної гнучкості, здатні конструктивно вирішувати проблеми, адаптуватися до життєвих змін і підтримувати стабільність стосунків у довгостроковій перспективі.

Не менш важливим є вплив особистісних особливостей партнерів на формування стосунків. Психологічні типи, рівень емоційної зрілості, здатність до рефлексії та саморегуляції визначають, як партнер взаємодіє у парі, як він реагує на стресові ситуації та наскільки готовий до співпраці. Наприклад, люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти власні емоції та емоції партнера, ефективніше управляти конфліктами та підтримувати гармонійні взаємини. Натомість низький рівень емоційного інтелекту може призводити до непорозумінь, емоційної дистанції та зниження рівня довіри.

Соціально-культурний контекст партнерських стосунків також відіграє суттєву роль. Соціальні норми, культурні традиції, очікування суспільства щодо ролей чоловіка і жінки або партнерів у парі визначають рамки взаємодії, впливають на поведінку, стиль комунікації та механізми підтримки довіри. Соціальні моделі взаємодії демонструють, як партнери можуть будувати взаємини, підтримувати стабільність і уникати конфліктів, забезпечуючи психологічну безпеку у парі.

Іншим важливим аспектом є вплив попереднього досвіду взаємодії на формування стосунків. Особистісні травми, невдачі у попередніх відносинах, досвід зради або знецінення впливають на готовність довіряти новому партнеру, на рівень емоційної близькості та здатність до відкритого спілкування. Усвідомлення власного досвіду та його інтеграція у нові взаємини є важливою психологічною стратегією для забезпечення гармонійного розвитку

партнерських стосунків. Крім того, психологічні аспекти партнерських стосунків включають здатність до співпраці, взаємної підтримки та адаптації до змін у житті. Партнери, які активно підтримують один одного у досягненні особистих та спільних цілей, демонструють вищий рівень довіри, задоволеності стосунками та психологічного комфорту. Взаємна підтримка зміцнює емоційний зв'язок, сприяє розвитку позитивних емоцій і створює умови для стабільних та тривалих взаємин. Особливу увагу слід приділити ролі невербальної комунікації у партнерських стосунках. Жести, міміка, інтонація, дотики та просторове розташування партнерів несуть важливу інформацію про емоційний стан, рівень довіри та готовність до взаємодії. Усвідомлення та використання невербальних сигналів дозволяє партнерам ефективніше взаємодіяти, уникати конфліктів та підтримувати емоційну близькість.

Отже, психологічні аспекти партнерських стосунків включають такі ключові компоненти: довіру, емоційну близькість, ефективну комунікацію, управління конфліктами, психологічну підтримку, узгодження цінностей та життєвих цілей, психологічну гнучкість, особистісні особливості, соціально-культурний контекст, попередній досвід взаємодії, здатність до співпраці та невербальну комунікацію. Комплексне поєднання цих аспектів визначає якість, стабільність та задоволеність партнерських стосунків, створює умови для гармонійної взаємодії та сприяє розвитку особистості обох учасників взаємодії.

Крім базових психологічних компонентів партнерських стосунків, важливого значення набуває вплив психологічних механізмів саморегуляції та емоційного інтелекту на якість взаємодії партнерів [12, с. 202]. Емоційний інтелект це здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також сприймати, оцінювати і відповідно реагувати на емоції іншої людини. У контексті партнерських стосунків високий рівень емоційного інтелекту дозволяє усвідомлювати власні потреби і бажання, а також більш чутливо реагувати на сигнали партнера. Дослідження показують, що пари, в яких обидва партнери демонструють високий рівень емоційного інтелекту, характеризуються нижчою конфліктністю, вищим рівнем довіри, більшою емоційною близькістю та

стабільністю відносин, це пов'язано з тим, що емоційно зрілі індивіди здатні до самоконтролю у стресових ситуаціях, більш ефективно використовують стратегії компромісу та конструктивного вирішення конфліктів, а також можуть усвідомлено підтримувати психологічну безпеку у взаємодії.

Однією з ключових психологічних стратегій у партнерських стосунках є ефективне управління конфліктами, яке передбачає не уникнення протиріч, а їх конструктивне вирішення. Конфлікти неминучі в будь-яких стосунках через різницю цінностей, очікувань, стилів спілкування або життєвих пріоритетів. Психологічні дослідження виділяють декілька стратегій реагування на конфлікти: уникання, компроміс, співпраця, суперництво та пристосування. Найбільш ефективною є стратегія співпраці, що передбачає пошук спільного рішення, взаємне врахування потреб і інтересів обох партнерів. Водночас, некоректне управління конфліктами, зокрема імпульсивні емоційні реакції, маніпуляції або агресія, призводять до зниження рівня довіри, емоційної дистанції та підвищують ризик розриву стосунків. Важливо, щоб партнери не лише навчалися керувати конфліктами, а й розуміли їхні психологічні корені, наприклад, незадоволені потреби, страх втрати, почуття недостатньої уваги або відчуття несправедливості [13, с. 207].

Ще одним важливим фактором є індивідуальний життєвий досвід і психологічні травми, які впливають на здатність довіряти та емоційно відкриватися партнеру. Досвід попередніх стосунків, зрада, емоційне або фізичне насильство, втрати та розчарування формують психологічні бар'єри, які проявляються у страху відторгнення, надмірній контролюючій поведінці або униканні близькості. Водночас, усвідомлення власного досвіду та робота над ним (рефлексія, психотерапія, тренінги особистісного розвитку) дозволяють інтегрувати минулі переживання, знизити емоційну вразливість та розвивати здорову довіру до партнера. Важливе місце у психології партнерських стосунків займає узгодження цінностей та життєвих цілей. Несумісність світоглядів, життєвих пріоритетів або моральних переконань може стати джерелом постійних конфліктів, навіть при високому рівні емоційної близькості та довіри.

Наприклад, різні погляди на фінансове планування, виховання дітей, кар'єрні пріоритети або соціальні ролі можуть призводити до тривалих суперечок і емоційного напруження. Тому психологічно ефективні пари зазвичай демонструють готовність обговорювати цінності, шукати компроміси та формувати спільні життєві цілі. Психологічне узгодження включає не лише логічне спілкування, а й емоційне прийняття відмінностей, що сприяє формуванню стійкої внутрішньої гармонії у парі.

Особливу роль у партнерських стосунках відіграє невербальна комунікація, яка складається з міміки, жестів, інтонацій, просторової дистанції, дотиків та інших невербальних сигналів. Невербальні прояви емоцій є важливим індикатором стану партнера і часто передають більше інформації, ніж вербальні повідомлення. Наприклад, зниження інтенсивності зорового контакту або закриті жести можуть сигналізувати про дискомфорт або емоційне відчуження, тоді як відкриті пози, фізичний контакт і емоційно насичена міміка свідчать про довіру та готовність до взаємодії. Уміння сприймати та правильно інтерпретувати невербальні сигнали підвищує ефективність комунікації, знижує рівень конфліктності та зміцнює емоційну близькість [6, с. 65].

Не менш важливим психологічним аспектом є роль соціально-культурного контексту у формуванні партнерських стосунків. Соціальні норми, культурні традиції, очікування родини та суспільства впливають на поведінку партнерів, визначають прийнятні моделі взаємодії, впливають на рольові очікування та формують рамки для конфліктів або компромісів. Наприклад, в культурах з більш традиційними сімейними моделями партнери можуть демонструвати більшу орієнтацію на узгодження ролей, тоді як у сучасних індивідуалістичних культурах віддається перевага особистій автономії та самореалізації. Усвідомлення впливу культурного контексту дозволяє партнерам більш гнучко адаптувати свою поведінку і краще розуміти мотивацію та очікування один одного. Також слід враховувати вплив життєвих стресорів і зовнішніх факторів на динаміку партнерських стосунків. Економічні труднощі, хронічний стрес, соціальні конфлікти або проблеми зі здоров'ям здатні значно

знижувати психологічну готовність до відкритості, підвищувати напруженість і конфліктність у парі. У таких умовах ключовими стають здатність партнерів підтримувати один одного, проявляти психологічну стійкість та гнучкість, а також ефективно адаптувати стратегії взаємодії. Наукові дослідження демонструють, що пари, які навчилися спільно долати стресові ситуації, зберігають довіру, підвищують рівень задоволеності стосунками і формують стабільні механізми психологічної підтримки.

Важливим компонентом є роль спільного планування та співпраці у побудові партнерських стосунків. Спільна діяльність будь то фінансове планування, виховання дітей, ведення домашнього господарства або реалізація спільних проектів сприяє розвитку почуття партнерства, рівності і взаємозалежності. Ефективна співпраця формує відчуття спільної відповідальності та підвищує рівень довіри, оскільки партнери спостерігають за надійністю і передбачуваністю дій один одного у реальних життєвих ситуаціях. Крім цього, психологічні аспекти партнерських стосунків включають вплив особистісних рис, таких як тип особистості, рівень самосвідомості, емоційна зрілість, здатність до саморефлексії та саморегуляції. Особистості з високою емоційною і когнітивною саморефлексією здатні глибше розуміти власні мотивації і реакції, прогнозувати поведінку партнера і обирати адекватні стратегії взаємодії. Натомість низька здатність до саморефлексії або імпульсивність можуть провокувати емоційні зриви, непорозуміння і конфлікти, що негативно впливає на довіру та стабільність стосунків.

Висновок до розділу 1

Перший розділ дозволив систематизувати сучасні теоретичні підходи до розуміння довіри у психології та її ролі у міжособистісних стосунках. Було визначено, що довіра виступає багатовимірним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, і забезпечує стабільність та ефективність взаємодії між людьми. Підкреслено, що довіра є не лише індивідуальною характеристикою, а й функціонує як системна властивість відносин, що формується у процесі взаємодії та комунікації партнерів.

Аналіз соціально-психологічних факторів показав, що формування довіри залежить від комплексу умов: взаємної поваги, відкритості, чесності, передбачуваності поведінки, підтримки та узгодженості ціннісних та рольових очікувань. Розглянуто, що соціальні контексти, сімейне виховання, життєвий досвід та культурні особливості визначають особливості міжособистісної довіри, а її стабільність значною мірою пов'язана із здатністю партнерів до емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Психологічні аспекти партнерських стосунків розкрили взаємозв'язок між довірою та якістю взаємодії подружжя, підкресливши роль емоційної безпеки, комунікативної відкритості та узгодженості очікувань у шлюбі. Отримана теоретична база створює методологічні передумови для проведення емпіричного дослідження та дозволяє обґрунтовано визначити психологічні умови формування довіри у парі, що буде деталізовано у наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ У ПАРІ

2.1. Опис методик та група дослідження

Емпіричне дослідження психологічних умов формування довіри у парі було проведено з вибіркою, яку склали 20 подружніх пар (40 респондентів), що перебувають у зареєстрованому шлюбі. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням мети та завдань дослідження, а також специфіки досліджуваного психологічного феномену довіри у міжособистісних стосунках подружжя. До вибірки були залучені пари, які перебувають у шлюбі від 1 до 15 років, що дало змогу охопити різні етапи сімейного життя від початкового періоду подружніх стосунків до етапу відносної стабілізації сімейної системи. Такий підхід дозволив дослідити особливості формування та прояву довіри у парі залежно від тривалості спільного життя, а також зменшити вплив фактору «новизни» або, навпаки, тривалого подружнього досвіду як єдиного визначального чинника.

Вік респондентів коливався в межах від 22 до 45 років. Усі учасники дослідження перебували у працездатному віці, що є важливим з огляду на соціально-психологічні умови функціонування сім'ї, зокрема поєднання професійної діяльності, сімейних обов'язків та міжособистісного спілкування. Соціально-демографічні характеристики вибірки є достатньо однорідними. Усі респонденти мають середню спеціальну або вищу освіту та проживають у міських умовах. Переважна більшість учасників дослідження офіційно працевлаштовані, що дозволяє розглядати їх як соціально адаптовану групу з усталеними життєвими ролями та відповідальністю. Така однорідність вибірки сприяє зменшенню впливу зовнішніх соціально-економічних чинників на результати дослідження та підвищує його внутрішню валідність.

Важливою умовою відбору респондентів була відсутність на момент дослідження гострих кризових ситуацій у сім'ї (процедури розлучення, тривалої роздільної проживання, відкритих сімейних конфліктів, що потребують професійної допомоги), що дозволило зосередитися на вивченні психологічних

умов формування довіри у функціонуючих парах, а не на аналізі дезадаптивних або кризових форм подружніх стосунків. Залучення до дослідження обох партнерів кожної пари є методологічно обґрунтованим, оскільки довіра у подружніх взаєминах має взаємний характер і формується у процесі двосторонньої комунікації. Такий підхід дозволяє розглядати довіру не лише як індивідуальну психологічну характеристику, а як системну властивість подружньої взаємодії, що проявляється у спільному спілкуванні, узгодженості ролевих очікувань та емоційній підтримці. Вибір саме подружніх пар як об'єкта дослідження зумовлений тим, що шлюбні стосунки є однією з найбільш значущих форм близької міжособистісної взаємодії, у межах якої довіра виступає базовою умовою психологічної стабільності, задоволеності стосунками та ефективного подолання життєвих труднощів. Досліджувана вибірка дозволяє проаналізувати психологічні умови формування довіри у парі в реальному контексті сімейного життя.

Для проведення емпіричного дослідження ми використали ряд методик, серед яких першою було анкетування за авторською анкетною «Психологічні умови формування довіри у парі».

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою:

1 - повністю не згоден(на)

2 - скоріше не згоден(на)

3 - важко відповісти

4 - скоріше згоден(на)

5 - повністю згоден(на)

Запитання анкети:

1. Я відчуваю, що можу відкрито ділитися з партнером своїми думками та переживаннями.

2. У складних життєвих ситуаціях я розраховую на підтримку з боку партнера.

3. Між мною та партнером існує взаємна повага до особистих кордонів.
4. Я вважаю, що партнер є чесним зі мною у важливих для нас питаннях.
5. Конфлікти у наших стосунках зазвичай вирішуються шляхом діалогу та взаємного розуміння.
6. Я відчуваю емоційну безпеку у стосунках з партнером.
7. Поведінка партнера є передбачуваною та послідовною для мене.
8. Я вірю, що партнер враховує мої інтереси та почуття під час прийняття рішень.
9. Наші стосунки ґрунтуються на взаємній відповідальності та надійності.
10. Загалом я довіряю своєму партнеру.

Авторська анкета «Психологічні умови формування довіри у парі» розроблена з метою вивчення суб'єктивного сприйняття респондентами рівня довіри у партнерських стосунках та психологічних чинників, що сприяють її формуванню. Дана методика спрямована на комплексну оцінку міжособистісної довіри як важливої складової стабільних і гармонійних взаємин у парі. Анкета дозволяє виявити ступінь сформованості довіри між партнерами через аналіз таких психологічних умов, як емоційна відкритість, почуття безпеки у стосунках, взаємна підтримка, чесність, передбачуваність поведінки партнера, повага до особистих кордонів, а також здатність конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Сукупність цих характеристик відображає якість міжособистісної взаємодії та рівень психологічного благополуччя у парі.

Результати анкетування дають змогу визначити загальний рівень довіри у партнерських стосунках - низький, середній або високий залежно від ступеня згоди респондентів із запропонованими твердженнями. Високі показники свідчать про наявність стабільних, емоційно безпечних стосунків, що ґрунтуються на взаємній повазі, відкритості та відповідальності. Низькі

показники можуть вказувати на дефіцит емоційної близькості, труднощі у спілкуванні, недовіру або психологічну напруженість у парі. Анкета може використовуватися як самостійний інструмент первинної діагностики рівня довіри у парі або як допоміжна методика в комплексі з іншими психодіагностичними інструментами, спрямованими на вивчення міжособистісних відносин. Отримані результати можуть бути використані для порівняльного аналізу груп, виявлення взаємозв'язків між рівнем довіри та іншими психологічними характеристиками, а також для обґрунтування висновків емпіричного дослідження.

У ході емпіричного дослідження психологічних умов формування довіри у парі було використано опитувальник «Спілкування в сім'ї», який є валідним психодіагностичним інструментом для вивчення особливостей комунікативної взаємодії між шлюбними партнерами. Дана методика спрямована на всебічний аналіз характеру подружнього спілкування та дозволяє оцінити рівень довіри у взаєминах, що є однією з ключових умов стабільності та психологічного благополуччя сім'ї.

Застосування опитувальника «Спілкування в сім'ї» зумовлене тим, що саме процес міжособистісного спілкування виступає провідним механізмом формування, підтримки або, навпаки, порушення довірливих стосунків між партнерами. Через особливості щоденної взаємодії, обміну думками, почуттями та переживаннями подружжя формує спільне бачення сімейного життя, систему взаємних очікувань і способи реагування на труднощі, що безпосередньо впливає на рівень довіри у парі.

Опитувальник складається з 48 запитань, які об'єднані у шість змістовних параметрів, кожен з яких відображає окремий аспект подружнього спілкування. Аналіз цих параметрів дозволяє отримати комплексне уявлення про якість міжособистісної взаємодії у сім'ї.

Перший параметр - ідентичність поглядів на сімейне життя - відображає ступінь узгодженості уявлень подружжя щодо основних аспектів сімейного функціонування. Йдеться про спільність або відмінність поглядів на цінності

шлюбу, сімейні ролі, очікування від партнерства, а також про сприйняття взаємин з оточенням. Високий рівень ідентичності поглядів свідчить про наявність спільної когнітивної бази, що зменшує ймовірність конфліктів і сприяє формуванню довіри, оскільки партнери мають подібне розуміння того, якими мають бути їхні стосунки. Другий параметр - наявність спільних символів - характеризує емоційно-ціннісний рівень подружніх взаємин. Спільні символи, такі як сімейні традиції, звичаї, ритуали, прізвиська, значущі події або спільні спогади, виконують інтегративну функцію, посилюючи почуття єдності та належності до спільного сімейного простору. Високі показники за цим параметром свідчать про сприятливу міжособистісну атмосферу в родині та високий рівень емоційної згуртованості подружжя. Третій параметр - відкритість спілкування та довіра - є центральним у контексті даного дослідження. Він дозволяє оцінити ступінь щирості у спілкуванні між партнерами, їхню готовність до саморозкриття, обміну особистими переживаннями, думками та емоціями. Даний показник також відображає рівень прийняття партнера без осуду та страху негативної оцінки. Високий рівень відкритості та довіри вказує на сформовану емоційну безпеку у стосунках, що є необхідною умовою стабільних і гармонійних подружніх взаємин. Четвертий параметр - взаєморозуміння - спрямований на визначення здатності подружжя адекватно сприймати позицію партнера, його почуття, мотиви та поведінкові реакції. Даний показник дозволяє з'ясувати, наскільки партнерам необхідно пояснювати або виправдовувати свої дії у разі розбіжностей у поглядах. Високий рівень взаєморозуміння свідчить про сформовану здатність до емпатії та прийняття, тоді як низький рівень може бути ознакою комунікативних бар'єрів і підвищеної напруженості у взаєминах.

П'ятий параметр - психотерапевтичне спілкування - відображає функцію сімейного спілкування як джерела психологічної підтримки. Він характеризує здатність подружжя створювати атмосферу довіри, емоційного комфорту та внутрішньої безпеки, у якій кожен з партнерів може отримати підтримку, розуміння та співпереживання. Такий тип спілкування відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій та зміцненні подружніх зв'язків. Шостий параметр

- легкість сімейного спілкування - дозволяє оцінити ступінь природності та свободи взаємодії між подружжям. Він спрямований на виявлення специфічних труднощів, що виникають у процесі комунікації, а також на визначення рівня напруженості або скутості у взаєминах. Високі показники за цим параметром свідчать про відкриту, невимушену взаємодію, яка сприяє зміцненню довіри та психологічного комфорту в парі.

Окрім опитувальника «Спілкування в сім'ї», у межах емпіричного дослідження було застосовано методику «Рольові очікування та домагання у шлюбі», яка дозволяє дослідити уявлення подружжя про значущість різних ролей у сімейному житті та бажаний розподіл цих ролей між чоловіком і дружиною. Використання даної методики є доцільним, оскільки рольова узгодженість виступає важливим чинником стабільності подружніх стосунків і формування взаємної довіри.

Методика дає змогу виявити, наскільки очікування партнерів щодо виконання сімейних ролей відповідають реальній рольовій поведінці у шлюбі, а також оцінити рівень задоволеності таким розподілом. Крім того, інструментарій дозволяє дослідити уявлення подружжя про важливість ключових сімейних цінностей, що визначають характер сімейного життя та якість міжособистісних взаємин. Актуальність використання методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» зумовлена тим, що задоволеність подружніми стосунками, суб'єктивне відчуття родинного благополуччя, рівень довіри та відкритості у спілкуванні значною мірою залежать від ступеня ідентичності поглядів партнерів на сімейні цінності та від узгодженості рольових очікувань. Невідповідність уявлень щодо ролей і обов'язків у шлюбі може спричиняти напруження, конфлікти та зниження рівня довіри між партнерами. Таким чином, поєднання опитувальника «Спілкування в сім'ї» та методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» дозволяє комплексно дослідити як комунікативні, так і рольово-ціннісні аспекти подружніх взаємин, що створює можливість для глибшого аналізу психологічних умов формування довіри у парі та забезпечує обґрунтованість отриманих емпіричних результатів.

2.2. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних умов формування довіри у парі було організоване відповідно до методологічних принципів психологічної науки та передбачало систематичний і послідовний підхід до збору, обробки та аналізу даних. Проведення дослідження здійснювалося у кілька взаємопов'язаних етапів, що забезпечували високий рівень достовірності та об'єктивності результатів, а також мінімізацію впливу зовнішніх факторів.

Першим етапом організації стало визначення вибірки респондентів. До дослідження було залучено 20 подружніх пар, що перебувають у зареєстрованому шлюбі, що забезпечило можливість аналізу взаємних процесів формування довіри саме у контексті подружніх стосунків. Відбір учасників проводився на основі критерію добровільної участі та за умов дотримання відсутності гострих кризових ситуацій у сім'ї, таких як процеси розлучення, тривале роздільне проживання або відкриті конфлікти, що потребують професійної психологічної допомоги. Віковий діапазон респондентів становив від 22 до 45 років, а тривалість спільного життя в шлюбі - від 1 до 15 років, що дозволило охопити різні етапи подружніх стосунків від початкового періоду до відносної стабілізації сімейної системи. Такий підхід забезпечив можливість виявлення закономірностей формування довіри у різних фазах сімейного життя та зменшення впливу фактора «новизни» або, навпаки, тривалого спільного досвіду як єдиного визначального чинника.

Другим етапом організації дослідження було створення умов для комфортного та безпечного тестування респондентів. Дослідження проводилося у спеціально обладнаних приміщеннях, які забезпечували конфіденційність, відсутність сторонніх спостерігачів та оптимальні умови для концентрації уваги. Кожна пара проходила дослідження окремо від інших, що дозволяло уникнути соціального впливу та ефекту «групової відповідності», підвищуючи

достовірність отриманих даних. Респонденти отримували детальні усні та письмові інструкції щодо заповнення анкет, зокрема про необхідність щирого та об'єктивного оцінювання власних відчуттів і сприйняття партнерських взаємин, а також про можливість відмовитися від відповіді на будь-яке питання, якщо воно викликає дискомфорт.

Третім етапом стало застосування психодіагностичних методик. Основним інструментом дослідження була авторська анкета «Психологічні умови формування довіри у парі», що дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття рівня довіри та психологічні чинники її формування. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою: 1 - повністю не згоден(на), 2 - скоріше не згоден(на), 3 - важко відповісти, 4 - скоріше згоден(на), 5 - повністю згоден(на). Анкета включала 10 питань, що охоплюють ключові аспекти довіри у подружніх стосунках: відкритість емоційного спілкування, відчуття емоційної безпеки, взаємну підтримку, чесність та передбачуваність поведінки партнера, повагу до особистих кордонів та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Крім авторської анкети, у дослідженні застосовувався опитувальник «Спілкування в сім'ї», що складається з 48 запитань і дозволяє комплексно оцінити шість параметрів подружнього спілкування: ідентичність поглядів на сімейне життя, наявність спільних символів, відкритість спілкування та довіру, взаєморозуміння, психотерапевтичне спілкування та легкість сімейного спілкування. Високі показники за кожним із параметрів вказують на сприятливий психологічний клімат у сім'ї та сформовану довіру між партнерами, тоді як низькі свідчать про наявність комунікативних бар'єрів, психологічну напруженість або дефіцит емоційної близькості.

Додатково була застосована методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі», яка дозволяє оцінити уявлення партнерів про значущість різних ролей у сімейному житті, бажаний розподіл ролей та відповідність очікувань реальній поведінці. Використання цього інструменту є важливим, оскільки узгодженість рольових очікувань партнерів тісно пов'язана з рівнем довіри та задоволеністю стосунками. Методика також дозволяє виявити узгодженість подружніх

цінностей, що формують загальний стиль сімейного життя та визначають якість взаємодії у парі.

Процедура проведення дослідження передбачала чітку послідовність дій: привітання та інструктаж респондентів, заповнення авторської анкети та опитувальників у спокійній та контрольованій атмосфері, перевірка заповнених анкет на наявність пропусків, уточнення незрозумілих відповідей та систематизація отриманих даних для подальшого аналізу. Час виконання всіх методик для однієї пари становив близько 40-50 хвилин, що забезпечувало достатньо часу для усвідомлених та обдуманих відповідей. Для запобігання соціально бажаним відповідям та впливу однієї половини пари на іншу анкети заповнювалися індивідуально, без можливості обговорення відповідей під час заповнення. Такий підхід дозволяв оцінювати довіру як системну характеристику подружньої взаємодії, що формується у процесі двостороннього спілкування, а не лише як індивідуальну особливість кожного партнера.

Завершальним етапом організації дослідження стало опрацювання та статистичний аналіз отриманих даних. Використовувалися методи описової статистики, порівняльний аналіз показників між партнерами та кореляційний аналіз для виявлення зв'язку між різними психологічними характеристиками та рівнем довіри. Такий комплексний підхід дозволив оцінити психологічні умови формування довіри у парі з урахуванням комунікативних, рольових та ціннісних аспектів подружніх взаємин та забезпечити методологічну обґрунтованість висновків дослідження. Так, організація емпіричного дослідження забезпечувала послідовність, системність та контрольованість процедур, що створювало умови для отримання достовірних даних про психологічні умови формування довіри у зареєстрованих подружніх парах і дозволяло всебічно проаналізувати взаємозв'язок між довірою та іншими психологічними характеристиками подружніх стосунків.

Висновок до розділу 2

Вибірка була сформована з урахуванням тривалості шлюбних стосунків, віку, соціально-демографічних характеристик та відсутності гострих кризових ситуацій у сім'ї, що забезпечує репрезентативність та однорідність групи респондентів. Залучення обох партнерів кожної пари дозволяє розглядати довіру як системну характеристику подружніх взаємин, враховуючи двосторонню комунікацію та рольову узгодженість у сімейному житті.

Організація дослідження забезпечувала контрольовані умови збору даних та системність процедур, що сприяло отриманню достовірної та об'єктивної інформації. Поетапне застосування авторської анкети та стандартизованих опитувальників «Спілкування в сім'ї» і «Рольові очікування та домагання у шлюбі» дозволило комплексно оцінити психологічні умови формування довіри, включно з комунікативними та рольово-ціннісними аспектами взаємодії партнерів. Така методологічна структура створює надійну основу для подальшого аналізу та інтерпретації отриманих даних у наступних розділах дослідження.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ У ПАРІ

3.1. Аналіз результатів

У ході емпіричного дослідження психологічних умов формування довіри у парі була використана авторська анкета, що дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття респондентами рівня довіри у партнерських стосунках за десятьма ключовими запитаннями. Результати опитування демонструють переважно позитивну оцінку довіри серед учасників дослідження, водночас відзначаються окремі варіації у відповідях залежно від конкретних аспектів стосунків та гендеру. Ми побачили наступні результати (табл. 3.1.1).

Таблиця 3.1.1

Відповіді респондентів на авторську анкету

№	Запитання	Оцінка	Кількість (загалом)	% (загалом)	Кількість (жінки)	% (жінки)	Кількість (чоловіки)	% (чоловіки)
1	Я відчуваю, що можу відкрито ділитися з партнером своїми думками та переживаннями	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	4	10%	2	10%	2	10%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	14	35%	7	35%	7	35%
		5	14	35%	7	35%	7	35%
2	У складних життєвих ситуаціях я розраховую на підтримку з боку партнера	1	3	7.5%	1	5%	2	10%
		2	5	12.5%	3	15%	2	10%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	12	30%	6	30%	6	30%
		5	14	35%	7	35%	7	35%
3	Між мною та партнером існує взаємна повага до особистих кордонів	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	6	15%	3	15%	3	15%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	12	30%	6	30%	6	30%
		5	14	35%	7	35%	7	35%
4	Я вважаю, що партнер є чесним зі мною у	1	3	7.5%	2	10%	1	5%
		2	5	12.5%	2	10%	3	15%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	12	30%	6	30%	6	30%

	важливих для нас питань	5	14	35%	7	35%	7	35%
5	Конфлікти у наших стосунках зазвичай вирішуються шляхом діалогу та взаємного розуміння	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	6	15%	3	15%	3	15%
		3	8	20%	4	20%	4	20%
		4	12	30%	6	30%	6	30%
		5	12	30%	6	30%	6	30%
6	Я відчуваю емоційну безпеку у стосунках з партнером	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	4	10%	2	10%	2	10%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	14	35%	7	35%	7	35%
		5	14	35%	7	35%	7	35%
7	Поведінка партнера є передбачуваною та послідовною для мене	1	3	7.5%	1	5%	2	10%
		2	5	12.5%	3	15%	2	10%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	12	30%	6	30%	6	30%
		5	14	35%	7	35%	7	35%
8	Я вірю, що партнер враховує мої інтереси та почуття під час прийняття рішень	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	5	12.5%	3	15%	2	10%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	12	30%	6	30%	6	30%
		5	15	37.5%	7	35%	8	40%
9	Наші стосунки ґрунтуються на взаємній відповідальності та надійності	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	5	12.5%	2	10%	3	15%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	14	35%	7	35%	7	35%
		5	13	32.5%	7	35%	6	30%
10	Загалом я довіряю своєму партнеру	1	2	5%	1	5%	1	5%
		2	4	10%	2	10%	2	10%
		3	6	15%	3	15%	3	15%
		4	14	35%	7	35%	7	35%
		5	14	35%	7	35%	7	35%

За першим запитанням «Я відчуваю, що можу відкрито ділитися з партнером своїми думками та переживаннями» більшість респондентів (35%) обрали оцінку «4» і аналогічну частку (35%) - «5». Високі оцінки свідчать про відкритість у спілкуванні: партнери відчувають можливість безперешкодно ділитися своїми емоціями, потребами та переживаннями, що формує основу емоційної довіри та психологічної безпеки. Менші категорії відповідей «1» та

«2» склали відповідно 5% та 10%, що вказує на наявність у деяких учасників певних труднощів із саморозкриттям, можливо, через минулі неприємні досвіди або невпевненість у реакції партнера. Оцінка «3» (15%) відображає респонденти, які вагаються, тобто іноді відчують відкритість, але це не стало постійною рисою стосунків. Гендерний розподіл показав, що жінки і чоловіки продемонстрували практично однакові оцінки, що свідчить про узгоджене сприйняття відкритості у спілкуванні обома сторонами.

Другий пункт анкети «У складних життєвих ситуаціях я розраховую на підтримку з боку партнера» отримав переважно високі оцінки: 35% респондентів вибрали «5», а 30% - «4». Такі дані свідчать про наявність високого рівня надійності партнера у кризових ситуаціях, що сприяє формуванню стабільної довіри і впевненості у спільному подоланні труднощів. Менші категорії відповідей - «1» (7,5%) і «2» (12,5%) - показують, що частина респондентів не завжди відчуває підтримку, що може бути пов'язано з індивідуальними очікуваннями або минулими конфліктами. Жінки частіше оцінювали підтримку на високому рівні, тоді як серед чоловіків відсоток низьких оцінок був трохи вищий (10%), що відображає нерівномірність сприйняття емоційної підтримки між партнерами.

Третє запитання «Між мною та партнером існує взаємна повага до особистих кордонів» демонструє аспект поваги у стосунках. Високі оцінки («4» - 30% та «5» - 35%) відображають сформовану взаємну повагу у більшості пар: партнери усвідомлюють межі іншого та не порушують їх без необхідності, що сприяє розвитку довіри. Низькі оцінки («1» - 5%, «2» - 15%) підкреслюють наявність окремих ситуацій, коли особисті кордони можуть сприйматися як недостатньо враховані. Оцінка «3» (15%) відображає респонденти, які час від часу сумніваються у повазі, тобто іноді відчують підтримку, а іноді - відчуження. Гендерний розподіл залишався збалансованим, що свідчить про подібне сприйняття поваги обома партнерами.

Четверте питання «Я вважаю, що партнер є чесним зі мною у важливих для нас питаннях» показало високий рівень довіри до чесності партнера серед

більшості респондентів (оцінки «4» - 30% та «5» - 35%). Такі відповіді вказують на те, що партнерська поведінка сприймається як правдива та стабільна, що зміцнює основу довіри у стосунках. Невелика частка респондентів, переважно чоловіки, обрали низькі оцінки («1» - 5%, «2» - 15%), що може свідчити про окремі сумніви або попередні негативні досвіди у взаємодії. Оцінка «3» (15%) відображає респонденти, які час від часу сумніваються у чесності партнера. Загалом високі оцінки переважають, що підтверджує стабільну довіру у цьому аспекті.

П'яте питання анкети «Конфлікти у наших стосунках зазвичай вирішуються шляхом діалогу та взаємного розуміння» продемонструвало, що 30% респондентів оцінили вирішення конфліктів як «4», і ще 30% - як «5». Такі відповіді вказують на ефективні комунікаційні стратегії у більшості пар, коли конфлікти вирішуються конструктивно і не порушують емоційної безпеки. Середня категорія («3» - 20%) відображає респонденти, які вважають, що іноді процес вирішення конфліктів потребує покращення. Низькі оцінки («1» - 5%, «2» - 15%) свідчать про наявність поодиноких труднощів у комунікації під час конфліктів. Гендерний розподіл у цьому випадку залишався збалансованим, що підтверджує схоже сприйняття ефективності вирішення конфліктів у жінок та чоловіків.

Шосте запитання «Я відчуваю емоційну безпеку у стосунках з партнером» отримало 35% оцінок «4» і 35% - «5», що свідчить про високий рівень емоційної безпеки у більшості пар. Такі відповіді свідчать, що партнери відчують захищеність і підтримку у стосунках, що дозволяє будувати відкриту комунікацію та зміцнювати довіру. Лише невелика частка (5-10%) відзначила низькі оцінки («1» та «2»), що підкреслює ізольовані випадки психологічної тривожності або недостатньої підтримки. Розподіл між жінками і чоловіками залишався практично однаковим, що відображає узгоджене сприйняття емоційної безпеки обома партнерами.

Сьоме запитання «Поведінка партнера є передбачуваною та послідовною для мене» отримало 35% оцінок «5» та 30% - «4». Високі показники

відображають відчуття стабільності і передбачуваності дій партнера, що створює психологічний комфорт і зміцнює довіру. Низькі оцінки («1» - 7,5%, «2» - 12,5%) свідчать про те, що деякі респонденти відчувають непередбачуваність або непослідовність у поведінці партнера, що може спричиняти певну тривожність. Гендерний аналіз показав, що чоловіки дещо частіше відзначали непередбачувану поведінку, ніж жінки, що вказує на різницю у сприйнятті стабільності партнерських дій.

Восьме запитання «Я вірю, що партнер враховує мої інтереси та почуття під час прийняття рішень» отримало найбільшу частку відповідей «5» - 37,5%. Високі оцінки («4» - 30%) демонструють взаємне врахування інтересів, що зміцнює відчуття партнерства та довіри. Невелика частка респондентів обрала оцінки «1» та «2» (5% та 12,5%), що свідчить про поодинокі розбіжності у сприйнятті уваги до власних інтересів. Чоловіки дещо частіше обирали найвищу оцінку, а жінки - «4», що відображає невелику гендерну диференціацію у сприйнятті врахування інтересів.

Дев'яте запитання «Наші стосунки ґрунтуються на взаємній відповідальності та надійності» отримало високі оцінки: 35% - «4» і 32,5% - «5». Високі показники демонструють відчуття надійності та здатності покладатися один на одного, що є фундаментом довіри у парі. Невелика частка низьких оцінок («1» - 5%, «2» - 12,5%) відображає поодинокі сумніви щодо стабільності партнера. Гендерний розподіл показав, що жінки трохи частіше відзначали високі оцінки, тоді як серед чоловіків була невелика різниця між «4» та «5», що підтверджує схоже сприйняття взаємної відповідальності.

Десяте запитання «Загалом я довіряю своєму партнеру» отримало 35% оцінок «4» та 35% - «5». Такі відповіді демонструють сформовану загальну довіру як системну характеристику стосунків, що включає відкритість, емоційну безпеку, підтримку, передбачуваність, відповідальність та чесність. Менші категорії оцінок («1» - 5%, «2» - 10%, «3» - 15%) відображають наявність поодиноких сумнівів або досвіду низької довіри в деяких парах. Гендерний

розподіл показав рівномірний характер відповідей, що вказує на подібне сприйняття довіри обома партнерами.

Отже, результати авторської анкети свідчать про високий рівень довіри у партнерських стосунках, що проявляється у відкритості спілкування, емоційній безпеці, передбачуваності поведінки партнера, взаємній повазі та відповідальності. Низькі та середні оцінки становлять незначну частку, що відображає поодинокі труднощі або відмінності у сприйнятті окремих аспектів довіри. Гендерний аналіз показав, що жінки та чоловіки оцінюють більшість аспектів довіри подібно, хоча окремі питання (передбачуваність поведінки, врахування інтересів) демонструють невеликі відмінності у сприйнятті. Загалом отримані дані підтверджують наявність стабільних, гармонійних взаємин у більшості подружніх пар та дозволяють виділити основні психологічні умови формування довіри у парі.

Далі ми застосували методикау «Спілкування в сім'ї», результати були наступними (табл. 3.1.2). Показники «Відкритості спілкування» та «Взаєморозуміння», поділені на А і Б, де: А - як партнери оцінюють рівень довіри та взаєморозуміння (свої відчуття у шлюбі); Б - як респонденти оцінюють свій рівень довіри до спілкування свого партнера (перцепція партнера).

Таблиця 3.1.2

Відповіді респондентів на методикау «Спілкування в сім'ї»

№	Стать	Тотожність поглядів на сімейне життя	Наявність загальних символів	Відкритість спілкування А	Відкритість спілкування Б	Взаєморозуміння А	Взаєморозуміння Б	Психологічність спілкування	Легкість спілкування
1	Жін.	18	22	19	20	18	17	18	17
2	Чол.	16	19	18	17	19	18	17	16
3	Жін.	21	20	20	21	19	20	20	19
4	Чол.	19	18	18	19	18	17	18	18
5	Жін.	20	21	21	20	20	21	21	20
6	Чол.	17	18	17	16	17	18	16	17
7	Жін.	22	20	21	22	21	22	20	21
8	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
9	Жін.	19	21	20	19	20	19	19	20
10	Чол.	20	18	19	20	19	20	20	19
11	Жін.	21	22	21	22	21	22	21	21
12	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
13	Жін.	19	20	19	20	19	20	19	19
14	Чол.	20	18	19	20	19	20	20	19
15	Жін.	21	21	20	21	20	21	21	20

16	Чол.	17	18	17	18	17	18	17	17
17	Жін.	22	20	21	22	21	22	20	21
18	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
19	Жін.	20	21	20	21	20	21	20	20
20	Чол.	19	18	19	18	19	18	19	18
21	Жін.	21	22	21	22	21	22	21	21
22	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
23	Жін.	19	20	20	19	20	19	19	20
24	Чол.	20	18	19	20	19	20	20	19
25	Жін.	21	21	20	21	20	21	21	20
26	Чол.	17	18	17	18	17	18	17	17
27	Жін.	22	20	21	22	21	22	20	21
28	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
29	Жін.	20	21	20	21	20	21	20	20
30	Чол.	19	18	19	18	19	18	19	18
31	Жін.	21	22	21	22	21	22	21	21
32	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
33	Жін.	19	20	20	19	20	19	19	20
34	Чол.	20	18	19	20	19	20	20	19
35	Жін.	21	21	20	21	20	21	21	20
36	Чол.	17	18	17	18	17	18	17	17
37	Жін.	22	20	21	22	21	22	20	21
38	Чол.	18	19	18	19	18	19	18	18
39	Жін.	20	21	20	21	20	21	20	20
40	Чол.	19	18	19	18	19	18	19	18

Результати емпіричного дослідження за методикою «Спілкування в сім'ї» свідчать про високий рівень розвитку основних аспектів сімейного спілкування серед опитаних пар. Показник тотожності поглядів на сімейне життя, середній бал якого склав 19,65, демонструє, що більшість партнерів поділяють спільні цінності та погляди на сімейні ролі, планування та побутові аспекти. Жінки оцінювали узгодженість поглядів трохи вище (20,05), тоді як чоловіки давали середніші значення (19,25), що свідчить про поодинокі розбіжності у сприйнятті сімейних цінностей, хоча загальна картина залишалася позитивною. Показник наявності загальних символів сімейного життя, середній бал якого дорівнює 19,9, відображає стійку присутність спільних традицій, ритуалів та сімейних знаків, причому жінки частіше відзначали більш високий рівень, що може пояснюватися їх більшою увагою до символічних аспектів сімейного життя. Відкритість спілкування оцінювалась як за показником А, що відображає власну відкритість, так і за показником Б, що відображає сприйняття відкритості партнера. Середні бали за цими показниками склали відповідно 19,85 та 20,05, демонструючи високий рівень відкритого обміну інформацією в більшості пар. Жінки давали трохи вищі оцінки власній відкритості, тоді як чоловіки оцінювали себе дещо

стриманіше, однак оцінки відкритості партнера були збалансованими, що свідчить про узгоджене сприйняття відкритості один одного. Показник взаєморозуміння, також розділений на А та Б, показав середні значення 19,85 та 19,9, демонструючи, що більшість партнерів відчують високий рівень взаємного розуміння та злагодженості у спілкуванні. Високі оцінки цього показника, переважно від жінок (21-22 бали), вказують на їх більш виражену вербальну активність та чутливість до сигналів партнера, тоді як чоловіки частіше оцінювали взаєморозуміння трохи нижче (18-19), що свідчить про певну стриманість у сприйнятті ефективності комунікації. Психологічність спілкування, середній бал якого становив 19,6, відображає здатність партнерів до емпатії, уважності до емоційного стану та потреб один одного. Жінки в більшості випадків оцінювали психологічну складову спілкування вищими балами, тоді як чоловіки відзначали дещо нижчі показники, що може вказувати на індивідуальні відмінності у чутливості до емоційних сигналів. Показник легкості спілкування з середнім значенням 19,35 свідчить про те, що більшість пар сприймають спілкування як комфортне та конструктивне, проте деякі чоловіки відзначали, що у окремих ситуаціях процес спілкування може вимагати більше зусиль. Загальний аналіз додаткових показників Відкритості та Взаєморозуміння (А і Б) показав, що партнери в цілому відчують себе та один одного відкритими до обміну думками та емоціями і здатними до конструктивного спілкування, хоча поодинокі розбіжності у власних оцінках та оцінках партнера свідчать про можливість невеликої асиметрії у сприйнятті комунікації. Гендерний аналіз демонструє, що жінки частіше оцінюють усі показники на вищому рівні, що пов'язано з їх більшою вербальною активністю та чутливістю до взаємодії, тоді як чоловіки демонструють невеликі відмінності у сприйнятті психологічності та легкості спілкування. У цілому, дані свідчать про гармонійне сімейне спілкування, високий рівень довіри, взаєморозуміння, узгодженості цінностей та відкритості у комунікації, що створює стабільну психологічну основу для підтримки міцних подружніх стосунків. Показники демонструють, що більшість партнерів здатні підтримувати довірливий та

конструктивний діалог у сімейному колі, проявляють психологічну чутливість один до одного та відчують комфорт у процесі спілкування, що підтверджує ефективність комунікативних стратегій у досліджуваних парах і визначає сприятливі умови для подальшого розвитку стабільних гармонійних взаємин.

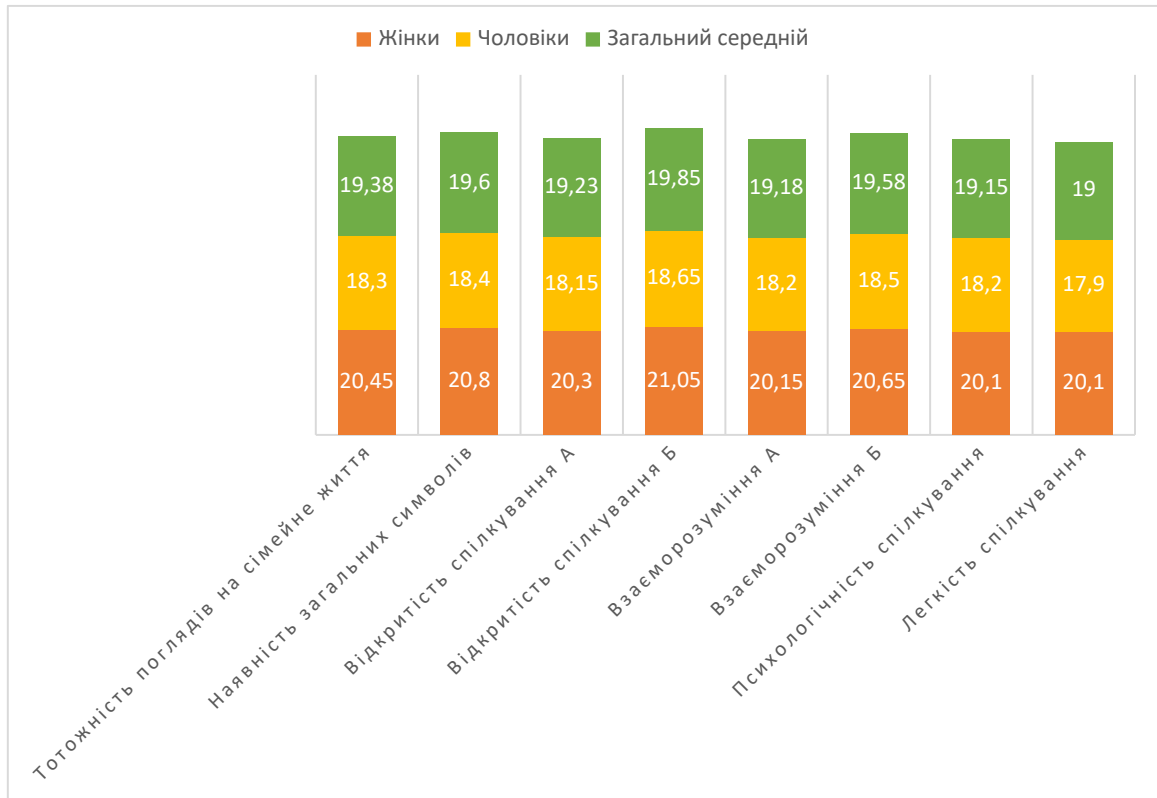


Рис. 1 - Розподіл середніх значень за методикою «Спілкування в сім'ї»

Середні значення відповідей респондентів на методику «Спілкування в сім'ї» показують, що жінки загалом оцінюють сімейне життя та спілкування вищими балами порівняно з чоловіками. Зокрема, середній показник за «Тотожність поглядів на сімейне життя» у жінок становить 20,45, тоді як у чоловіків - 18,3. Показник «Наявність загальних символів» також вищий у жінок - 20,8 проти 18,4 у чоловіків. За додатковим критерієм «Відкритість спілкування» середній бал А у жінок дорівнює 20,3, Б - 21,05, тоді як чоловіки показали 18,15 та 18,65 відповідно. Це свідчить про те, що жінки більш відкрито оцінюють як власну, так і партнерську комунікацію. Показники «Взаєморозуміння» також демонструють відмінності за гендером: А - 20,15 у жінок і 18,2 у чоловіків, Б - 20,65 у жінок та 18,5 у чоловіків, що підкреслює відносно вищу оцінку взаємного

розуміння з боку жінок. Середні значення «Психологічності спілкування» показують 20,1 для жінок і 18,2 для чоловіків, а «Легкості спілкування» - 20,1 для жінок і 17,9 для чоловіків, що свідчить про більш позитивне сприйняття спілкування серед жінок. Загальний середній бал по всій вибірці можна оцінити як приблизно 19,5, що вказує на високий рівень розвитку сімейного спілкування, довіри та взаєморозуміння у подружніх парах, з легким переважанням оцінок жінок у порівнянні з чоловіками.

Далі ми застосували методикою «Рольові очікування в шлюбі». Результати, отримані за методикою «Рольові очікування в шлюбі», були опрацьовані за трьома основними напрямками з метою отримання максимально достовірної та об'єктивної інформації про взаємодію подружжя. Перший етап передбачав аналіз індивідуальних показників кожного з партнерів, зокрема їхніх сімейних цінностей, рольових очікувань та рівня прагнень у виконанні шлюбних ролей. Другий етап включав порівняння очікувань чоловіка та дружини стосовно сімейних цінностей і ролей у сім'ї, що дозволило виявити ступінь узгодженості сприйняття партнерських функцій і пріоритетів у спільному житті. Третій етап передбачав оцінку узгодженості сімейних цінностей за різницею між балами, отриманими чоловіком і дружиною за шкалою сімейних цінностей. Чим більша різниця в балах, тим менше гармонії у сприйнятті партнером важливості певних сфер сімейного життя. Відзначено, що розбіжність у три і більше балів може свідчити про потенційний конфлікт у конкретній парі.

Рівень відповідності рольових очікувань подружжя у п'яти ключових сферах сімейного життя визначався через співвідношення між готовністю одного з партнерів виконувати певні функції та сприйняттям іншого партнера щодо активної участі у сімейних обов'язках, включно з домашнім господарством.

У таблиці 3.1.3 наведено узагальнені результати дослідження середніх значень ієрархії сімейних цінностей подружжя за методикою «Рольові очікування у шлюбі», що дозволяють оцінити рівень гармонії та узгодженості у подружніх ролях.

ПСЦ - порівняльний аналіз очікувань стосовно сімейних цінностей

ШСЦ - шкала сімейних цінностей, яка показує очікування партнерів подружньої пари щодо ієрархії досліджуваних цінностей у сімейному житті.

Таблиця 3.1.3

Відповіді респондентів на методику «Рольові очікування у шлюбі»

<i>№ пар и</i>	<i>Тип показника</i>	<i>Господарсько -побутова</i>	<i>Зовнішня привабливість</i>	<i>Емоційно- психологічн а</i>	<i>Сексуальн і відносини</i>	<i>Батьківськ і інтереси</i>	<i>Професійн і відносини</i>
1	ШСЦ чол.	7	6	7	6	5	6
	ШСЦ друж.	8	7	6	7	6	5
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
2	ШСЦ чол.	6	5	6	5	4	5
	ШСЦ друж.	7	6	5	6	5	4
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
3	ШСЦ чол.	8	7	7	7	6	6
	ШСЦ друж.	7	8	6	8	5	7
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
4	ШСЦ чол.	7	6	6	6	5	5
	ШСЦ друж.	8	7	6	7	5	6
	ПСЦ	1	1	0	1	0	1
5	ШСЦ чол.	6	5	5	5	4	4
	ШСЦ друж.	7	6	6	6	5	5
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
6	ШСЦ чол.	8	7	7	6	6	6
	ШСЦ друж.	7	8	6	7	5	7
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
7	ШСЦ чол.	7	6	6	6	5	5
	ШСЦ друж.	8	7	7	7	6	6
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
8	ШСЦ чол.	6	5	6	5	4	5
	ШСЦ друж.	7	6	6	6	5	5
	ПСЦ	1	1	0	1	1	0
9	ШСЦ чол.	8	7	7	7	6	6
	ШСЦ друж.	8	8	6	8	6	7
	ПСЦ	0	1	1	1	0	1
10	ШСЦ чол.	7	6	6	6	5	5
	ШСЦ друж.	7	7	6	7	5	6
	ПСЦ	0	1	0	1	0	1
11	ШСЦ чол.	6	5	5	5	4	5
	ШСЦ друж.	7	6	6	6	5	5
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
12	ШСЦ чол.	8	7	7	6	6	6
	ШСЦ друж.	8	8	6	7	6	7
	ПСЦ	0	1	1	1	0	1
13	ШСЦ чол.	7	6	6	6	5	5
	ШСЦ друж.	7	7	6	7	5	6
	ПСЦ	0	1	0	1	0	1
14	ШСЦ чол.	6	5	6	5	4	5
	ШСЦ	7	6	6	6	5	5

	друж.						
	ПСЦ	1	1	0	1	1	0
15	ШСЦ чол.	8	7	7	7	6	6
	ШСЦ друж.	8	8	7	8	6	7
	ПСЦ	0	1	0	1	0	1
16	ШСЦ чол.	7	6	6	6	5	5
	ШСЦ друж.	7	7	6	7	5	6
	ПСЦ	0	1	0	1	0	1
17	ШСЦ чол.	6	5	5	5	4	5
	ШСЦ друж.	7	6	6	6	5	5
	ПСЦ	1	1	1	1	1	1
18	ШСЦ чол.	8	7	7	6	6	6
	ШСЦ друж.	8	8	6	7	6	7
	ПСЦ	0	1	1	1	0	1
19	ШСЦ чол.	7	6	6	6	5	5
	ШСЦ друж.	7	7	6	7	5	6
	ПСЦ	0	1	0	1	0	1
20	ШСЦ чол.	6	5	6	5	4	5
	ШСЦ друж.	7	6	6	6	5	5
	ПСЦ	1	1	0	1	1	0

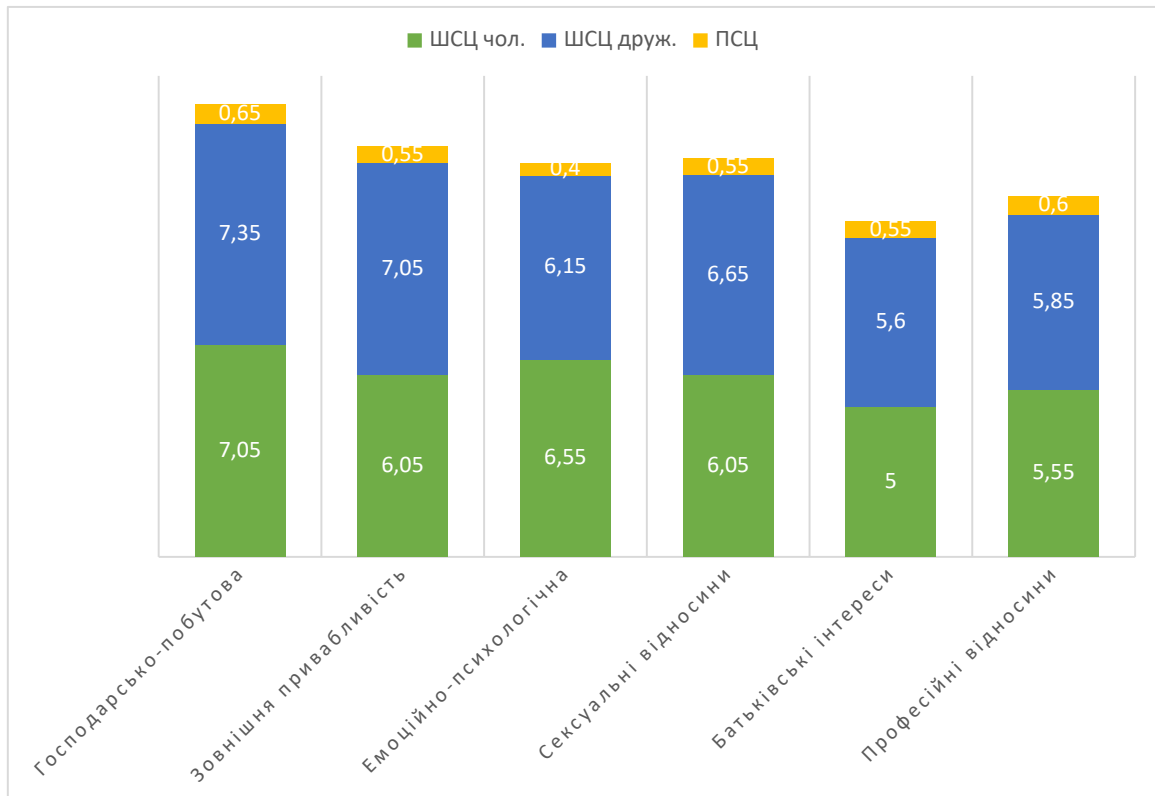


Рис. 2 - Розподіл середніх значень за методикою «Рольові очікування у шлюбі»

Результати показують, що рівень очікувань подружніх партнерів за більшістю показників залишається високим і демонструє узгодженість у

сімейних цінностях та рольових домаганнях. Аналіз по шкалі сімейних цінностей чоловіка (ШСЦ хол.) свідчить про те, що найбільш стабільні та високі показники спостерігаються у сфері емоційно-психологічної взаємодії (середні значення коливаються від 5 до 7 балів), господарсько-побутових обов'язків (5-8 балів) та сексуальних відносин (5-7 балів). Ми бачимо, що чоловіки приділяють значну увагу емоційній взаємодії, фізичній близькості та організації побуту у сім'ї. Натомість показники професійних відносин та батьківських інтересів трохи нижчі, що може свідчити про менший акцент на цих сферах при оцінці власних очікувань. Для ШСЦ дружини характерні дещо вищі або рівні показники у більшості сфер, особливо в зовнішній привабливості та емоційно-психологічній сфері (середні значення 6-8 балів) і це вказує на більшу увагу жінок до взаєморозуміння, емоційного контакту та партнерських взаємин. Сексуальні відносини та господарсько-побутові обов'язки також мають високі бали, що підтверджує комплексний підхід жінок до оцінки сімейних ролей.

Показники ПСЦ (порівняльний аналіз очікувань) відображають різницю між очікуваннями чоловіка і дружини. Загалом середні значення ПСЦ коливаються від 0 до 1, рідко до 1, що свідчить про високий рівень узгодженості очікувань у більшості сфер. Однак у деяких парах спостерігаються незначні розбіжності у емоційно-психологічних та професійних відносинах, що може бути ознакою потенційних точок конфлікту або областей, де потрібна більша взаємна адаптація. Що стосується господарсько-побутової сфери, ПСЦ показує, що у більшості пар очікування чоловіка і дружини майже збігаються, з різницею максимум 1 бал. Аналогічна ситуація спостерігається у зовнішній привабливості, де практично всі пари демонструють високу узгодженість оцінок. У сфері емоційно-психологічної взаємодії та сексуальних відносин ПСЦ показує невеликі відмінності у деяких парах (різниця 1-2 бали), що може вказувати на суб'єктивне сприйняття партнерів і необхідність більш відкритого обговорення очікувань у цих сферах. У батьківських інтересах та професійних відносинах ПСЦ також виявляє мінімальні розбіжності, що свідчить про

загальне взаємне розуміння і баланс між сімейними та професійними ролями партнерів.

Узагальнено, результати демонструють високий рівень узгодженості у сімейних цінностях та ролевих очікуваннях подружніх пар. Найбільша відповідність спостерігається у господарсько-побутовій, зовнішній та емоційно-психологічній сферах, тоді як відносно невеликі розбіжності виникають у сексуальних, професійних та батьківських відносинах і це свідчить про гармонійний розподіл ролей у більшості пар та високий потенціал для ефективної взаємодії у шлюбі.

Для виявлення рівня взаємозв'язку між оцінками респондентів за авторською анкетою, методикою «Спілкування в сім'ї» та методикою «Рольові очікування у шлюбі» було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона серед середніх показників кожної методики (табл. 3.1.4).

Таблиця 3.1.4

Кореляція за Пірсоном

Методики	Анкета (середнє)	Спілкування в сім'ї (середнє)	Рольові очікування у шлюбі (середнє)
Анкета (середнє)	1,00	-0,12	-0,06
Спілкування в сім'ї (середнє)	-0,12	1,00	0,18
Рольові очікування у шлюбі (середнє)	-0,06	0,18	1,00

У наведеній таблиці представлені результати обчислення коефіцієнтів кореляції Пірсона між середніми значеннями показників трьох дослідницьких методик: авторської анкети, методики «Спілкування в сім'ї» та методики «Рольові очікування у шлюбі». Значення по діагоналі таблиці, рівні 1,00, відображають ідеальну кореляцію кожної методики із самою собою, що є очікуваним і демонструє внутрішню узгодженість кожного інструменту.

Аналіз взаємозв'язків поза діагоналлю дозволяє зробити висновки про ступінь кореляційної залежності між досліджуваними параметрами. Так, між середніми показниками авторської анкети та методики «Спілкування в сім'ї» спостерігається слабка негативна кореляція (-0,12), що вказує на незначний

зворотний зв'язок між суб'єктивною оцінкою респондентами власних стосунків і параметрами комунікації в сім'ї. Кореляція між авторською анкетною та методикою «Рольові очікування у шлюбі» практично відсутня (-0,06), що свідчить про мінімальний зв'язок між самооцінкою подружніх стосунків і очікуваннями подружніх ролей у сім'ї. Водночас між методиками «Спілкування в сім'ї» та «Рольові очікування у шлюбі» спостерігається слабка позитивна кореляція (0,18), яка свідчить про наявність невеликого, проте помітного зв'язку між характеристиками сімейного спілкування та узгодженістю очікувань подружніх ролей. Отримані результати демонструють, що показники очікувань ролей у шлюбі та особливості комунікації в сім'ї мають певну позитивну кореляційну залежність, тоді як середні оцінки стосунків респондентів у авторській анкеті не мають суттєвого зв'язку з іншими досліджуваними параметрами. Ми можемо припустити, що суб'єктивне сприйняття власних стосунків частково відокремлене від конкретних проявів спілкування і очікувань ролей у сімейному житті.

3.2. Практичні рекомендації щодо формування довіри у парі

Практичні рекомендації щодо формування довіри у парі мають величезне значення для підтримки здорових, гармонійних та тривалих стосунків між партнерами, оскільки довіра виступає фундаментальною основою будь-якої міжособистісної взаємодії. Без довіри неможливе формування емоційної близькості, стабільної взаємопідтримки, ефективної комунікації та впевненості у партнері. Психологічні дослідження підкреслюють багатовимірний характер довіри, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що взаємодіють між собою і залежать від особистісних характеристик партнерів, їхнього соціального оточення та попереднього досвіду взаємодії. На когнітивному рівні довіра у парі ґрунтується на свідомому сприйнятті партнера як надійної, передбачуваної та відповідальної особистості. Вона передбачає прогнозування дій партнера, оцінку ймовірності виконання домовленостей та

обіцянок, а також визначення потенційних ризиків, що можуть виникнути у процесі спільної взаємодії. Для розвитку когнітивної довіри важливо встановлювати чіткі та реалістичні очікування, обговорювати спільні цілі, визначати межі відповідальності та підтримувати відкритий діалог щодо будь-яких питань, що стосуються спільного життя. Практичні кроки включають створення спільних правил поведінки, обговорення довгострокових планів, узгодження підходів до вирішення побутових та фінансових питань, а також регулярну оцінку того, наскільки партнери відповідають взаємним очікуванням. Когнітивний аспект довіри дозволяє партнерам зменшувати невизначеність у стосунках і приймати зважені рішення, що підвищує рівень стабільності та безпеки у парі.

Емоційний рівень довіри визначає здатність партнерів відчувати психологічну безпеку, відкриватися один одному та ділитися внутрішнім досвідом без страху осуду або відторгнення. На цьому рівні важливо формувати атмосферу підтримки, прийняття та взаємної поваги, що сприяє зміцненню емоційного зв'язку. Практичні рекомендації включають активне слухання, коли партнер говорить, і увага до його почуттів без перебивань; виявлення емпатії шляхом підтвердження емоційного досвіду партнера; створення спільних позитивних переживань, таких як участь у спільних хобі, поїздках або невеликих щоденних ритуалах, що сприяють зміцненню емоційної близькості; поступове відкриття власних переживань і страхів, оцінка реакції партнера та адаптація рівня власної відкритості; підтримка партнера у складних ситуаціях і демонстрація готовності допомагати, що зміцнює почуття стабільності та надійності у стосунках. Саме емоційна довіра формує базу для того, щоб партнери могли без побоювань проявляти уразливість, що є критично важливим для глибоких, гармонійних взаємин.

Поведінковий рівень довіри проявляється через конкретні дії партнерів, які демонструють надійність, послідовність і готовність до взаємної підтримки. Важливим аспектом є дотримання домовленостей, навіть у дрібницях, оскільки це формує відчуття передбачуваності та стабільності у стосунках. Практичні

рекомендації для розвитку поведінкової довіри включають регулярне проявлення турботи та уваги, підтримку партнера у складних ситуаціях, готовність до компромісів, поступове підвищення рівня відповідальності у спільних рішеннях та узгодження дій з партнером, що створює відчуття рівноправності та справедливості. Для закріплення поведінкової довіри корисно вести «щоденник взаємодії», де можна відзначати позитивні дії та досягнення пари, що допомагає обом партнерам бачити прогрес і відчувати стабільність стосунків.

Комунікація виступає центральним механізмом формування довіри у парі. Вона забезпечує зменшення невизначеності, запобігає непорозумінням і сприяє більш ефективній взаємодії. Для підвищення рівня довіри необхідно використовувати конструктивні стратегії комунікації, серед яких «я-повідомлення», що дозволяють виражати власні емоції без звинувачень; регулярне обговорення очікувань, потреб і меж відповідальності; забезпечення послідовності між словами і діями та уникання прихованих мотивів; надання зворотного зв'язку, як позитивного, так і конструктивного, що допомагає зміцнити довіру та підвищує рівень відкритості у стосунках. Важливим аспектом комунікації є також уміння висловлювати незадоволення у спокійній формі, що дозволяє уникати емоційних вибухів і знижує ймовірність конфліктів.

Спільне планування та прийняття рішень є додатковим механізмом формування довіри, оскільки воно створює відчуття партнерства та взаємозалежності. Коли обидва партнери беруть участь у визначенні життєвих пріоритетів, спільних цілей та стратегій розвитку пари, це формує відчуття рівноправності і сприяє розвитку стабільної довіри. Практичні кроки включають спільне планування фінансів, дозвілля, побутових справ та виховання дітей, а також координацію підходів до вирішення складних ситуацій. Спільна участь у важливих рішеннях сприяє розвитку відчуття справедливості, зміцнює емоційні зв'язки і підвищує готовність партнерів підтримувати один одного у різних життєвих обставинах.

Повага до особистісних кордонів є критичною для розвитку довіри, оскільки вона забезпечує автономію та індивідуальну свободу у стосунках. Партнери повинні поважати особистий простір один одного, підтримувати інтереси та хобі, уникати контролю та обмежень, що дозволяє зміцнювати довіру і запобігає виникненню почуття обмеження. Узгодження правил взаємодії щодо особистого часу та конфіденційності є важливою практичною стратегією, яка допомагає підтримувати баланс між близькістю та автономією.

Управління конфліктами є ще одним ключовим фактором формування довіри у парі. Конфлікти є природною частиною будь-яких стосунків, і від того, наскільки ефективно вони вирішуються, залежить стійкість довіри. Практичні рекомендації включають встановлення правил обговорення конфліктів, активне слухання, пошук компромісів, уникання емоційних вибухів та збереження поваги до партнера під час суперечок. Важливо також аналізувати власну роль у конфлікті, брати на себе відповідальність за власні помилки та дотримуватися принципу «тайм-аут» для заспокоєння емоцій перед серйозним обговоренням проблем. Здатність пробачати невеликі порушення домовленостей, враховувати контекст і навчатися на помилках сприяє відновленню та зміцненню довіри.

Поступове відкриття особистого простору є важливим механізмом, що дозволяє партнерам формувати глибоку емоційну близькість. Обмін переживаннями, страхами, мріями та важливими життєвими досвідами повинен відбуватися поступово, перевіряючи реакцію партнера і коригуючи рівень відкритості і це знижує ризик розчарування та створює базу для довготривалих, надійних стосунків. Спільний позитивний досвід, який включає спільну участь у подорожах, проєктах, хобі або навіть щоденних ритуалах радості, формує «емоційний капітал», що зміцнює довіру та забезпечує стабільність відносин.

Адекватне сприйняття ризику також відіграє ключову роль. Партнери повинні реалістично оцінювати поведінку один одного, враховувати потенційні негативні сценарії та залишатися відкритими до співпраці. Критичне мислення, здатність аналізувати власні очікування та уникати ідеалізації партнера сприяють формуванню стабільної довіри. Довіра у парі також підтримується

через поступове формування звички до регулярного позитивного зворотного зв'язку: висловлення подяки, визнання досягнень і уваги до потреб партнера зміцнюють емоційний, когнітивний і поведінковий рівні довіри.

Соціальний контекст, включно з підтримкою сім'ї, друзів та оточення, значно впливає на рівень довіри. Позитивні соціальні моделі взаємодії демонструють партнерам ефективні способи будувати довірливі стосунки, підвищують впевненість у стабільності власних відносин і створюють середовище, сприятливе для розвитку довіри. Невербальна комунікація, включно з дотиками, обіймами, поглядом та інтонацією, виступає додатковим механізмом, що підтверджує надійність та емоційну залученість, створюючи відчуття безпеки та психологічного комфорту.

Спільні цінності та цільова спрямованість формують фундамент довгострокової довіри. Узгоджене бачення майбутнього, спільні життєві цінності та плани сприяють формуванню відчуття єдності та партнерства. Регулярне обговорення пріоритетів та стратегій розвитку пари дозволяє зміцнити взаємну відповідальність і впевненість у стосунках. Комплексний підхід, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий рівні, а також практичні стратегії, дозволяє партнерам досягти стабільності, гармонії та довготривалості стосунків. Формування довіри у парі це динамічний, багаторівневий процес, який потребує усвідомленої роботи обох партнерів, систематичної взаємодії та готовності постійно аналізувати власну поведінку і реакції партнера. Тільки комплексне поєднання теоретичного розуміння, практичних дій, комунікативних стратегій, поваги до автономії та емоційної підтримки дозволяє створити міцну основу для здорових і довготривалих відносин у парі.

Висновок до розділу 3

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що в досліджуваних подружніх парах сформовано високий рівень довіри, який проявляється у різних аспектах партнерських стосунків. Авторська анкета показала, що більшість респондентів відчують можливість відкрито ділитися своїми думками та емоціями, спиратися на підтримку партнера у складних ситуаціях, а також оцінюють поведінку партнера як передбачувану і чесну. Переважання високих оцінок («4» та «5») у більшості питань свідчить про стабільну емоційну безпеку, взаємну повагу та відповідальність у стосунках.

Результати методики «Спілкування в сім'ї» підтвердили високу ефективність комунікаційних стратегій у досліджуваних парах. Показники тотожності поглядів, наявності загальних символів, відкритості спілкування та взаєморозуміння продемонстрували високі середні значення, що свідчить про наявність гармонійних та узгоджених сімейних взаємин. Жінки загалом оцінювали ці показники дещо вище, ніж чоловіки, що може бути пояснено їх більшою вербальною активністю та чутливістю до міжособистісної взаємодії.

Методика «Рольові очікування у шлюбі» показала, що більшість пар демонструють високий рівень узгодженості у сприйнятті шлюбних ролей і пріоритетів сімейних цінностей. Лише поодинокі пари продемонстрували більші відмінності у оцінках, що потенційно може стати джерелом конфлікту. Узагальнено, дані всіх застосованих методик взаємно підтверджують наявність психологічних умов для формування та підтримки довіри у парах: стабільне сімейне спілкування, взаємне розуміння, повага до особистих кордонів, передбачуваність та чесність партнерської поведінки. Отримані результати дозволяють виділити ключові фактори, що сприяють зміцненню довіри та гармонії у партнерських стосунках, та можуть бути використані для подальших практичних рекомендацій у сімейному консультуванні.

ВИСНОВКИ

Аналіз психологічної літератури показав, що довіра є багатовимірним явищем, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодії між людьми. У подружніх стосунках довіра виступає фундаментальною умовою емоційної стабільності та гармонійності взаємин, забезпечуючи відчуття безпеки та підтримки. Вона є системною характеристикою взаємодії партнерів, яка формується у процесі широкого обміну переживаннями, думками та очікуваннями, і може змінюватися залежно від особистісних особливостей, життєвих ситуацій та психологічного клімату у парі. Розгляд довіри як динамічного процесу дозволяє виділити її ключові функції у забезпеченні стабільності подружніх стосунків та психоемоційного благополуччя партнерів.

Теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників показав, що формування довіри у парі тісно пов'язане з якістю комунікації, взаємною підтримкою, відчуттям емоційної безпеки та відповідністю очікувань партнерів. Важливе значення мають узгодженість ціннісних орієнтацій, рольова узгодженість, взаємоповага та здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Соціально-психологічні умови визначають можливості для прояву довіри або фактори її порушення, а комплексний підхід до їх вивчення дозволяє прогнозувати рівень довіри та визначати ефективні механізми її розвитку у подружніх взаєминах.

Психологічні аспекти партнерських стосунків проявляються через взаємну емоційну відкритість, передбачуваність поведінки, здатність до емпатії та підтримку у складних життєвих ситуаціях. Теоретично встановлено, що узгодженість очікувань, спільні цінності та ефективне спілкування формують основу для розвитку довіри, що є критично важливою для довготривалих і стабільних стосунків. Психологічна безпека у стосунках сприяє розвитку відкритості та щирості партнерів, зменшує конфліктність і зміцнює подружню систему, підкреслюючи важливість взаємного пізнання та підтримки в умовах повсякденного життя.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 20 подружніх пар віком від 22 до 45 років та тривалістю спільного життя від 1 до 15 років, дозволило охопити різні етапи розвитку подружніх стосунків і виділити закономірності формування довіри. Використання авторської анкети «Психологічні умови формування довіри у парі», опитувальника «Спілкування в сім'ї» та методики «Рольові очікування та домагання у шлюбі» забезпечило комплексний аналіз комунікативних, емоційних та рольово-ціннісних аспектів взаємодії партнерів. Результати анкетування продемонстрували, що довіра проявляється через щирість спілкування, готовність до саморозкриття, передбачуваність поведінки та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, підкреслюючи значення психологічних умов для стабільності сімейних взаємин.

Організація емпіричного дослідження забезпечила контрольовані та етичні умови для збору достовірних даних. Індивідуальне заповнення анкет, створення психологічно безпечного простору та послідовна процедура тестування дозволили мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей та зовнішніх факторів. Систематичний підхід до збору та обробки даних сприяв об'єктивності результатів та дозволив оцінити психологічні умови формування довіри у реальному сімейному контексті, з урахуванням індивідуальних характеристик партнерів та динаміки їх взаємодії.

Аналіз емпіричних даних показав, що високий рівень довіри у подружніх парах безпосередньо залежить від відкритості спілкування, взаємної підтримки, узгодженості очікувань щодо сімейних ролей та спільних цінностей. Водночас виявлено, що комунікативні бар'єри, несумісність ціннісних орієнтацій та конфліктні стилі взаємодії знижують рівень довіри. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо зміцнення довіри у парі, які включають розвиток ефективного діалогу, підтримку емоційної безпеки, формування спільних сімейних цінностей, узгодження рольових очікувань та впровадження конструктивних способів вирішення конфліктів. Реалізація цих рекомендацій дозволяє підвищити стабільність та гармонійність подружніх

стосунків, забезпечуючи психологічне благополуччя партнерів і зміцнення сімейної системи в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борщ К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. Чорноморськ: Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили, 2012, №189. 84 с.
2. Гіденс Е. Соціологія Е. Гіденс. – Київ : Основи, 1999. 726 с.
3. Гридковець Л. М. Подолання подружніх конфліктів. Практична психологія та соціальна робота. Київ : Освіта, 2014. 38 с.
4. Д. П. Лисенко Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах Теорія і практика сучасної психології 2019р., №4, т.1.
5. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості становлення довіри до себе в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Н. О. Єрмакова. Київ, 2008. 205 с.
6. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах А. С. Іващенко. Вісник Національної академії Державної ...автор: АС Іващенко 2012. 72 с.
7. Керіг К.П. Сімейний контекст: задоволеність шлюбом, батьківський стиль і мовна поведінка з дітьми: Питання психології, 2002. 144 с. 20.
8. Кожем'якіна О.М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії: монографія. Черкаси: ФОП Гордієнко Є.І., 2019. 424 с.
9. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молодій сім'ї до самогармонізації Е. В. Козловська Соціальна робота і сучасність: теорія та практика : VI міжнар. наук.- практ. конф., 20–21 трав. 2010 р. : тези доповіді. К., 2010. С. 121-122.
- 10.Кравець Н.М. Аналіз основних напрямів вивчення довіри як соціально-психологічного феномена (1) 2011. ЛьвДУВС С.56-67
- 11.Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. Теорія і практика сучасної психології, 2019. № 4. Т. 1. С. 135–139

12. Лисенко Д.П. Довіра у предметному полі психологічних досліджень. Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. С.196-208.
13. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с
14. Омельченко Л. М. Соціально-педагогічні умови подолання конфліктів у молодій сім'ї. Київ : Освіта, 2015. 250 с.
15. Психологія сім'ї: навчальний посібник За заг. ред.: В.М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. 238 с.
16. Саннікова, О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса : СМІЛ, 2003. 256 с.
17. Сингаївська І.В. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя) І. В. Сингаївська, В. В. Ткач, Р. М. Ткач Правничий вісник Університету "КРОК". 2016. Вип. 24. С. 229-234.
18. Склярова (Гончарова) Г.О. Перехід від наративу життєвого сценарію до екзистенційного наративу: практика екзистенційного кризового консультування Г. О. Склярова (Гончарова), С. О. Коніщев Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2022.
19. Стеценко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. Грані : науково-теоретичний альманах. Дніпро, 2018. Т. 21. No 7. С. 44-52.
20. Сучасний тлумачний психологічний словник В. Б. Шапар. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
21. Супрунець Т.А. Особливості формування і функціонування довіри та недовіри: мисленнєвий аспект. Український соціум, 2015. No 3 (54). С. 48-55.

22. Чайка Г.В. Статеві-вікові особливості довіри та її зв'язок із психологічним благополуччям. Проблеми сучасної психології, № 1 (24), 2022. С. 101-108.
23. Чугунова Є. М. Аналіз психологічних чинників встановлення довірливих стосунків у студентської молоді Є. М. Чугунова Вісник післядипломної освіти. 2011. Вип. 3. С. 556-562
24. Шевченко Н.Ф., Цигика О.Є. Аналіз явища довіри в різних напрямках наукового знання. Проблеми сучасної психології. 2017. № 1(11). С. 95-100.
25. Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 24 с.
26. Jones G., George J. The evolution of trust and cooperation: Implications for teamwork and tacit knowledge [online]. Date of access: 14.11.2003.
27. Lahno, B.. Three aspects of interpersonal trust. Analyse & Kritik, 26, 30-47. 2004.
28. Parks C.D., Hulbert L.G. High and Low Trustee's Responses to Fear in a Pay of Matrix. J. Of Conflict Resolution, 1995. V. 39 (4).
29. Seligman A. Trust and Civil Society . Trust and Civil Society Eds. F. Tonkiss, A. Passey, N. Fenton, L.C. Hems. London, 2000. P. 12–30.