

ВИЩИЙ НАЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Кметюк Ольга Ігорівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота
Психологічні чинники формування довіри в парі

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ О. І. Кметюк

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ В ПАРІ.....	8
1.1. Довіра як основа міжособистісної взаємодії.....	8
1.2. Психологічна характеристика міжособистісної взаємодії у парі.....	13
1.3. Теоретичний аналіз психологічних чинників формування довіри у парі.....	19
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ В ПАРІ.....	27
2.1. Організація та методики дослідження психологічних чинників формування довіри в парі.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників формування довіри в парі, які використовуються у дослідженні	33
Висновки до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, СПРЯМОВАНИЙ НА ОПТИМІЗАЦІЮ РІВНЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ В ПАРІ.....	61
3.1. Програма психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі.....	61
3.2. Аналіз результатів психологічного супроводу, спрямованого на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі	68
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Однією з найважливіших передумов задоволення потреб людини є взаємодія з іншими людьми, яка не можлива без довіри. Довіра - це основна умова формування стосунків. Сучасні умови життя, швидкість змін та орієнтирів у світі, а також непроста соціально-політична та економічна ситуація впливають на психологічний стан людей, змінюють ставлення особистості до таких понять, як довіра, стосунки, шлюб, парні взаємини. Саме тому тема міжособистісних стосунків залишається однією з надважливих у психології. Оскільки сім'я є найважливішим осередком формування близьких стосунків, то взаємини в парі відіграють одну з ключових ролей у розвитку особистості. Отже, вивчення чинників, які впливають на взаємини у парі має важливе значення не тільки для психологічної науки та практики, а й для суспільства в цілому.

Феномен довіри, становлення довірливих стосунків визначає подальшу можливість будувати сімейне життя та конструктивно вирішувати складні міжособистісні питання. Тому феномен формування довіри в парі та психологічних чинників, які на це впливають, залишається актуальною темою і сьогодні для сучасної психології.

Теоретико-методологічними основами дослідження є: ранні розвідки феномену довіри Дж. Лока, Г. Гроція, Ф. Ніцше, І. Канта й Д. Юма. У психологічній літературі, напрацювання уявлень про довіру первинно належать таким дослідникам, як Е. Фром, К. Хорні, К. Роджерс, А. Маслоу.

Психологія досліджує довіру у різних напрямках. Загалом довіра у працях вчених розглядалася: як основа ідентичності особистості (базова довіра) (Е. Еріксон); як основа саморозкриття свого внутрішнього Я (Д. Джонсон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Сафонов); як чинник міжособистісних стосунків (Дж. Аллен); як здатність до узагальненого очікування; як функція співробітництва; як основа міжособистісної взаємодії; як прояв суб'єктності особистості.

Важливим у дослідженні феномену довіри є аналіз підходів та поглядів на становлення стосунків в парі та задоволеності ними. Заслужують уваги розробки таких психологів, як: Р. Стенберг, який запропонував трикутну теорію кохання, Е. Фромм, який вважав, що сутність кохання це турбота, відповідальність, повага і знання, Д. Юм, який розглядав різні форми шлюбу. В. Сатир розробила систему правил узгодження в сімейних відносинах, вирішення конфліктів [80]. Д. Фрімен вважав, що провідними функціями сім'ї є: організація виживання, убезпечення сім'ї від зовнішніх травмуючих факторів, піклування один про одного, виховання дітей, створення відповідних умов для особистісного розвитку кожного з членів сім'ї, підтримка та розвиток близьких емоційних зв'язків у сім'ї [68]. К. Роджерс вважав, що постійність взаємовідносин між чоловіком і жінкою збережеться в тій мірі, в якій ці взаємини задовільняють емоційні, психологічні, інтелектуальні та фізичні потреби партнерів [77].

Важливо зауважити, що питання формування довіри у парних відносинах на сьогодні не має узагальненого наукового розкриття, незважаючи на значний обсяг досліджень проблеми феномену довіри.

Таким чином, наявна та актуальна соціально-психологічна проблема сформувалась у темі дослідження: **«Психологічні чинники формування довіри в парі»**.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники формування довіри в парі.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену міжособистісної довіри та її ролі у формуванні стосунків.
2. Виокремити та обґрунтувати психологічні чинники формування довіри в парі, розкрити їх зміст.
3. Емпірично дослідити обрані для дослідження психологічні чинники формування довіри в парі.

4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня довіри в парі та налагодження стосунків.

Об'єкт дослідження – феномен міжособистісної довіри та її становлення в парі.

Предмет дослідження – психологічні чинники встановлення довіри в парі.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, узагальнення психолого-педагогічної, програмно-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків;

2) емпіричні: анкетування, тестування (авторська анкета; методика «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х. Цьомик); тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ); опитувальник RAQ (The Relational Assessment Questionnaire); психометричний тест С. Делінджер.

3) математико-статистичні - для здійснення узагальнення та систематизації матеріалів дослідження, що забезпечує перехід від якісних характеристик до їх кількісного (числового) виразу.

Наукова новизна одержаних результатів:

Уперше:

- досліджено взаємозв'язок між особистісними рисами партнерів, та їх впливом на розвиток довіри в стосунках;
- розроблено психологічний тренінг, спрямований на оптимізацію рівня довіри в парі.

Удосконалено:

- концептуальне уявлення про довіру як динамічний процес, що формується під впливом індивідуальних характеристик партнерів і їх спільної історії взаємодій.

- методичні підходи до оцінки рівня довіри в стосунках, що дозволяють комплексно враховувати когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти довіри між партнерами.

У контексті наукової новизни важливо зазначити, що дослідження виявляє та аналізує специфічні психологічні чинники, які впливають на формування довіри в романтичних та партнерських стосунках, такі як емоційна стабільність, комунікативні навички та рівень взаєморозуміння. Окрім того, проведення емпіричних досліджень дозволяє краще зрозуміти, як різні типи прив'язаності (безпечна, тривожна, унікальна) впливають на рівень довіри в парі. Також важливою складовою новизни є розробка інтегративних моделей довіри, що враховують вплив зовнішніх факторів (соціальних, культурних, економічних) на розвиток довіри в парі.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає в тому, що результати дослідження можуть сприяти розвитку теорій, пов'язаних із міжособистісними стосунками та довірою, зокрема у психології, соціології та культурології. Дослідження може стати основою для подальших наукових робіт, спрямованих на вивчення довіри в інших контекстах, таких як родинні стосунки, колектив або соціум загалом.

Практичне значення одержаних результатів проявляється в кількох важливих аспектах. По-перше, результати дослідження можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки та консультування пар. Це дозволяє спеціалістам у галузі психології створювати ефективні методики для покращення комунікації, розвитку емпатії та зміцнення довіри між партнерами.

По-друге, отримані знання можуть бути використані в освітніх програмах для підготовки фахівців у сфері психології, соціальної роботи та сімейних консультацій. Включення теми довіри в навчальні курси допоможе майбутнім фахівцям краще зрозуміти та враховувати психологічні чинники, що впливають на стосунки.

По-третє, дослідження може сприяти розвитку тренінгів для пар, орієнтованих на покращення міжособистісних стосунків. Ці тренінги можуть охоплювати теми, такі як управління конфліктами, розвиток емоційної інтелігентності та навчання ефективним комунікаційним навичкам.

Окрім того, результати можуть бути корисними для практичних психологів та консультантів, які працюють із парами. Знання про чинники, що впливають на довіру, можуть допомогти в діагностиці та корекції проблем у стосунках, що призводять до зниження рівня довіри.

Зрештою, вивчення психологічних чинників довіри в парі може мати позитивний вплив на загальний добробут пар, сприяючи їхній стійкості, задоволеності у стосунках і покращенню якості життя. Таким чином, практичне значення даних результатів є багатограним і може суттєво вплинути на розвиток здорових і довготривалих партнерських відносин.

Апробація результатів дослідження: результати кваліфікаційної роботи були представлені на V Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 7 грудня 2023 року в ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК». Опубліковані тези: Кметюк О.І., Склярова Г.О. Чинники формування довіри як соціально-психологічного феномену. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей V Міжнародної конференції (7 грудня 2023 р., м. Київ). Київ: Університет "КРОК", 2023.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку літератури, який налічує 81 найменування, додатків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок, з яких основного тексту – 106 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ В ПАРІ

1.1. Довіра як основа міжособистісної взаємодії

Взаємодія між людьми може бути описана за допомогою поняття «міжособистісні стосунки».

Психологічний словник визначає міжособистісні стосунки, як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються і об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливах людей один на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Це система установок, орієнтації й очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного [29].

У науковій літературі міжособистісні стосунки описують як: безпосередні зв'язки й відносини, що складаються в реальному житті між людьми. Людські відносини передбачають зв'язок як мінімум між двома індивідами, а їх характер залежить від характерів і психологічних особливостей учасників. Водночас стосунки, у яких реалізується суб'єктивний психологічний чинник, накладають своєрідний відбиток на певну соціальну ситуацію [42].

Отже, міжособистісні стосунки істотно відрізняються від суспільних стосунків, оскільки вони утворюються та існують у результаті відчуттів та почуттів, які виникають між ними.

Важливою умовою для задоволення потреб людини є взаємодія з іншими людьми. Відповідно, така взаємодія як міжособистісні стосунки неможлива без довіри, адже саме встановлення довіри є основою для зближення людей.

Д. Лисенко зазначає, що польський психолог Є. Мелибрда підкреслював, що «довіра породжує у відповідь довіру. Довіра – завжди ризик, без якого немає справжнього взаєморозуміння» [30].

Наприклад, проживання кризового досвіду війни конфронтує нас як особистостей з екзистенційними данностями, про які пише Ірвін Ялом у своїй роботі з екзистенційної терапії. Криза обмежує нашу Свободу, розгортає до Абсурду, підсилює Ізоляцію та скорочує дистанцію до Смерті. В такому життєвому контексті ми зустрічаємося з тривогою, провиною і соромом, що активують автоматичні програми реагування, якими є життєвий сценарій [47]. Відповідно, проживання такого досвіду може негативно впливати на довіру до себе та до інших.

Теоретичний аналіз феномену довіри в психології демонструє велике значення довіри в житті людини, її роль в існуванні та розвитку особистості. Проблема довіри досліджується в роботах багатьох зарубіжних авторів. Значення довіри як соціально-психологічного феномену в міжособистісних відносинах не підлягає сумніву. Проте питання формування відносин довіри в системі міжособистісної взаємодії залишаються недостатньо висвітленими.

Довірливі стосунки характеризуються комфортом спілкування, взаєморозумінням, психо-емоційною близькістю та безпекою.

Внутрішні конфлікти особистості можна визначити як ще один особистісний чинник формування довіри чи недовіри. Логічно припустити, що внутрішній конфлікт особистості розгортається в просторі внутрішньої реальності – суб'єктивному просторі сприйняття індивіда, який включає в себе найрізноманітніше життя внутрішніх переживань, роздумів, рефлексії. У ситуаціях, коли внутрішня реальність впливає на сприйняття зовнішнього світу, внутрішні конфлікти переростають у зовнішні. Саме крізь призму внутрішньої реальності людина зазвичай дивиться на навколишній зовнішній світ [46].

Зокрема Д. Джонсон вказує на те, що довіра є абсолютно необхідною умовою для розвитку та поглиблення стосунків між людьми. У міру того, як двоє людей продовжують довіряти одне одному й саморозкриватися, стосунки між ними поглиблюються [13].

За Бубером, описані ним сфери відносин Я–Ти базуються на таких типах довіри: на довірі до світу, на довірі до інших людей, на довірі до Бога [4]. Цитуючи Бубера, О. Кожемякіна відзначає, що важливою умовою взаємності як “Я – Ти – зв’язку” є відносини довіри, що гарантують появу таких важливих ознак справжнього діалогу, як відкритість людини світові, взаємність, обопільну спрямованість внутрішньої дії [19].

За теорією прив’язаності Дж. Боулбі, прив’язаність у немовлят – це процес пошуку близькості з певною людиною в ситуаціях дистресу або тривоги з метою виживання [66]. Це первинна потреба у довірі. Що означає, що стиль прив’язаності залежить від можливостей людини формувати базову довіру до себе та значущих інших осіб [75]. При формуванні надійної прив’язаності у дітей формується відчуття, що є можливість покластись на значущих дорослих в процесі задоволення власних потреб, таких як: близькість, емоційна підтримка та захист. Люди, які мали можливість в дитинстві сформувати надійний тип прив’язаності виростають та стають дорослими з достатньо позитивним уявленням про себе, стосунки та людей, з якими вони вступають у відносини, мають відчуття базової довіри до світу.

Е. Еріксон також вважав, що базова довіра як довіра до світу, формується на ранніх етапах онтогенезу. Базова довіра – це фундамент особистості, фундамент ставлення до себе та інших людей. Це основа для формування позитивного відчуття себе та навколишнього світу, це неусвідомлена впевненість, що все буде добре, це вміння просити та приймати допомогу інших людей. Як зазначає Г. Чайка, якщо немає відчуття базової довіри, то у людини сформована недовіра до інших, яка проявляється як ізоляція, відчуженість, складність вступати та будувати стосунки з іншими та з собою [58].

О Кузьмук в своїй доповіді посилається на А. Селігмена, який у своїй роботі «Проблема довіри» підкреслював, що наявність довіри є суттєвою компонентою всіх стійких суспільних систем, а проблема становлення довіри визначає специфіку сучасного суспільства [27].

Також А. Селігмен зазначає, що наявність у людини довіри (trust) є суттєвим показником стійких відносин. Довіра є частиною соціальних відносин, проникаючи крізь сформовані ролі та рольові очікування. Таке визначення довіри на думку А. Селігмана формується соціологічний сенс феномену довіри як релігійної віри та переконань з одного боку або як впевненість у виконанні рольових очікувань з іншого – зі статті Шевченко Н та Цигика О [61].

Важливою також є теорія стадій стосунків Левінджера, яка визначає, що стосунки проходять певні стадії в процесі розвитку. Теорія Левінджера складається з наступних стадій: А = Знайомство/привабливість; В = Нарощування. Суб'єкти взаємин нарощують взаємозалежність; С = Продовження/консолідація, де формуються довгострокові зобов'язання, які кожен бере на себе, для побудови відносин, які в перспективі можуть стати стійкими стосунками. D = Погіршення; Е = Закінчення. Стосунки закінчуються, коли партнери вирішують та узгоджують відокремлення один від одного. За цією теорією можемо зробити висновок, що довіра формується на третьому етапі (С), а також, що її надійність та розвиток в парі є визначальною щодо двох останніх стадій [74].

Відповідно до моделі довіри, яку запропонували Д. Макнайт, Л. Куммінгс та Н. Червані, та описала в своїй роботі Є Чугунова попередньо довіра особистості формується під впливом таких чинників [59]:

- 1) особистісних: існування схильності до довіри, готовності довіряти у когось з учасників взаємодії;
- 2) інституціональних: «інституціональної» довіри;
- 3) когнітивних: процесів категоризації та ілюзій контролю.

В українській психології феномен довіри вивчається в контексті таких психологічних питань: життєва криза особистості (Т. Титаренко), амбівалентність особистості (Т. Зелінська), зрілість та успішність особистості (Л. Орбан-Лембрик), довіра до себе в юнацькому віці (Н. Єрмакова, М. Дідора), соціологічні дослідження (О. Злобіна, Н. Костенко, І. Мартинюк),

емоційна значущість подружніх взаємин (Х. Цьомик), рольові очікування подружжя (Н. Хлопоніна).

Важливість довіри як психологічного феномену незаперечна. Проте питання формування, умов виникнення та навпаки погіршення довіри у міжособистісних відносинах, а також залишається недостатньо дослідженим та висвітленим.

Наприклад, довіра за концепцією П. Штомпки, у викладі Кузьмук О, виникає під впливом формується під впливом взаємодії двох основних компонентів: впевненість у дії та особливі очікування. Вона виникає, коли в людей є налаштованість на довірчі відносини у процесі взаємодії один з одним [28].

Довіра і недовіра – це особливі засоби, капітал, який ми задіюємо, коли робимо ці ставки, у тій азартній грі контактів з іншими. Довіра дає нам змогу зменшити непевність, бо ми припускаємо, що інші діятимуть нам на користь або принаймні нейтрально. Тоді можемо діяти спокійніше, оптимістичніше, вільніше, вважаючи світ кращим, ніж, можливо, це є насправді [63].

На думку П. Штомпки, для формування міжособистісних довірливих стосунків мають значення такі чинники як: репутація, відгуки інших, рекомендації. Початкова інтенція до довіри залежить також від соціальних уявлень, стереотипів і уявлень про різні соціальні групи.

Штомпка виділяв три рівні міжособистісної довіри. Зокрема першопочатковий рівень міжособистісної довіри залежить як від суб'єктивних чинників особистості, так і об'єктивних соціальних чинників. Це відбувається за допомогою аналізу соціальних та психологічних характеристик кожного, які доступні для сприйняття партнеру в процесі взаємодії.

Вторинний рівень структури довіри, за П. Штомпою, залежить від чинників, які визначають контекст та ситуацію взаємодії, і таким чином або сприяють, або перешкоджають формуванню довіри.

Останній (третинний) рівень у структурі довіри залежить від дій людини. На цьому етапі має значення інтерпретація одного з партнерів

взаємодії (суб'єкта) щодо причин та мотивів поведінки іншого (об'єкта довіри) у викладі Д. Лисенка [30].

Отже, довіра у міжособистісних відносинах, виступає головною умовою для формування хороших взаємин. Довірчі стосунки характеризуються комфортним спілкуванням, взаєморозумінням, відчуттям психологічної близькості та безпеки.

Таким чином, актуальний рівень міжособистісної довіри визначається суб'єктивними, об'єктивними чинниками та чинниками ситуацій і середовища. Найважливішими детермінантами довіри у взаєминах є ціннісні орієнтації, оцінки та суб'єктів; безпека вчинків та поведінки об'єкта щодо суб'єкта; упевненість у надійності іншої людини.

1.2. Психологічна характеристика міжособистісної взаємодії в парі

Міжособистісні стосунки охоплюють широке коло явищ. Короткий психологічний словник за ред. Л. Карпенко визначає «міжособистісні взаємини» як зв'язки між людьми, що суб'єктивно переживаються і об'єктивно виявляються в характері й способах міжособистісної взаємодії, тобто взаємних впливів людей одне на одного в процесі їхньої спільної діяльності та спілкування. Це система установок, орієнтацій та очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють одне одного.

Міжособистісні взаємини є суб'єктивними зв'язками, головним чином емоційного характеру та реалізуються у взаємодії. Вони мають різну смислову та цільову наповненість, сфери їх виникнення, а також різні за характеристиками учасників стосунки. Взаємини можуть формуватися у колег по роботі, між друзями, між родичами та між подружжям, тобто у професійній, дружній та сімейній сферах людського життя [15].

Сфера міжособистісних стосунків пов'язана з задоволенням потреб у спілкуванні і самоствердженні особистості. Міжособистісні стосунки – це сукупність зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи.

Важлива ознака міжособистісних стосунків – це емоційна забарвленість. Отже, ми можемо визначити їх як взаємини людей, що формуються в процесі безпосередньої взаємодії, носять неформальний характер і містять емоційну забарвленість та є значущими для партнерів по спілкуванню [50].

З одного боку, міжособистісні стосунки з іншими людьми мають на меті обмін інформацією, думками, переживаннями, а з іншого – потребу в розумінні та прийнятті. У таких умовах важливого значення набуває довіра, яка виконує функцію зв'язку у спілкуванні, соціальній взаємодії та побудові близькості. В основі відносин лежать різноманітні емоційні стани взаємодіючих людей [64].

Міжособистісні відносини визначають: тип взаємодії (суперництво чи співробітництво), рівень вираження типу взаємодії (більш чи менш успішне та ефективне співробітництво). На формування міжособистісних відносин впливають умови життя та діяльності людини, емоції. Вони відіграють важливу роль в таких видах взаємин як: дружба, любов, шлюб, партнерські стосунки. Саме емоційна забарвленість впливає на людей, викликаючи та змінюючи реакцію на предмет обговорення [37].

І. Сайтарли вважає, що успішність міжособистісних взаємин у подружній парі значно залежить від особистісної схильності партнерів до вияву поваги, тактовності та комунікативної компетентності у процесі спілкування [43].

Дослідження міжособистісної взаємодії почало зароджуватись з розвитком гуманізму. О. Коханова зазначає, що гуманістичний рух прагнув висвітлити життя та поведінку людини як певну систему, в якій суб'єктивні прагнення, цінності є визначальними для створення життєвих стратегій, соціальної взаємодії з іншими [24]. Таким чином людину почали визначати як істоту, яка відчуває, що її поведінку визначають не біологічні чинники, інстинкти та несвідомі прагнення, а інтенції, чуттєвість, цінності, почуття та сенси. Свій вклад в розвиток гуманізму зробили А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мей, В. , Дж. Бюдженаль.

Як зазначає А. Іващенко, Н. Пезешкіан досліджував етапи розвитку емоційно-близьких взаємин у сім'ї і запропонував універсальну форму подружньої взаємодії, яка передбачає взаємопорозуміння партнерів та задоволеність сімейними стосунками [17].

В основі вивчення чинників міжособистісних стосунків подружньої пари лежать концепції гуманістичної психологічної школи щодо вивчення сімейної системи К. Роджерса і В. Сатір, де найвищою цінністю є узгодженість та суб'єктивна задоволеність міжособистісними подружніми стосунками.

К. Роджерс вважав, що основою успішних стосунків у сім'ї є емоційний контакт та зв'язок. Він увів поняття подружності. Уявлення К. Роджерса про довготривалі інтимні стосунки, такі як шлюб, базуються на чотирьох основних елементах: постійна включеність в стосунки, виявлення почуттів, неприйняття надв'язуваних ролей та здатність розділити внутрішнє життя партнера. Кожен з цих елементів він описує як домовленість, що забезпечує розвиток та цінність стосунків [78].

В. Сатір стверджувала, що близькі міжособистісні взаємини в сім'ї є основою для емоційного, психологічного та соціального розвитку, допомагають сформуванню уявлення про себе, навички спілкування та соціальної взаємодії, здатність будувати взаємини та інтимність з іншими людьми [79].

Орієнтуючись на концепції К. Роджерса і В. Сатір, А. Іващенко розглянув взаємодію пари в емоційно-комунікативній, соціальній та інтимній площинах, встановив тип подружньої взаємодії залежно від виявів та узгодження цих рівнів у сімейній системі і розглянув психологічні чинники, які впливають на міжособистісні стосунки у парах [17].

При вивченні чинників, які впливають та формують характер міжособистісних стосунків у сімейній парі, до уваги брався особистісний профіль партнерів, а також профіль їхньої взаємодії. Важливе значення мають: умови проживання пари, її вік, освіта, матеріальне забезпечення.

Основа емпіричного дослідження – це виокремлення чинників стосунків у молодих парах, які зумовлюють особливості взаємодії у молодих сімейних парах. Проводився аналіз в наступних площинах: площина взаємин подружжя, площина особистісних рис подружньої пари, площина соціальних виявів.

Площина взаємин подружжя містить такі параметри вивчення: стратегії поведінки у конфліктах кожного із подружньої пари, комунікативні особливості подружньої пари, рольова адекватність партнерів у подружжі, провідні типи міжособистісної взаємодії у подружніх партнерів.

Параметри площини особистісних рис містять: рівень самоактуалізації та самореалізації особистості, провідний вид особистісної відповідальності та рівень переживання самотності у стосунках. Вони виокремлені на основі концепції К. Роджерса, який вважав, що якісь сімейних стосунків залежить від зрілості особистості. Під зрілістю мається на увазі відповідальність та самоактуалізація.

Площина соціальних виявів подружньої пари включає наступні параметри: вік, освіта кожного з партнерів, житлові умови, сімейний стаж [17].

Важливо згадати також дослідження й інших вітчизняних науковців у цій темі. Зокрема, це дослідження Н. Хлопоніної про вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування [54]; М. Мушкевич, про чинник впливу батьківської сім'ї на розвиток стосунків молодого подружжя [36].

Також як особливий вид міжособистісних відносин розглядаються діадичні відносини. Діадичні відносини досить стійкі і, як правило, тривалі. Під діадичними відносинами розуміємо парні відносини між двома партнерами, які є близькими та інтимними. Вони засновані на сильних позитивних емоціях, вдовольняють емоційні та сексуальні потреби кожного з партнерів та проявляються у прагненні бути впевненими у взаємності почуттів та взаємності довіри [62].

Зокрема американські соціальні психологи Дж. Тібо і Г. Келлі обґрунтували модель діадичної взаємодії (взаємодія в діаді), як описала О. Пінська [40]:

- будь-які міжособистісні взаємини є взаємодією, реальним обміном поведінковими реакціями в межах певної ситуації;
- взаємодія з більшою вірогідністю продовжуватиметься і позитивно оцінюватиметься учасниками, якщо вони матимуть вигоди з неї;
- для з'ясування наявності чи відсутності вигоди кожен учасник оцінює взаємодію з точки зору знаку і величини результату, який є сумою винагород і втрат внаслідок обміну діями;
- взаємодія продовжуватиметься, якщо винагороди її учасників перевищуватимуть втрати;
- процес отримання вигоди учасника ускладнюється можливістю учасників впливати один на одного, тобто контролювати винагороди і втрати.

Л. Обан-Лембрик описує структуру міжособистісної взаємодії, яка визначена в транзакційному аналізі Е. Берна, який досліджував її з точки зору динаміки міжособистісних позицій партнерів. Він назвав їх: Дитина, Дорослий, Батько. Е. Берн стверджував, що взаємодія буде ефективною, якщо транзакції збігаються. А саме коли партнер звертається до партнера як Дорослий і той відповідає з такої ж позиції. Також важливим є адекватне розуміння ситуації та стиль взаємодії, що відповідає цій ситуації [37].

Згідно з М. Філоненко З. Фройд [52] та Р. Мей [76] першими виділяли в структурі близьких відносин чинник прив'язаності. Вона є важливою складовою міжособистісних взаємин, яка формується під впливом відносин в ранньому дитинстві зі значущими дорослими. Парні відносини також можуть бути проаналізовані та досліджені з позиції концепції прив'язаності.

Значуще місце прихильності виділяв британський психоаналітик Джон Боулбі, який розробив еволюційно-етологічну теорію психології розвитку – теорію прихильності. Згідно з його теорією стосунки прихильності (прив'язаності), сформовані зі значущим дорослим в перші 3-4 роки життя

дитини, відіграють ключову роль у подальшому психологічному розвитку та побудові близьких міжособистісних стосунків людини, як зазначає Т. Дуткевич [16].

На важливість близьких взаємин впливають певні умови: емоційне благополуччя та психологічний коморт особистості; вдоволення потреби в близькості та інтимності у стосунках; прояв взаємної турботи партнерів, доступ до довірливого спілкування.

Деякі дослідники виділяли ознаки близьких стосунків. Зокрема Е. Фром виділяв турботу, повагу та відповідальність; Е. Бершид та Д. Майерс: сексуальний потяг та прихильність; А. Лоуен: духовну близькість (ідентифікація) та тілесну близькість (фізичний контакт); Р. Стернберг виділяв трикутник любові: пристрасть, інтимність та зобов'язання (обіцянки) [62].

Таким чином можемо виокремити наступні чинники, які впливають на міжособистісні взаємини в парі.

Одним з таких чинників є самореалізація та самоактуалізація кожного з партнерів в парі, що впливає на психологічну зрілість, а відповідно і на якість стосунків.

Наступний важливий чинник це соціальні особливості пари, а саме рівень фінансового благополуччя, освіта, умови проживання, вік партнерів, тривалість стосунків та наявність чи відсутність дітей

Не можна оминати увагою такий психологічний аспект як готовність до сімейного життя чи тривалих стабільних парних стосунків, готовність до ведення спільного побуту, нести відповідальність за благополуччя не тільки своє, а й партнера, готовність до офіційного оформлення стосунків.

Ще один важливий чинник – це соціально-психологічна компліментарність, якщо типи міжособистісної взаємодії в стосунках обох партнерів або співпадають (партнери однаково проявляють себе в різних життєвих ситуаціях), або ці типи взаємодії є повністю протилежними, компенсуючи один одного.

Наступним чинником, є рольова адекватність партнерів, тобто розподіл відповідальності у всіх сферах подружнього життя, гнучкість лідерства без ригідного закріплення позицій кожного з партнерів.

Уявлення та цінності партнерів щодо розвитку стосунків, соціально-бажаних установок теж є важливим чинником формування довіри в парі.

Основа міжособистісних відносин – це зусилля партнерів, які спрямовані на те, щоб зробити свою поведінку і свої почуття найбільш зрозумілими і прийнятними один для одного. Стабільні довірливі відносини позитивно впливають на емоційний та фізичний стан людини.

Міжособистісні стосунки в парі включають такі характеристики: стратегії поведінки кожного із подружньої пари, комунікативні особливості подружньої пари, рольова адекватність партнерів у подружжі, провідні типи міжособистісної взаємодії, стиль прихильності у подружніх партнерів.

Такі стосунки задовольняють потребу особистості в прихильності, підтримці, любові. Відрізняються збереженням емоційної насиченості навіть при відсутності взаємодії. Більшість авторів, говорячи про близькі стосунки, мають на увазі атракцію, симпатію, дружбу, любов та довіру [62].

1.3. Теоретичний аналіз психологічних чинників формування довіри в парі

Довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах. Феномен довіри розглядається на кількох рівнях – на індивідуальному, як довіра людини до самої себе; на колективному, як довіра до іншої людини або соціальної групи.

Довіра до себе та до світу, як два взаємопов'язані феномени, – це базовий особистісний конструкт, що починає будуватися від дня народження людини та розвивається, замінюється протягом всього життя. Від міри довіри до себе і до світу залежить ціла низка особистісних характеристик, таких як позитивні емоції, та емоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті, життєстійкість, застосування ефективних копінг-стратегій у складних

життєвих ситуаціях. У свою чергу вказані особистісні характеристики є основою позитивного психологічного здоров'я людини [58].

Як зазначала А. Паламар, Ж. Тіммерман вважає, що міжособистісні стосунки – це важлива для психосоціального розвитку людини близькість, яка відіграє велику роль у формуванні ідентичності через підтвердження особистої цінності, надаючи можливість людям відчувати себе зрозумілими та прийнятими такими якими вони є. Це якісні стосунки, в яких люди повинні мати взаємні почуття довіри та емоційної близькості одне до одного, здатні відкрито висловлювати почуття та думки один одному [39].

Для формування довірчих стосунків між партнерами особливе значення має спілкування [44], яке допомагає партнерам перейти до фази інтимної близькості. Близькість - це найбільш природні та комфортні стосунки двох людей у парі. Функції близькості: взаємна довіра та щирість; взаємне розкриття та турбота про партнера; спонтанний і щирий вияв емоцій і почуттів; уміння бачити партнера таким, яким він є, а не через призму власних очікувань; прийняття партнера.

Сутність довірчих стосунків полягає в переживанні актуальної значимості (цінності) й надійності особи, з якою передбачається взаємодія. В своїй роботі Х Цюмик зазначає, що Ж. Маклайн стверджував, що довірчі стосунки виникають за певних умов, які можна класифікувати таким чином [56]:

1. Довіру до іншого можна розглядати як окреме бачення довіри до світу.

2. Довіра виникає тоді, коли існує готовність до її прояву хоча б в одного з двох взаємодіючих людей. Така готовність формується, якщо людина (інша) є значимою, надійним і безпечним партнером. Якщо хоча б одна з названих рис (значимість, надійність, безпека) відсутня у партнера, то це істотно впливає на ступінь довіри.

3. Людина довіряє, з одного боку світові, а з іншого – самій собі. Умовою виникнення довіри до інших є довіра до себе.

4. Існуючий рівень довіри проявляється на емоційно-ціннісному, поведінковому й когнітивному рівнях.

5. У будь-якому вигляді спілкування завжди присутня міра взаємності.

Отже, довіра в парі відіграє важливу роль для формування та розвитку відносин між партнерами.

Дж. Готтман описував, що створення подружніх взаємин не є можливим, якщо відсутня довіра. Він вважав, що довіра в парі – це, коли присутнє відчуття спокою, взаємини, побудовані на відкритості, впевненості в чесності та порядності одне до одного [72].

В. Сафонов і Є. Хорошилова визначають, що найголовнішою функцією довіри вважає обмін значущими думками і почуттями на основі віри та довіри до партнера. Як ключові функції довіри вчені виокремлюють три:

- 1) функція психологічного розвантаження;
- 2) функція зворотного зв'язку в процесі самопізнання;
- 3) функція психологічного зближення і поглиблення взаємин [49].

Багато дослідників зазначають, що варто виокремити такі соціальні чинники, які впливають на стан довіри в міжособистісних взаєминах: умови життя, вік партнерів, матеріальний стан та рівень освіти [17, 33, 60].

Стосунки в парі вважаються довірливими, близькими та гармонійними, коли в них задовільняються потребити очікування обох партнерів.

Важливими факторами гармонійності подружніх відносин є усвідомлення як своїх темпераменту, характеру, типу особистості, так і знання про свого партнера. Окрім того, важливу роль відіграють сумісність характерів і темпераментів партнерів у подружньому союзі. Знайомство з поглядами, уподобаннями, потребами та звичками партнера дає можливість визначитись з подружньою поведінкою, яка враховує іншого [1].

Відповідно до теорії прив'язаності [65], саме довіра знаходиться в основі прив'язаності та очікувань партнерів один до одного та щодо майбутнього їхніх стосунків. Окрім того виконує захисну функцію від проблем у стосунках [53, 25, 26].

Джон Боулбі стверджував, що якісна взаємодія з значимими дорослими в дитинстві стимулює: розвиток внутрішніх переконань про безпечність світу; активність дослідницької діяльності та пізнання [65].

Коли значимі дорослі, які виступають фігурами прив'язаності вдовольняють дві базові потреби (безпека та довіра), то вони мають можливість виховати впевнену в собі людину з базовою довірою до себе та до світу.

Х. Цьомик в своїй роботі зазначає, що Рафаель Герреро, психолог і директор Darwin Psychology Services стверджував, що ті, хто відчував надійну прив'язаність у дитинстві, ймовірно, матимуть здоровіші та збалансованіші романтичні стосунки. Такі люди більше схильні довіряти своєму партнеру та не мати проблем із залежністю. Таким людям легше спілкуватись, диференціювати потреби один одного [57].

Відповідно до моделі довіри, яку запропонували Д. Макнайт, Л. Куммінгс та Н. Червані, а описала в своїй роботі Є. Чугунова, довіра особистості формується під впливом таких факторів:

- 1) особистісних: наявність схильності до довіри, готовність довіряти в одного з суб'єктів взаємодії;
- 2) інституціональних: «інституціональна» довіра;
- 3) когнітивних: процеси категоризації та ілюзій контролю [59].

У зарубіжній психології питаннями шлюбних відносин займалися Р. Стенберг, який запропонував трикутну теорію кохання, Е. Фром, який вважав, що сутність кохання у плідності, це турбота відповідальність, повага і знання [70]. Д. Юм вивчав сім'ю, різні форми шлюбу, був прихильником моногамного союзу.

В. Сатир розробила систему правил узгодження сімейних відносин, вирішення конфліктів, які мають підтримуватись подружжям. Д. Фрімен вважав, що основними функціями, що делегуються членам сім'ї соціальним оточенням є: забезпечування виживання, захист сім'ї від зовнішніх травмливих факторів, турбота членів сім'ї одне про одного, виховання дітей, створення

фізичних, емоційних, соціальних та економічних умов для індивідуального розвитку кожного з членів сім'ї, підтримання тісних емоційних зв'язків один з одним, соціальний контроль над поведінкою.

К. Роджерс вважав, що постійність взаємовідносин між чоловіком та жінкою збережеться в тій мірі, в якій ці взаємини задовольняють емоційні психологічні інтелектуальні та фізичні потреби партнерів, як зазначає Л. Лисенко [31].

Г. Джонс і Дж. Джордж вважають, що цінності визначають стандарти довіри, до якої люди прагнуть в процесі взаємодії з іншими. А саме: люди можуть переносити (тобто проектувати) власну систему цінностей на партнерів, очікуючи їхньої відповідної поведінки [71].

Таким чином, на становлення довіри в парі впливають чинники, які можна розділити на зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх чинників відносяться ті, які визначені умовами конкретного соціального суспільного середовища: рівень економіки, політична ситуація, культура, традиції та соціальні норми [11].

Внутрішніми чинниками є ті, які вважаються індивідуальними психологічними характеристиками особистості, а саме: інтелект, особистість, характер тощо, які визначають життєві стратегії, рівень довіри до себе та до партнера [12].

До внутрішніх особистісних чинників також належить світогляд людини. Світогляд – це світосприйняття та сенси в житті людини, які формуються з узагальнених знань, переконань, цінностей, ідеалів, вірувань, принципів діяльності та норм життя [20].

Також на довіру в парі впливатимуть такі характеристики стосунків або шлюбу:

- 1) задоволеність шлюбом: внутрішня суб'єктивне ставлення партнерів до власного шлюбу або союзу;
- 2) успішність шлюбу: рівень досягнень цілей у шлюбі, визначених партнерами;

3) стабільність – рівень оптимального функціонування сімейної системи;

4) здоров'я сім'ї – фізичне та емоційне;

5) гармонія – це створення можливостей для особистісного зростання кожного з партнерів та членів сімейної системи [11].

Відповідно, доцільно виокремити чинники ризику, що можуть негативно впливати на стабільність шлюбу та довірливі стосунки в ньому:

1) залежність одного з партнерів, наприклад, надмірне вживання алкоголю,

2) конфлікт або неузгодженість в питаннях репродуктивної сфери у партнерів,

3) конфлікт в уявленнях партнерів про професійну діяльність,

4) неузгодженість щодо лідерства в сім'ї,

5) неузгодженість щодо розподілу домашніх обов'язків між партнерами,

6) різні погляди на проведення довілля,

7) негативні відгуки друзів,

8) обмеженість у спілкуванні, хобі та інтересах,

9) складність з адаптивною поведінкою та уявленнями про подружнє життя,

10) різниця в уявленнях чоловіків та жінок щодо емоційної близькості та душевного спілкування,

11) незадоволення сексуальним життям в парі,

12) брак підтримки один для одного або одного з партнерів,

13) конфлікт в уявленнях партнерів щодо батьківства [3].

М. Мушкевич, зазначає, що також значний вплив має клімат та звичаї батьківської сім'ї на розвиток довірливих стосунків молодого подружжя [36].

З теоретичного аналізу наукових досліджень щодо формування довіри в парних стосунках ми можемо помітити, що станом на сьогодні науковці не досягли консенсусу щодо формування феномену довіри та чинників, що впливають на її формування.

Близькі довірчі стосунки в парі є важливим чинником психологічного здоров'я особистості. Стабільні діадичні відносини займають одне з найважливіших місць серед потреб людини. Ці відносини впливають на емоційне благополуччя і психологічний комфорт особистості, задоволення базових емоційних потреб.

Отже, спілкування, засноване на довірі, займає важливе місце та є визначальним фактором у взаєминах в будь-яких соціальних ситуаціях та обставинах, зокрема відіграє ключову роль в побудові парних, сімейних та шлюбних стосунків.

Встановлення довіри в парі передбачає повагу до особистого простору партнера, терпимість, сприйняття особистих суджень та прагнення до позитивної взаємодії. Взаємини в парі вважаються гармонійними, якщо вони вдовольняють потреби та очікування кожного з партнерів.

Висновки до розділу 1

Довіра відіграє важливу роль у міжособистісних відносинах, виступаючи основною умовою формування близьких значущих взаємин, основою людського спілкування. Довірливі стосунки характеризуються комфортним спілкуванням, взаєморозумінням, психологічною близькістю та безпекою.

Довіра – впевненість у порядності й доброзичливості іншої сторони, з котрою людина знаходиться в тих чи інших відносинах. Феномен довіри досліджується на різних рівнях. Індивідуальний рівень – це довіра людини до самої себе, а колективний – це довіра до іншої людини чи соціальної групи.

Актуальний рівень міжособистісної довіри визначається суб'єктивними, об'єктивними чинниками та чинниками ситуацій і середовища. Найбільш значущими детермінантами довіри у взаєминах є ціннісні орієнтації, оцінки та суб'єктів; безпека вчинків та поведінки об'єкта щодо суб'єкта; впевненість у надійності іншої людини.

Міжособистісні стосунки в парі включають такі характеристики: стратегії поведінки кожного із подружньої пари, комунікативні особливості подружньої пари, рольова адекватність партнерів у подружжі, провідні типи міжособистісної взаємодії, стиль прихильності у подружніх партнерів.

Такі стосунки задовольняють потребу особистості в прихильності, підтримці, любові. Відрізняються збереженням емоційної насиченості навіть при відсутності взаємодії. Більшість авторів, говорячи про близькі стосунки, мають на увазі атракцію, симпатію, дружбу, любов та довіру.

Близькі довірчі стосунки в парі є важливим чинником психологічного здоров'я особистості. Стабільні діадичні відносини займають одне з найважливіших місць серед потреб людини. Ці відносини впливають на емоційне благополуччя і психологічний комфорт особистості, задоволення базових емоційних потреб.

Довіра у спілкуванні займає важливе для формування взаємин між улюбленими у всіх соціальних взаємодіях, а особливо при побудові стійких гармонійних парних та шлюбних сімейних стосунків.

Встановлення довіри в парі передбачає повагу до особистого простору партнера, терпимість, довіру до особистих переконань і налаштованість на позитивний діалог. Довіра до партнера має значний вплив на успішність і стабільність стосунків і на задоволеність ними.

На взаємини у парі мають вплив чинники, які ми можемо розділити на дві групи: зовнішні та внутрішні. Зовнішні – це ті, які складаються з умов зовнішнього середовища та суспільства. Внутрішніми є чинники які визначаються індивідуальними особистісними психологічними характеристиками кожної людини зокрема, в точу числі стиль прив'язаності, вплив батьківської сім'ї, рівень базової довіри до себе та до світу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ В ПАРІ

2.1. Організація і методики дослідження психологічних чинників формування довіри в парі

Довіра є однією з ключових складових міжособистісних відносин, зокрема в романтичних та сімейних парах. Вона не лише визначає якість спілкування, але й суттєво впливає на загальний емоційний фон відносин, стабільність партнерства і взаєморозуміння. У сучасному світі, де швидкі зміни та соціальні стреси можуть підривати основи довіри, важливо зосередитися на психологічних чинниках, що сприяють її формуванню та підтримці.

Емпіричне дослідження даної теми передбачає вивчення реальних взаємодій між партнерами, аналіз їх поведінки, емоційних реакцій та особистісних характеристик. Важливим аспектом є виявлення факторів, які можуть як сприяти, так і заважати розвитку довіри. Наприклад, такі психологічні елементи, як комунікація, емоційна підтримка, здатність до прощення та взаємна повага, можуть мати значний вплив на формування довіри в парі.

Зважаючи на зазначене, метою даного емпіричного дослідження є виявлення та аналіз ключових психологічних чинників, які впливають на формування довіри в парах. Розуміння цих чинників не лише сприятиме розвитку теоретичних знань у цій сфері, але й матиме практичне значення для психотерапевтів, консультантів та всіх, хто прагне покращити свої міжособистісні відносини. Дослідження, яке буде проведено, може слугувати основою для подальших наукових пошуків у галузі психології стосунків, а також сприяти розробці ефективних стратегій підтримки довіри у парах.

Отже, з метою дослідження психологічних чинників формування довіри в парі було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому

добровільно погодилися взяти участь 30 пар, які знаходяться в стосунках, тобто 60 осіб, віком від 18 до 55 років. Варто зауважити, що пари, які приймали участь в дослідженні – гетеросексуальні.

Дослідження складалося з кількох основних етапів:

I етап – організаційний етап експерименту. Він включає кілька ключових аспектів, необхідних для успішного проведення дослідження. На цьому етапі було здійснено ретельний підбір методів дослідження, що включає визначення найбільш відповідних та надійних інструментів для збору даних. Вибір методів дослідження базувався на меті та завданнях експерименту, а також на специфіці досліджуваної проблеми.

Однією з основних задач організаційного етапу було формування групи досліджуваних. Крім того, на організаційному етапі було проведено попередню роботу з учасниками дослідження. Це включало отримання інформованої згоди від усіх учасників, пояснення мети та процесу дослідження, а також забезпечення конфіденційності отриманих даних. Учасникам було надано гарантії їхньої безпеки та захисту їхніх прав.

Організаційний етап є фундаментальним для успішного проведення всього дослідження, оскільки від його якості та ретельності залежить достовірність і надійність отриманих результатів.

Опитування респондентів було організовано та проведено за допомогою Google-форм. Використання Google-форм для організації опитування має безліч переваг:

1) Зручність: Google-форми легко створюються і налаштовуються. Вони доступні з будь-якого пристрою з Інтернетом, що робить їх зручними для респондентів, незалежно від їх місця перебування.

2) Ефективність в зборі даних: За допомогою Google-форм можна збирати різноманітну інформацію, таку як текстові відповіді, вибори з варіантів, мультимедійний контент тощо. Це дозволяє отримати більш розгорнуту та різноманітну зворотний зв'язок від респондентів.

3) Автоматизація: Google-форми можуть автоматично обробляти та аналізувати зібрані дані, що значно спрощує процес опрацювання відповідей.

4) Контроль доступу та конфіденційність: Google-форми дозволяють налаштувати доступ до опитування та оброблених даних за допомогою різних рівнів доступу. Це дозволяє зберігати конфіденційність та забезпечувати безпеку даних респондентів.

5) Можливості аналізу та звітності: Google-форми мають вбудовані інструменти для аналізу зібраної інформації та створення звітів у зручному форматі. Це дозволяє легко визначити тенденції, виявити проблемні аспекти та приймати обґрунтовані рішення на основі даних.

6) Економія часу та ресурсів: Використання Google-форм дозволяє ефективно організувати опитування без необхідності витрачати час на ручну обробку анкет та відповідей. Це звільняє час і ресурси для інших важливих завдань в навчальному процесі.

II етап – діагностичний етап, який передбачав проведення безпосереднього діагностичного дослідження серед подружніх пар, які були відібрані на попередньому організаційному етапі. Цей етап є центральним у дослідженні, оскільки саме під час нього збираються основні дані, необхідні для подальшого аналізу і вивчення.

III етап – аналітичний етап, який є завершальним і вирішальним етапом експерименту, на якому проводиться обробка результатів та аналіз отриманих даних. На цьому етапі здійснюється ретельний аналіз зібраної інформації з метою виявлення закономірностей, тенденцій та значущих відмінностей.

Ключовою частиною аналітичного етапу є інтерпретація результатів. На основі отриманих даних формулюються висновки та рекомендації.

Аналіз результатів експериментальних досліджень у межах означеної теми, ознайомлення з діагностичним інструментарієм, який використовують в межах нашого дослідження, дозволив визначити комплекс методик для констатувальної діагностики, серед яких наступні:

1) Авторська анкета (додаток А);

2) Методика «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик) [56] (додаток Б);

3) Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ) К. Карвер [67] (додаток В);

4) Опитувальник RAQ (The Relational Assessment Questionnaire) був розроблений Snell W.E.Jr. & Finney P.D. в 2013 році [81] (додаток Г).

5) Психогеометричний тест (Сьюзен Делінджер) [35] (Додаток Д).

Авторська анкета складається з 14 питань, які були розроблені таким чином, щоб познайомитися з респондентами, розкрити та визначити особливості довіри в парі, а також з'ясувати задоволеність партнерами своїми стосунками.

Методика «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик) передбачає, що досліджуваним буде подано 2 списки із цінностями. Їм потрібно проставити навпроти представлених цінностей цифру залежно від значущості цієї цінності в їхньому житті. Тобто потрібно створити свою власну ієрархію цінностей, поставивши цифру 1 найважливішій цінності і так далі.

Інтерпретуючи результати, потрібно зауважити, якщо у бланках партнерів присутні від 12 до 18 збігів, то це свідчить про залежний рівень ціннісно-орієнтаційної єдності; від 11 до 6 збігів – про симбіотичний рівень; менше 5 – про несформованість у респондента системи цінностей [56].

Тест на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ). Мета тесту полягає у визначенні типу прив'язаності.

Досліджувані отримують 14 тверджень, які розподіляються за наступними шкалами:

- шкала «Безпека»;
- шкала «Уникнення»;
- шкала «Амбівалентність занепокоєння»;
- шкала «Амбівалентність заглиблення у себе».

Відповіді на запитання оцінюються від 1 до 4 балів: 1 – «я більшою мірою не погоджуюся з твердженням», 2 – «я певною мірою не погоджуюся з твердженням», 3 – «я певною мірою погоджуюся з твердженням», 4 – «я більшою мірою погоджуюся з твердженням» [67].

Опитувальник RAQ (The Relational Assessment Questionnaire) дає змогу оцінити власне самопочуття в стосунках, а також схильність до переважання залежності та відчуття пригніченості в стосунках. Він складається з 30 тверджень, які автори поділили на 3 шкали:

1) Шкала «Оцінка стосунків» – оцінює загальну тенденція до позитивного сприйняття власного ставлення до партнера,

2) Шкала «Депресія в стосунках» – визначає тенденцію до негативного оцінювання потенціалу стосунків і переживання почуття пригніченості в заємодії,

3) Шкала «Зануреність у стосунки» – оцінює схильність до залежності від інтимних стосунків в тій мірі, щоб мати нав язливу ідею.

Відповіді на запитання оцінюються наступним чином:

0 – Не зовсім характеризує мене.

1 – Трохи характеризує мене.

2 – Дещо характеризує мене.

3 – Помірно характеризує мене.

4 – Дуже характеризує мене [81].

Психометричний тест (Сьюзен Делінджер). Даний тест дає можливість визначити тип особистості, дати характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини, визначити рівень психологічної сумісності з певними типами людей.

Респонденти мають обрати з п'яти фігур ту, яку вони можуть асоціювати із собою. Потім потрібно прорангувати фігури, які залишилися та записати їх назви під відповідними номерами [35].

Фігура, яка опинилася на першому місці – це основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дає можливість визначити основні, домінуючі риси

характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які обрали наступними, - це риси, які демонструють тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання, п'ята фігура, вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає найбільші труднощі.

Квадрат. Характеризується працьовитістю, наполегливістю і прагненням завершити розпочату справу. Люди з цією формою володіють витривалістю, терплячістю та методичністю, зосереджені на тому, щоб дійти до мети. Вони мають постійну потребу в інформації, що допомагає їм у досягненні результатів.

Трикутник. Ця форма асоціюється з лідерськими якостями. "Люди-трикутники" вирізняються вмінням фокусуватися на основній меті, вони енергійні та рішучі. Їхні дії спрямовані на чітко визначені цілі, і вони схильні до постійної конкуренції з іншими.

Прямокутник. Символізує процес змін та перехідного періоду в житті. Основні риси включають непослідовність і непередбачуваність поведінки. Серед позитивних рис – допитливість, відкритість до нового та сміливість, однак ці якості можуть супроводжуватися надмірною довірливістю та наївністю.

Коло. Це чудові комунікатори з високим рівнем чутливості та емпатії. Вони вміють співпереживати та емоційно відгукуватися на потреби та почуття інших людей, що робить їх ефективними у спілкуванні.

Зигзаг (хвилясті лінії). Символізує креативність і творчість. Це єдина незамкнута фігура серед усіх п'яти, що підкреслює її унікальність. Люди з цією формою потребують різноманітності, інтенсивних стимулів та незалежності на робочому місці. Проте їм часто бракує компромісності, вони схильні до експресивності та ексцентричності, що може заважати реалізації їхніх ідей.

Після проведеної діагностики було здійснено аналіз отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників формування довіри в парі, які використовуються у дослідженні

Спочатку було оброблено результати, отримані за анкетною. Для повноти результатів кожне питання було оброблено та проаналізовано окремо.

Так як в нашому дослідженні приймали участь традиційні пари, то і розподіл по статі відповідний – 50% жінок та 50% чоловіків.

Відповіді на друге питання щодо віку респондентів подано на рисунку 2.1:

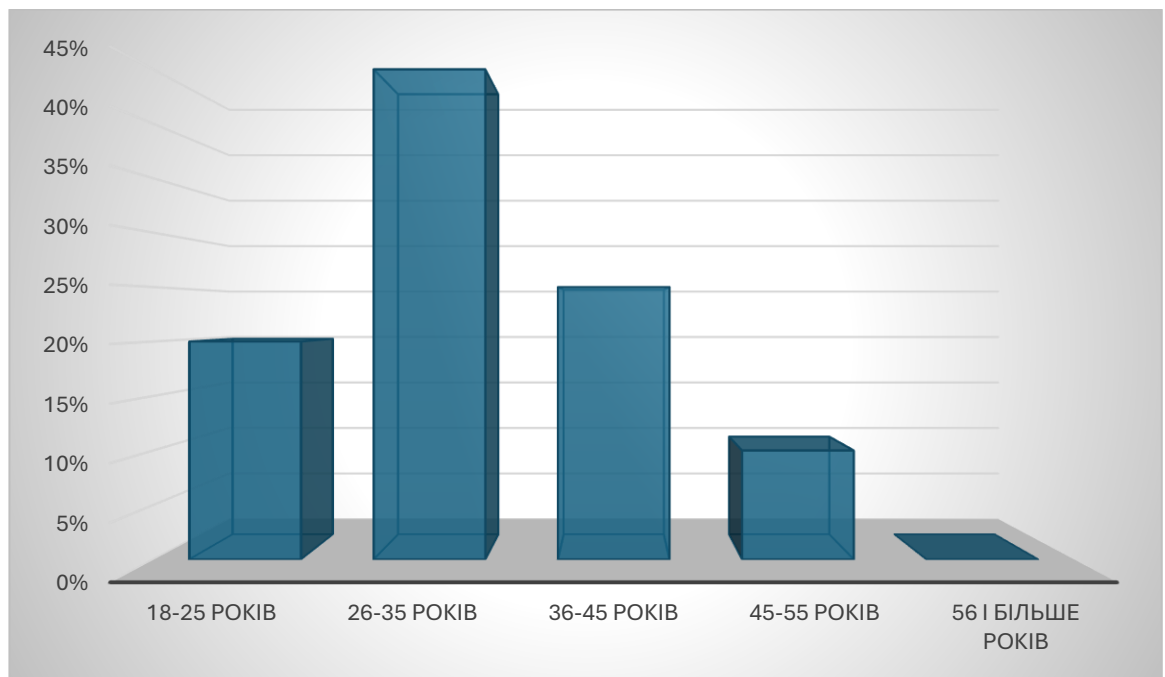


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл респондентів за віком

Вік респондентів розподілився наступним чином:

- 18-25 років – 20% (12 осіб);
- 26-35 років – 45% (27 осіб);
- 36-45 років – 25% (15 осіб);
- 45-55 років – 10% (6 осіб);
- 56 і більше років – 0%.

Отже, віковий діапазон учасників дослідження – від 18 до 55 років.

Відповіді на третє питання анкети щодо сімейного стану досліджуваних представлені на рисунку 2.2:

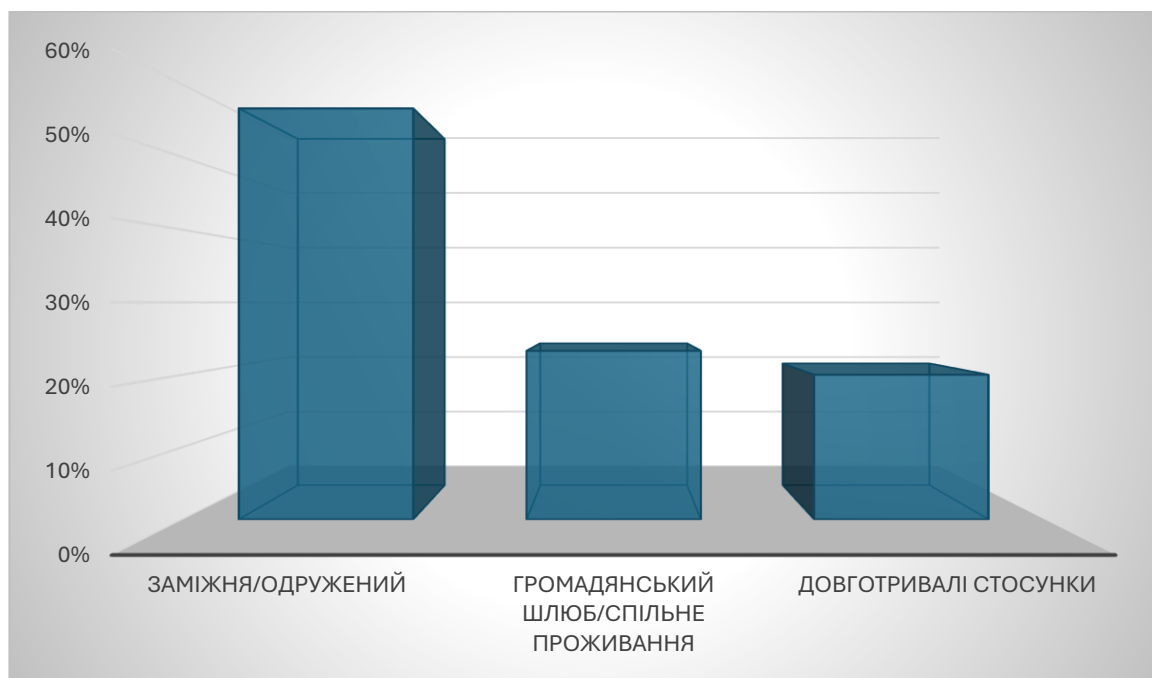


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл респондентів за сімейним станом

Відповіді розподілилися наступним чином:

- заміжня/одружений – 56,7% (34 особи). Це найбільша група. Високий відсоток респондентів у законному шлюбі може вказувати на те, що більшість учасників дослідження перебувають у стабільних та офіційно визнаних стосунках

- громадянський шлюб/спільне проживання – 23,3% (14 осіб). Громадянський шлюб часто є проміжною стадією перед одруженням або альтернативою для тих, хто не надає перевагу офіційному укладенню шлюбу. Тому можна припустити, що для цих респондентів важливі інші аспекти стосунків, зокрема довіра і комфорт у співжитті.

- довготривалі стосунки – 20% (12 осіб). Це група осіб, які перебувають у стосунках без спільного проживання або офіційного шлюбу. Вони, ймовірно, знаходяться на етапі, коли можуть розглядати можливість спільного життя або шлюбу, але ще не зробили цього кроку.

Відповіді на четверте питання анкети щодо тривалості стосунків респондентів подано на рисунку 2.3:

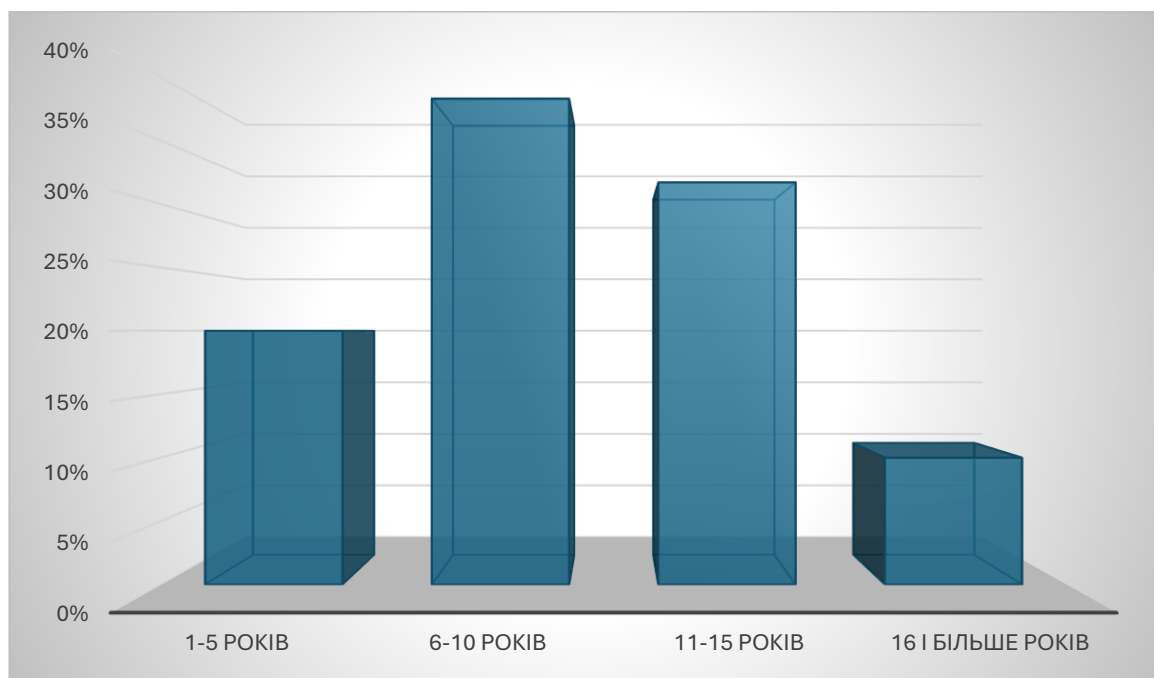


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл респондентів залежно від тривалості стосунків

Відповіді розподілилися наступним чином:

- 1-5 років – 20% (12 осіб). Ця група респондентів представляє пари, які перебувають на ранніх етапах стосунків. Такий період часто характеризується активним формуванням взаємної довіри, зміцненням емоційної близькості та пристосуванням до індивідуальних особливостей партнера. Пари у цій категорії можуть ще не повністю досягти стабільності, а їхній рівень задоволеності та довіри може залежати від того, наскільки успішно вони вирішують конфлікти та розвивають комунікацію.

- 6-10 років – 38,3% (23 особи). Це найбільша група респондентів, і вона включає пари, які вже подолали етапи становлення стосунків та досягли певної стабільності. У цей період пари зазвичай зміцнюють свою довіру і визначають майбутнє своїх стосунків. Пари в цій категорії можуть мати вищий рівень

взаємної підтримки та емоційної стабільності, що позитивно впливає на задоволеність відносинами.

- 11-15 років – 31,7% (19 осіб). У цій категорії пари вже мають досить тривалу історію стосунків. Тривала спільна історія часто вказує на високий рівень довіри, яку вони побудували протягом років. Однак у таких тривалих стосунках можливі і кризові періоди, пов'язані з рутинними життєвими обов'язками, емоційним вигорянням або зміною життєвих обставин (наприклад, виховання дітей або кар'єрні зміни). Це може вплинути як позитивно, так і негативно на задоволеність стосунками.

- 16 і більше років – 10% (6 осіб). Ця група представляє пари, які мають значний досвід спільного життя. Тривалі стосунки часто характеризуються стабільною довірою та глибоким взаєморозумінням. Однак можливі також виклики, такі як підтримка емоційної близькості та вирішення проблем, пов'язаних із життєвими змінами або особистими кризами.

Відповіді респондентів на п'яте питання питання анкети щодо наявності дітей подано на рисунку 2.4:

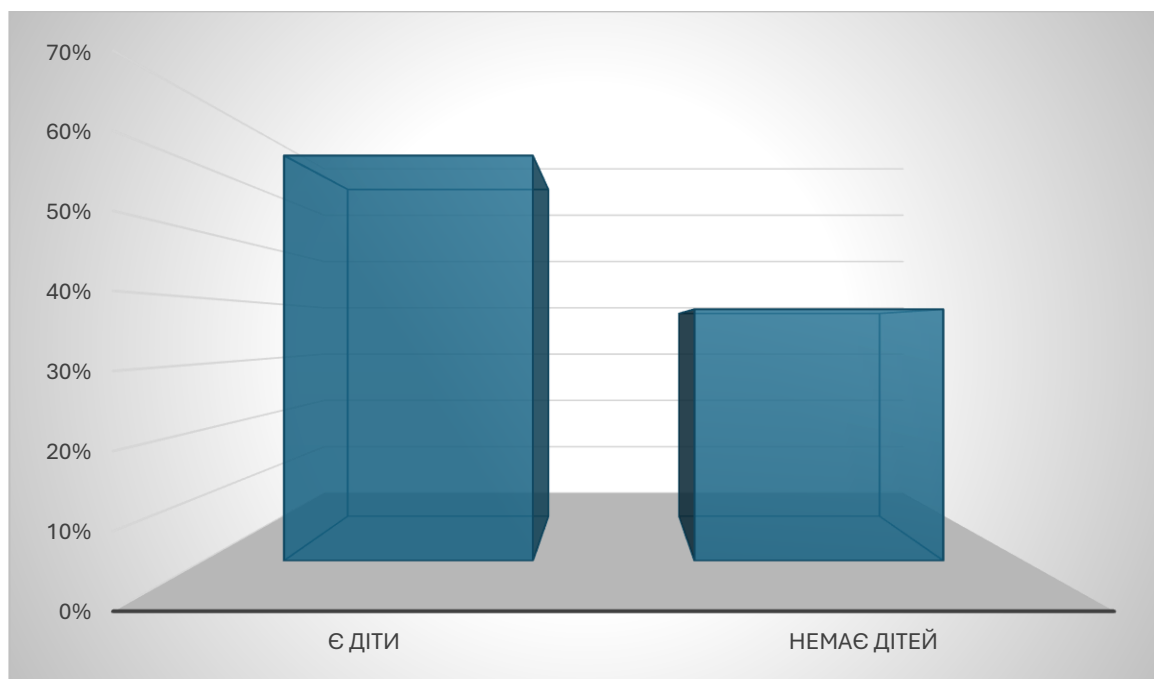


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл відповідей респондентів щодо наявності дітей в парі

Відповіді розподілилися наступним чином:

- є діти – 61,7% (37 осіб). Більшість респондентів мають дітей. Наявність дітей є важливим чинником, що впливає на стосунки, зокрема на динаміку між партнерами, їхні ролі в сім'ї та емоційний стан. У родинях із дітьми часто виникають додаткові обов'язки, виклики та стреси, пов'язані з вихованням, що може впливати на рівень довіри та задоволеності стосунками. При цьому діти можуть також слугувати важливим об'єднуючим фактором для пари, стимулюючи взаємну підтримку та партнерство.

- немає дітей – 38, 3% (23 особи). Відсутність дітей може означати більше часу та ресурсів для фокусування на відносинах між партнерами, зокрема на емоційній близькості та розвитку взаємодії. Такі пари, ймовірно, мають менше стресів, пов'язаних із вихованням, але можуть стикатися з іншими викликами, як-от очікування суспільства щодо створення сім'ї або особисті рішення стосовно дітей, що може впливати на емоційний фон стосунків.

Відповіді на шосте питання анкети щодо того, як респонденти оцінюють задоволеність стосунками в парі, подано на рисунку 2.5:

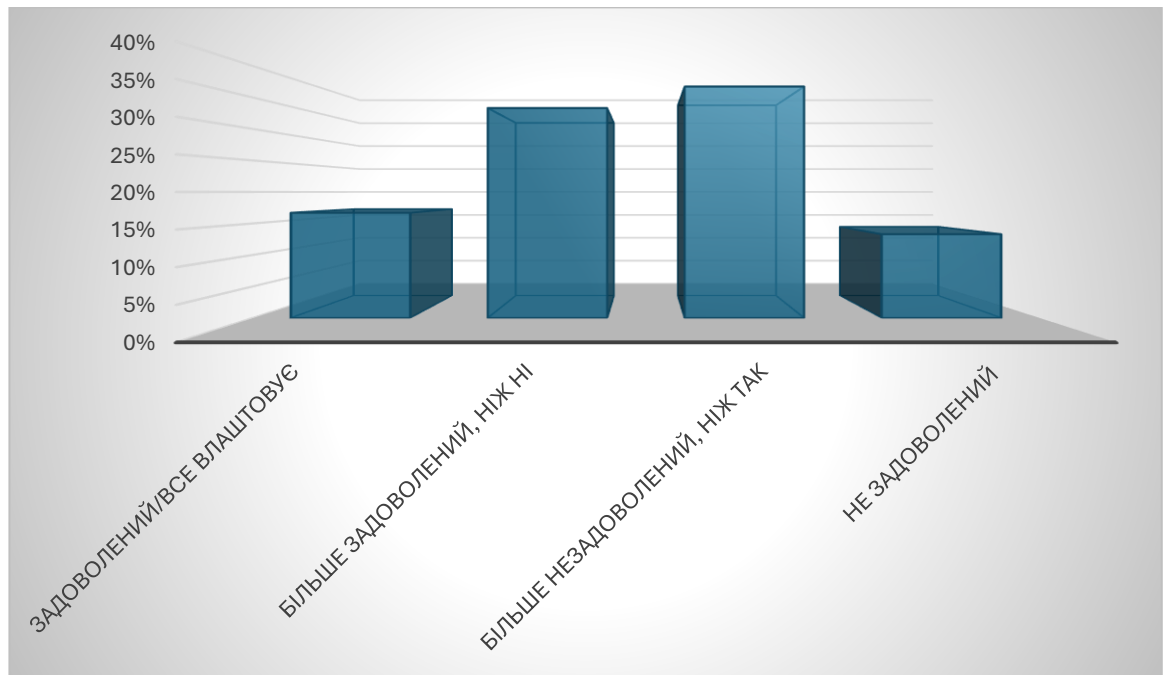


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл відповідей респондентів щодо задоволеності шлюбом

Відповіді розподілилися наступним чином:

- задоволений/все влаштовує – 16,7% (10 осіб). Лише незначна частина респондентів повністю задоволена своїми стосунками. Цей результат може свідчити про те, що ідеальні або гармонійні стосунки зустрічаються рідко, або що респонденти мають високі очікування від своїх партнерів і відносин загалом.

- більше задоволений, ніж ні – 33,3% (20 осіб). Ця група представляє значну частину респондентів, які відчують загальну задоволеність стосунками, хоча, можливо, у них є незначні аспекти, які їх не повністю влаштовують. Можна припустити, що ці респонденти зіштовхуються з певними викликами в стосунках, але загалом вони позитивно оцінюють свій досвід.

- більше незадоволений, ніж так – 36,7% (22 особи). Найбільша група респондентів вказала, що їх більше не влаштовують стосунки, ніж навпаки. Це важливий показник того, що для багатьох респондентів існують значні труднощі в їхніх відносинах, які викликають незадоволеність, хоча, можливо, не до критичної межі.

- не задоволений – 13,3% (8 осіб). Ця група респондентів повністю незадоволена своїми стосунками. Ці респонденти, ймовірно, переживають серйозні проблеми у стосунках, які можуть бути пов'язані з браком довіри, емоційної підтримки або взаєморозуміння.

Відповіді на сьоме питання анкети щодо того, як респонденти оцінюють рівень довіри в парі, подано на рисунку 2.6.

Відповіді розподілилися наступним чином:

- високий рівень довіри (повністю довіряю) – 18,4% (11 осіб). Лише незначна частина респондентів вважає, що їхні стосунки характеризуються повною довірою. Це може свідчити про стабільні та гармонійні відносини в цих парах, де партнери почуваються впевнено у своїй взаємній підтримці та чесності.

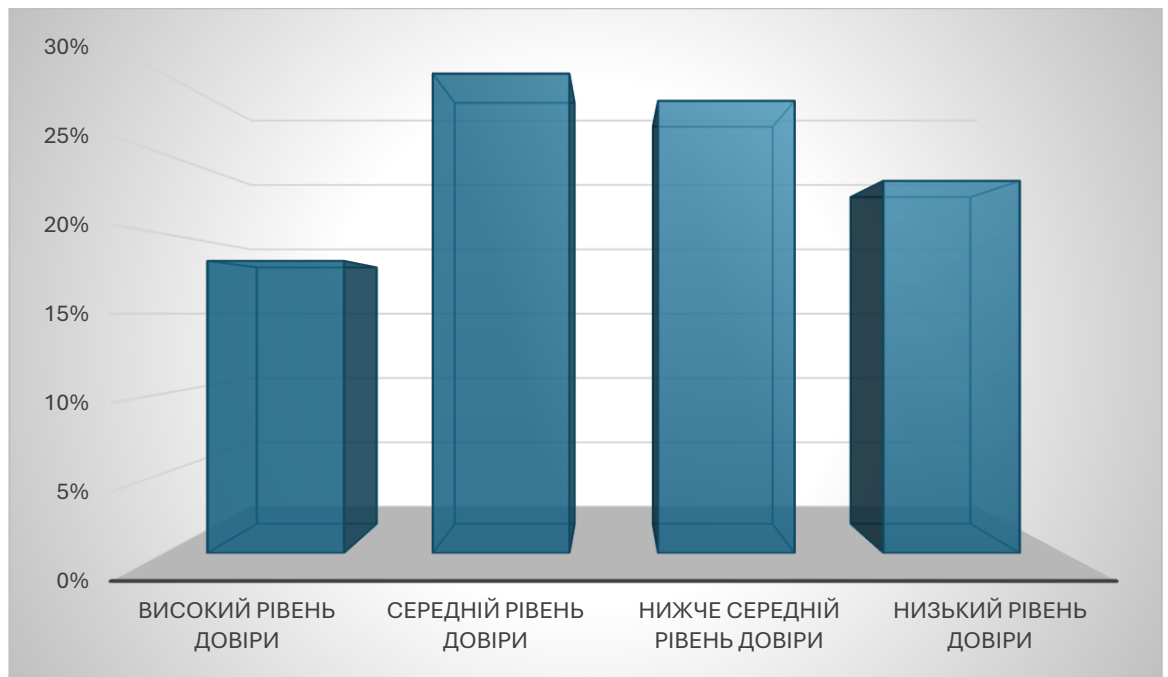


Рис. 2.6. Відсотковий розподіл відповідей респондентів щодо рівня довіри в парі

- середній рівень довіри (більше довіряю, ніж не довіряю) – 30% (18 осіб). Найбільша група респондентів має загалом позитивне ставлення до рівня довіри в їхніх стосунках. Хоча довіра є, вона може бути не абсолютно повною, що свідчить про можливі дрібні сумніви або невизначеність у деяких аспектах.

- нижче середній рівень довіри (більше не довіряю, ніж довіряю) – 28,3% (17 осіб). Ця група демонструє значну частку респондентів, які більше схильні до недовіри у своїх стосунках. Це може бути наслідком негативного досвіду, нерозв'язаних конфліктів або відчуття нестабільності у відносинах.

- низький рівень довіри (немає довіри) – 23,3% (14 осіб). Чверть респондентів заявляє про відсутність довіри в стосунках, що є серйозним сигналом про наявність глибоких проблем у взаєминах. Відсутність довіри зазвичай веде до конфліктів, ревнощів, ізоляції, і може бути однією з причин незадоволеності стосунками.

Відповіді на восьме питання анкети щодо того, чи демонструє партнер підтримку у важких ситуаціях, подано на рисунку 2.7:

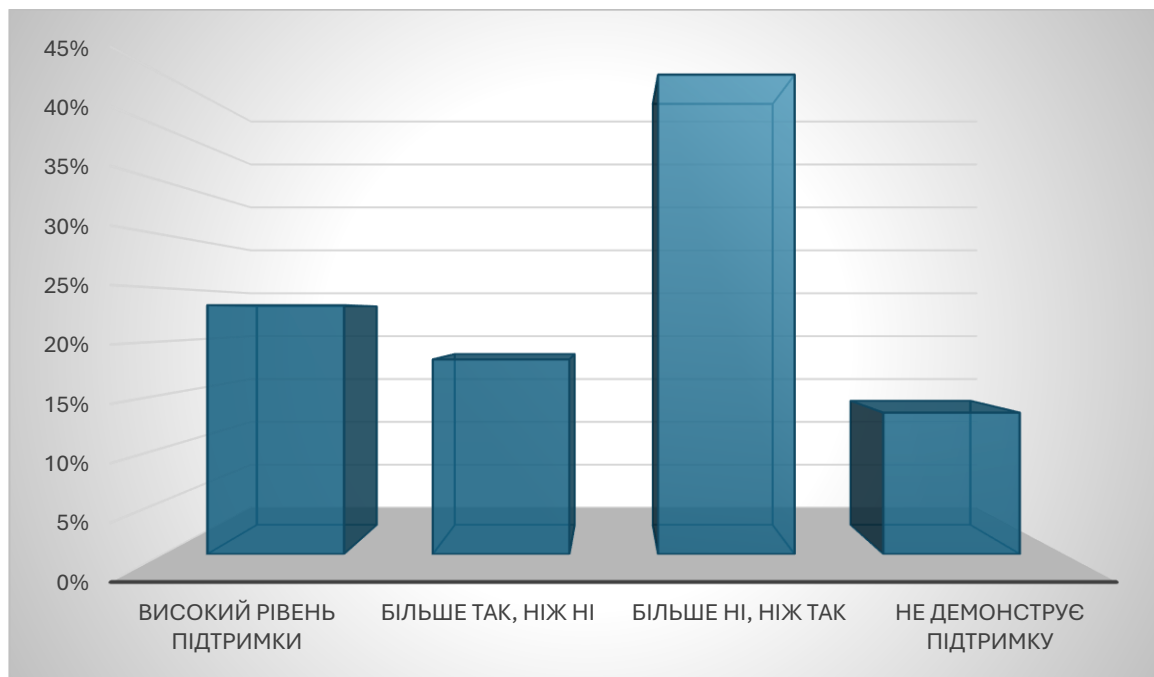


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл відповідей на питання щодо демонстрації партнером підтримки у важких ситуаціях

Відповіді на питання розподілилися наступним чином:

- високий рівень підтримки – 23,4% (14 осіб). Лише чверть респондентів вважає, що отримують від свого партнера максимальну підтримку в складних ситуаціях. Це говорить про те, що для цих людей їхні партнери відіграють важливу роль у подоланні труднощів і забезпечують емоційну стабільність.

- більше так, ніж ні – 18,3% (11 осіб). Ця група демонструє загалом позитивну оцінку рівня підтримки, але з певними застереженнями. Це означає, що партнери не завжди надають достатню підтримку, але загалом респонденти відчують їхню допомогу у важливі моменти.

- більше ні, ніж так – 45% (27 осіб). Найбільша група респондентів вказує на те, що вони більше не відчують підтримки від свого партнера, ніж відчують. Це може свідчити про відсутність емоційної близькості або про те, що партнери не вміють або не бажають проявляти підтримку в критичних ситуаціях.

- не демонструє підтримку – 13,3%(8 осіб). Четверть респондентів взагалі не отримують підтримки від партнера у важких ситуаціях. Це вказує на серйозну проблему в стосунках, яка може впливати на загальний рівень задоволеності та довіри між партнерами.

Відповіді на дев'яте питання щодо того, чи знайомі респонденти із поняттям про стиль прив'язаності, подано на рисунку 2.8:

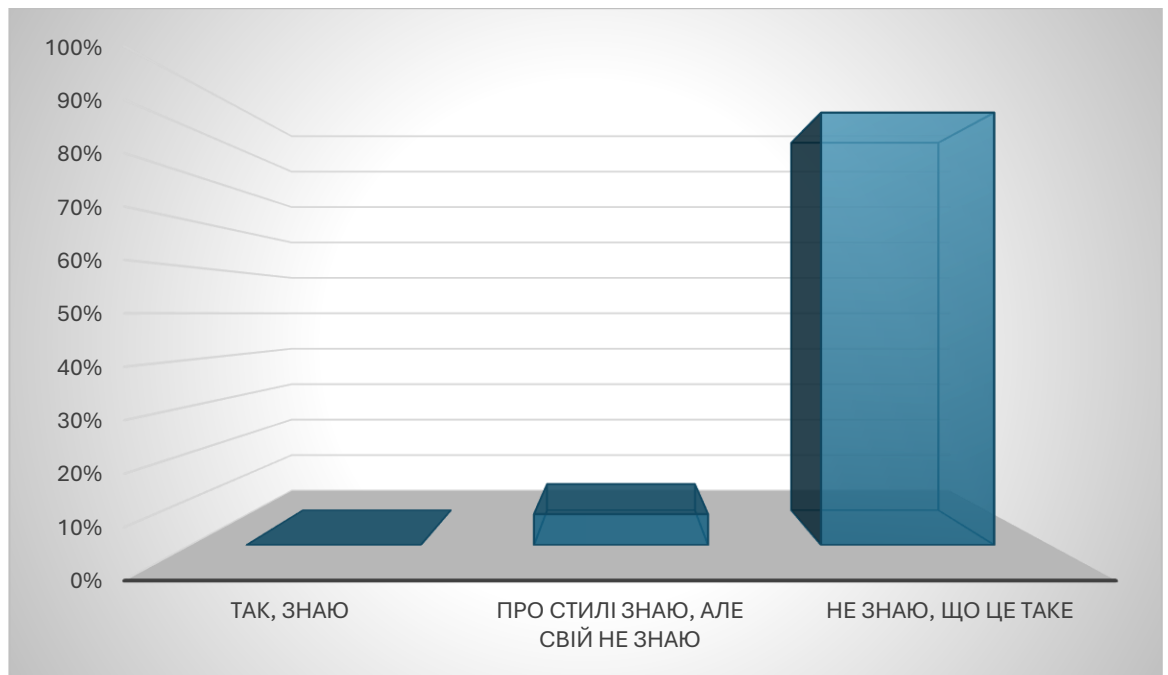


Рис. 2.8. Відсотковий розподіл наданих респондентами відповідей на запитання щодо того, чи знайомі респонденти із поняттям про стиль прив'язаності

Відповіді розподілилися наступним чином:

- так, знаю – 0%. Жоден з респондентів не знає свій стиль прив'язаності. Це вказує на те, що концепція стилів прив'язаності не є поширеною або досить зрозумілою серед опитаних.

- про стилі знають – 6,7% (4 особи). Невелика частина респондентів обізнана з існуванням різних стилів прив'язаності, але не знає, який саме стиль характерний для них. Це свідчить про те, що поняття стилів прив'язаності

може бути знайоме деяким людям, але вони не мають практичних знань або інструментів для ідентифікації власного стилю.

- не знаю, що це таке – 93,3% (56 осіб). Більшість респондентів не знайомі з поняттям стилю прив'язаності. Це вказує на те, що тема є маловідомою або недостатньо популяризованою серед загального населення.

Відповіді на десяте питання щодо того, чи відчуваються респонденти захищеними в стосунках, подано на рисунку 2.9:

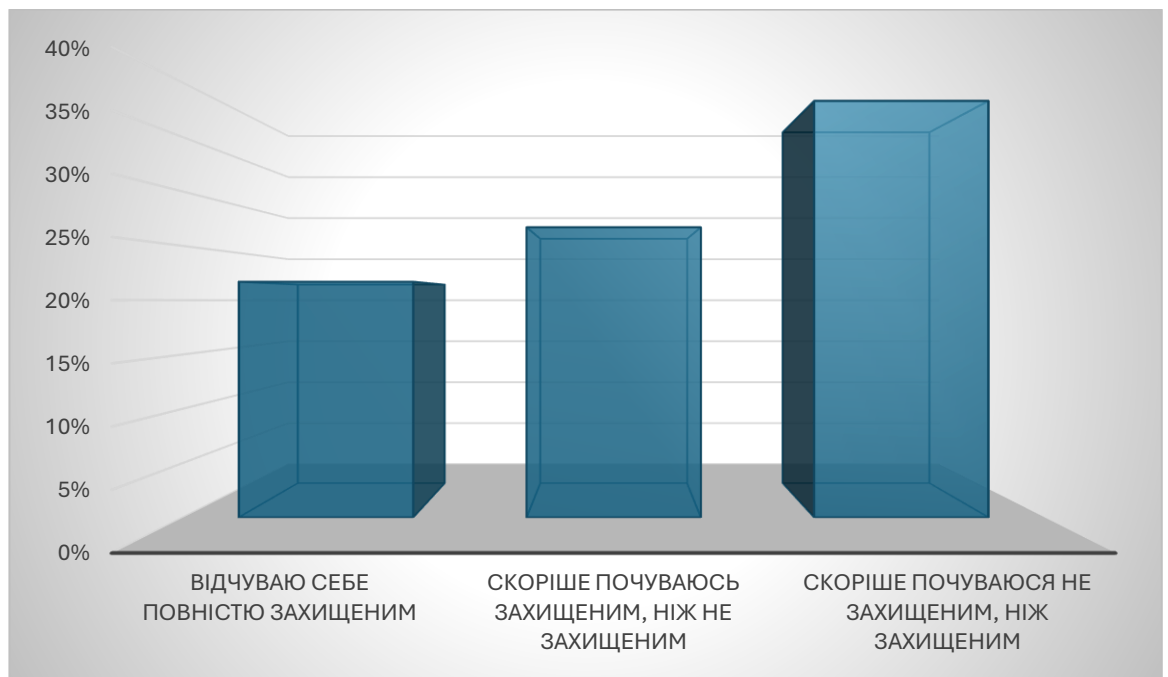


Рис. 2.9. Відсотковий розподіл відповідей респондентів на десяте питання щодо того, чи відчуваються респонденти захищеними в стосунках

Відповіді розподілилися наступним чином:

- відчуваю себе повністю захищеним – 21,7% (13 осіб). Лише п'ята частина респондентів відчуваються повністю захищеними у своїх стосунках. Це означає, що вони відчувають підтримку, довіру та стабільність у стосунках, що є важливим для емоційного комфорту та безпеки.

- скоріше відчуваюсь захищеним, ніж не захищеним – 26,7% (16 осіб). Ця група має загалом позитивні відчуття щодо захищеності, хоча можуть бути певні моменти, коли вони не відчуваються повністю комфортно або впевнено.

Вони отримують підтримку в основних ситуаціях, але можуть сумніватися у деяких аспектах стосунків.

- скоріше відчуваюся не захищеним, ніж захищеним – 38,3% (23 особи). Найбільша частина респондентів відчуває себе радше незахищеними, ніж захищеними. Це вказує на те, що у їхніх стосунках існують проблеми з безпекою та довірою, через що вони не відчувають стабільності або впевненості у своєму партнері.

- повністю не захищений – 13,3% (8 осіб). Ця частина респондентів взагалі не відчуває себе захищеною у стосунках. Це може свідчити про серйозні проблеми, такі як емоційне або навіть фізичне насильство, брак підтримки або довіри, що створює почуття вразливості та небезпеки.

Відповіді на одинадцять питань щодо того, який рівень близькості за відчуттями респондентів в їх парі на даний час, подано на рисунку 2.10:

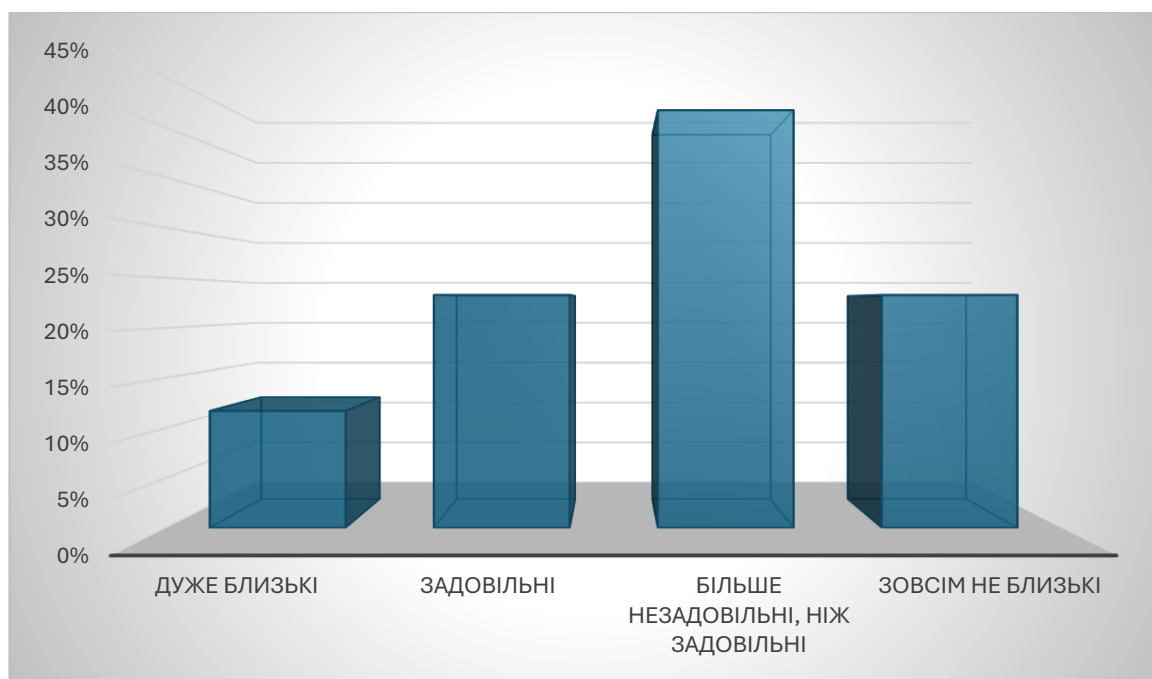


Рис. 2.10. Відсотковий розподіл наданих щодо відчуття рівня близькості в парі

Відповіді розподілилися наступним чином:

- дуже близькі – 11,7% (7 осіб). Лише невелика частина респондентів відчуває себе емоційно дуже близькими з партнером. Це означає, що ці пари мають сильний емоційний зв'язок, добре розуміють один одного та підтримують близькість на високому рівні.

- задовільні – 23,3% (14 осіб). Близько чверті респондентів оцінюють рівень близькості у своїй парі як задовільний. Вони, ймовірно, мають стабільні, хоча не завжди ідеальні стосунки, де певні аспекти близькості присутні, але потребують покращення.

- більше незадовільні, ніж задовільні – 41,7% (25 осіб). Найбільша група респондентів відчуває брак близькості у своїх стосунках. Це вказує на те, що їхні стосунки переживають складнощі у сфері емоційного зв'язку, і рівень близькості є недостатнім.

- зовсім не близькі – 23,3% (14 осіб). Значна частина респондентів взагалі не відчуває близькості зі своїм партнером. Це вказує на глибоку емоційну дистанцію, можливе відчуження або навіть кризу у стосунках.

Відповіді на дванадцятье питання щодо того, як часто респонденти проводять час зі своїм партнером, подано на рисунку 2.11:

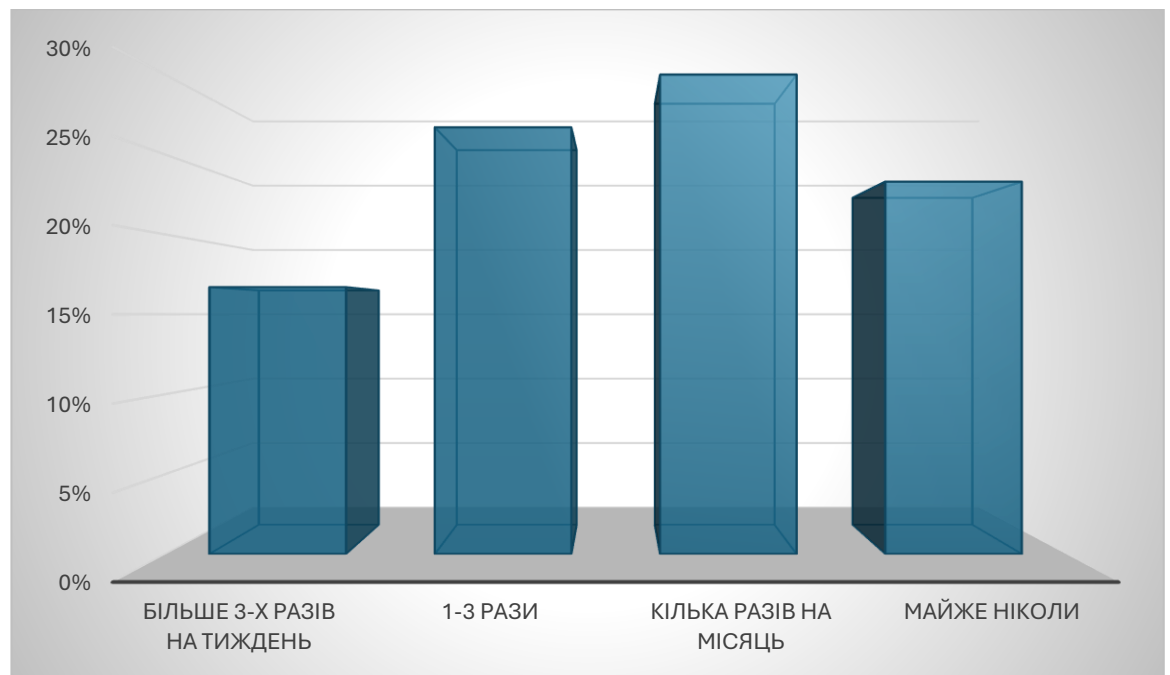


Рис. 2.11. Відсотковий розподіл наданих респондентами відповідей щодо регулярності проведення часу зі своїм партнером

Відповіді розподілилися наступним чином:

- більше 3-х разів на тиждень – 16,6% (10 осіб). Лише невелика частина респондентів проводить значну кількість часу зі своїм партнером, що вказує на активну участь у спільних заходах та близькість у стосунках.

- 1-3 рази – 26,7% (16 осіб). Ця група також проводить досить багато часу разом, що може свідчити про прагнення до підтримки стосунків, але не настільки інтенсивно, як перша група.

- кілька разів на місяць – 30% (18 осіб). Третина респондентів проводить час зі своїм партнером лише кілька разів на місяць. Це може вказувати на певну відстань або брак часу для спільних активностей.

- майже ніколи – 26,7% (16 осіб). Значна частина респондентів взагалі не проводить час зі своїм партнером, що може бути сигналом про серйозні проблеми у стосунках, такі як емоційна дистанція, відсутність інтересу або проблеми з комунікацією.

Відповіді на тринадцяте питання щодо того, як респонденти оцінюють рівень підтримки від свого партнера, подано на рисунку 2.12:

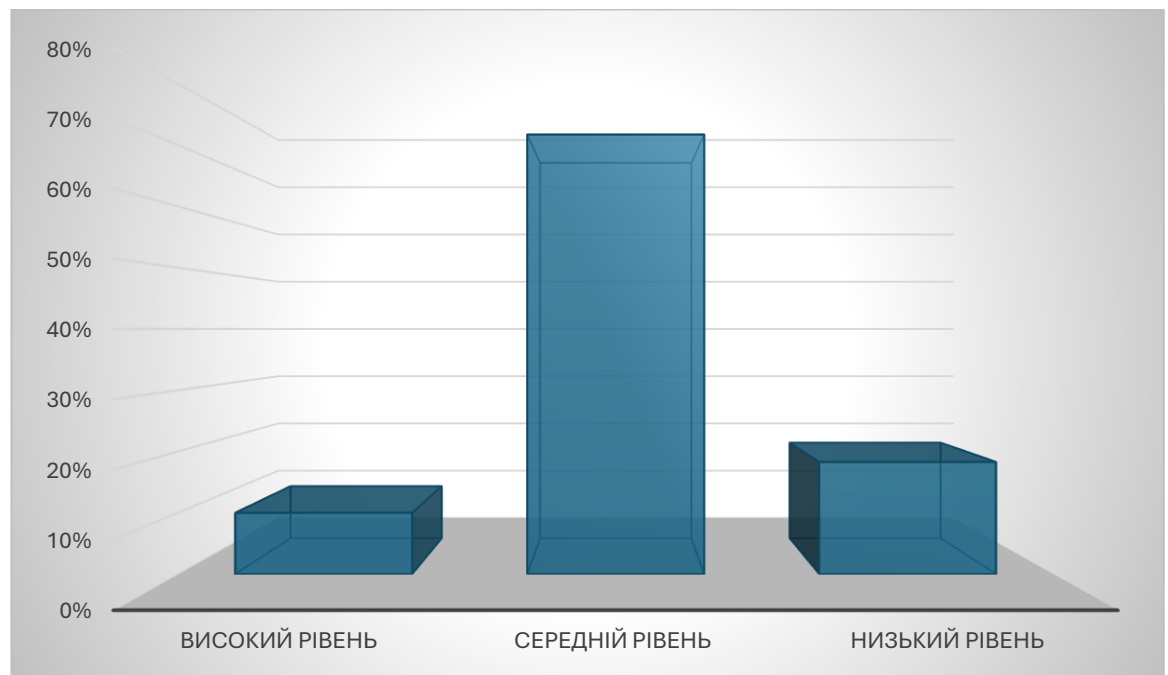


Рис. 2.12. Відсотковий розподіл відповідей на питання щодо рівня підтримки від свого партнера

Відповіді розподілилися наступним чином:

- високий рівень – 10% (6 осіб). Лише мала частина респондентів відзначає високий рівень підтримки з боку свого партнера. Це може свідчити про те, що ці пари мають міцні емоційні зв'язки та можуть покладатися один на одного у важких ситуаціях.

- середній рівень – 71,7% (43 особи). Значна частина респондентів оцінює підтримку від партнера як середню. Це може означати, що у більшості пар існує певний рівень підтримки, але він може бути недостатнім для зміцнення стосунків або для подолання серйозних проблем.

- низький рівень – 18,3% (11 осіб). Частина респондентів відзначає низький рівень підтримки з боку партнера. Це може свідчити про наявність серйозних проблем у стосунках, відчуження або брак емоційної інтимності.

Відповіді на чотирнадцяте питання щодо думки респондентів про вплив конфліктів на довіру в їх парі подано на рисунку 2.13:

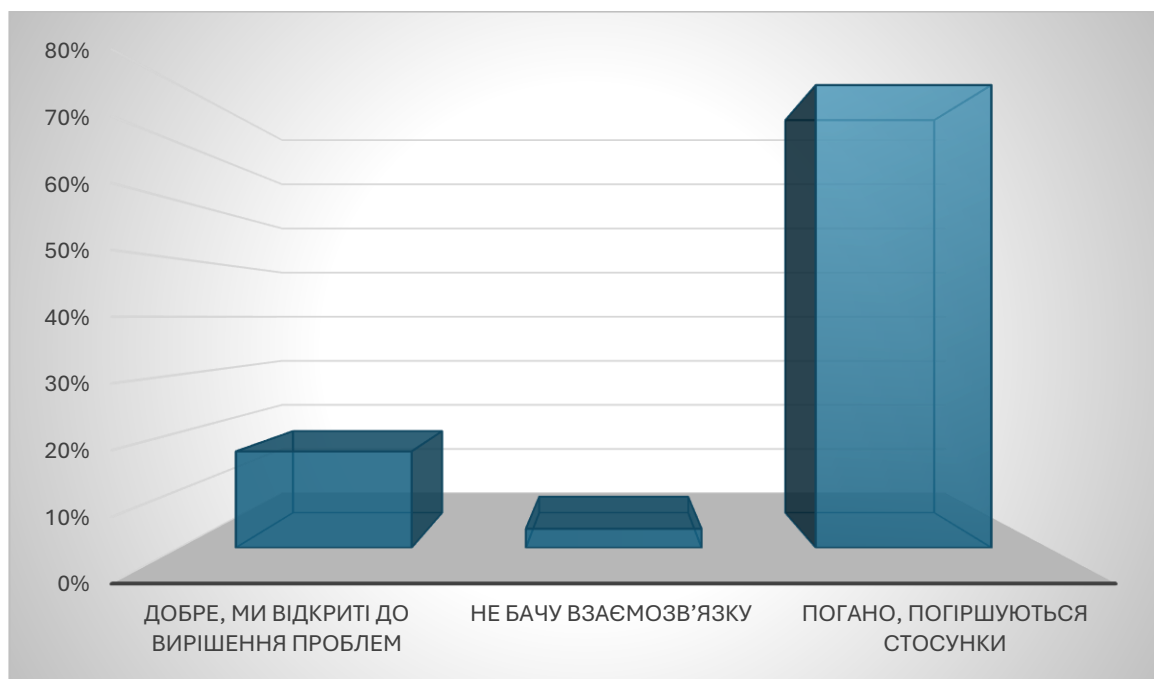


Рис. 2.13. Відсотковий розподіл відповідей на питання щодо думки респондентів про вплив конфліктів на довіру в їх парі

Відповіді розподілилися наступним чином:

- добре, ми відкриті до вирішення проблем – 16,7% (10 осіб). Невелика частина респондентів відзначає, що вони відкриті до вирішення конфліктів, що може свідчити про готовність працювати над стосунками та підтримувати довіру через конструктивний підхід до вирішення проблем.

- не бачу взаємозв'язку – 3,3% (2 особи). Дуже мала кількість респондентів не вважає, що конфлікти впливають на довіру. Це може свідчити про те, що ці люди мають певний рівень емоційної дистанції або не усвідомлюють значення конфліктів у своїх стосунках.

- погано, погіршуються стосунки – 80% (48 осіб). Вражаючи більшість респондентів вважає, що конфлікти негативно впливають на їхні стосунки. Це вказує на те, що конфлікти сприймаються як серйозна проблема, яка може підривати довіру та емоційну близькість між партнерами.

Результати, отримані за методикою «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик)», подано на рисунку 2.14:

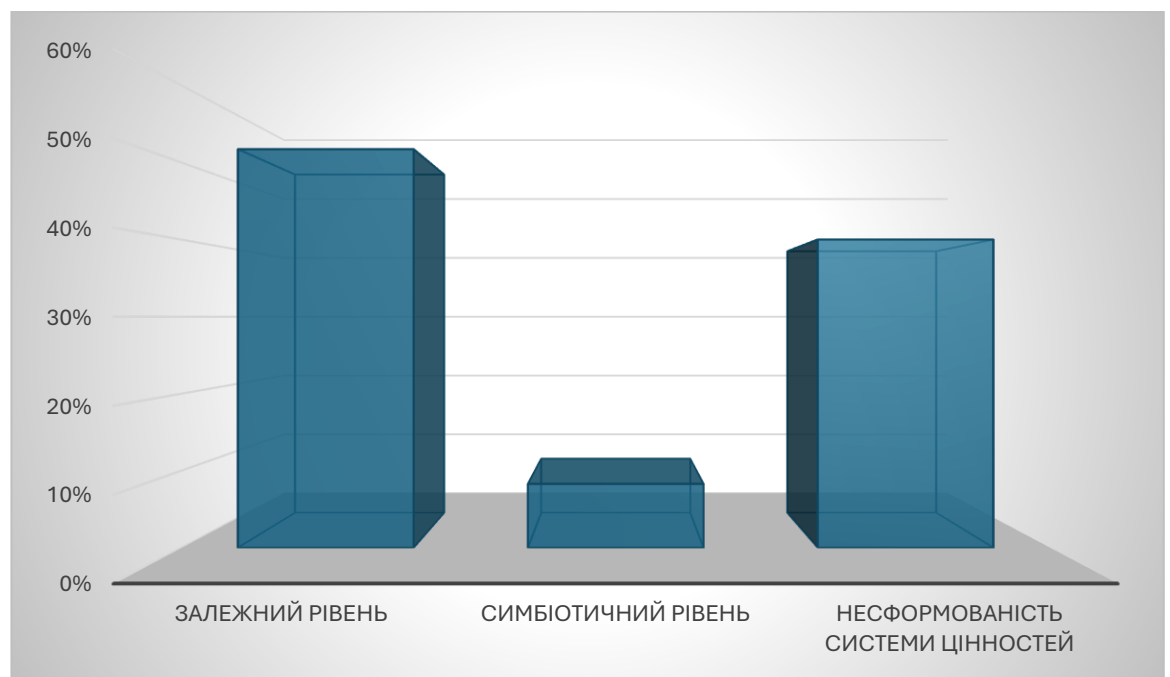


Рис. 2.14. Результати за методикою «Ціннісні орієнтації»

Отримані результати розподілилися наступним чином:

- залежний рівень цінностно-орієнтаційної єдності – 51,7% (31 особа). Ця частина респондентів демонструє залежний рівень цінностей, що може свідчити про те, що вони більше покладаються на партнера у визначенні своїх цінностей і цілей у стосунках. Це може призводити до низького рівня незалежності та самоусвідомлення.

- симбіотичний рівень цінностно-орієнтаційної єдності – 8,3% (5 осіб). Ці респонденти перебувають на симбіотичному рівні, що вказує на певну єдність у цінностях та спільних цілях. Це може свідчити про готовність працювати разом над спільними інтересами та цінностями, але також може вказувати на певну залежність від партнера.

- несформованість у респондента системи цінностей – 40% (24 особи). Значна частина респондентів не має чіткої системи цінностей, що може свідчити про відсутність усвідомлення своїх потреб і цілей у стосунках. Це може бути наслідком недостатньої самоаналізу або невизначеності у власному житті.

Середні бали в межах кожного рівня подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Середні бали в межах кожного рівня за методикою

«Ціннісні орієнтації»

Залежний рівень цінностно- орієнтаційної єдності	Симбіотичний рівень цінностно- орієнтаційної єдності	Несформованість у респондента системи цінностей
14,5	7,8	3,1

Результати, отримані за тестом на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ), подано на рисунку 2.15.

Отримані результати розподілилися наступним чином:

- шкала «Безпека» – 16,7% (10 осіб). Невелика частина респондентів показує безпечний стиль прив'язаності, що свідчить про їхню здатність до

довіри, відкритості і стабільності у стосунках. Це може вказувати на здорову комунікацію та впевненість у партнері.

- шкала «Уникнення» – 20% (12 осіб). Ця група респондентів демонструє уникнення емоційної близькості, що може вказувати на страх перед відмовою або відхиленням. Вони можуть мати труднощі у вираженні своїх почуттів і формуванні глибоких зв'язків.

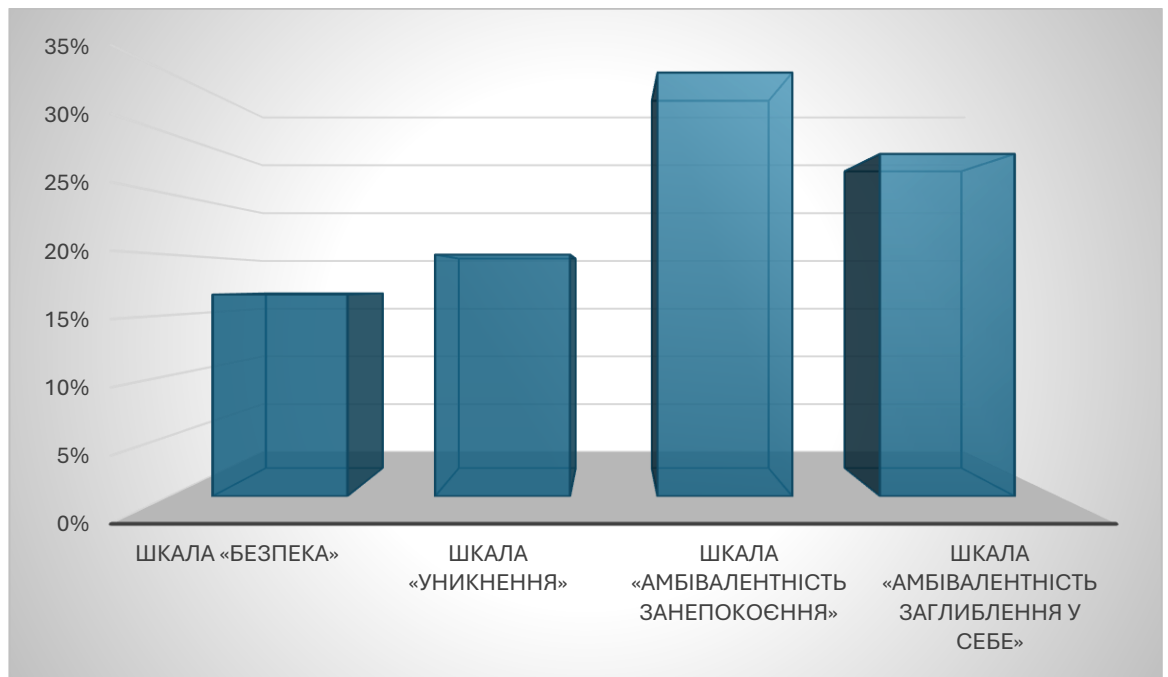


Рис. 2.15. Результати за тестом на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ)

- шкала «Амбівалентність занепокоєння» – 35% (21 особа). Значна частина респондентів має ознаки амбівалентного стилю прив'язаності, що може свідчити про тривожність у стосунках, страх втрати партнера або надмірну залежність від його емоційного стану.

- шкала «Амбівалентність заглиблення у себе» – 28,3% (17 осіб). Ця група респондентів може демонструвати тенденцію до самоізоляції та заглиблення у свої переживання, що може заважати відкритій комунікації та зменшувати емоційну близькість.

Середні бали в межах кожної шкали подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

**Середні бали в межах кожного рівня за тестом на визначення
якості прив'язаності**

шкала «Безпека»	шкала «Уникнення»	шкала «Амбівалентність занепокоєння»	шкала «Амбівалентність заглиблення у себе»
10,7	9,5	15,7	8,7

Результати, отримані за допомогою опитувальника RAQ (The Relational Assessment Questionnaire), подано на рисунку 2.16:

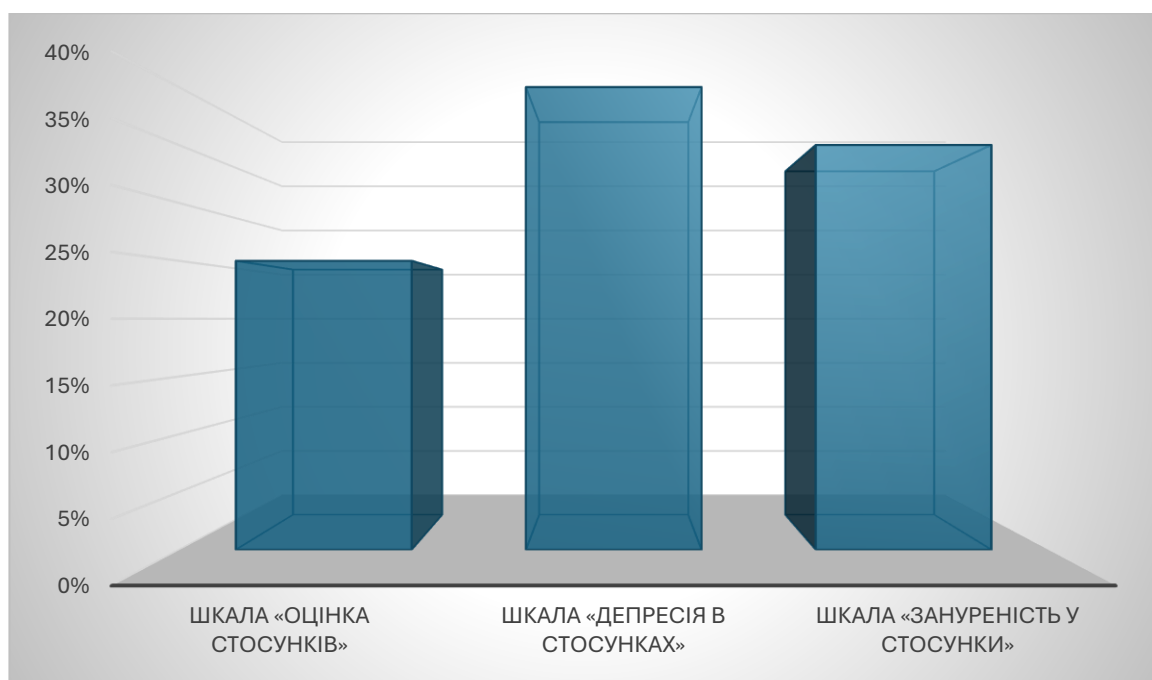


Рис. 2.16. Результати за опитувальником RAQ (The Relational Assessment Questionnaire)

Опитувальники розподілилися наступним чином:

1) Шкала «Оцінка стосунків» – 25% (15 осіб). Невелика частина респондентів оцінює свої стосунки позитивно. Це може свідчити про те, що в

них є певні здорові аспекти взаємодії, проте їх недостатня кількість може свідчити про існуючі проблеми у стосунках.

2) Шкала «Депресія в стосунках» – 40% (24 особи). Високий відсоток респондентів вказує на наявність депресивних симптомів у стосунках. Це може свідчити про наявність конфліктів, незадоволеність або емоційну відчуженість у парах.

3) Шкала «Зануреність у стосунки» – 35% (21 особа). Цей показник вказує на те, що значна частина респондентів відчуває певну зануреність у стосунки. Проте, якщо зануреність поєднується з депресією, це може бути ознакою проблем у взаємодії.

Середні бали в межах кожної шкали подано в таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Середні бали в межах кожного рівня за опитувальником RAQ

Шкала «Оцінка стосунків»	Шкала «Депресія в стосунках»	Шкала «Зануреність у стосунки»
20,5	32,6	30,7

Результати, отримані за психометричним тестом (Сьюзен Делінджер), подано на рисунку 2.17:

Отримані результати розподілилися наступним чином:

- квадрат – 17 осіб (28,3%). Цей тип особистості найбільш поширений серед респондентів. Люди, які ідентифікують себе з квадратом, зазвичай вирізняються високою працьовитістю, методичністю та здатністю доводити розпочаті справи до кінця. Вони націлені на деталізацію, старанність і прагнуть до завершення роботи з високою якістю. Домінування цього типу може свідчити про наявність у вибірці групи людей, які цінують структуру, організованість і віддають перевагу системному підходу до вирішення завдань.

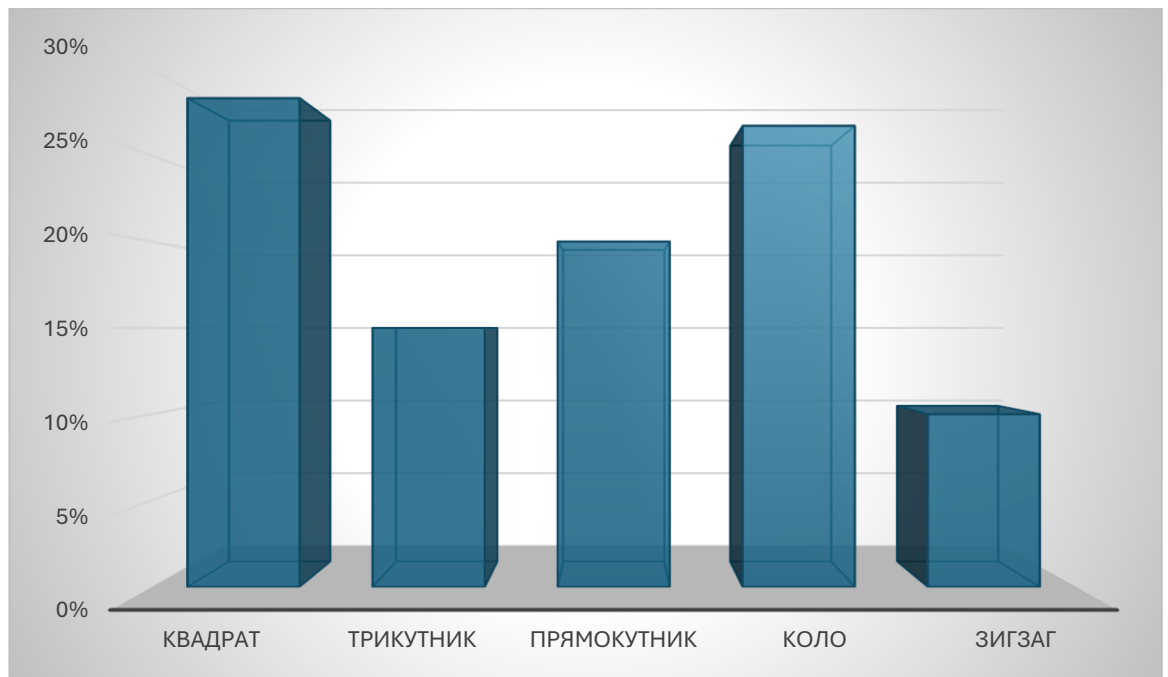


Рис. 2.17. Результати за психогеоетричним тестом (Сьюзен Делінджер)

- трикутник – 9 осіб (15%). Цей тип символізує лідерські якості. "Люди-трикутники" здатні концентруватися на головних цілях і часто прагнуть досягти їх завдяки енергійності та рішучості. Їхня готовність до конкуренції та схильність ставати лідерами робить їх вагомими учасниками в колективах. Розподіл трикутників вказує на наявність меншої, але активної групи респондентів з вираженими амбіціями та лідерськими прагненнями.

- прямокутник – 12 осіб (20%). Прямокутник символізує період змін і пошуку кращого становища. Люди цього типу часто проявляють непослідовність і непередбачуваність, але водночас демонструють допитливість та відкритість до нового. Їхня поведінка може свідчити про внутрішні трансформації, що відбуваються на момент тестування. Результати вказують на те, що значна частина респондентів знаходиться в періоді особистісних чи професійних змін, що відображається в їх поведінці та рішеннях.

- коло – 16 осіб (26,7%). Коло представляє групу найкращих комунікаторів, які вирізняються високою чутливістю та емпатією. Вони здатні

співпереживати іншим та емоційно підтримувати своїх колег. Ця група займає друге місце за чисельністю, що вказує на важливість соціальних взаємодій та емоційної підтримки в середовищі вибірки. "Люди-кола" можуть грати роль своєрідних посередників, гармонізуючи відносини між іншими учасниками групи.

- зигзаг – 6 осіб (10%). Ця фігура символізує креативність та творчість. Найменша група респондентів – «люди-зигзаги» – характеризується високим рівнем нестандартного мислення, креативного підходу до вирішення завдань, але водночас їм може бракувати стабільності та компромісності. Вони часто прагнуть незалежності, що дозволяє їм створювати нові ідеї, проте їхня ексцентричність іноді може перешкоджати реалізації їхніх задумів. Невелика кількість людей цього типу може вказувати на те, що творчість є важливою, але не домінуючою якістю у цій вибірці.

Тож, результати показують, що найбільш поширеними типами є квадрат і коло, що свідчить про домінування серед респондентів як структурованих, орієнтованих на роботу особистостей, так і людей з високими комунікативними навичками та здатністю до співпереживання. Середній показник для прямокутників може вказувати на наявність значної частки людей, які переживають зміни або шукають нові шляхи розвитку. Менші групи трикутників і зигзагів вказують на наявність серед учасників активних лідерів і творчих особистостей, хоча їх кількість не є домінуючою.

Для того, щоб перевірити, чи існує зв'язок між рівнем довіри респондентів та їх рівнями ціннісно-орієнтаційної єдності за методикою «Ціннісні орієнтації», було використано критерій Пірсона [18].

Отримані результати аналізу взаємозв'язків між рівнем довіри та рівнями ціннісно-орієнтаційної єдності демонструють суттєві закономірності, які вказують на специфічні залежності між цими показниками.

Отримані результати подано в таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

**Наявність зв'язків між рівнем довіри та рівнями
ціннісно-орієнтаційної єдності**

«Ціннісні орієнтації»	Високий рівень довіри	Середній рівень довіри	Рівень довіри нижче середнього	Низький рівень довіри
Залежний рівень цінностно-орієнтаційної єдності	0,286	-0,047	-0,061	-0,631
Симбіотичний рівень цінностно-орієнтаційної єдності	-0,053	0,669	-0,314	-0,021
Несформованість у респондента системи цінностей	-0,314	-0,047	-0,215	0,534

Високий рівень довіри позитивно корелює із залежним рівнем ціннісно-орієнтаційної єдності (коефіцієнт кореляції 0,286). Це свідчить про те, що особи з високим рівнем довіри схильні орієнтуватися на спільні цінності та приймати їх, перебуваючи у залежності від цінностей інших людей. Водночас, високий рівень довіри демонструє негативний зв'язок із несформованістю системи цінностей (-0,314), що підтверджує, що довірливі люди мають більш визначену систему цінностей.

Середній рівень довіри найбільше асоціюється з симбіотичним рівнем ціннісно-орієнтаційної єдності (0,669). Це вказує на те, що люди із середнім рівнем довіри схильні взаємодіяти в умовах партнерських відносин, де спільні цінності формуються через взаємний обмін. У той же час, зв'язок із іншими рівнями ціннісної єдності є слабким або негативним.

Рівень довіри нижче середнього характеризується негативним зв'язком із симбіотичним рівнем ціннісно-орієнтаційної єдності (-0,314) та залежним

рівнем (-0,061). Це вказує на те, що за зниженого рівня довіри цінності спільності чи взаємної підтримки не є доміантними. Водночас, цей рівень довіри не демонструє яскраво виражених зв'язків із іншими аспектами ціннісно-орієнтаційної єдності.

Низький рівень довіри позитивно корелює із несформованістю системи цінностей (0,534). Це може означати, що низький рівень довіри часто поєднується із невизначеністю у власних ціннісних орієнтирах, що ускладнює формування стійкої ціннісної єдності.

Зв'язок між рівнем довіри респондентів та якістю прив'язаності подано в таблиці 2.5:

Таблиця 2.5

Зв'язок між рівнем довіри респондентів та якістю прив'язаності за допомогою критерія Пірсона

Шкали	Високий рівень довіри	Середній рівень довіри	Рівень довіри нижче середнього	Низький рівень довіри
«Безпека»	0,492	-0,061	-0,235	-0,025
«Уникнення»	-0,105	-0,061	-0,235	0,196
«Амбівалентність занепокоєння»	-0,812	-0,235	-0,121	-0,026
«Амбівалентність заглиблення у себе»	-0,047	-0,812	0,196	-0,021

Загалом результати вказують на те, що рівень довіри відіграє важливу роль у формуванні ціннісно-орієнтаційної єдності, зокрема в аспектах визначеності системи цінностей і взаємної підтримки. Особи з високим або середнім рівнем довіри частіше мають стійкі ціннісні орієнтири, тоді як низький рівень довіри асоціюється із несформованістю системи цінностей та браком взаєморозуміння в міжособистісних стосунках.

Аналіз результатів, які демонструють зв'язок між рівнем довіри респондентів та якістю прив'язаності за критерієм Пірсона, виявляє кілька важливих закономірностей:

1. Безпека найбільше корелює з високим рівнем довіри (0,492). Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем довіри, як правило, демонструють більш безпечний тип прив'язаності. Для них характерні емоційна стабільність, відкритість у відносинах та довіра до інших. Натомість, для середнього, низького та рівня довіри нижче середнього показники є негативними, що вказує на зменшення відчуття безпеки в міру зниження рівня довіри.

2. Уникнення має слабкий негативний зв'язок з високим (-0,105) та середнім (-0,061) рівнями довіри, але позитивний зв'язок з низьким рівнем довіри (0,196). Це свідчить, що респонденти з низьким рівнем довіри частіше уникають тісних емоційних зв'язків, намагаючись захистити себе від потенційного дискомфорту чи відторгнення.

3. Амбівалентність занепокоєння найбільш негативно корелює з високим рівнем довіри (-0,812). Це означає, що люди з високим рівнем довіри рідко демонструють амбівалентність занепокоєння, яка проявляється у страху втрати прив'язаності чи постійних сумнівах у стосунках. Зниження рівня довіри послаблює цей негативний зв'язок, проте навіть за низького рівня довіри кореляція залишається незначною (-0,026).

4. Амбівалентність заглиблення у себе демонструє сильний негативний зв'язок із середнім рівнем довіри (-0,812), тоді як для високого (-0,047) і низького (-0,021) рівнів зв'язок слабкий. Водночас за рівня довіри нижче середнього спостерігається позитивний зв'язок (0,196), що може свідчити про схильність таких респондентів до емоційного дистанціювання та зосередження на власних переживаннях.

Результати свідчать, що високий рівень довіри сприяє формуванню безпечного типу прив'язаності, тоді як зниження довіри асоціюється з проявами уникнення, амбівалентності чи емоційного дистанціювання. Це

підкреслює важливість довіри як базису для гармонійних міжособистісних відносин та емоційної стабільності.

Зв'язок між рівнем довіри респондентів та шкалами методики RAQ подано в таблиці 2.6:

Таблиця 2.6

**Зв'язок між рівнем довіри респондентів та шкалами методики RAQ
за допомогою критерія Пірсона**

Шкали	Високий рівень довіри	Середній рівень довіри	Рівень довіри нижче середнього	Низький рівень довіри
«Оцінка стосунків»	-0,053	0,154	-0,021	-0,032
«Депресія в стосунках»	-0,314	-0,047	-0,061	0,314
«Зануреність у стосунки»	0,432	-0,131	-0,053	-0,126

Аналіз результатів, що відображають зв'язок між рівнем довіри респондентів та шкалами методики RAQ за критерієм Пірсона, дозволяє виокремити декілька ключових тенденцій:

1. Оцінка стосунків має слабкий позитивний зв'язок із середнім рівнем довіри (0,154) та незначні негативні зв'язки з іншими рівнями. Це свідчить про те, що респонденти із середнім рівнем довіри частіше демонструють задоволення своїми міжособистісними стосунками. Негативний зв'язок для інших рівнів довіри (-0,053 для високого, -0,021 для рівня нижче середнього та -0,032 для низького) свідчить про менш стабільну оцінку стосунків у цих групах.

2. Депресія в стосунках має чіткий негативний зв'язок із високим рівнем довіри (-0,314) і слабші негативні зв'язки із середнім (-0,047) та рівнем довіри нижче середнього (-0,061). Це вказує на те, що респонденти з високим рівнем довіри рідше відчувають депресивні настрої в контексті своїх стосунків. Натомість, для респондентів із низьким рівнем довіри

спостерігається позитивний зв'язок (0,314), що свідчить про їхню схильність до негативних емоцій і депресивного сприйняття міжособистісних зв'язків.

3. Зануреність у стосунки демонструє помітний позитивний зв'язок із високим рівнем довіри (0,432), що підкреслює схильність респондентів з високою довірою до більш активної та емоційно залученої участі у відносинах. Водночас для середнього рівня довіри зв'язок стає негативним (-0,131), що може вказувати на меншу готовність до емоційної інтеграції в стосунках. Для рівнів довіри нижче середнього (-0,053) та низького (-0,126) цей негативний зв'язок посилюється, що свідчить про тенденцію до емоційного дистанціювання.

Результати вказують, що високий рівень довіри позитивно корелює з більшою емоційною залученістю та меншою ймовірністю депресивного сприйняття стосунків. Натомість низький рівень довіри асоціюється із підвищенням депресії в стосунках та зниженням зануреності у них, що підкреслює важливість довіри для підтримання здорових і гармонійних міжособистісних зв'язків.

Отже, отримані результати свідчать про те, що важливо розробити та апробувати програму психологічного супроводу, який буде спрямований на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі.

Висновки до розділу 2

З метою дослідження психологічних чинників формування довіри в парі було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодились взяти участь 30 пар, які знаходяться в стосунках, тобто 60 осіб, віком від 18 до 55 років.

Аналіз результатів експериментальних досліджень у межах означеної теми, ознайомлення з діагностичним інструментарієм, який використовують в межах нашого дослідження, дозволив визначити комплекс методик для констатувальної діагностики, серед яких наступні: авторська анкета; методика «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик); тест на визначення

якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ); опитувальник RAQ (The Relational Assessment Questionnaire); психометричний тест (Сьюзен Делінджер).

Отримані результати свідчать про те, що лише незначна частина респондентів повністю задоволена своїми стосунками. Велика група досліджуваних вказала, що їх більше не влаштовують стосунки, ніж навпаки. Це важливий показник того, що для багатьох респондентів існують значні труднощі в їхніх відносинах, які викликають незадоволеність, хоча, можливо, не до критичної межі.

Лише незначна частина респондентів вважає, що їхні стосунки характеризуються повною довірою. Це може свідчити про стабільні та гармонійні відносини в цих парах, де партнери почуваються впевнено у своїй взаємній підтримці та чесності. Чверть респондентів заявляє про відсутність довіри в стосунках, що є серйозним сигналом про наявність глибоких проблем у взаєминах. Відсутність довіри зазвичай веде до конфліктів, ревностей, ізоляції, і може бути однією з причин незадоволеності стосунками. У їхніх стосунках існують проблеми з безпекою та довірою, через що вони не відчують стабільності або впевненості у своєму партнері.

Значна частина респондентів не має чіткої системи цінностей, що може свідчити про відсутність усвідомлення своїх потреб і цілей у стосунках. Це може бути наслідком недостатньої самоаналізу або невизначеності у власному житті. Високий відсоток респондентів вказує на наявність депресивних симптомів у стосунках. Це може свідчити про наявність конфліктів, незадоволеність або емоційну відчуженість у парах.

За допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном, було встановлено, що рівень довіри відіграє важливу роль у формуванні ціннісно-орієнтаційної єдності, зокрема в аспектах визначеності системи цінностей і взаємної підтримки. Особи з високим або середнім рівнем довіри частіше мають стійкі ціннісні орієнтири, тоді як низький рівень довіри асоціюється із несформованістю системи цінностей та браком взаєморозуміння в

міжособистісних стосунках. Високий рівень довіри сприяє формуванню безпечного типу прив'язаності, тоді як зниження довіри асоціюється з проявами уникнення, амбівалентності чи емоційного дистанціювання. Це підкреслює важливість довіри як базису для гармонійних міжособистісних відносин та емоційної стабільності.

Результати вказують, що високий рівень довіри позитивно корелює з більшою емоційною залученістю та меншою ймовірністю депресивного сприйняття стосунків. Натомість низький рівень довіри асоціюється із підвищенням депресії в стосунках та зниженням зануреності у них, що підкреслює важливість довіри для підтримання здорових і гармонійних міжособистісних зв'язків.

Отримані результати свідчать про важливість розробки та апробації програми психологічного супроводу, який буде направлений на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, СПРЯМОВАНИЙ НА ОПТИМІЗАЦІЮ РІВНЯ МІЖОСОБИСТІНОЇ ДОВІРИ В ПАРІ

3.1. Програма психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі

Міжособистісна довіра є однією з ключових складових гармонійних та стійких відносин у романтичних парах. Вона визначає не тільки якість емоційного зв'язку між партнерами, але й сприяє створенню безпечного середовища для взаємодії, відкритості та підтримки. В умовах сучасного світу, де значна кількість стосунків піддається різноманітним соціальним, економічним та психологічним впливам, підтримка високого рівня довіри стає все більш актуальною проблемою. Втрата довіри може призводити до розладів у стосунках, конфліктів, а іноді й до повного розриву відносин. Тому психологічний супровід, спрямований на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі, є важливим напрямком сучасної психологічної допомоги.

Міжособистісна довіра формується на основі багатьох психологічних чинників, включаючи особистісні характеристики партнерів, їхній емоційний інтелект, уміння комунікувати, рівень емпатії та здатність до співпереживання. Успішне функціонування пари залежить від взаємної поваги, розуміння та підтримки, які є наслідками сформованої довіри. У той же час, негативні чинники, такі як невпевненість, страх зради, попередній досвід травматичних стосунків або проблеми з самоповагою можуть послаблювати довіру і призводити до деструктивної поведінки у стосунках [45].

Подружні зради – це один із неприємних атрибутів сімейного життя. Однак, в сучасному суспільстві ставлення до цієї проблеми має доволі суперечливий характер. Різні дослідники, консультанти, лікарі висловлюють різні думки з приводу подружньої невірності, вважаючи позашлюбні стосунки типовим явищем для нашої дійсності [8].

Психологічний супровід у таких випадках виступає ефективним інструментом для оптимізації рівня довіри, допомагаючи партнерам навчитися ефективно спілкуватися, розуміти потреби один одного і працювати над вирішенням проблем. Актуальність дослідження оптимізації міжособистісної довіри також підкреслюється тим, що багато пар стикаються з труднощами через відсутність відповідних знань або навичок для подолання конфліктів та підтримки здорових стосунків.

З наукової точки зору, питання міжособистісної довіри та її оптимізації вимагає глибшого дослідження психологічних механізмів, які впливають на процес її формування. Зокрема, недостатньо вивченими залишаються специфічні стратегії, які можуть застосовуватися для підтримки довіри в парах різних вікових категорій, з різним соціокультурним бекграундом та рівнем особистісної зрілості. Психологічні інтервенції, спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності та розвиток комунікативних навичок, можуть сприяти відновленню довіри, що робить їх особливо важливими в сучасній практиці [10].

Таким чином, питання психологічного супроводу, спрямованого на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі, має надзвичайну актуальність як з точки зору психологічної теорії, так і практики. Дослідження та розробка нових підходів до вирішення проблем довіри в стосунках є важливим етапом для підвищення якості романтичних стосунків і психологічного здоров'я партнерів.

Отже, з огляду на проведене емпіричне дослідження було розроблено програму, яка буде спрямована на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі.

Мета програми: оптимізація рівня довіри у стосунках шляхом розвитку комунікативних навичок, підвищення емоційної чутливості та усвідомлення особистих потреб і потреб партнера. Програма спрямована на допомогу парам у подоланні бар'єрів довіри, поліпшенні взаєморозуміння та підтримці емоційної близькості.

Завдання програми:

1. Розвинути навички відкритої та конструктивної комунікації між партнерами. Комунікація є основою будь-яких стосунків, і для підтримки довіри в парі вона повинна бути відкритою, чесною та конструктивною. Під час тренінгу учасники навчаться ефективно висловлювати свої думки, потреби й емоції, не завдаючи шкоди партнеру. Особлива увага приділятиметься технікам активного слухання, рефлексії та використанню «Я-повідомлень» [72]. Це дозволить уникати конфліктів через непорозуміння та зміцнить емоційний зв'язок між партнерами.

2. Підвищити рівень емпатії та емоційної чутливості у взаємодії. Емпатія – це здатність відчувати й розуміти емоції іншого [6]. Під час тренінгу учасники розвинути вміння бачити ситуації з точки зору партнера, що допоможе уникати взаємних звинувачень і створювати середовище, де партнери можуть бути підтримкою один для одного. Завданням програми є навчити пари розпізнавати емоційні сигнали, проявляти співчуття і надавати емоційну підтримку.

3. Допомогти учасникам усвідомити та проаналізувати причини невпевненості або сумнівів щодо партнера. Багато проблем у стосунках пов'язані з невпевненістю або сумнівами щодо партнера, що може призводити до недовіри та конфліктів [55]. Програма надасть можливість партнерам усвідомити свої страхи, тривоги чи негативний досвід минулих стосунків, які впливають на їхню взаємодію. Завданням є допомогти партнерам глибше зрозуміти причини своїх емоційних реакцій та працювати над подоланням негативних патернів поведінки.

4. Навчити пари методам подолання конфліктів, які базуються на взаємоповазі та довірі. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких стосунків, але важливо, як саме вони вирішуються [38]. Завданням тренінгу є навчити пари ефективним методам вирішення конфліктів, які не тільки не руйнують стосунки, але й зміцнюють їх. Це включає в себе техніки

ненасильницької комунікації, пошуку компромісів, встановлення меж та побудови діалогу, який враховує потреби обох сторін.

5. Створити позитивне середовище для безпечного висловлення почуттів, страхів та очікувань. Для успішного розвитку стосунків важливо, щоб партнери мали можливість вільно висловлювати свої почуття та страхи без страху осуду або негативної реакції. Програма допоможе створити безпечне та підтримуюче середовище, де учасники зможуть відкрито обговорювати свої емоції та очікування від стосунків, що сприятиме формуванню довіри та глибшому взаєморозумінню.

6. Розвинути усвідомленість та відповідальність у відносинах через обговорення особистих і спільних цінностей [7]. Одним із важливих аспектів успішних стосунків є усвідомлення своїх цінностей та цінностей партнера, а також відповідальність за взаємодію у стосунках. Програма спрямована на те, щоб допомогти парам проаналізувати свої цінності, як особисті, так і спільні, та визначити, наскільки вони узгоджуються. Це допоможе їм приймати усвідомлені рішення і бути відповідальними за свої дії у стосунках, що значно підвищить рівень довіри та гармонії.

Кожне із завдань програми є важливим етапом на шляху до створення глибших, більш гармонійних стосунків, заснованих на довірі, взаємоповазі та емоційній підтримці.

Очікувані результати:

1. Покращення комунікації. Однією з найважливіших цілей тренінгу є розвиток ефективної комунікації між партнерами. Після тренінгу учасники навчатимуться висловлювати свої думки та почуття без звинувачень або уникання тем, що можуть викликати емоційну напругу. Це включає використання "я-повідомлень" [72], коли людина говорить про свої почуття, а не звинувачує партнера в проблемах. Відкрите вираження емоцій зменшить кількість непорозумінь та допоможе швидше вирішувати конфлікти. Партнери навчатимуться слухати один одного активно, відчуючи більше емпатії та готовності розуміти і підтримувати одне одного.

2. Збільшення рівня довіри. Довіра є фундаментом для будь-яких здорових стосунків. Під час тренінгу учасники братимуть участь у вправах, спрямованих на розвиток емоційної близькості [34, 68]. Це допоможе партнерам ділитися своїми страхами, сумнівами та переживаннями в безпечній атмосфері, що зміцнить їхню довіру один до одного. Обговорення прихованих страхів та мотивацій дозволить краще розуміти, чому кожен з партнерів діє певним чином, що допоможе уникати непорозумінь та розвивати відчуття безпеки та впевненості у стосунках.

3. Підвищення емпатії. Емпатія є важливим чинником для глибоких та взаємозбагачуючих стосунків [14]. Під час тренінгу партнери навчатимуться краще розуміти емоції та потреби свого партнера, що дозволить їм реагувати на його запити чуйно та з повагою. Це включає вміння «читати» емоційні сигнали, сприймати їх з розумінням та надавати підтримку, коли це необхідно. Підвищення емпатії дозволить уникати негативних реакцій на поведінку партнера та створювати емоційно комфортну атмосферу у стосунках.

4. Зменшення рівня тривожності та невпевненості у стосунках. Партнери навчатимуться аналізувати свої власні емоції, страхи та тривоги через вправи на саморефлексію та діалог. Це допоможе їм не переносити власну невпевненість на партнера та не шукати зовнішніх причин для своїх тривог. Усвідомлення своїх внутрішніх проблем дозволить зменшити рівень напруження у стосунках, допоможе партнерам говорити про свої страхи відкрито та разом шукати способи їх подолання [5]. Це сприятиме створенню спокійнішого і довірливішого середовища в парі.

5. Створення довготривалої стратегії вирішення конфліктів. Тренінг допоможе парам розробити стратегії для вирішення конфліктів на основі співпраці та взаємної підтримки [2]. Учасники дізнаються про техніки ненасильницької комунікації та способи досягнення компромісів. Вони навчатимуться вирішувати проблеми з позицій рівності, де обидві сторони можуть висловлювати свої потреби та працювати над спільними рішеннями, не намагаючись домінувати або маніпулювати одне одним. Такий підхід

дозволить парам уникати постійних суперечок та будувати довготривалі, гармонійні стосунки.

6. Гармонізація стосунків. Гармонійні стосунки – це результат тривалих зусиль з обох сторін, спрямованих на взаєморозуміння та підтримку [9]. Після тренінгу партнери зможуть краще розуміти одне одного, швидше вирішувати конфлікти та уникати непорозумінь. Це зменшить кількість напружених ситуацій у стосунках, які можуть виникати через недовіру або невпевненість. В результаті пари зможуть досягнути більшої стабільності та емоційної рівноваги у своїх взаєминах, що сприятиме їхньому довготривалому розвитку та гармонії.

Тривалість програми: 6 зустрічей по 2-3 години кожна.

Методи роботи:

- Лекції та інформаційні блоки.
- Дискусії в парах.
- Практичні вправи та рольові ігри.
- Техніки рефлексії та зворотного зв'язку.

Структура тренінгу [22]:

Модуль 1 «Основи довіри в стосунках». Даний модуль є базовим етапом тренінгової програми і має на меті закласти фундамент для подальшої роботи над розвитком міжособистісної довіри в парі. Учасники ознайомляться з поняттям довіри, її значенням для стосунків та основними перешкодами, які можуть заважати розвитку довірливих відносин:

- 1) Вступна лекція про значення довіри.
- 2) Вправи на визначення особистих та спільних цінностей.
- 3) Обговорення основних бар'єрів до довіри в парі.

Модуль 2: Комунікативні навички. Цей модуль зосереджується на розвитку навичок, необхідних для покращення спілкування між партнерами. Учасники дізнаються про техніки активного слухання, вербальне та невербальне спілкування, а також про способи конструктивного вираження емоцій:

- 1) Техніки активного слухання.
- 2) Вправа на вербальне та невербальне спілкування.
- 3) Практика конструктивного вираження емоцій.

Модуль 3: Емпатія та емоційна підтримка. Модуль присвячений розвитку емпатії – здатності розуміти та співпереживати емоціям партнера, а також вмінню надавати емоційну підтримку. Емпатія є ключовим елементом довіри у стосунках, тому цей модуль допоможе партнерам краще розуміти одне одного, що сприятиме поглибленню емоційного зв'язку та гармонії у парі.

- 1) Техніки розвитку емпатії та емоційної чутливості.
- 2) Вправа на обговорення емоційних потреб і запитів.
- 3) Практика взаємної підтримки у складних ситуаціях.

Модуль 4: Подолання конфліктів. Модуль спрямований на те, щоб навчити партнерів ефективним методам вирішення конфліктів. Конфлікти є природною частиною будь-яких стосунків, і від того, як пари вміють їх долати, залежить стійкість та гармонія взаємодії. У цьому модулі учасники отримають практичні навички ненасильницької комунікації, навчатися знаходити компроміси та отримувати зворотний зв'язок, спрямований на досягнення спільних рішень [23]:

- 1) Методи ненасильницької комунікації.
- 2) Вправа на вирішення конфліктів через компроміс.
- 3) Практика зворотного зв'язку та пошуку спільних рішень.

Модуль 5: Усвідомленість і відповідальність у стосунках. Він присвячений розвитку усвідомленого підходу до стосунків та відповідальності за власні дії у парі. Учасники вчитимуться рефлексувати щодо своєї ролі у побудові та підтримці довіри, формуватимуть особисті плани для покращення стосунків, а також практикуватимуть усвідомленість у поведінці. Цей модуль спрямований на те, щоб зміцнити отримані знання і навички та сприяти їхньому впровадженню у реальному житті [32]:

- 1) Вправа на рефлексію щодо ролі довіри у стосунках.
- 2) Створення особистого плану дій для покращення довіри.

3) Практика усвідомленості та відповідальності у відносинах.

Модуль 6: Підсумки та інтеграція навичок. Даний модуль є завершальним етапом тренінгу, де учасники матимуть можливість підсумувати отримані знання, оцінити свої досягнення та розробити стратегії для подальшого розвитку стосунків. Цей модуль допоможе закріпити навички, які пари набули під час тренінгу, та спланувати їхнє впровадження у повсякденне життя [41]:

- 1) Рефлексія досягнень за час тренінгу.
- 2) Стратегія підтримки та розвитку довіри після тренінгу.
- 3) Розробка індивідуальних та парних цілей для подальшого розвитку стосунків.

Ця програма дозволить парам не тільки поліпшити свої стосунки в короткостроковій перспективі, але й забезпечити стійкий фундамент для їх розвитку в майбутньому. Після проведеної програми було проведено повторне дослідження, щоб визначити, чи відбулися зміни серед учасників дослідження.

3.2. Аналіз результатів психологічного супроводу, спрямованого на оптимізацію рівня міжособистісної довіри в парі

Беручи до уваги те, що участь в програмі погодилися взяти 20 осіб, то до уваги бралися результати констатувального та формувального етапів саме цих респондентів.

Спочатку розглянемо повторні результати щодо анкетування. Так як перші питання анкети мають інформативний характер та містять інформацію щодо віку, сімейного статусу досліджуваних тощо, було прийнято рішення почати аналізувати повторні відповіді з шостого питання, тому що саме там містяться питання, які стосуються саме стосунків в парі.

Повторні відповіді на шосте питання анкети щодо того, як респонденти оцінюють задоволеність стосунками в парі після участі в програмі, подано в таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

**Відповіді щодо того, як респонденти оцінюють задоволеність
стосунками в парі після участі в програмі**

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Задоволений/все влаштовує	3	15%	5	25%
Більше задоволений, ніж ні	6	30%	12	60%
Більше незадоволений, ніж так	9	45%	3	15%
Не задоволений	2	10%	0	0%

З метою перевірки ефективності формувального етапу дослідження було використано критерій ф-Фішера. Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ф-Фішера, подано в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

**Результати кутового перетворення ф-Фішера
щодо задоволеності стосунками в парі**

Відповіді респондентів	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ф-Фішера	p (рівень значущості)
Задоволений/все влаштовує	3	5	0,796	0,212
Більше задоволений, ніж ні	6	12	1,938	0,026
Більше незадоволений, ніж так	9	3	2,135	0,016
Не задоволений	2	0	2,035	0,020

У відповідності до отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

- 1) «Задоволений/все влаштовує».

Кількість осіб, які задоволені стосунками, збільшилася з 3 до 5. Значення ϕ -Фішера (0,796) та рівень значущості $p=0,212$ свідчать про те, що зміни не є статистично значущими. Можливо, ці зміни є випадковими.

2) «Більше задоволений, ніж ні».

Кількість осіб зросла з 6 до 12. Значення ϕ -Фішера (1,938) та $p=0,026$ вказують на те, що ці зміни статистично значущі ($p<0,05$). Це свідчить про покращення задоволеності стосунками в цій категорії після проведення формувального етапу.

3) «Більше незадоволений, ніж так».

Кількість осіб зменшилася з 9 до 3. Значення ϕ -Фішера (2,135) та $p=0,016$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,05$). Це свідчить про зменшення незадоволеності стосунками.

4) «Не задоволений».

Кількість осіб зменшилася з 2 до 0. Значення ϕ -Фішера (2,035) та $p=0,020$ також свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,05$). Це вказує на зменшення кількості осіб, які повністю не задоволені стосунками.

Відповіді на сьоме питання анкети щодо того, як респонденти оцінюють рівень довіри в парі, подано в таблиці 3.3:

Таблиця 3.3

Відповіді щодо того, як респонденти оцінюють рівень довіри в парі після участі в корекційній програмі

Рівні довіри	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Високий	4	20%	13	65%
Середній	6	30%	4	20%
Нижче середнього	6	30%	2	10%
Низький	4	20%	1	5%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

**Результати кутового перетворення ф-Фішера щодо
того, як респонденти оцінюють рівень довіри в парі**

Рівні довіри	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ф- Фішера	p (рівень значущості)
Високий	4	13	2,998	0,001
Середній	6	4	0,734	0,231
Нижче середнього	6	2	1,631	0,051
Низький	4	1	1,506	0,066

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

1) Високий рівень довіри.

Кількість осіб, які мають високий рівень довіри, збільшилася з 4 до 13. Значення ф-Фішера (2,998) та $p=0,001$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,01$). Це вказує на суттєве зростання рівня довіри після формувального етапу.

2) Середній рівень довіри.

Кількість осіб із середнім рівнем довіри зменшилася з 6 до 4. Значення ф-Фішера (0,734) та $p=0,231$ показують, що зміни не є статистично значущими. Можливо, ці зміни є випадковими.

3) Рівень довіри нижче середнього.

Кількість осіб знизилася з 6 до 2. Значення ф-Фішера (1,631) та $p=0,051$ знаходяться на межі статистичної значущості ($p>0,05$). Це може свідчити про тенденцію до зменшення кількості осіб із низьким рівнем довіри.

4) Низький рівень довіри.

Кількість осіб знизилася з 4 до 1. Значення ϕ -Фішера (1,506) та $p=0,066$ не досягають рівня статистичної значущості ($p>0,05$). Зміни є помітними, але не підтверджуються статистично.

Повторні відповіді на восьме питання анкети щодо того, чи демонструє партнер підтримку у важких ситуаціях, подано в таблиці 3.5:

Таблиця 3.5

Відповіді щодо того, чи демонструє партнер підтримку у важких ситуаціях після участі в корекційній програмі

Рівні підтримки	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Високий	4	20%	4	20%
Більше так, ніж ні	3	15%	12	60%
Більше ні, ніж так	9	45%	3	15%
Не демонструє підтримку	4	20%	1	5%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера щодо того, чи демонструє партнер підтримку у важких ситуаціях

Рівні підтримки	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Високий	4	4	0,0	0,5
Більше так, ніж ні	3	12	3,089	0,001
Більше ні, ніж так	9	3	2,135	0,016
Не демонструє підтримку	4	1	1,506	0,066

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

1) Високий рівень підтримки.

Кількість осіб із високим рівнем підтримки залишилася незмінною (4). Значення ϕ -Фішера (0,0) та $p=0,5$ свідчать про відсутність статистично значущих змін. Це вказує на стабільність цієї категорії.

2) Більше так, ніж ні.

Кількість осіб у цій категорії зросла з 3 до 12. Значення ϕ -Фішера (3,089) та $p=0,001$ вказують на суттєві та статистично значущі зміни ($p<0,01$). Це свідчить про значне покращення сприйняття підтримки в цій категорії після формувального етапу.

3) Більше ні, ніж так.

Кількість осіб у цій категорії зменшилася з 9 до 3. Значення ϕ -Фішера (2,135) та $p=0,016$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,05$). Це свідчить про суттєве зменшення кількості осіб, які оцінюють підтримку партнера як низьку.

4) Не демонструє підтримку.

Кількість осіб зменшилася з 4 до 1. Значення ϕ -Фішера (1,506) та $p=0,066$ показують, що зміни не є статистично значущими ($p>0,05$), хоча спостерігається помітна тенденція до зменшення кількості таких випадків.

Повторні відповіді на дев'яте питання щодо того, чи знайомі респонденти із поняттям про стиль прив'язаності, подано в таблиці 3.7:

Таблиця 3.7

Відповіді щодо того, чи знайомі респонденти із поняттям про стиль прив'язаності після участі в корекційній програмі

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Так, знаю	0	0%	17	85%
Знаю, але не розумію, який стиль прив'язаності саме в мене	1	5%	3	15%
Ні, не знаю	19	95%	0	0%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.8

Таблиця 3.8

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера щодо того, чи найомі респонденти із поняттям про стиль прив'язаності

Відповіді	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Так, знаю	0	17	7,419	0,0
Знаю, але не розумію, який стиль прив'язаності саме в мене	1	3	1,089	0,138
Ні, не знаю	19	0	8,508	0,0

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

1) «Так, знаю».

Кількість респондентів, які знають поняття про стиль прив'язаності, зросла з 0 до 17. Значення ϕ -Фішера (7,419) та $p=0,0$ вказують на високостатистично значущі зміни ($p<0,001$). Це свідчить про значне покращення обізнаності після формувального етапу.

2) «Знаю, але не розумію, який стиль прив'язаності саме в мене».

Кількість респондентів у цій категорії зросла з 1 до 3. Значення ϕ -Фішера $p=0,138$ вказують на відсутність статистично значущих змін ($p>0,05$). Це може свідчити про незначне збільшення, яке не є впевненим.

3) «Ні, не знаю».

Кількість респондентів, які не знали про стиль прив'язаності, зменшилася з 19 до 0. Значення ϕ -Фішера (8,508) та $p=0,0$ вказують на високостатистично значущі зміни. Це демонструє повне усунення необізнаності.

Повторні відповіді на десяте питання щодо того, чи почуваються респонденти захищеними в стосунках, подано в таблиці 3.9:

Таблиця 3.9

Відповіді щодо того, чи відчуваються респонденти захищеними в стосунках після участі в корекційній програмі

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Відчуваю себе повністю захищеним	4	20%	6	30%
Скоріше відчуваюсь захищеним, ніж не захищеним	5	25%	10	50%
Скоріше відчуваюся не захищеним, ніж захищеним	8	40%	3	15%
Повністю не захищений	3	15%	1	5%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ф-Фішера, подано в таблиці 3.10:

Таблиця 3.10

Результати кутового перетворення ф-Фішера щодо того, чи відчуваються респонденти захищеними в стосунках

Відповіді	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ф-Фішера	р (рівень значущості)
Відчуваю себе повністю захищеним	4	6	0,734	0,231
Скоріше відчуваюсь захищеним, ніж не захищеним	5	10	1,656	0,048
Скоріше відчуваюся не захищеним, ніж захищеним	8	3	1,815	0,034
Повністю не захищений	3	1	1,089	0,138

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

- 1) «Відчуваю себе повністю захищеним».

Кількість респондентів зростає з 4 до 6 осіб. Значення $\phi=0,734$ та $p=0,231$ свідчать про відсутність статистично значущих змін ($p>0,05$). Хоча є невелике зростання, воно не є статистично підтвердженим.

2) «Скоріше відчуваю захищеним, ніж не захищеним».

Кількість респондентів зростає з 5 до 10 осіб. Значення $\phi=1,656$ та $p=0,048$ на статистично значущі зміни ($p<0,05$). Це свідчить про ефективність програми в підвищенні відчуття часткової захищеності.

3) «Скоріше відчуваю не захищеним, ніж захищеним».

Кількість респондентів зменшилася з 8 до 3 осіб. Значення $\phi=1,815$ та $p=0,034$ також підтверджують статистично значущі зміни ($p<0,05$). Значне зменшення кількості респондентів у цій категорії вказує на покращення емоційного стану.

4) «Повністю не захищений».

Кількість респондентів зменшилася з 3 до 1 особи. Значення $\phi=1,089$ та $p=0,138$ не є статистично значущими ($p>0,05$). Зменшення в цій категорії хоч і спостерігається, але не є підтвердженим статистично.

Повторні відповіді на одинадцяте питання щодо того, який рівень близькості за відчуттями респондентів в їх парі на даний час, подано в таблиці 3.11:

Таблиця 3.11

Відповіді щодо того, який рівень близькості за відчуттями респондентів в їх парі після участі в корекційній програмі

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Дуже близькі	2	10%	6	30%
Задовільні	5	25%	11	55%
Більше незадовільні, ніж задовільні	8	40%	2	10%
Зовсім не близькі	5	25%	1	5%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.12:

Таблиця 3.12

**Результати кутового перетворення ϕ -Фішера щодо
того, який рівень близькості за відчуттями респондентів в їх парі**

Відповіді	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ - Фішера	p (рівень значущості)
Дуже близькі	2	6	1,631	0,051
Задовільні	5	11	1,973	0,024
Більше незадовільні, ніж задовільні	8	2	2,296	0,010
Зовсім не близькі	5	1	1,885	0,029

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

1) «Дуже близькі».

Кількість респондентів зросла з 2 до 6 осіб. Значення $\phi=1,631$ та $p=0,051$ свідчать про тенденцію до покращення, яка наближається до статистично значущої ($p \approx 0,05$). Хоча зростання є помітним, його не можна вважати підтвердженням на статистичному рівні.

2) «Задовільні».

Кількість респондентів зросла з 5 до 11 осіб. Значення $\phi=1,973$ та $p=0,024$ вказують на статистично значущі зміни ($p < 0,05$). Значне збільшення кількості респондентів у цій категорії свідчить про покращення якості близькості в стосунках.

3) «Більше незадовільні, ніж задовільні». Кількість респондентів зменшилася з 8 до 2 осіб. Значення $\phi=2,296$ та $p=0,010$ підтверджують статистично значущі зміни ($p < 0,05$). Значне скорочення кількості респондентів у цій категорії вказує на зменшення відчуття незадоволеності близькістю.

4) «Зовсім не близькі».

Кількість респондентів зменшилася з 5 до 1 особи. Значення $\phi=1,885$ та $p=0,029$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,05$). Результат свідчить про суттєве зниження кількості пар із повною відсутністю близькості.

Повторні відповіді на дванадцять питань щодо того, як часто респонденти проводять час зі своїм партнером, подано в таблиці 3.13:

Таблиця 3.13

Відповіді щодо того, як часто респонденти проводять час зі своїм партнером після участі в корекційній програмі

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Більше 3-х разів на тиждень	3	15%	7	35%
1-3 рази на тиждень	5	25%	10	50%
Кілька разів на місяць	6	30%	2	10%
Майже ніколи	6	30%	1	5%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.14:

Таблиця 3.14

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера щодо того, як часто респонденти проводять час зі своїм партнером

Відповіді	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Більше 3-х разів на тиждень	3	7	1,488	0,068
1-3 рази на тиждень	5	10	1,656	0,048
Кілька разів на місяць	6	2	1,631	0,051
Майже ніколи	6	1	2,24	0,012

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

- 1) «Більше 3-х разів на тиждень».

Кількість респондентів зростає з 3 до 7 осіб. Значення $\phi=1,488$ та $p=0,068$ свідчать про позитивну тенденцію, але зміни не досягають статистичної значущості ($p>0,05$). Є потенційні покращення, але результат потребує додаткової перевірки.

2) «1-3 рази на тиждень».

Кількість респондентів зростає з 5 до 10 осіб. Значення $\phi=1,656$ та $p=0,048$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,05$). Зростання цієї категорії свідчить про покращення регулярності взаємодії між партнерами.

3) «Кілька разів на місяць».

Кількість респондентів зменшилася з 6 до 2 осіб. Значення $\phi=1,631$ та $p=0,051$ вказують на тенденцію до статистичної значущості, але результат не підтверджений ($p\approx 0,05$). Зменшення кількості респондентів у цій категорії є позитивним, але потребує додаткових досліджень.

4) «Майже ніколи».

Кількість респондентів зменшилася з 6 до 1 особи. Значення $\phi=2,24$ та $p=0,012$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,05$). Значне скорочення цієї категорії демонструє ефективність програми у зменшенні частоти ситуацій, коли партнери майже не проводять час разом.

Відповіді на тринадцяте питання щодо того, як респонденти оцінюють рівень підтримки від свого партнера, подано в таблиці 3.15:

Таблиця 3.15

Відповіді щодо того, як респонденти оцінюють рівень підтримки від свого партнера після участі в корекційній програмі

Рівні	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Високий	2	10%	13	65%
Середній	14	70%	6	30%
Низький	4	20%	1	5%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.16:

Таблиця 3.16

Результати кутового перетворення ϕ -Фішера щодо того, як респонденти оцінюють рівень підтримки від свого партнера

Рівні	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Високий	2	13	3,896	0,0
Середній	14	6	2,603	0,004
Низький	4	1	1,506	0,006

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

1) Високий рівень.

Кількість респондентів зросла з 2 до 13 осіб. Значення $\phi=3,896$ та $p=0,0$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,001$). Значне збільшення кількості респондентів, які відчують високий рівень підтримки, підтверджує ефективність корекційної програми.

2) Середній рівень.

Кількість респондентів зменшилася з 14 до 6 осіб. Значення $\phi=2,603$ та $p=0,004$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,01$). Зменшення кількості респондентів у цій категорії свідчить про перехід частини осіб до групи з високим рівнем підтримки.

3) Низький рівень.

Кількість респондентів зменшилася з 4 до 1 особи. Значення $\phi=1,506$ та $p=0,006$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,01$). Зменшення кількості респондентів з низьким рівнем підтримки також свідчить про позитивні зміни, пов'язані із впливом корекційної програми.

Повторні відповіді на чотирнадцять питань щодо думки респондентів про вплив конфліктів на довіру в їх парі подано в таблиці 3.17:

Таблиця 3.17

**Відповіді щодо думки респондентів про вплив конфліктів на довіру
в їх парі після участі в корекційній програмі**

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Добре, ми відкриті до вирішення проблем	3	15%	16	80%
Не бачу взаємозв'язку	1	5%	0	0%
Погано, погіршуються стосунки	16	80%	4	20%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.18.

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити наступні висновки:

1) «Добре, ми відкриті до вирішення проблем».

Кількість респондентів зросла з 3 до 16 осіб. Значення $\phi=4,487$ та $p=0,0$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,001$). Значне зростання кількості респондентів, які вважають, що конфлікти не погіршують довіру, а навпаки, є відкритими до їх вирішення, свідчить про успіх корекційної програми у зміні ставлення до конфліктів у парі.

Таблиця 3.18

**Результати кутового перетворення ϕ -Фішера щодо
думки респондентів про вплив конфліктів на довіру в їх парі**

Відповіді	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Добре, ми відкриті до вирішення проблем	3	16	4,487	0,0
Не бачу взаємозв'язку	1	0	1,426	0,076
Погано, погіршуються стосунки	16	4	4,07	0,0

2) «Не бачу взаємозв'язку».

Кількість респондентів зменшилася з 1 до 0 осіб. Значення $\phi=1,426$ та $p=0,076$ вказують на незначні зміни, які не досягли статистичної значущості ($p>0,05$). Відсутність респондентів, які не бачать взаємозв'язку між конфліктами та довірою, свідчить про зміни у сприйнятті цієї теми, але ці зміни потребують додаткових досліджень для більш точного аналізу.

3) «Погано, погіршуються стосунки».

Кількість респондентів зменшилася з 16 до 4 осіб. Значення $\phi=4,07$ та $p=0,0$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,001$). Значне зменшення кількості респондентів, які вважають, що конфлікти погіршують стосунки та довіру, є показником позитивних змін у ставленні до конфліктів.

Повторні результати, отримані за методикою «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик)», подано в таблиці 3.19:

Таблиця 3.19

**Повторні результати, отримані за методикою «Ціннісні орієнтації»
після участі в корекційній програмі**

Ціннісні орієнтації	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Залежний рівень	10	50%	4	20%
Симбіотичний рівень	2	10%	13	65%
Несформованість системи цінностей	8	40%	3	15%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.20:

**Результати кутового перетворення ϕ -Фішера
за методикою «Ціннісні орієнтації»**

Ціннісні орієнтації	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Залежний рівень	10	4	2,035	0,020
Симбіотичний рівень	2	13	3,896	0,0
Несформованість	8	3	1,815	0,034

Аналіз результатів кутового перетворення ϕ -Фішера за методикою «Ціннісні орієнтації» вказує на суттєві зміни в ціннісних орієнтаціях респондентів після проведення тренінгу.

1) «Залежний рівень».

Кількість респондентів зменшилася з 10 до 4 осіб. Значення $\phi=2,035$ та $p=0,020$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,05$). Зменшення кількості респондентів із залежним рівнем ціннісних орієнтацій свідчить про позитивні зміни в сприйнятті та розвитку особистості в рамках корекційної програми.

2) «Симбіотичний рівень».

Кількість респондентів зросла з 2 до 13 осіб. Значення $\phi=3,896$ та $p=0,0$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,001$). Значне збільшення кількості респондентів з симбіотичним рівнем свідчить про ефективність програми у розвитку більш здорових та рівноправних партнерських відносин.

3) «Несформованість».

Кількість респондентів зменшилася з 8 до 3 осіб. Значення $\phi=1,815$ та $p=0,034$ вказують на статистично значущі зміни ($p<0,05$). Зменшення кількості респондентів із несформованим рівнем ціннісних орієнтацій також є позитивним показником впливу корекційної програми.

Повторні результати, отримані за тестом на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ), подано в таблиці 3.21:

Таблиця 3.21

Повторні результати, отримані за тестом на визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities – MAQ)

Шкали	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Шкала «Безпека»	3	15%	11	55%
Шкала «Уникнення»	4	20%	4	20%
Шкала «Амбівалентність занепокоєння»	7	35%	3	15%
Шкала «Амбівалентність заглиблення у себе»	6	30%	2	10%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ф-Фішера, подано в таблиці 3.22:

Таблиця 3.22

Результати кутового перетворення ф-Фішера за тестом на визначення якості прив'язаності

Шкали	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ф-Фішера	p (рівень значущості)
Шкала «Безпека»	3	11	2,769	0,002
Шкала «Уникнення»	4	4	0,0	0,5
Шкала «Амбівалентність занепокоєння»	7	3	1,488	0,068
Шкала «Амбівалентність заглиблення у себе»	6	2	1,631	0,051

Аналіз результатів кутового перетворення ϕ -Фішера за тестом на визначення якості прив'язаності вказує на значні зміни в різних аспектах прив'язаності респондентів після проведення тренінгу.

1) Шкала «Безпека».

Кількість респондентів зросла з 3 до 11 осіб. Значення $\phi=2,769$ та $p=0,002$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,05$). Збільшення кількості респондентів, які оцінюють рівень безпеки в стосунках як високий, свідчить про успіх корекційної програми в підвищенні відчуття безпеки і стабільності в стосунках.

2) Шкала «Уникнення».

Кількість респондентів не змінилася (4 на констатувальному та 4 на формувальному етапі). Значення $\phi=0,0$ та $p=0,5$ вказують на відсутність статистично значущих змін. Відсутність змін на шкалі «Уникнення» свідчить про те, що програма не мала значного впливу на рівень уникнення емоційних зв'язків у респондентів.

3) Шкала «Амбівалентність занепокоєння».

Кількість респондентів зменшилася з 7 до 3 осіб. Значення $\phi=1,488$ та $p=0,068$ свідчать про слабку тенденцію до значущих змін ($p>0,05$). Хоча зменшення кількості респондентів з амбівалентністю занепокоєння є позитивним, рівень значущості не підтверджує його статистичну значущість.

4) Шкала «Амбівалентність».

Кількість респондентів зменшилася з 6 до 2 осіб. Значення $\phi=1,631$ та $p=0,051$ свідчать про слабку тенденцію до значущих змін ($p\approx 0,05$). Зменшення кількості респондентів з амбівалентністю є позитивним, але статистична значущість знаходиться на межі критичного значення.

Повторні результати, отримані за допомогою опитувальника RAQ (The Relational Assessment Questionnaire), подано в таблиці 3.23:

Таблиця 3.23

**Повторні результати, отримані за опитувальником RAQ
(The Relational Assessment Questionnaire)**

Шкали	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Шкала «Оцінка стосунків»	5	25%	12	60%
Шкала «Депресія в стосунках»	8	40%	3	15%
Шкала «Зануреність у стосунки»	7	35%	5	25%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.24.

Аналіз результатів кутового перетворення ϕ -Фішера за опитувальником RAQ дозволяє оцінити зміни в сприйнятті та емоційному стані респондентів щодо їхніх стосунків.

Таблиця 3.24

**Результати кутового перетворення ϕ -Фішера
за опитувальником RAQ**

Шкали	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ -Фішера	p (рівень значущості)
Шкала «Оцінка стосунків»	5	12	2,293	0,010
Шкала «Депресія в стосунках»	8	3	1,815	0,034
Шкала «Зануреність у стосунки»	7	5	0,692	0,244

1) Шкала «Оцінка стосунків».

Кількість респондентів зросла з 5 до 12 осіб. Значення $\phi=2,293$ та $p=0,010$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,05$). Результати вказують

на позитивні зміни у сприйнятті стосунків респондентами після участі в корекційній програмі. Збільшення кількості осіб, які позитивно оцінюють свої стосунки, є індикатором успішності програми.

2) Шкала «Депресія в стосунках».

Кількість респондентів зменшилася з 8 до 3 осіб. Значення $\phi=1,815$ та $p=0,034$ свідчать про статистично значущі зміни ($p<0,05$). Зменшення кількості респондентів, які відчують депресію в стосунках, є позитивним результатом, що свідчить про ефективність програми в поліпшенні емоційного стану учасників.

3) Шкала «Зануреність у стосунки».

Кількість респондентів зменшилася з 7 до 5 осіб. Значення $\phi=0,692$ та $p=0,244$ свідчать про відсутність статистично значущих змін ($p>0,05$). Відсутність змін на шкалі «Зануреність у стосунки» свідчить про те, що програма не мала істотного впливу на рівень зануреності респондентів у стосунки. Можливо, варто звернути більше уваги на елементи, що стосуються емоційної близькості та глибини залучення у стосунки.

Повторні результати, отримані за психогіометричним тестом (Сьюзен Делінджер), подано в таблиці 3.25:

Таблиця 3.25

Повторні результати, отримані за психогіометричним тестом (Сьюзен Делінджер)

Відповіді	Констатувальний етап		Формувальний етап	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Квадрат	6	30%	7	35%
Трикутник	3	15%	4	20%
Прямокутник	4	20%	3	15%
Коло	5	25%	4	20%
Зигзаг	2	10%	2	10%

Результати, отримані за допомогою кутового перетворення ϕ -Фішера, подано в таблиці 3.26:

Таблиця 3.26

**Результати кутового перетворення ϕ -Фішера
за психогеометричним тестом (Сьюзен Делінджер)**

Відповіді	Констатувальний етап, кількість осіб	Формувальний етап, кількість осіб	ϕ - Фішера	p (рівень значущості)
Квадрат	6	7	0,338	0,367
Трикутник	3	4	0,417	0,338
Прямокутник	4	3	0,417	0,338
Коло	5	4	0,379	0,352
Зигзаг	2	2	0,0	0,0

Аналіз результатів кутового перетворення ϕ -Фішера за психогеометричним тестом (Сьюзен Делінджер) вказує на те, що в цілому не спостерігається статистично значущих змін у сприйнятті респондентами геометричних фігур, які символізують їхні особистісні характеристики та стиль взаємодії в стосунках.

Проведена програма психологічного тренінгу для пар виявилася ефективною у покращенні міжособистісних стосунків і підвищенні рівня довіри між партнерами. Результати показують, що учасники змогли значно поліпшити комунікативні навички, навчитися відкрито висловлювати свої почуття та емоції, а також формувати глибше розуміння потреб один одного.

Впроваджені модулі тренінгу, зокрема, зосереджені на розвитку емпатії, конструктивному вирішенні конфліктів та зміцненні емоційної підтримки, позитивно вплинули на стосунки пар. Партнери стали більш відкритими до обговорення важливих тем, зменшили рівень напруженості та непорозумінь, що, в свою чергу, сприяло підвищенню загальної задоволеності від стосунків.

Зростання рівня довіри між партнерами також підтверджується результатами досліджень, які показали позитивні зміни у сприйнятті

підтримки та захищеності у стосунках. Це вказує на те, що учасники програми змогли сформувати більш глибокі та здорові зв'язки, що базуються на взаєморозумінні і підтримці.

Отже, результати свідчать про те, що програма тренінгу сприяла не лише покращенню стосунків, але й створенню більш стабільної основи для довіри та емоційної підтримки в парах.

Висновки до розділу 3

На основі результатів, отриманих під час констатувального етапу дослідження було прийнято рішення розробити та апробувати програму, яка сприятиме оптимізації рівня міжособистісної довіри в парах. Мета програми – оптимізувати рівень довіри у стосунках шляхом розвитку комунікативних навичок, підвищення емоційної чутливості та усвідомлення особистих потреб і потреб партнера. Програма спрямована на допомогу парам у подоланні бар'єрів довіри, поліпшенні взаєморозуміння та підтримці емоційної близькості.

Після запровадження програми було проведено повторну діагностику та використано критерій кутового перетворення Фішера з метою перевірки ефективності формульованого етапу дослідження. Аналіз результатів кутового перетворення ϕ -Фішера за різними аспектами стосунків респондентів вказує на значні позитивні зміни в їхніх уявленнях про довіру, підтримку, задоволеність стосунками та вплив конфліктів.

Респонденти відзначили покращення задоволеності у стосунках, зростання кількості осіб, які оцінюють свої відносини позитивно. Це свідчить про ефективність тренінгу в покращенні взаємодії між партнерами. Збільшення числа респондентів, які оцінюють довіру як високу або середню, свідчить про те, що учасники стали більш відкритими до обговорення своїх переживань і мотивів, що підвищило їхню довіру один до одного. Респонденти визнали, що їхні партнери стали більш підтримуючими, що свідчить про покращення комунікативних навичок і розвитку емпатії. Це сприяє створенню

більш сприятливого емоційного клімату у стосунках. Стали більш усвідомленими щодо впливу конфліктів на довіру, вважаючи, що відкритість до їхнього вирішення позитивно впливає на стосунки. Значне зменшення осіб, які вважають конфлікти причинами погіршення стосунків, підтверджує цю тенденцію.

Відзначено зниження кількості респондентів, які рідко проводять час разом. Це свідчить про те, що пари стали більше цінувати спільні моменти, що може позитивно вплинути на їхню близькість і емоційне з'єднання. Результати показують, що респонденти стали більше задоволені рівнем підтримки, отриманого від партнерів. Це вказує на те, що учасники стали більш чутливими до потреб один одного та готовими надавати допомогу у важких ситуаціях.

На основі отриманих результатів можна рекомендувати подальше проведення тренінгів для пар, які спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емпатії та навичок вирішення конфліктів. Важливо також продовжувати дослідження для виявлення специфічних стратегій, які найбільше впливають на покращення стосунків, а також для адаптації програм до потреб різних груп респондентів.

Узагальнюючи, результати вказують на успішність тренінгу в покращенні ціннісних орієнтацій респондентів. Вони стали більш незалежними, схильними до співпраці та усвідомленими у своїх цінностях, що сприятиме зміцненню стосунків у парах. Ці результати вказують на важливість подальшого розвитку програм, які фокусуються на формуванні здорових ціннісних систем у контексті міжособистісних стосунків. Результати вказують на значний прогрес у якості прив'язаності респондентів, особливо в контексті безпеки та зменшення занепокоєння. Ці зміни можуть позитивно вплинути на загальний стан стосунків у парах, сприяючи розвитку більш здорових і стабільних зв'язків. Однак, деякі аспекти, такі як уникнення та амбівалентність заглиблення у себе, потребують подальшої уваги та роботи.

Рекомендується продовжити дослідження цих аспектів для досягнення кращих результатів у розвитку міжособистісних стосунків.

Загалом, результати свідчать про позитивні зміни в сприйнятті стосунків учасників, зокрема, про покращення оцінки стосунків та зменшення депресивних симптомів. Це може свідчити про ефективність проведеного тренінгу в досягненні цілей, спрямованих на оптимізацію рівня міжособистісної довіри та емоційної підтримки в парах. Проте, зменшення зануреності в стосунки може вимагати подальшого дослідження, щоб з'ясувати, чи є це позитивним явищем, пов'язаним із розвитком автономії, чи потенційним негативним чинником для емоційної близькості.

ВИСНОВКИ

Теоретичний та практичний аналіз теми дослідження дають змогу зробити наступні висновки:

1. У ході теоретико-методологічного аналізу феномену міжособистісної довіри було виявлено, що довіра є основоположним елементом у формуванні та підтримці здорових стосунків. Вона визначає не лише якість взаємодії між людьми, але й здатність до ефективного спілкування, емпатії та підтримки. Довіра формує безпечне середовище, в якому партнери можуть відкрито висловлювати свої думки та почуття, зменшуючи ризик конфліктів і непорозумінь.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що рівень довіри безпосередньо впливає на емоційну близькість, підтримку, а також на здатність до вирішення конфліктів у стосунках. Довіра сприяє розвитку взаєморозуміння та партнерства, що є необхідним для побудови міцних і стійких зв'язків. У свою чергу, недовіра може призводити до ізоляції, агресії та конфліктів, підриваючи основи стосунків.

Важливим є також розуміння, що довіра — це динамічний процес, який потребує постійної роботи та взаємодії. Методи, що сприяють розвитку довіри, такі як активне слухання, відкритий діалог і конструктивне вирішення конфліктів, відіграють критичну роль у формуванні здорових міжособистісних стосунків. Отже, дослідження довіри в контексті міжособистісних стосунків відкриває нові перспективи для практичної роботи психологів і спеціалістів у сфері міжособистісної взаємодії.

2. У процесі виокремлення та обґрунтування психологічних чинників формування довіри в парі було виявлено, що довіра є багатогранним і складним феноменом, що залежить від ряду психологічних аспектів. Серед ключових чинників можна виділити емоційну стабільність, комунікативні навички, взаємну підтримку та здатність до саморефлексії.

Емоційна стабільність партнерів є важливим чинником, що впливає на їх здатність формувати та підтримувати довіру. Партнери, які демонструють контроль над своїми емоціями, мають менше схильності до конфліктів, що сприяє створенню безпечного середовища для розвитку довіри.

Комунікативні навички також відіграють критичну роль у формуванні довіри. Відкритий і чесний діалог дозволяє партнерам висловлювати свої почуття, думки та побоювання, зменшуючи ймовірність непорозумінь і конфліктів. Активне слухання, здатність висловлювати емоції та конструктивно обговорювати проблеми сприяють зміцненню довіри.

Взаємна підтримка, що проявляється у готовності допомагати один одному в складних ситуаціях, є ще одним важливим чинником. Партнери, які відчують підтримку і готовність іншого до співпраці, з більшою ймовірністю розвиватимуть довіру.

Здатність до саморефлексії дозволяє партнерам усвідомлювати власні емоції, потреби та поведінкові патерни. Це не тільки допомагає у вирішенні особистих проблем, але й зменшує тягар невпевненості, що може вплинути на відносини.

Отже, формування довіри в парі є результатом взаємодії цих психологічних чинників, які взаємно доповнюють і підтримують один одного. Поглиблене розуміння цих аспектів може стати основою для розробки ефективних стратегій роботи з парами, спрямованих на зміцнення довіри та покращення їх відносин.

3. Для дослідження психологічних чинників формування довіри в парі було організовано емпіричне дослідження, в якому взяли участь 30 пар (60 осіб) у віці від 18 до 55 років.

Аналіз результатів експерименту та ознайомлення з діагностичними інструментами, застосованими в даному дослідженні, дав можливість визначити комплекс методик для констатувальної діагностики, до яких належать: авторська анкета, методика «Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик), тест на визначення якості прив'язаності (Measure of

Attachment Qualities – MAQ), опитувальник RAQ (The Relational Assessment Questionnaire), психометричний тест (Сьюзен Делінджер).

Результати вказують на те, що лише невелика частина респондентів повністю задоволена своїми стосунками. Значна кількість учасників висловила думку, що їхні відносини більше не відповідають їхнім очікуванням. Це свідчить про наявність серйозних труднощів, які, хоча й не досягають критичної межі, все ж спричиняють незадоволеність.

Лише небагато респондентів відзначили, що в їхніх стосунках панує повна довіра. Це може вказувати на гармонійні відносини, де партнери відчують впевненість у підтримці та чесності одне одного. Водночас чверть учасників повідомили про відсутність довіри, що є серйозним сигналом наявності глибоких проблем у стосунках. Брак довіри може призводити до конфліктів, ревностей і емоційної ізоляції, що, у свою чергу, може бути однією з причин незадоволеності стосунками. Партнери не відчують безпеки та стабільності у своїх відносинах.

Багато респондентів не мають чіткої системи цінностей, що може свідчити про невизначеність у своїх потребах і цілях в стосунках. Це може бути наслідком недостатньої самоаналізу або життєвих невизначеностей. Високий відсоток респондентів відзначає наявність депресивних симптомів у стосунках, що може свідчити про конфлікти, незадоволеність або емоційну відчуженість.

4. Виходячи з результатів, отриманих на констатувальному етапі дослідження, було вирішено розробити та впровадити програму, яка сприятиме підвищенню міжособистісної довіри в парах. Основною метою програми є покращення довіри в стосунках шляхом розвитку комунікативних навичок, підвищення емоційної чутливості та усвідомлення потреб як партнерів, так і власних. Програма орієнтована на допомогу парам у подоланні бар'єрів довіри, поліпшенні взаєморозуміння та підтримці емоційної близькості.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику з використанням критерію кутового перетворення Фішера для перевірки ефективності формувального етапу дослідження. Аналіз результатів вказує на суттєві позитивні зміни в уявленнях респондентів про довіру, підтримку, задоволеність стосунками та вплив конфліктів.

Респонденти відзначили підвищення задоволеності у стосунках, збільшення кількості тих, хто позитивно оцінює свої відносини, що свідчить про успішність тренінгу в покращенні взаємодії між партнерами. Зростання числа учасників, які оцінюють довіру як високу чи середню, говорить про більшу відкритість до обговорення переживань, що, у свою чергу, підвищує рівень довіри. Респонденти також визнали, що їхні партнери стали більш підтримуючими, що вказує на покращення комунікативних навичок та розвиток емпатії, створюючи сприятливий емоційний клімат.

Крім того, зменшилася кількість респондентів, які рідко проводять час разом, що свідчить про зростання цінності спільних моментів і їхнього впливу на емоційне з'єднання. Респонденти стали більш задоволеними рівнем підтримки від партнерів, що вказує на їхню чутливість до потреб одне одного та готовність допомагати в складних ситуаціях.

На основі отриманих даних можна рекомендувати подальше проведення тренінгів для пар, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емпатії та вирішення конфліктів. Важливо також продовжити дослідження, щоб визначити специфічні стратегії, які найбільше впливають на покращення стосунків, а також адаптувати програми до потреб різних груп.

Отже, результати підтверджують успішність тренінгу у формуванні ціннісних орієнтацій респондентів. Вони стали більш незалежними, схильними до співпраці і свідомими своїх цінностей, що сприяє зміцненню стосунків. Це підкреслює важливість подальшого розвитку програм, які зосереджуються на формуванні здорових ціннісних систем у міжособистісних стосунках.

Також помітний прогрес у якості прив'язаності респондентів, особливо в аспектах безпеки та зменшення занепокоєння, що позитивно вплине на загальний стан стосунків. Проте, певні аспекти, такі як уникнення та амбівалентність, потребують додаткової уваги. Рекомендується продовжити вивчення цих аспектів для покращення міжособистісних стосунків.

Загалом, результати свідчать про позитивні зміни у сприйнятті стосунків учасників, включаючи покращення їхньої оцінки та зменшення депресивних симптомів. Це може бути ознакою ефективності проведеного тренінгу, спрямованого на оптимізацію міжособистісної довіри та емоційної підтримки в парах. Однак зменшення зануреності в стосунки потребує подальшого вивчення, щоб зрозуміти, чи є це позитивним проявом автономії або потенційним негативним фактором для емоційної близькості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич А. С. Природа виникнення конфліктів молодого подружжя. *Інтеграція науки і практики в контексті професійної діяльності майбутніх фахівців: Педагогіка, Психологія, Економіка*: Матеріали студентської науково-практичної конференції «Дні науки – 2012» (9 квітня 2012 р.). Київ, 2012. С. 6-20, с. 18.
2. Бондаровська В. Стадії розвитку сім'ї. Види сімейних конфліктів. Київ: Вид. дім «Шкіл. світ» : Вид. Л. Галіцина, 2015.
3. Борщ К. К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*, Чорноморськ, 2012 №189. 84 с.
4. Бубер М. Я і Ти. Шлях людини за хасидським вченням. Київ: Дух і Літера, 2012. 272 с.
5. Буленко Т. В. Соціально- психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Київ, 2005.
6. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. праць Класичного приватного університету. Запоріжжя : КПУ, 2019. № 2. Т. 1. С. 28 – 31
7. Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
8. Васильченко О.М., Моруга І. В. Подружня зрада як феномен у психологічній науці. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет "КРОК", 2020. С. 126-128. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/198>
9. Вінс, В. А., Кашпур, Ю. М., Кузьменко, Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного

консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, № 1, 2022. С. 42-46.

10. Гончар Л. В., Кравченко Т. В. Формування сімейних цінностей у молоді в сучасних соціокультурних умовах: монографія. Харків : друкарня Мадрид, 2016. 175 с.
11. Гридковець Л. М. Подолання подружніх конфліктів. Практична психологія та соціальна робота. Київ : Освіта, 2014. 38 с.
12. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. Луцьк: Освіта, 2020. 54 с.
13. Джонсон Д. Встановлення та збереження довіри. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003, №6, с.22-29.
14. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. *Вісник*. № 1 (39). 2019. Київ: КІБіТ, 2019. С. 13-17.
15. Долинська Л. В., Скрипченко О. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ: Каравела, 2023. 464с.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
17. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2012. №5. С.72.
18. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009. — 288 с.
19. Кожем'якіна О. Довіра як образ віри у філософській антропології Мартіна Бубера. *Філософські діалоги 2010*. № 4, Ч. 1: Філософсько-антропологічні читання: творча спадщина В.І. Шинкарука та сьогодення. Київ, 2010. С. 271-275.
20. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молоді до самогармонізації. *Соціальна робота*

і сучасність: теорія та практика: VI міжнар. наук.- практ. конф., 20–21 трав. 2010 р.: тези доповіді. Київ, 2010. С. 121–122.

21. Корнієнко І. О., Воронова О. Ю. Статистичні методи у психології: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОС «Магістр». Мукачєво: МДУ, 2019. 44 с.

22. Костю С. Й. Психологічні особливості тренінгу як особливого різновиду групових форм підготовки молоді до сімейного життя. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5 (58). С. 100-106.

23. Костю Специфіка підготовки молоді до шлюбу та сімейного життя. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 1 (49). С. 50-59.

24. Коханова О. П. Історія психології: від античності до початку ХХ століття: навч. посібник. НВП «Інтерсервіс». 2016. 235 с.

25. Крижановська З., Пілецька О. Психоаналітичні погляди на романтичні взаємини в контексті теорії прив'язаності. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.). За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. С.91-93.

26. Крижановська З., Чудак Б. Психоаналітичний підхід щодо вивчення впливу типу прив'язаності до партнера на якість романтичних взаємин. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2022 р.). За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Журавльової, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. С.93-95.

27. Кузьмук О. Довіра як фундамент розвинутого суспільства *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (10-14 трав. 2021 р.) за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, Т. І. Дучимінської, А. В. Кульчицької, А. Б. Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 132 с.

28. Кузьмук О. М. Теоретична інтерпретація концепту «довіра» в соціології. *Соціологія. Грані*. №5 (121), 2015
29. Лепихова Л. А. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001.
30. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*, 2019. №4. Т.1. С.135-140
31. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя : КПУ, 2018. Вип. 5. С. 73–77.
32. Лисенкова І. П., Пустовойтенко В. А. Психологічний тренінг як засіб підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 6. С. 90-96.
33. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч.посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
34. Миколайчук М. Емоційна близькість – що потрібно знати про подружні стосунки: веб-сайт. URL: <https://health.ucu.edu.ua/news/emotsijna-blyzskist-najvazhlyvishe-shho-potribno-znaty-pro-podruznhni-stosunky/>
35. Москальова А.С. Москальов М. В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. Київ, 2014. 360с.
36. Мушкевич, М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Рівне, 2002. – 20 с.
37. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія: У двох книгах: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2004. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 2004. — 573 с.
38. Павлюк М. М., Архипенко Н. М. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир:

Видавництво ЖДУ ім. І Франка, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. № 18. – 368 с.

39. Паламар А. Аналіз проблеми побудови міжособистісних стосунків у родині із різними типами прив'язаності. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: матеріали всеукр. студ. інтернет-конференції: Житомир, 2023.*

40. Пінська О. Л. Міжособистісні відносини як психологічний як чинник педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу у вищій школі. *Вісник Університету імені Альберта Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія».* №2 (14). 2017. С. 95–100.

41. Резничук Г. О., Василенко О. М. Підготовка сучасної молоді до сімейного життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2015. № 37. С. 150-152.

42. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ, Ч. 4: Педагогіка. Психологія.* 2004 №1. С. 198-207.

43. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків: навч. посібник. Київ : «Академвидав», 2007. 240 с.

44. Семиченко В. А. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посіб. Київ: Веселка, 1998. 214 с.

45. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 36-45.

46. Сингаївська І.В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету "КРОК".* 2016. №24. С. 229-234.

47. Скларова (Гончарова) Г.О., Коніщев С. О. Перехід від наративу життєвого сценарію до екзистенційного наративу: практика екзистенційного кризового консультування. *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.

48. Старікова Л. Д. *Методологія педagogічного дослідження*. Київ. 2018.
49. Ткаченко, В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник наукових праць*, 2015, № 27 (30)
50. Трухін І. О. *Соціальна психологія спілкування: Навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 335 с.
51. Федоренко Р. П. *Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза: Моногр.* Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
52. Філоненко М. М. *Психологія спілкування. Підручник*. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 240 с.
53. Філюк Б., Крижановська З. Умови якісної романтичної прив'язаності: психоаналітичний огляд. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології*: зб. тез доп. I міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 трав. 2022 р., м. Луцьк). Луцьк : ФОП Іванюк В.П., 2022. С. 76-78.
54. Хлопоніна, Н. Є. *Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування* : дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007.
55. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. *Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі*. Київ: Ліра-К, 2020. 266с.
56. Цьомик Х. Б. *Психологічні особливості емоційної значущості подружніх взаємин*: дис. докт. Філ. 16.01.2024. Український державний університет ім. М. Драгоманова: Київ, 2023.
57. Цьомик Х. Б. Рівень довіри як конструкту емоційно-почуттєвого параметру емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*, 2023. № 3, с.95-98.

58. Чайка Г.В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології*. Т. 33 (72). № 1, 2022.
59. Чугунова Є. М. Аналіз психологічних чинників встановлення довірливих стосунків у студентської молоді. *Вісник післядипломної освіти*. Київ. 2011. №3. С. 556-562.
60. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. Київ: НУБіП України, 2018. – 278 с.
61. Шевченко Н. Ф., Цигика О. Аналіз явища довіри в різних напрямках наукового знання. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №1 (11). С.95-100.
62. Шишман А. Психологія близьких відносин. *Сучасна психологія: проблеми і перспективи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (м. Ізмаїл, 12 лист. 2020 р.). Збірник наукових праць. Ізмаїл. 2020. 184 с.
63. Штомпка П. Соціологія. Аналіз суспільства. Львів: Колір ПРО, 2020. 800с.
64. Bodenmann G. Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior Therapy*. No43. 2012.
65. Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
66. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992, Vol. 28, p.759-775.
67. Carver C. S. Measure of Attachment Qualities (MAQ).2013
68. Collins, N.L., Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. *Handbook of closeness and intimacy*, 11, 163-189.
69. Freeman David S. Techniques of Family Therapy Hardcover. July 7, 1977.
70. Fromm E. The Anatomy of Human Destructiveness, 1973.

71. Gareth R. Jones, Jennifer M. George. The Experience and Evolution of Trust: Implications for Cooperation and Teamwork. *The Academy of Management Review*. 1998. Vol.23. №3. P. 531–546. URL: <https://www.jstor.org/stable/259293>
72. Gordon T., Adams L. Family Effectiveness Training (F. E. T.). Gordon Trainig International. 2004
73. Gottman, J. M., & Gottman, J. S. The Man's Guide to Women: Scientifically Proven Secrets from the Love Lab About What Women Really Want. By Rodale Books. 2016.
74. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 1976. №32 (1). P. 21-47.
75. Levy T.M., Orlans M. Attachment, Trauma, and Healing: Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families. 2nd ed. Jessica Kingsley Publishers, 2014. 480 p.
76. May R. Love and Will, New York: Norton. 1969.
77. Rogers Carl R. Becoming Partners: Marriage and Its Alternatives. Little, Brown Group Book. 1975.
78. Rogers, C. R. Interpersonal relationships: USA 2000.
79. Satir V. The New Peoplemaking. Science and Behavior Books, 1988 400p.
80. Satir. V., Banmen J., Gerber J., Gomori M. The Satir Model Family Therapy and Beyond. Science and behavior books, Inc. Palo Alto. California Copyright (c) 1991 by Science & Behavior Books, Inc.
81. Snell, W. E., Jr., & Finney, P. D. (1993). Measuring relational aspects of the self: Relational-esteem, relational-depression, and relational-preoccupation. *Contemporary Social Psychology*, 17, 44-55

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років – 39

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 3 (67, 73, 75)

Джерел українських авторів за останні десять років – 36 (2, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 35, 38, 39, 40, 41, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

1) Ваша стать:

- чоловік;
- жінка.

2) Ваш вік:

- 18-25;
- 26-35;
- 36-45;
- 45-55;
- 55 і більше.

3) Ваш сімейний стан:

- заміжня/одружений;
- громадянський шлюб (спільне проживання);
- в довготривалих стосунках.

4) Тривалість стосунків:

- 1-5 роки;
- 6-10 років;
- 11-15 років;
- більше 15 років.

5) Чи є у вас діти:

- так;
- ні.

6) Як ви оцінюєте рівень задоволеності стосунками в парі:

- задоволений/а, все влаштовує;
- більше так, ніж ні;
- більше ні, ніж так;
- не задоволений/а.

7) Як ви оцінюєте рівень довіри в парі:

- високий (довіряю повністю);
- середній (більше довіряю ніж не довіряю);
- нижче середнього (більше не довіряю ніж довіряю);
- низький (нема довіри).

8) Чи знайомі ви з поняттям стиль прив'язаності?

- так, знаю;
- про стилі знаю, свій не знаю;
- не знаю що це таке.

9) Який рівень близькості за відчуттями для вас у стосунках станом на зараз:

- дуже близькі;
- задовільні;
- більше незадовільні, ніж задовільні;
- зовсім не близькі.

10) Як часто ви проводите час з партнером вдвох:

- більше 3х разів на тиждень;
- 1-3 рази;
- кілька разів на місяць;
- ніколи.

11) Як ви оцінюєте рівень підтримки партнера/партнерки

- високий;
- середній;
- низький.

12) Як на вашу думку впливають конфлікти на довіру у вашій парі:

- добре, ми відкриті до вирішення проблем;
- не бачу взаємозв'язку;
- погано, погіршуються стосунки.

«Ціннісні орієнтації» (А. Некрасов, переклад Х.Б. Цьомик)

Інструкція. Проставте навпроти представлених цінностей зі списку А та списку Б цифру залежно від значущості цієї цінності у Вашому житті, тобто створіть власну ієрархію цінностей, наприклад, найважливішій цінності присвойте цифру 1, відповідно менш значущим 2, 3, 4...

Список А	Список Б
Термінальні цінності	Інструментальні цінності
Активна життєдіяльність	Акуратність
Життєва мудрість	Вихованість
Здоров'я	Високі вимоги
Цікава робота	Почуття гумору
Краса природи і мистецтва	Виконавча активність
Любов	Дисциплінованість
Матеріальне забезпечення	Непримиренність до недоліків
Наявність друзів	Освіченість
Суспільне визнання	Відповідальність
Пізнання	Раціоналізм
Продуктивність життя	Самоконтроль
Розвиток	Сміливість у відстоюванні власних поглядів
Розваги	Тверда воля
Свобода	Терпимість до інших
Щасливе сімейне життя	Широта поглядів
Щастя інших	Чесність
Творчість	Ефективність
Впевненість у собі	Чуйність

Інтерпретація. Якщо у бланках партнерів є від 18 до 12 збігів у рангуванні цінностей це свідчить про залежний рівень цінносно-орієнтаційної єдності, якщо від 12 до 6 це симбіотичний рівень, та від 6 до 0 це автономний рівень.

Тест на визначення якості прив'язаності
(Measure of Attachment Qualities - MAQ)

Інструкція: Дайте відповідь на запитання, звертаючи увагу на те, наскільки ви з ними погоджуєтесь або не погоджуєтесь. Будь ласка, спробуйте бути точним, наскільки це можливо та постарайтеся, щоб ваша відповідь не впливала на інші відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, ви просто висловлюєте свої почуття та власну думку.

Вибирайте з поміж цих варіантів відповідей:

- 1 = Я більшою мірою Не погоджуюся з твердженням.
- 2 = Я певною мірою Не погоджуюся з твердженням.
- 3 = Я певною мірою погоджуюся з твердженням.
- 4 = Я більшою мірою погоджуюся з твердженням.

- 1. Я відчуваюся добре, коли я поруч з людиною.
- 2. Я часто переживаю, що мій партнер насправді не любить мене.
- 3. Мені важко утримати інших настільки близько, наскільки я хочу.
- 4. Мені легко бути поруч з іншими.
- 5. Я часто переживаю, що мій партнер не захоче залишитися зі мною.
- 6. Інші хочуть, щоб я був/була ближчою, ніж я цього хочу.
- 7. Це приємно бути поруч з кимось.
- 8. Мені добре поруч з іншими.
- 9. Я не засмучують, коли мене покидають люди.
- 10. Моя звичка заглиблюватися у себе відштовхує інших.
- 11. Я не хочу бути близьким/близькою з іншими людьми.
- 12. Люди неохоче зближуються зі мною, у той час як я цього прагну.
- 13. Мені стає некомфортно, коли хтось хоче зблизитися.
- 14. Зближення з кимось надає мені сили.

Ключ до опитувальника:

Пункти 4, 8 та 9 зворотньо закодовані.

Безпека = Пункт 1, 7 та 14. Амбівалентність занепокоєння = Пункти 2, 5 та 9. Уникнення = Пункт 4, 6, 8, 11 та 13. Амбівалентність заглиблення у себе = 3, 10 та 12.

Опитувальник RAQ (The Relational Assessment Questionnaire)

Інструкція: уважно прочитайте кожен пункт і визначте, якою мірою це характеризує Ваші почуття та поведінку. Оцініть кожне твердження, використовуючи наступну шкалу:

0 = Не зовсім характеризує мене.

1 = Трохи характеризує мене.

2 = Дещо характеризує мене.

3 = Помірно характеризує мене.

4 = Дуже характеризує мене.

1. Я хороший партнер для близьких стосунків.
2. Мої стосунки мене пригнічують.
3. Я постійно думаю про романтичні стосунки.
4. Я відчуваю себе кращим у стосунках, ніж більшість людей.
5. Я думаю, що я хороший партнер в стосунках.
6. Я думаю про близькі стосунки більше, ніж про будь-що інше.
7. Іноді у мене виникають сумніви щодо моєї обізнаності в стосунках.
8. Мене засмучує якість моїх стосунків.
9. Я не багато мрію про любовні стосунки.
10. Я не дуже впевнений в собі щодо близьких стосунків.
11. Я, здається, не можу бути щасливим у романтичних стосунках.
12. Зазвичай я захоплений(а) думкою про близькі стосунки.
13. Я вважаю себе чудовим партнером у стосунках.
14. Я не задоволений своїм вмінням підтримувати стосунки.
15. Я постійно думаю про те, щоб бути в стосунках.
16. Я б оцінив(ла) себе як "неспроможного" партнера для близьких стосунків.
17. Я відчуваю себе пригніченим у ролі партнера в стосунках.

18. Досить багато часу я думаю про романтичні стосунки.
19. Я відчуваю себе впевнено у ролі партнера в стосунках.
20. Я незадоволений(а) своїми міжособистісними стосунками.
21. Я рідко замислююся про те, щоб вступити у близькі стосунки.
22. Я не дуже впевнений(а) у своєму потенціалі як партнера.
23. Мої любовні стосунки задовільняють мене.
24. Я дуже рідко фантазую про романтичні стосунки.
25. Я іноді сумніваюся у своїй здатності підтримувати близькі стосунки.
26. Мені сумно, коли думаю про свій досвід любовних стосунків.
27. Я напевно думаю про любовні стосунки рідше, ніж більшість людей.
28. Я маю деякі сумніви щодо мого ставлення до партнера.
29. Я не відчуваю байдужості в стосунках.
30. Я не дуже часто думаю про близькі стосунки.

Ключ: Шкала «Оцінка стосунків» - пункти 1, 4, 5, 13, 19, 28, 29

Шкала «Депресія в стосунках» - пункти 2, 7, 8, 14, 16, 17, 20, 22, 25, 26

Шкала «Зануреність в стосунки» - пункти 3, 6, 9, 15, 18, 21, 24, 27, 30

Зворотньо закодовані – пункти 9, 21, 24, 27, 30

Психогеоетричний тест (Сьюзен Делінджер)

Психогеоетрія – система дослідження особистості, створена і широко застосовується в США. Її автор – психолог, фахівець з підготовки управлінських кадрів. За деякими даними ефективність правильно виконаного тесту досягає 85 % [4].

Цей тест дозволяє визначити тип особи, дати характеристику особистісних якостей і особливостей поведінки людини; визначити рівень психологічної сумісності з певними типами людей.

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.

Коротка психологічна характеристика основних “форм” особистості.

Фігура, що опинилася на першому місці, – це основна фігура чи суб'єктивна форма. Вона дозволяє визначити основні, домінуючі риси характеру чи особливості поведінки. Риси фігур, які обрали наступними, – це риси, які демонструються тим рідше, чим далі від першої знаходиться та чи інша фігура. Остання, п'ята фігура вказує на форму людини, взаємодія з якою викликає найбільші труднощі.

Квадрат. Працелюбність, наполегливість, потреба доводити розпочату справу до кінця, старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи. Витривалість, терпіння і методичність, потреба в інформації.

Трикутник. Ця форма символізує лідерство. Найхарактернішою особливістю “людей-трикутників” є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх. Постійно конкурують з іншими.

Прямокутник. Символізує стан переходу та змін у пошуках кращого становища. Найбільш характерні риси: непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду. Позитивні якості: допитливість, жвавий інтерес до всього, що відбувається, та сміливість. Правда, зворотним боком цього явища є надмірна довірливість, навіюваність, наївність.

Коло. Це найкращі комунікатори, для них характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини.

Зизгаг (хвилясті лінії). Ця фігура символізує креативність, творчість. Це найбільш унікальна і єдина розімкнута фігура з п'яти. Їм необхідна різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці. При цьому не вистачає компромісності: вона нестримана, дуже експресивна, що разом з ексцентричністю часто заважає їй втілювати свої ідеї в життя