

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

На правах рукопису

**Камінчук Тамара Володимирівна**  
**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОВІРИ МІЖ ПАРТНЕРАМИ ЯК**  
**ФАКТОРУ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне  
консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
**ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА,**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ  
Протокол №  
засідання кафедри практичної психології  
та психодіагностики  
від \_\_\_\_\_ 2025 р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК - 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>10</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ДОВІРИ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ.....</b>	<b>14</b>
1.1. Довіра як психологічний феномен у міжособистісних відносинах.....	14
1.2. Шлюбна задоволеність: підходи до вивчення та основні чинники.....	20
1.3. Психологічні особливості впливу довіри на задоволеність шлюбом.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Обґрунтування та характеристика методологічного інструментарію дослідження.....	36
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ».....</b>	<b>50</b>
3.1. Анотація програми тренінгу «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом».....	50
3.2. Програма тренінгу «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом».....	54
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>58</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>60</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>65</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Стосунки в парі є безперервним процесом, що потребує активного внеску обох партнерів. Перебуваючи у шлюбі, люди впливають на розвиток один одного та задоволення базових психологічних потреб, таких як соціальна підтримка та визнання, впевненість у собі, отримання і надання любові, реалізація репродуктивних потреб тощо.

У сучасному світі спостерігається високий рівень розлучень серед пар. Причинами цьому слугують різноманітні фактори, зокрема соціально-економічні проблеми, політична нестабільність, стосунки на відстані та інші. В умовах нинішньої ситуації в Україні частота розлучень значно зросла. З повномасштабним вторгненням з'явилися численні кризи, психоемоційні труднощі та непорозуміння, що безпосередньо вплинули на формування стосунків між партнерами та стали чинником дисбалансу й розриву у сім'ях.

Одним із ключових елементів побудови стабільних стосунків є довіра, яка виступає фундаментом психологічної рівноваги та взаємодії партнерів у шлюбі. Без довіри неможливо створити міцні та гармонійні взаємини.

Відсутність довірливих відносин може бути зумовлена численними факторами, які впливають як на емоційний стан окремого партнера, так і на динаміку їхніх взаємин загалом. Серед таких чинників - народження дитини, конфлікти, труднощі на роботі, економічні чи політичні кризи, переїзд, а також смерть близької людини. Навіть незначні події можуть впливати на емоційний клімат у сім'ї, оскільки все залежить від особистісних характеристик партнерів та їхнього сприйняття ситуацій, що виникають навколо них.

Тема довіри у шлюбі та вплив соціально-психологічних чинників на її формування є надзвичайно актуальною та заслуговує на увагу як науковців, так і суспільства загалом. Вивчення цього питання дозволяє глибше зрозуміти причини та механізми розвитку довірливих стосунків як із теоретичної, так і з практичної точки зору.

**Об'єктом дослідження** виступає довіра як соціально-психологічний феномен у системі міжособистісних (подружніх) взаємин.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості прояву та впливу довіри між подружніми партнерами на рівень задоволеності шлюбом.

**Мета дослідження** полягає у психологічному аналізі ролі довіри між партнерами як ключового чинника, що визначає рівень задоволеності шлюбом, та виявленні особливостей її впливу на гармонійність і стабільність подружніх стосунків.

Окреслена мета дослідження потребує вирішення низки **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену довіри у міжособистісних і подружніх стосунках.
2. Розкрити сутність поняття «шлюбна задоволеність» та охарактеризувати основні чинники, що її визначають.
3. Дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем довіри партнерів і показниками задоволеності шлюбом.
4. Провести емпіричне дослідження рівня довіри та задоволеності шлюбом у подружніх парах різного стажу.
5. Розробити й апробувати психологічну програму (тренінг) формування довіри як засобу підвищення шлюбної задоволеності.

**Дослідженням проблеми довіри** займалися такі вчені, як Д. Докторова, Д. Лисенко, Н. Губа, М. Самсонюк, І. Грицюк, Л. Магдисюк, Р. Федоренко, О. Волошок, Г. Чайка, а також зарубіжні науковці - К. Роджерс, А. Маслоу, П. Штомпка, Дж. Тібо, Г. Келлі, А. Бек, Дж. Холмс, Дж. Ремпел, Н. Пезешкіан, Х. Хатамі, М. Акбарі та інші, які у своїх працях розглядали довіру як багатогранний психологічний і соціальний феномен, що визначає якість міжособистісних стосунків, рівень емоційної безпеки, стабільність та задоволеність шлюбом.

**Методи дослідження.** У процесі виконання магістерської роботи було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення й систематизацію наукових джерел, що дало змогу окреслити основні підходи до вивчення феномену довіри та задоволеності шлюбом. Емпіричні методи передбачали застосування

анкетування, спостереження, бесіди та психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня довіри між партнерами й показників шлюбної задоволеності. Для опрацювання отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз і статистичне узагальнення даних.

**База дослідження.** Дослідження проводилось на базі Центру сімейної психології «Щаслива сім'я» факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в поглибленні наукових уявлень про довіру як ключовий психологічний чинник стабільності та гармонійності подружніх стосунків. У роботі розкрито структуру довіри, її емоційні, когнітивні й поведінкові компоненти, а також механізми впливу на рівень задоволеності шлюбом. Результати дослідження розширюють наукове розуміння закономірностей формування довіри у подружніх взаєминах і можуть бути використані як теоретичне підґрунтя для подальших досліджень у галузі психології сім'ї та міжособистісних стосунків.

**Практична значущість роботи** полягає в можливості використання її результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів та психотерапевтів. Розроблена тренінгова програма «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом» може бути впроваджена в практику психологічного консультування подружніх пар, а також використана в навчальному процесі закладів вищої освіти при викладанні дисциплін психологічного циклу.

**Апробація результатів та публікації.** Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені в: XX Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 10-31 жовтня, 2025).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

Федоренко Р., Камінчук Т. Довіра як психологічний феномен у міжособистісних стосунках.. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 150-152.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з трьох розділів. Список використаних джерел налічує 51 найменування. Повний обсяг роботи складає 90 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ДОВІРИ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

#### 1.1. Довіра як психологічний феномен у міжособистісних відносинах

Довіра - це соціальний зв'язок між індивідами та групами, інститутами тощо, які засновані або на їхньому досвіді (соціальному, життєвому, політичному й ін.), або на спостережуваних і стійких (а тому надійних) рисах, які характеризують їхні дії [8]. В сучасному розумінні довіра розглядається як один із базових механізмів формування міжособистісних відносин та підтримання їх стабільності. Жодні близькі взаємини не можуть існувати без елементів довіри, адже саме вона створює підґрунтя для відчуття безпеки, впевненості та відкритості у спілкуванні. Це особливо важливо в контексті шлюбних стосунків, які ґрунтуються на глибокій взаємній залежності та тривалому спільному житті.

У соціально-психологічному розумінні довіра - це соціальний зв'язок між людьми, заснований на досвіді чи стійких характеристиках партнерів (наприклад, їхній репутації), що викликає в людини переконаність у добросовісності й надійності іншого. Таким чином, поняття довіри охоплює як емоційні, так і когнітивні компоненти: воно включає почуття безпеки у стосунках та раціональну впевненість у партнері.

Слід підкреслити, що довіра, розглянута як етична категорія, має глибоко психологічне підґрунтя і відображає ставлення людини до різних аспектів світу під час конкретної взаємодії, а не лише до інших людей. Довіра визначає ступінь емоційної близькості між людьми та слугує основою для налагодження міцного контакту. Рівень довіри - як до світу, так і до себе та оточуючих - є одним із ключових факторів, що впливають на досягнення успіху, прагнення до особистісного зростання та мотивацію.

На сьогодні немає єдиного універсального підходу до розуміння довіри через її багатовимірність і складність [16]. Різні дисципліни - від філософії до психології й соціології - пропонують власні акценти. Наприклад, у соціальній психології довіра зазвичай розглядається як основа міжособистісних зв'язків, натомість у філософському контексті - як етична чи моральна категорія. Психологічний зміст довіри полягає в особливому ставленні суб'єкта до суб'єкта, що виникає в результаті взаємодії й відображає очікування сприятливого результату цієї взаємодії. Одночасно довіра є певним психічним станом особистості, зумовленим поточними психічними процесами, породженими ситуацією взаємодії. Важливо відзначити, що довіра і недовіра трактуються як два відокремлені феномени: попри те, що довіра зазвичай сприймається позитивно, її надмірність може мати негативні наслідки, тоді як помірна недовіра іноді сприяє більш ефективному контакту.

Дослідники відзначають: недовіра є основною причиною багатьох конфліктів у сім'ях і може привести до кризових явищ у шлюбі. Зокрема, подвійність стандартів у поведінці партнера чи приховані наміри викликають сумніви і руйнують почуття безпеки. Тому для зміцнення подружньої довіри необхідна відвертість і відкритість обох, готовність працювати над стосунками з самого початку та терпеливо вибудовувати довіру.

Існують різні теоретичні концепції, що описують довіру в міжособистісних стосунках. Зокрема, гуманістичний підхід Карла Роджерса[48] висуває принцип безумовного прийняття й довірливого ставлення до партнера. За Роджерсом, ефективне діалогічне спілкування передбачає дозволити партнеру бути собою, що включає «довірливе сприймання особистості партнера без оцінки його якостей і рис, прийняття іншого як певної цінності [5]. Аналогічно, в практичній психології довіра розглядається як ключова норма спілкування, яка забезпечує розкритість і щирість вираження почуттів партнерів по спілкуванню.

За функціями довіру поділяють на різні види в залежності від спрямованості та природи взаємодії. Зокрема, у міжособистісних стосунках виокремлюють:

- стратегічну (розраховану на взаємну вигоду);
- генералізовану (фундаментальну довіру до оточення);
- моралістичну (засновану на моральних чи етичних уявленнях);
- односторонню (коли довіряє лише одна зі сторін);
- взаємну (коли довіра є взаємною та обопільною) [6].

Відповідно, зміна одного виду довіри (наприклад, низька довіра до партнерів) може впливати на загальну довірливість особистості і, як наслідок, на якість подружніх стосунків.

Довіра також виконує низку важливих соціально-психологічних функцій, які сприяють згуртованості й ефективній взаємодії у стосунках. Зокрема, вважається, що основною функцією міжособистісної довіри є забезпечення спільної діяльності партнерів [6]. Інші функції довіри включають:

- Інтегративна - підтримка єдності і солідарності у групі чи парі.
- Комунікативна - сприяння відкритому обміну інформацією, взаєморозумінню.
- Інтерактивна - спонукання до активної співпраці та обміну діями.
- Перцептивна - створення позитивного погляду на партнера, інтерпретація його дій у сприятливому ключі.
- Редукувальна (передбачувальна) - зменшення невизначеності у взаєминах, прогнозування дій партнера.
- Управлінська - полегшення координації спільних зусиль і прийняття рішень.
- Стабілізуюча - підтримка психологічної стійкості стосунків, зниження напруги та конфліктності.
- Психологічна - забезпечення відчуття безпеки та емоційного комфорту для учасників взаємодії.
- Особиста та узагальнювальна - формування цілісного сприйняття об'єкта довіри на підставі особистісного досвіду.
- Фонова - служіння основою для всіх соціальних контактів, «підґрунтям» будь-якої взаємодії.

Довіра у стосунках розглядається як механізм об'єднання індивіда і соціуму: вона забезпечує цілісність взаємодії особистості із світом, гармонізує внутрішні переживання із зовнішньою дійсністю[18]. Завдяки довірі минуле, теперішнє та майбутнє постають для людини як єдине цілісне сприйняття, що поєднує досвід у єдину життєву лінію. На цьому ґрунті відбувається вільний обмін думками, формулювання спільних цілей і завдань, підвищується самооцінка і впевненість індивіда у власних силах [28]. Отже, довіра є ключовим елементом соціальної взаємодії і особливо важлива у побудові подружніх і сімейних стосунків, де вона лежить в основі стабільності, взаєморозуміння та емоційної безпеки.

Багато дослідників виділяють кілька основних чинників, що формують довіру:

1. **Когнітивні процеси** - це усвідомлення власної вразливості та можливих ризиків, узагальнення попереднього досвіду взаємодії, раціональний вибір, очікування та прогнози щодо ситуації, а також сприйняття образу іншої особи і оцінка повноти та якості отриманої інформації.
2. **Соціальні процеси** - включають соціальні установки, культурні традиції та норми, систему переконань, рівень довіри у суспільстві, імпліцитні очікування суб'єкта, конфлікти, вплив громадської думки, успішність соціальної взаємодії та відкритість до іншої особи.
3. **Мотиваційні процеси** - пов'язані з концентрацією на об'єкті довіри, бажанням отримати щось від нього та оцінкою рівня активності цього об'єкта у взаємодії.
4. **Емоційні процеси** - охоплюють щирість, лояльність, відповідальність, чесність, віру в правдивість іншої особи, її авторитет та загальний рівень довіри до суб'єкта [17, с. 78].

Довіра формується поступово і зазнає розвитку під впливом різних чинників. Класичною моделлю розвитку міжособистісної довіри є схема П. Штомпки [41], яка виділяє три послідовні рівні формування довіри [28]:

1. Емоційний (інтуїтивний) етап: на початку довіра виникає як своєрідний емоційний імпульс, що ґрунтується на першому враженні: зовнішньому вигляді, міміці, невербальній поведінці партнера, а також його соціальному статусі чи репутації. Цей етап передує глибинному аналізу - людина ще не володіє достатнім масивом інформації про об'єкт довіри, і рішення про довіру часто ухвалюється на рівні інтуїції.
2. Контекстуальний етап: на другому етапі довіри починають впливати зовнішні фактори та контекст: думки оточення, рекомендації друзів, соціальні установки і навіть культурні стереотипи. Партнер оцінюється з урахуванням його місця в соціальному оточенні: репутації, минулого досвіду у стосунках, очікувань інших. Тут довіра залежить не лише від власних вражень, а й від інформації, що надходить ззовні.
3. Раціональний (усвідомлений) етап: на третьому рівні довіра базується на свідомому аналізі й усвідомленому виборі. Особа систематизує всю доступну інформацію про партнера, оцінює його поведінку на послідовність і логічність, зважує можливі ризики взаємодії. Якщо дані підтверджують надійність, довіра зміцнюється і переходить у стабільне стан.

Таким чином, перші прояви довіри мають спонтанний, емоційний характер, а надалі вона зміцнюється через накопичення досвіду й доведення передбачуваності партнера. Крім того, взаємне саморозкриття і прозорість у стосунках слугують важливим механізмом зміцнення довіри. Як зауважують Р. Федоренко та співавтори, на етапі передшлюбного знайомства обмін інформацією й відверта розмова створюють основу довірливих відносин: «Довіра породжує довіру», тоді як приховування даних чи очікувань може стати джерелом складних проблем у шлюбі [36].

Також важливими для формування довіри є особистісні якості та дії самих партнерів: щирість, емпатія, повага та готовність підтримати один одного. За цих умов особа легше відкривається іншій, знімаючи психологічні захисти. У парі подібні принципи діють так само: партнерів має об'єднувати терпляче

ставлення, співпереживання та прийняття індивідуальності один одного. Досягнення і підтримка довіри можливі лише за умови, що кожен активно демонструє готовність бути чесним та послідовним у стосунках [20].

У романтичних відносинах довіра набуває специфічних рис. Вона є основою стабільності та міцності подружнього зв'язку. Саме довіра є «фундаментом стабільності та балансу взаємодії людей один з одним» у шлюбі [28].

Міцні стосунки неможливо побудувати без постійних зусиль і взаємної роботи над ними. Щоб створити стабільний і гармонійний шлюб, необхідно починати працювати над відносинами з самого початку та обов'язково формувати довіру. Довіра у стосунках означає внутрішнє відчуття безпеки, відкритість і впевненість у чесності та доброчесності партнера. Під час періоду закоханості закладаються перші основи довіри, але цей етап не триває вічно. Як тільки в стосунки проникають сумніви, довіра починає руйнуватися. Часто це відбувається через те, що на початку знайомства люди прагнуть показати себе з кращого боку. Згодом, коли відносини стають буденними та проходить початкова ейфорія, партнери відкривають своє справжнє «я». У цей час вони глибше пізнають одне одного, оцінюють рівень довіри та уважніше ставляться до можливих ризиків. Важливо враховувати, що на сприйняття партнера впливає попередній досвід у стосунках [14]. Фаза глибшого пізнання і прийняття коханої людини разом із її минулим і емоційними переживаннями є критичною для формування спільного майбутнього. Минуле може створювати труднощі у побудові нових відносин, але без готовності ризикувати неможливо створити по-справжньому глибокі і щирі стосунки.

На зростання довіри в парі також впливають фактори емоційної стабільності, відвертості і співпереживання. Натомість підозри або невідповідність слів і вчинків швидко підривають довіру.

Сучасні трансформаційні процеси, які безпосередньо впливають на постійні зміни у сприйнятті світу та подій у ньому, невпинно трансформують навколишню реальність та глибоко впливають на психіку людини. Нині

суспільство все гостріше відчуває зміну ціннісних орієнтирів, дефіцит щирої комунікації, взаємної підтримки та допомоги, а також підвищену чутливість до непорозумінь, агресії та жорстокості. Особливо актуально це у контексті того, що Україна зараз перебуває в умовах війни. Втрата довіри спричиняє віддалення від соціальних груп, спільнот та інших людей. Однією з причин соціальної ізоляції та потрапляння у так звану «пастку самотності» є значне зниження рівня довіри у людини.

Отже, довіра в романтичній парі виникає на базі позитивного досвіду взаємодії, підтримки та емпатії, а її наявність забезпечує почуття єднання, полегшує спільну діяльність і глибоке взаєморозуміння. Глибоке відчуття довіри створює атмосферу безпеки, де подружжя може відкрито спілкуватися і вирішувати проблеми спільно. В той час як низький рівень довіри часто супроводжується ревностями, страхом самотності і психологічною напругою [36]. Тому подолання бар'єрів недовіри (наприклад, через публічне вираження підтримки, спільні приємні спогади чи консультації) може суттєво підвищити задоволеність шлюбом і сприяти розвитку гармонійного партнерства.

Довіра постає не лише як емоційне ставлення, а як складний психологічний конструкт, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона визначає готовність особистості до взаємодії, відкритості та вразливості, а також є фундаментом для формування стабільних стосунків. Теоретичні підходи, розглянуті в цьому підрозділі, показують, що довіра завжди пов'язана з очікуванням надійності, чесності та доброзичливості з боку партнера. Таким чином, довіра виступає універсальною психологічною категорією, без якої неможливе гармонійне функціонування подружніх відносин і соціальної взаємодії загалом.

## **1.2. Шлюбна задоволеність: підходи до вивчення та основні чинники**

Сьогодні якість подружніх стосунків та питання досягнення їхнього благополуччя й стабільності займають центральне місце у сімейній психології. Їхня важливість зумовлена, насамперед, тим, що в умовах сучасного складного та нестабільного часу люди особливо потребують здатності знаходити та зберігати тривалі, гармонійні й щасливі взаємозв'язки з іншими [36]. Основою таких стосунків виступають довірливі взаємини між партнерами.

Проблема шлюбної задоволеності посідає одне з провідних місць у сучасній психології сім'ї, адже саме від якості взаємин у подружжі залежить психологічне благополуччя особистості, стабільність сімейної системи та розвиток суспільства в цілому. Дослідження цього феномену є особливо актуальним у сучасних умовах соціальних трансформацій, економічної нестабільності та зміни культурних орієнтирів.

Шлюбна задоволеність визначається як багатовимірне утворення, що відображає суб'єктивну оцінку подружжям власних взаємин, рівня гармонії та узгодженості між очікуваннями й реальним досвідом [37]. Це поняття не зводиться лише до відсутності конфліктів чи задоволення матеріальних потреб, воно охоплює також емоційний, духовний та ціннісний виміри.

На сьогодні, шлюбну задоволеність розглядають як багатофакторне явище, що формується під впливом як зовнішніх обставин, так і внутрішніх особистісних характеристик. До ключових умов належать:

- механізм ідентифікації;
- особистісна незалежність партнерів;
- здатність до емпатії;
- певний рівень довіри;
- вміння контролювати власні емоції;
- стресостійкість;
- ставлення партнера до шлюбу.

Значну роль відіграє й соціальний контекст, у якому формується подружня сім'я [25].

Становлення довірливих стосунків у шлюбі визначається сукупністю певних чинників, які також в свою чергу поділяються на зовнішні та внутрішні:

- **Зовнішні чинники** включають сукупність матеріальних і духовних умов, що існують у конкретному суспільстві. До них належать, наприклад, рівень економічного розвитку, політична стабільність, культурна спадщина та інші соціальні умови, які формують загальний контекст життя подружжя.
- **Внутрішні чинники** визначаються індивідуально-психологічними особливостями кожного з партнерів. До них відносять інтелектуальні, особистісні та соціально-психологічні характеристики, які впливають на взаємодію у сім'ї та здатність будувати довірливі стосунки. Особливу роль відіграють життєві стратегії шлюбного партнера, які оцінюються за певними критеріями і безпосередньо впливають на розвиток довіри та стабільність подружніх взаємин [7].

Дослідники підкреслюють, що задоволеність шлюбом є динамічною категорією, яка змінюється під впливом різних життєвих етапів і криз сімейного розвитку. Відтак у науковій літературі простежується різноманіття підходів до визначення цього явища (таблиця 1.1)

Таблиця 1.1

## Визначення поняття «шлюбна задоволеність» у наукових дослідженнях

Автор	Визначення
О. Емішянц [9]	Результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, сформованого у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, складовими її досвіду
Ю. Завацький [10]	Ставлення подружжя до сім'ї емоційного та оціночного характеру
Н. Грисенко [4]	Являє собою внутрішню, суб'єктивну оцінку подружніх відносин
Л. Калинич [12]	Характеристика шлюбу, яка містить у собі відносини кожного члена подружжя до різних сторін їх життя і

	взаємодії, а також задоволеності чоловіка та жінки характером спільного проживання, його умовами, розподілом ролей.
Р. Федоренко [20]	Усвідомлена оцінка подружжям власних стосунків, що ґрунтується на емоційній задоволеності, розподілі ролей і ціннісній узгодженості.
І. Грицюк [5]	Динамічний процес, який визначає суб'єктивне відчуття успішності шлюбу та його значущості для особистісного розвитку.

Як видно з таблиці, більшість визначень акцентують увагу на суб'єктивності сприйняття задоволеності: одна й та ж ситуація може по-різному оцінюватися різними партнерами залежно від їхніх очікувань, потреб і життєвих цінностей. Особливої ваги набувають емоційні чинники (близькість, підтримка, довіра), а також ціннісно-нормативні орієнтації, що визначають спільне бачення майбутнього [35].

Задоволеність шлюбом також можна розглядати як динамічний процес, що формується впродовж спільного життя подружжя та передбачає усвідомлення особистісних особливостей партнера, вироблення правил і моделей взаємодії. Подружні стосунки виконують функцію не лише емоційної підтримки, але й виступають захисним чинником від різних психологічних та соматичних труднощів [29]. Таким чином, рівень задоволеності шлюбом суттєво визначає життєве благополуччя, професійну реалізацію та якість соціальних контактів.

Шлюб традиційно розглядається як одне з провідних джерел соціальної підтримки, що відіграє ключову роль у підтриманні психологічного та фізичного добробуту. Задоволеність шлюбом відображається не лише в емоційному стані партнерів, але й у їхньому загальному здоров'ї та рівні життя [46].

У сучасній сімейній психології поняття задоволеності шлюбом трактується по-різному, проте його зазвичай розглядають через низку суміжних категорій, що відображають різні аспекти шлюбних стосунків.

Індикатори успішного шлюбу зазвичай включають сукупність чинників, що відображають зазначені аспекти та умови подружніх стосунків[13]. До них належать: риси особистості, рівень психологічної зрілості, система цінностей та очікувань, емоційний інтелект, комунікативні та конфліктологічні навички, релігійні переконання, рівень взаєморозуміння, емоційна близькість, довіра, відданість, лояльність, освітній рівень, матеріальне становище, когнітивні та емоційні характеристики, стан здоров'я, моделі поведінки, соціальна підтримка, якість сексуальних відносин, фізична привабливість, наявність і виховання дітей, взаємини з родиною та друзями, частота і характер конфліктів, а також рівень стресового навантаження.

За даними окремих досліджень, освітній рівень виступає важливим предиктором задоволеності шлюбом. Встановлено, що подружні пари з вищою освітою демонструють вищий рівень задоволеності стосунками, оскільки мають більш адекватне розуміння життєвих труднощів і кращі навички їх подолання. Натомість відсутність належної освіти може стати підґрунтям для непорозумінь, конфліктів і навіть розірвання шлюбу [49].

Крім того, значний вплив на рівень шлюбної задоволеності справляє економічний фактор: нестабільність доходів та постійна необхідність вирішення фінансових проблем знижують якість сімейного життя, тоді як стабільний і вищий прибуток підвищує рівень задоволеності взаєминами.

Не менш важливим чинником є професійна діяльність обох партнерів. Її результати та задоволеність трудовою сферою відображаються на рівні самореалізації, фінансовому благополуччі сім'ї та, як наслідок, на якості подружніх взаємин [32].

Зарубіжні дослідження акцентують увагу на різних аспектах формування щасливого шлюбу. Серед них виділяють взаємне визнання та підтримку індивідуальності кожного партнера, довірливе спілкування, узгодженість

взаємодії, задоволення ключових емоційних потреб та формування спільної сімейної субкультури [39].

У сучасній психологічній науці сформувався широкий спектр підходів до вивчення феномену шлюбної задоволеності. Це поняття охоплює як внутрішні психічні процеси особистості, так і зовнішні соціальні умови, що визначають якість подружніх стосунків. Варто розглянути найбільш поширені підходи та надати їм характеристику (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

### Основні підходи до вивчення поняття «задоволеності шлюбом»

Підхід	Основна ідея	Представники
Інтраперсональний	Задоволеність визначається внутрішнім сприйняттям та особистісними особливостями	А. Бек[44]
Інтеракціоністський	Вирішальне значення має якість щоденної взаємодії партнерів	Г. Келлі, Дж. Тібо [50]
Системний	Шлюб - частина ширшої сімейної системи; якість залежить від контексту	М. Боуен [31]
Гуманістичний	Шлюб як простір для особистісного зростання та самореалізації	К. Роджерс, А. Маслоу [48]
Соціально-культурний	Уявлення про «щасливий шлюб» залежать від норм і цінностей суспільства	Р. Федоренко [36]

У межах інтраперсонального підходу, шлюбна задоволеність розглядається як результат суб'єктивного переживання та індивідуальних оцінок, які формуються у свідомості людини. Згідно з цією логікою, навіть за наявності об'єктивно сприятливих умов (матеріальний достаток, відсутність конфліктів)

подружжя може почуватися нещасливим, якщо його особисті очікування не реалізуються. Значну роль у таких оцінках відіграють рівень самооцінки, тривожність, емоційна стабільність та попередній досвід стосунків. А. Бек, один із представників когнітивної терапії, підкреслював, що деструктивні когнітивні схеми (наприклад, схильність перебільшувати негатив чи приписувати партнеру ворожі наміри) призводять до формування хронічного незадоволення стосунками, навіть якщо реальних причин для цього немає [44]. Отже, цей підхід пояснює, чому одні люди здатні підтримувати позитивне ставлення до шлюбу навіть у кризових умовах, а інші - швидко втрачають відчуття гармонії.

Інтеракціоністський підхід розглядає задоволеність шлюбом як функцію якості міжособистісної взаємодії. Тобто головним чинником є не стільки індивідуальні особливості партнерів, скільки те, як вони взаємодіють у щоденному житті. Важливими показниками є рівень довіри, характер комунікації, вміння слухати та чути одне одного, способи розв'язання конфліктів. Г. Келлі та Дж. Тібо у своїй теорії підкреслювали, що задоволеність залежить від співвідношення «витрат і вигод», які людина отримує у шлюбі [50]. Проте згодом дослідники доповнили цю модель, наголошуючи, що у відносинах не завжди домінує раціональний розрахунок: вирішальну роль відіграють емоційна підтримка та відчуття психологічної безпеки. Іншими словами, навіть у ситуації, коли один із партнерів жертвує більше, ніж отримує, шлюб може залишатися задовільним, якщо зберігається емоційна близькість.

Системний підхід, розроблений М. Боуеном, розглядає шлюб як підсистему в ширшій сімейній структурі. Відтак, рівень подружньої задоволеності залежить не лише від взаємин між чоловіком і дружиною, а й від стосунків з дітьми, батьками, родичами та навіть із соціальним оточенням. Особливу увагу тут приділяють життєвому циклу сім'ї: на кожному його етапі (створення сім'ї, народження дітей, підлітковий вік дітей, «порожнє гніздо») виникають специфічні виклики, що впливають на якість подружніх стосунків [31]. Наприклад, перші роки шлюбу часто характеризуються високим рівнем

романтики та емоційної близькості, тоді як період виховання маленьких дітей нерідко супроводжується зростанням напруги й конфліктів. Від того, як подружжя долає ці кризи, залежить стабільність їхнього союзу.

У межах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) шлюб розглядається як простір для особистісного розвитку. Задоволеність тут пов'язується не лише з виконанням традиційних сімейних ролей, а й із можливістю бути собою, відчувати прийняття й безумовну підтримку партнера. К. Роджерс наголошував, що справжня близькість у шлюбі виникає тоді, коли партнери здатні ставитися одне до одного з безумовною повагою, відкритістю та довірою [48]. Таким чином, довіра та емпатія в цій парадигмі постають не другорядними, а центральними чинниками гармонійності подружніх стосунків.

Соціально-культурний підхід акцентує, що критерії «щасливого шлюбу» значною мірою визначаються суспільними нормами, культурними традиціями та ціннісними орієнтаціями. У різних культурах різна вага надається матеріальним аспектам, ролі родини, гендерним відносинам [23, 34]. Наприклад, у традиційних суспільствах задоволеність частіше ототожнюється з відповідністю соціальним очікуванням (виконанням ролей чоловіка й дружини), тоді як у сучасних західних культурах провідне місце посідають емоційна близькість і самореалізація. В українських дослідженнях підкреслюється, що сучасні подружжя дедалі більше орієнтуються на рівноправність і партнерську модель сім'ї, що суттєво впливає на критерії задоволеності шлюбом [36; 16; 28].

Таким чином, різні теоретичні підходи дозволяють розкрити багатогранність феномену шлюбної задоволеності. Інтраперсональний підхід пояснює роль особистісних чинників, інтеракціоністський - значення міжособистісної комунікації, системний - зв'язок із ширшою сімейною динамікою, гуманістичний - важливість довіри й прийняття, а соціально-культурний - вплив ціннісного та культурного контексту. У сучасній психології дедалі частіше застосовується інтегративний підхід, що поєднує ці концепції для комплексного розуміння подружніх взаємин.

Отже, шлюбна задоволеність є складним і динамічним феноменом, що формується під впливом поєднання особистісних, міжособистісних та соціокультурних чинників [21]. Вона охоплює не лише відсутність конфліктів чи матеріальне забезпечення, а й систему емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів, які визначають якість партнерської взаємодії. Її рівень змінюється на різних етапах сімейного життєвого циклу та залежить як від внутрішніх ресурсів подружжя (емоційна зрілість, довіра, комунікація), так і від зовнішніх умов (соціальна підтримка, економічна стабільність, культурні цінності). Таким чином, задоволеність шлюбом виступає ключовим предиктором психологічного благополуччя та стабільності сімейної системи, а її комплексне вивчення можливе лише в межах інтегративного підходу.

Слід підкреслити, що переживання задоволеності чи незадоволеності шлюбом істотно впливає на ставлення подружжя до більшості аспектів спільного життя. У разі незадоволеності шлюбом навіть позитивні сторони взаємин можуть сприйматися в негативному світлі, тоді як за умови високої задоволеності -недоліки втрачають свою значущість.

Аналіз наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних учених свідчить, що феномен шлюбної задоволеності детермінований багатьма чинниками. Серед ключових варто виділити соціально-психологічний клімат сім'ї, стабільність та тривалість шлюбу, мотиви його укладення, кількість і вік дітей, а також індивідуально-психологічні особливості подружжя [26].

Теоретичне опрацювання проблематики дало змогу глибше розкрити зміст основних категорій, що безпосередньо впливають на якість подружніх стосунків, а саме: шлюбно-сімейних відносин, особистісних установок, рольових очікувань і домагань, а також задоволеності шлюбом.

По-перше, дослідження шлюбно-сімейних відносин продемонструвало, що їх характер прямо позначається на відчутті задоволеності подружжям. По-друге, аналіз особистісних установок показав, що чим вищий рівень подібності партнерів у поглядах на ключові аспекти сімейного життя (характер, темперамент, психофізіологічний ритм, індивідуально-психологічні риси,

потреби й мотиваційні орієнтації), тим вищим є рівень задоволеності шлюбом. По-третє, розгляд рольових очікувань і домагань дозволив встановити, що для досягнення подружнього благополуччя необхідною є узгодженість у виконанні сімейних ролей, відсутність суперечностей та надмірних вимог до партнера, а також збіг сімейних цінностей.

По-четверте, аналіз літератури підтвердив, що шлюбна задоволеність має комплексну природу і визначається сукупністю психологічних, соціальних та індивідуальних чинників, які взаємопов'язані та взаємодоповнюють одне одного.

Отже, шлюбна задоволеність є інтегральним показником якості подружніх відносин, який формується під впливом емоційної близькості, спільних цінностей, ефективної комунікації та готовності партнерів до співпраці [42]. У наукових підходах наголошується, що задоволеність шлюбом є результатом не лише внутрішніх психологічних характеристик особистостей, але й соціокультурних умов, які визначають очікування та норми поведінки в подружжі. Важливим аспектом є усвідомлення, що шлюбна задоволеність не є статичним станом, а змінюється залежно від життєвого циклу сім'ї та зовнішніх викликів. Це підкреслює необхідність системного підходу до вивчення явища, в якому поєднуються індивідуальні, соціальні та культурні чинники.

### **1.3. Психологічні особливості впливу довіри на задоволеність шлюбом**

Психологічні механізми, через які довіра формує задоволеність шлюбом, багатогранні. По-перше, довіра забезпечує емоційну безпеку. Відчуття безпеки та стабільності дозволяє партнерам розкриватися емоційно, ділитися найсокровеннішим без побоювання відторгнення. Це сприяє глибинному емоційному зв'язку, що підвищує почуття задоволення від взаємодії. По-друге, довіра сприяє ефективному спілкуванню. Партнери, які довіряють, відкритіші

до діалогу та конструктивного вирішення конфліктів. У таких парах панує атмосфера підтримки: помилки одного партнера сприймаються з розумінням і не призводять до руйнівних висновків. Саме тому дослідження Олени Волошок [3] виділяє довіру разом з легкістю спілкування і взаєморозуміння серед головних чинників задоволеності шлюбом.

Третій механізм - поведінкова послідовність і передбачуваність. Довіра до партнера ґрунтується на передбачуваності його дій. Якщо партнер діє послідовно, виконує обіцянки, це зменшує внутрішню невизначеність. Відтак людина почувається впевненіше, адже в майбутньому може планувати спільні проекти, розраховувати на взаємну допомогу. Психологічно це переводить шлюб з розряду ризикованого зобов'язання до надійної опори: коли є впевненість у порядності й стабільності поведінки партнера, суб'єкт відчуває приємне почуття упевненості і цілісності відносин [51].

А також позитивні очікування і спільні цілі. Довіра заохочує формулювати спільні життєві плани та бачити майбутнє подібним. Лише маючи впевненість, що партнер готовий поділити зусилля і результати (тобто є надійним «співучасником»), подружжя здатне відчувати задоволеність від спільно пройденого шляху. Отже, коли довіра висока, кожна сторона більш готова інвестувати в відносини (час, увагу, ресурси), а це підсилює взаємне задоволення та почуття сімейної єдності.

Розглянемо детальніше ключові компоненти довіри (за Rempel et al., 1985) та їх вплив на шлюбну задоволеність [47]:

- **Прогнозованість** - це уявлення про те, що партнер діє стабільно й послідовно на основі минулого досвіду. У шлюбі це означає, що людина знає, як її друга половина поведеться в типових ситуаціях. Така передбачуваність зменшує переживання тривоги, оскільки партнери можуть планувати спільне життя, будувати розклад і виконувати обіцяні справи без неприємних сюрпризів. Чим вище прогнозованість, тим більше відчуття контролю над сімейним життям, що прямо підвищує суб'єктивну задоволеність від зв'язку.

- **Надійність** - характеристика партнера, що викликає впевненість навіть перед ризиком (рішучість бути чесним, надійність, прихильність). У подружжі це проявляється у виконанні обіцянок, підтримці у складних обставинах, дотриманні домовленостей. Коли людина знає, що може покластися на партнера (наприклад, у важку хвилину він буде поруч), зростає психологічний ресурс безпеки. Це стимулює довіру до сімейного союзу загалом - сприйняття його як опори, що створює глибоке відчуття задоволення від відносин.
- **Віра (faith)** - очікування турботи і підтримки в майбутньому навіть у непередбачуваних обставинах. Цей компонент пов'язаний із впевненістю, що партнер збережеться відданим та дбатиме про благополуччя родини. Віра формує оптимістичну перспективу сімейного життя: навіть якщо виникають труднощі, довіра дозволяє очікувати на розв'язання проблем разом. У психологічному розумінні це призводить до зниження стресу в подружжі та підсилює відчуття щастя і задоволеності, адже у парі панує спільне бачення стабільного майбутнього.

Ця трикомпонентна модель підкреслює, що довіра охоплює як пізнавальну складову (прогнозованість поведінки), так і емоційно-мотиваційну (впевненість і підтримку). Зростання рівня кожного з цих складників сприяє підвищенню сімейного благополуччя. Кожен з перелічених елементів довіри зміцнює зв'язок партнера із шлюбом, знімаючи бар'єри та напругу [27]. Отже, чим вищий рівень прогнозованості, надійності та віри у стосунках, тим сильніше відчувається сімейна задоволеність і глибше емоційне згуртування між подружжям.

Загалом психологи відзначають, що довіра - це «психологічне явище, яке містить у собі віру в надійність, чесність та компетентність іншої сторони». Іншими словами, довіра виникає на ґрунті переконаності в тому, що партнер діє у найкращих інтересах сім'ї і не зашкодить їй умисно. Це формує емоційну готовність людини бути вразливою і відкритою у стосунках: людина може

покладатися на підтримку, розраховувати на взаєморозуміння і ділитися почуттями без страху осуду.

У контексті шлюбу довіра відіграє вирішальну роль у гармонії подружніх відносин. Високий рівень довіри асоціюється з почуттям безпеки та задоволеності у шлюбі. За спостереженням Волошок [3], до особливостей ефективного подружнього спілкування належать такі якості, як легкість у спілкуванні, взаєморозуміння і довіра. Коли партнери довіряють один одному, вони упевнені у підтримці та чесності, що знімає внутрішню напругу і сприяє відкритому обміну думками та почуттями. Саме це сприяє глибшому емоційному контакту та посиленню близькості в парі. На думку Г. Чайки [40], довіра до себе, до інших і до світу загалом виступає наріжним каменем психологічного здоров'я, що безпосередньо впливає на особистісне благополуччя. У сім'ї це означає: якщо кожен партнер відчуває, що може розраховувати на порядність і підтримку другого, то союз стає більш стійким і задоволення від нього зростає.

Крім емоційного аспекту, довіра у шлюбі пов'язана з когнітивним оцінюванням відносин. Партнери, що висловлюють довіру одне одному, частіше інтерпретують поведінку другого позитивно, ніж партнери з низьким рівнем довіри. У таких сім'ях існує спільна система очікувань і цінностей, що підсилює відчуття єдності. Навпаки, відсутність довіри породжує сумніви, страхи та ізоляцію, що руйнує сімейне спілкування. Дослідження показують, що довіра тісно пов'язана зі здатністю до відвертого обговорення проблем і прийняття рішень разом [22]. Загалом, рівень довіри виступає одним з ключових показників якості сімейного життя: у парах, де довіра є вищою, вищою буває й задоволеність шлюбом.

Дослідження в галузі психології та соціології свідчать про тісний взаємозв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та довірою, яку партнери відчувають один до одного. Формування довіри залежить від кількох ключових чинників, які визначають якість і стабільність подружніх стосунків:

1. **Етап подружнього життя - перший чинник.** Найвищий рівень довіри зазвичай спостерігається у перший рік шлюбу, коли партнери щойно побралися і перебувають у фазі закоханості та гармонійного взаємного сприйняття. Найнижчий рівень довіри часто спостерігається у подружніх пар, які перебувають у шлюбі близько 12 років або мають маленьких дітей, що пояснюється щоденними труднощами та змінами у ритмі сімейного життя. Н. Пезешкіан зазначає, що рівень взаєморозуміння, довіри та задоволеності стосунками залежить від етапу розвитку емоційно-інтимних стосунків між партнерами [23].
2. Другим важливим чинником є **невідповідність очікувань щодо ролей.** Відсутність компромісу або невміння узгодити спільні погляди на розподіл обов'язків у сім'ї часто призводить до конфліктів та підриву довіри.
3. Не менш важливим є **вплив сім'ї походження.** Досвід, отриманий у дитинстві та сімейне виховання, формує у партнера здатність до довірливих стосунків, вміння спілкуватися та взаємодіяти в майбутньому шлюбі.
4. Ще одним фактором є **рівень самореалізації та самоактуалізації.** Люди, які досягають власних цілей і реалізують свій потенціал, частіше демонструють високий рівень довіри до партнера і відчують більше задоволення у шлюбі [24].

Крім того, на становлення довірливих стосунків значний вплив мають соціальні та демографічні чинники: умови проживання, вік партнерів, економічне становище сім'ї, рівень освіти та соціальний статус [11].

Існують також фактори, які негативно впливають на стабільність і якість подружніх відносин. До них відносять:

- Вживання алкоголю одним із подружжя, що часто призводить до конфліктів та втрати довіри;
- Невідповідність у поглядах на репродуктивні питання;
- Розбіжності у професійних та кар'єрних пріоритетах;

- Різне сприйняття лідерства у сім'ї та ролі кожного партнера;
- Відсутність компромісів у розподілі домашніх обов'язків;
- Розбіжності у цінностях щодо дозвілля та проведення вільного часу;
- Негативне ставлення одного з партнерів до друзів або кола спілкування іншого;
- Обмеження у спілкуванні, хобі та особистих інтересах;
- Невдоволення сексуальними стосунками та недостатня емоційна близькість;
- Відсутність підтримки та взаємної допомоги;
- Різні погляди на фінансову відповідальність та забезпечення сім'ї [1].

Усі ці чинники, як позитивні, так і негативні, взаємопов'язані та визначають не лише рівень довіри між партнерами, а й загальне відчуття задоволеності шлюбом, стабільність сімейних стосунків та можливість їхнього довготривалого розвитку.

Наприклад, якщо один із партнерів має схильність до агресії або часто створює конфліктні ситуації, інший може компенсувати це своєю здатністю до примирення та готовністю йти на компроміс. Аналогічно, якщо хтось проявляє егоїстичні риси, партнер може компенсувати це здатністю до підпорядкування або врахування потреб іншого [19]. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум]. У подружжі така комплементарність здатна стати основою для формування міцного зв'язку та побудови довіри. Партнери приймають індивідуальні особливості одне одного та усвідомлюють цінність спільного життя у межах сім'ї.

Водночас, відсутність розуміння або прийняття відмінностей одного з партнерів може негативно впливати на стосунки. Різниця характерів без належної взаємодії часто призводить до нерозуміння, частих конфліктів і небажання підтримувати одне одного, що безпосередньо знижує рівень довіри.

Це підкреслює важливість і багатовимірність поняття довіри у шлюбних стосунках. Довіра не виникає миттєво - її формування потребує системної та усвідомленої роботи з обох сторін[20]. Усі згадані чинники мають прямий вплив

на її розвиток, тому вивчення цього поняття є важливим і потребує детальнішого та глибшого аналізу для кращого розуміння і популяризації теми.

Отже, психологічні особливості впливу довіри на задоволеність шлюбом зумовлені тим, що довіра є джерелом емоційної безпеки, відкритості та стійкості у стосунках. Вона формується на переконаності в порядності, чесності та підтримці партнера. Високий рівень довіри сприяє легкому й відвертому спілкуванню, зменшує конфліктність і створює атмосферу порозуміння. Довіра є «наріжним каменем здорової особистості», від чого залежить весь спектр особистісних характеристик (позитивні емоції, цілеспрямованість, життєстійкість). У шлюбі це означає, що довіра дає базис для побудови щасливих стосунків: забезпечує психологічний комфорт, знімає невпевненість і дозволяє партнерам більше інвестувати у відносини. Таким чином, довіра опосередковано через свої психологічні компоненти є ключовим детермінантом сімейної задоволеності.

Довіра формує емоційну безпеку, відкритість і готовність до спільного вирішення проблем, що безпосередньо підвищує рівень подружньої задоволеності. Серед ключових елементів цього впливу виокремлено прогнозованість, надійність та віру у підтримку партнера, які створюють стабільну основу для гармонійного розвитку шлюбу. Відсутність довіри, навпаки, породжує тривогу, невпевненість та конфліктність, що знижує якість подружніх стосунків. Таким чином, довіра виступає не просто чинником, а детермінантою, яка забезпечує інтеграцію особистісних і сімейних ресурсів, сприяючи формуванню щасливого й стабільного подружжя

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ**

#### **2.1. Обґрунтування та характеристика методологічного інструментарію дослідження**

Об'єктом нашого дослідження стали подружні стосунки як система міжособистісних зв'язків, а предметом - взаємозв'язок довіри між партнерами та рівня шлюбної задоволеності на різних етапах сімейного життя. Згідно з теоретичним аналізом у першому розділі, довіра є базовим соціально-психологічним зв'язком, який створює підґрунтя для відчуття безпеки, впевненості та відкритості у спілкуванні. Саме тому в емпіричній частині ми прагнули виявити, як стабільність та якість довірливих відносин впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності шлюбом.

Відповідно до мети дослідження, були визначені такі завдання емпіричної частини роботи:

1. Визначити рівень довіри між подружжям різного шлюбного стажу.
2. Дослідити рівень задоволеності шлюбом у вибірці респондентів.
3. Виявити особливості взаємозв'язку між рівнем довіри та показниками шлюбної задоволеності.
4. Проаналізувати, як зміни в довірі між партнерами впливають на емоційний клімат і стабільність подружніх стосунків.

Під час проєктування методології враховувались цілі дослідження - виявити особливості впливу довіри на шлюбну якість у парах із різним досвідом спільного життя.

Для реалізації поставлених завдань було підібрано відповідний методичний інструментарій дослідження, до складу якого увійшли чотири психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення рівня довіри між партнерами та задоволеності шлюбом: Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко, «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках» (Trust in Close Relationships Scale, Rempel, J.K., Holmes, J.G. & Zanna, M.P.), методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська), «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH».

1. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко.

Метою методики є визначення рівня задоволеності шлюбом. Для дослідження використовується опитувальник, який складається з 24 тверджень, кожне з яких має три варіанти відповіді (Додаток А).

Перед початком роботи респондентам пропонується інструкція, у якій зазначається: «Перед вами подано опитувальник. Будь ласка, оберіть той варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваші почуття та ставлення». Для отримання достовірних результатів опитування проводиться як серед чоловіка, так і серед дружини, оскільки це дає змогу комплексно оцінити рівень задоволеності шлюбом у сімейній парі.

Обробка результатів здійснюється за допомогою спеціального ключа, який дозволяє перевести відповіді у бальну систему.

Після заповнення опитувальника відповіді оцінюються за спеціальним ключем (Додаток Б). Кожен учасник отримує індивідуальний результат у балах, що дає змогу визначити ступінь задоволеності шлюбом. Згідно з інтерпретаційною шкалою, отримані результати дозволяють віднести подружні стосунки до однієї з категорій: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, швидше неблагополучні, перехідні, швидше благополучні, благополучні або абсолютно благополучні [33].

2. «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках» (Trust in Close Relationships Scale, Rempel, J.K., Holmes, J.G. & Zanna, M.P.).

Ця шкала ґрунтується на трьох вимірах довіри:

- передбачуваності (узгодженість поведінки партнера);
- надійності (особистісні якості партнера, що забезпечують впевненість);
- віри (впевненість у відданості і підтримці партнера у майбутньому).

Опитувальник, що складається з 17 пунктів, призначений для вимірювання рівня довіри до партнера у стосунках (Додаток В). Відповідь на кожне твердження дається за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 (повністю не згоден) до до 7 (повністю згоден).

У межах цієї методики увага зосереджується на атрибуціях - тобто на тому, як партнери пояснюють події, що відбуваються у їхньому шлюбі. Результати

досліджень свідчать, що пари з низьким рівнем задоволеності схильні приписувати партнерові негативні мотиви та причини його поведінки, тоді як задоволені подружжя сприймають дії партнера більш позитивно.

Після заповнення опитувальника здійснюється підрахунок балів за трьома субшкалами: **D** - залежність, **F** - віра, **P** - передбачуваність. Кожна з них може аналізуватися окремо або об'єднуватися в єдиний інтегральний показник довіри у близьких стосунках. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити структуру довіри - від її раціонального аспекту до емоційно-поведінкових проявів [47].

3. Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська).

Дана методика представлена у вигляді тест-опитувальника, що містить 48 запитань, кожне з яких має чотири варіанти відповідей. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: першому варіанту відповіді присвоюється 4 бали, другому - 3, третьому - 2, четвертому -1 (Додаток Д).

Запитання згруповані за шістьма шкалами, для кожної з яких обчислюється середнє арифметичне значення відповідей —це і є індекс вираженості певної характеристики. До шкал належать:

1. довірливість у спілкуванні;
2. рівень взаєморозуміння між подружжям;
3. подібність у поглядах;
4. наявність спільних символів сім'ї;
5. легкість спілкування між партнерами;
6. психотерапевтичний потенціал спілкування.

Вищі показники індексу свідчать про більш виражену наявність відповідної риси у подружніх стосунках. Перші дві шкали додатково поділяються на дві підшкали:

- а) самооцінка респондента за певним критерієм;
- б) оцінка партнера, що дає можливість порівняти суб'єктивне бачення кожного учасника подружжя та об'єктивізувати результати.

4. «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH».

Методика ENRICH є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання якості подружніх взаємин і рівня задоволеності шлюбом. Її мета - визначити ступінь гармонійності у стосунках і виявити проблемні зони, які можуть знижувати сімейне благополуччя [45].

Опитувальник складається зі 115 тверджень (або скороченої версії - 47 пунктів), кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою - від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Заповнення проводиться індивідуально для кожного з партнерів.

Шкала охоплює вісім основних сфер подружнього життя: комунікація, вирішення конфліктів, фінанси, рольові очікування, сексуальні стосунки, виховання дітей, цінності, дозвілля. Для кожної сфери підраховується середній бал, а також визначається загальний індекс задоволеності шлюбом.

Результати інтерпретуються за такими рівнями:

- 4,1-5,0 балів - високий рівень задоволеності;
- 3,1-4,0 - гармонійні взаємини;
- 2,1-3,0 - середній рівень, наявні труднощі;
- 1,0-2,0 - низький рівень, конфліктність у стосунках.

Для кожної з восьми сфер підраховується середній бал. Чим вищий показник, тим більшою є задоволеність у відповідній сфері.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація**

У ході емпіричного дослідження було проведено опитування 21 подружньої пари (усього 42 особи), які були умовно розподілені на три групи відповідно до тривалості шлюбу. Такий поділ дозволив проаналізувати, як рівень довіри та задоволеності шлюбом змінюється залежно від етапу подружнього життя.

- Перша група (пари №1-7) - новостворені сім'ї, тривалість шлюбу яких не перевищує п'яти років. Ця категорія характеризується періодом адаптації партнерів, формуванням довіри, узгодженням ролей і спільних цінностей.

- Друга група (пари №8-14) - подружжя зі стажем від 5 до 10 років. Такі сім'ї вже мають спільний досвід подолання труднощів, усталені сімейні ролі та певний рівень емоційної стабільності.
- Третя група (пари №15-21) - довготривалі шлюби зі спільним життям 15 років. Ця категорія відзначається глибоким емоційним зв'язком, сформованою довірою, але іноді - зниженням романтичної складової через звичність та рутину.

У кожену групу було включено 7 подружніх пар (14 осіб, 7 чоловіків та 7 жінок), тобто загалом 21 пара. Обраний принцип вибірки - цілеспрямований (досягнення репрезентативних прикладів кожної категорії) - дозволив порівняти характеристики довіри й задоволеності в залежності від тривалості шлюбу. Склад груп, їхній шлюбний стаж та орієнтовний вік представників наведені в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1.

## Вибірка учасників і групи порівняння

Група дослідження	Шлюбний стаж	Середній вік	Кількість опитаних пар
Новостворені пари	1-5 років	~25 (від 22 до 30) років	7 пар
Пари з тривалим досвідом	10-15 років	~35 (від 30 до 40) років	7 пар
Пари з довготривалим досвідом	25 і більше років	~55 (від 50 до 60) років	7 пар

Кожна пара пройшла однакову процедуру дослідження за 4 методиками. Оскільки у дослідженнях шлюбних стосунків важлива роль гендерного фактору, ми забезпечили рівну кількість чоловіків і жінок у вибірці. Рівень освіти, професії та наявність дітей у парах варіювалися природно, але ці дані не відігравали ролі у ході дослідження[37]

Проаналізуємо результати дослідження, отримані серед опитаних подружніх пар за допомогою обраного методичного інструментарію. Насамперед розглянемо показники, отримані за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко.» (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

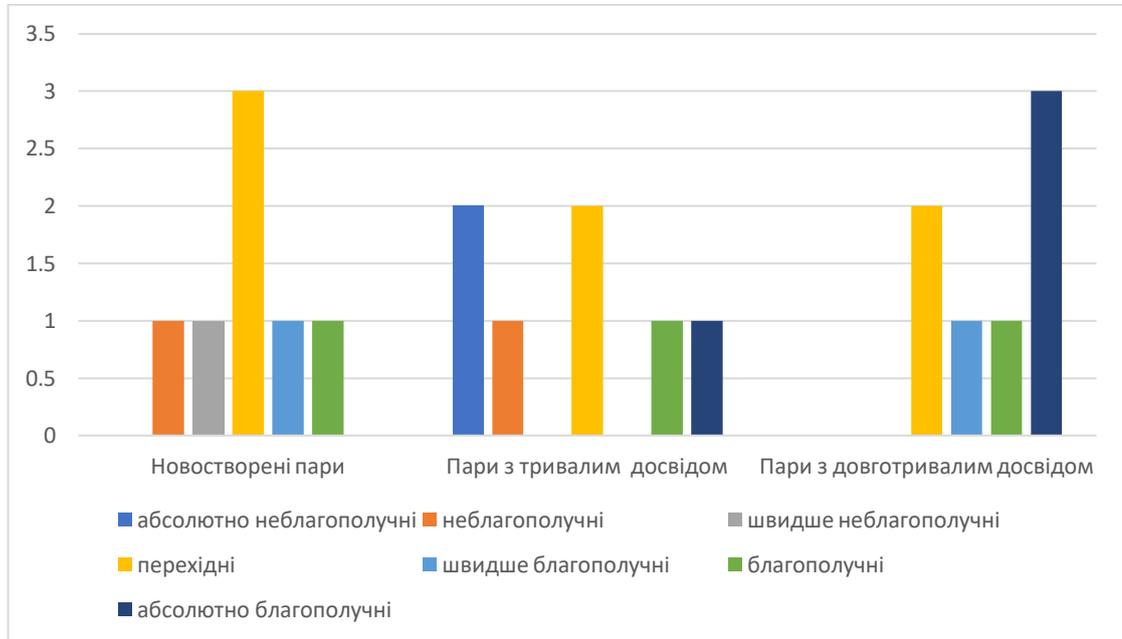
**Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко**

<b>Група дослідження</b>	<b>№ випробуваної пари</b>	<b>Бал</b>	<b>Рівень задоволеності шлюбом</b>
Новостворені пари	1	23	швидше неблагополучні
	2	27	Перехідні
	3	27	Перехідні
	4	35	Благополучні
	5	21	Неблагополучні
	6	27	Перехідні
	7	31	швидше благополучні
Пари з тривалим досвідом	8	18	Неблагополучні
	9	14	абсолютно неблагополучні
	10	27	Перехідні
	11	28	Перехідні
	12	45	абсолютно благополучні
	13	33	благополучні
	14	16	абсолютно неблагополучні
Пари з довготривалим досвідом	15	39	абсолютно благополучні
	16	47	абсолютно благополучні
	17	27	перехідні
	18	32	швидше благополучні
	19	40	абсолютно благополучні
	20	35	благополучні
	21	28	перехідні

Згідно з даними таблиці 2.2, серед випробуваних молодих сімей виділяються чотири абсолютно благополучних подружжя. Три подружжя можна віднести до категорії благополучних, ще два - до швидше благополучних. Сім пар вважаються перехідними. До категорії «швидше неблагополучних» можна

віднести одну пару. Дві пари оцінюються як неблагополучна та дві пари - як абсолютно неблагополучні.

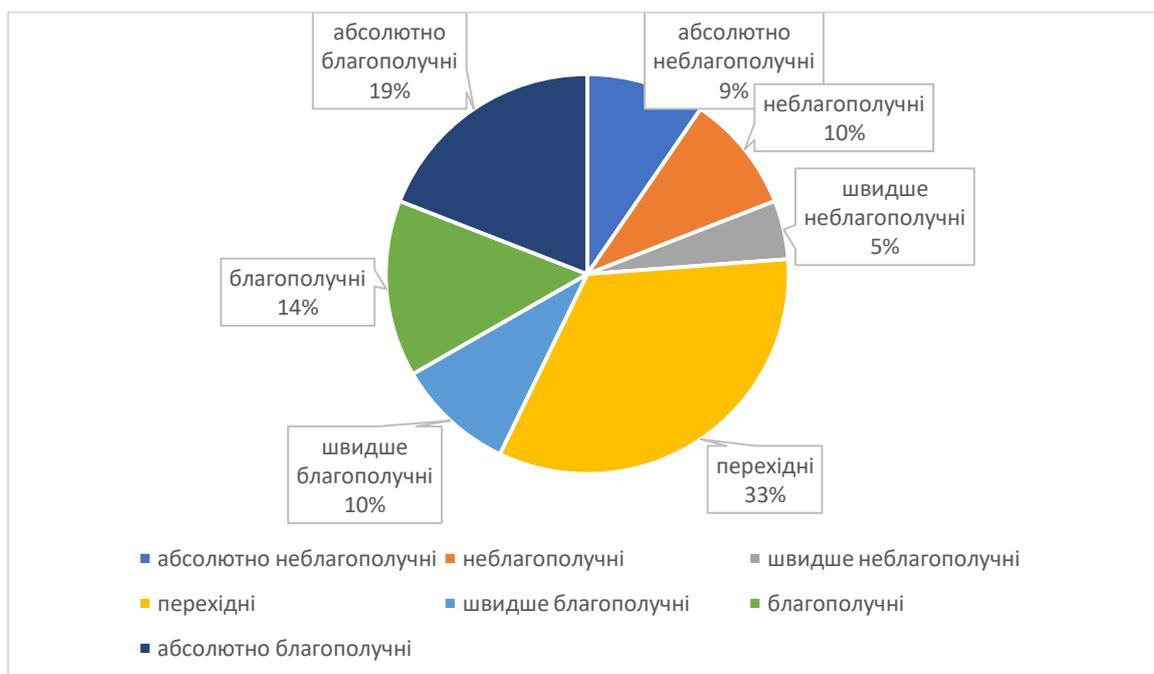
Детальні результати за дослідженими групами продемонстровано на рисунку 2.1.



**Рис.2.1. Результати за дослідженими групами**

Аналізуючи результати, подані на рисунку 2.1., можна зазначити, що серед новостворених пар переважають сім'ї з перехідним рівнем благополуччя, тоді як кількість абсолютно благополучних і неблагополучних подружжів у цій групі є незначною. Серед пар із тривалим досвідом спільного життя спостерігається зростання кількості благополучних і абсолютно благополучних сімей, що може свідчити про поступове зміцнення стосунків та адаптацію партнерів одне до одного. Натомість серед пар із довготривалим досвідом переважають абсолютно благополучні подружжя, що вказує на стабільність і гармонійність їхніх взаємин. Водночас у цій групі спостерігається найменша кількість неблагополучних сімей, що підтверджує тенденцію до підвищення рівня подружнього благополуччя зі зростанням тривалості шлюбу. Таким чином, загальна динаміка демонструє, що зі збільшенням досвіду подружнього життя рівень благополуччя має тенденцію до зростання.

Результати представлені на діаграмі (рис. 2.2). Як видно з рис. 2.1, серед випробуваної групи молодих сімей найбільш поширеним є перехідний рівень - 33%. Рівні «неблагополучні», «швидше благополучні» зустрічаються найрідше, кожен - по 10%. В свою чергу «абсолютно благополучні», «абсолютно неблагополучні», «благополучні», «швидше неблагополучні» займають по 19%, 9%, 14% та 5% відповідно.



**Рис. 2.2. Рівень задоволеності шлюбом молодих сімей, %**

Перейдемо до аналізу результатів дослідження подружніх пар за методикою «Шкала вивчення довіри в близьких стосунках» Rempel, J.K., Holmes, J.G. & Zanna, M.P. (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за «Шкалою довіри у близьких стосунках»

Група дослідження	Надійність D	Передбачуваність P	Віра F	Довіра
Новостворені пари	20	25	37	82
Пари тривалим <sup>3</sup>	26	32	48	96

досвідом				
Пари з довготривалим досвідом	28	30	55	113

У таблиці 2.3 наведено модельовані середні показники трьох компонент довіри (прогнозованість, надійність, віра) для кожної групи подружніх пар. Як видно, найнижчі середні бали спостерігаються в групі новостворених пар, тоді як у групі з найтривалішим спільним життям (понад 15 років) - найвищі. Група середньої тривалості шлюбу має проміжні значення. Така загальна тенденція узгоджується з процесною моделлю довіри в близьких стосунках: партнери нарощують довіру з часом через спільний досвід, формуючи спочатку передбачувану поведінку і надійність, що згодом породжує стійку віру в партнера.

Для наочнішого відображення отриманих результатів доцільно подати їх у графічній формі (рис.2.3).

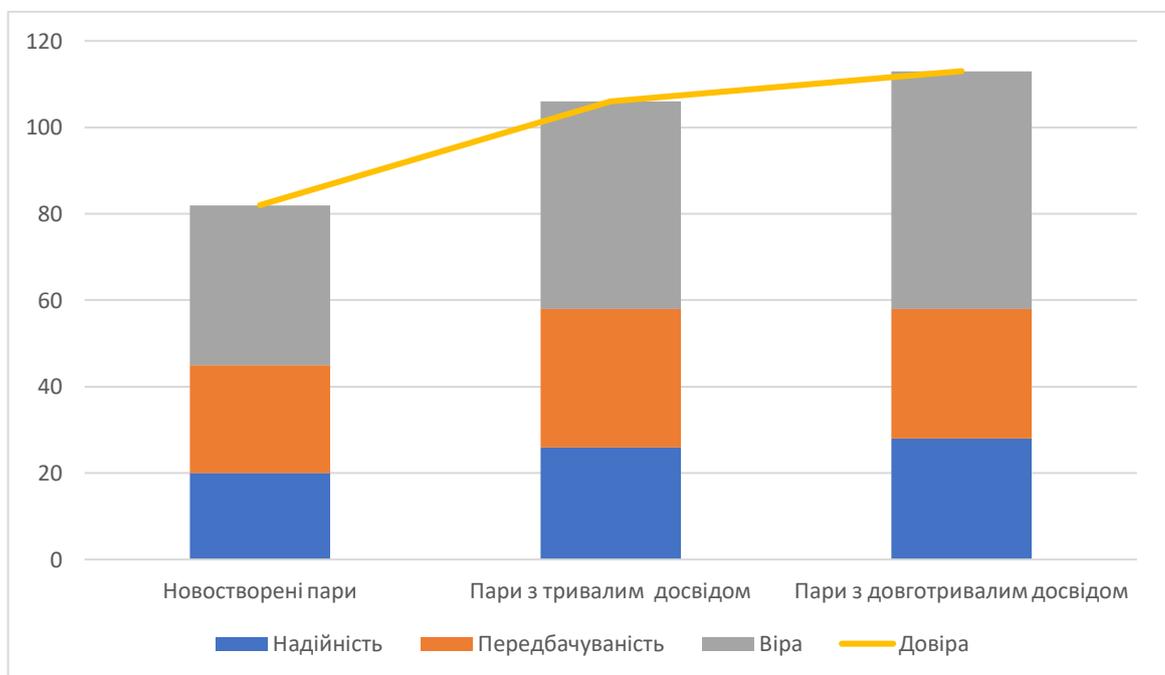


Рис.2.3 Графічне зображення результатів опитаних за «Шкалою довіри у близьких стосунках»

Вивчення довіри у наших досліджуваних показує, що її рівень знаходиться на достатньому рівні (від 82 до 113 балів з 119 можливих). За характеристиками довіри, опитані найбільшою мірою проявили «віру» в стосунках з коливаннями від 37 до 55 балів. На дещо нижчому рівні знаходиться «передбачуваність» в стосунках від 25 до 30 балів та «надійність» від 20 до 28 балів.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження подружніх пар за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська). Зведені результати дослідження сімейних пар, отримані за допомогою методики "Спілкування в сім'ї", представлено у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

## Результати дослідження за методикою «Спілкування в сім'ї»

Група дослідження	Стать	Тотожність поглядів на сімейне життя	Наявність загальних символів	Відкритість спілкування		Взаєморозуміння		Потенціал спілкування.	Легкість спілкування
				А	Б	А	Б		
Новостворені пари	Жінки	15	18	18	14	20	21	20	19
	Чоловіки	17	22	19	16	20	20	21	20
Пари з тривалим досвідом	Жінки	17	19	17	15	19	18	19	20
	Чоловіки	18	20	17	14	20	19	20	19
Пари з довготривалим досвідом	Жінки	20	18	19	16	19	19	18	19
	Чоловіки	19	17	18	17	19	20	18	18
Загальні значення		17,7	19,0	18,0	15,3	19,5	19,5	19,3	19,2

Проаналізуємо результати, отримані під час емпіричного дослідження. Середньозважені дані, здобуті за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська), свідчать про загалом високий рівень сформованості всіх показників. Це дає підстави стверджувати, що більшість подружніх пар оцінюють свої взаємини як гармонійні та збалансовані в емоційному і комунікативному аспектах. Показник довіри у спілкуванні

перебуває на високому рівні, що вказує на позитивний емоційний клімат у сім'ях.

Близько 60% жінок із вибірки продемонстрували високу мотивацію до взаємної довіри, що пов'язано з узгодженістю їхніх особистісних цінностей і переконань із цінностями партнера. Середній рівень за основними шкалами становив приблизно 40%, що відображає переважно довірливий характер взаємин, хоча в окремих випадках виявляється часткова закритість у висловленні власних почуттів. Жоден респондент не продемонстрував низьких результатів за цією шкалою.

У чоловіків рівень довіри дещо нижчий - близько 50%, що може свідчити про більшу стриманість у вираженні емоцій, однак низьких показників у цій групі також не зафіксовано. Варто зазначити, що 70% жінок і 50% чоловіків оцінили рівень взаєморозуміння у подружжі як високий. Ймовірно, це пояснюється тим, що жінки частіше використовують вербальні засоби для вираження емоцій і потреб, що полегшує партнерам досягнення взаєморозуміння.

Таким чином, для більшості опитаних сімей характерна наявність високого рівня відкритості, довіри та емоційного контакту, хоча в окремих парах спостерігається часткова неузгодженість у прийнятті позиції партнера або передбаченні його реакцій. Усі допоміжні показники - «довіра у спілкуванні», «Відкритість спілкування» та «Взаєморозуміння» - оцінювалися окремо для кожного респондента, що дало змогу отримати більш точну картину міжособистісних особливостей у подружжі.

А тепер розглянемо результати, отримані за останньою методикою - «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH».

Дана методика дає змогу визначити загальний рівень задоволеності шлюбом та виявити схильність респондентів до надмірної ідеалізації подружніх стосунків. Опитувальник містить як позитивно, так і негативно сформульовані твердження, що забезпечує більш комплексне охоплення як емоційного, так і поведінкового аспектів сприйняття партнерських взаємин. У процесі обробки

результатів здійснюється реверс оцінок для негативних пунктів, а всі твердження розподіляються між двома шкалами - шкалою шлюбної задоволеності та шкалою ідеалістичного спотворення. Крім того, розраховується індекс EMS - скоригований показник задоволеності шлюбом, який враховує ступінь ідеалізації партнером своїх стосунків.

Ця методика дає змогу комплексно оцінити рівень гармонійності подружніх стосунків, виявити ступінь емоційної близькості, взаємної підтримки, узгодженості сімейних цінностей і здатності партнерів конструктивно вирішувати конфліктні ситуації (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Отримані дані в результаті проведення методики «Шкала задоволеності шлюбом ENRICH»

Група дослідження	Кількість	Середній бал задоволеності шлюбом	Середній бал ідеалістичного спотворення	Середній ESM
Новостворені пари	Жінки (7)	46	17,2	62,2
	Чоловіки (7)	45	16,5	61,1
Пари з тривалим досвідом	Жінки (7)	49,5	18,9	63,2
	Чоловіки (7)	50	19,1	64,3
Пари з довготривалим досвідом	Жінки (7)	50	18,9	63,7
	Чоловіки (7)	48	20	64,9

Таким чином, результати, отримані за цією методикою, дають змогу здійснити комплексну оцінку як реального емоційного стану респондентів, так і виявити можливі викривлення у їхньому сприйнятті власних подружніх стосунків.

У новостворених парах середній бал задоволеності становить 46 у жінок і 45 у чоловіків, що вказує на загалом позитивне, але ще нестабільне сприйняття

взаємин. Показники ідеалістичного спотворення (17,2 та 16,5) свідчать про легку романтизацію партнера, характерну для початкового етапу шлюбу.

У парах із тривалим досвідом (4-10 років) задоволеність зростає до 49,5 і 50 балів, що відображає стабільність і гармонійність стосунків. Рівень ідеалізації помірний (18,9-19,1), а скоригований індекс ESM (63,2-64,3) свідчить про зрілу взаємну підтримку.

Найвищі показники спостерігаються в довготривалих шлюбах (понад 10 років): ESM досягає 63,7 у жінок і 64,9 у чоловіків. Це свідчить про емоційну зрілість, довіру та стабільність взаємин. Загалом дані демонструють, що тривалість спільного життя позитивно впливає на рівень шлюбної задоволеності при збереженні адекватного сприйняття партнера.

Результати трьох шкал - задоволеності шлюбом, емоційної стабільності та ідеалізації партнера - показують, що респонденти з тривалим досвідом стосунків більш адаптивні. Їхнє сприйняття стосунків реалістичне, емоційно стабільне, що сприяє довірі, взаєморозумінню та високій задоволеності у парі.

Молодші респонденти частіше ідеалізують партнера, мають нижчу емоційну стабільність і нестабільну задоволеність шлюбом, що створює ризики для стабільності стосунків.

Отже, емпіричні результати підтвердили наукову гіпотезу про те, що рівень довіри є ключовим чинником задоволеності шлюбом. Аналіз кількісних показників показав позитивну кореляцію між цими змінними: із підвищенням довіри зростає рівень психологічного комфорту, взаєморозуміння та почуття стабільності у стосунках. Поступове зміцнення довіри відбувається з набуттям спільного досвіду - від новостворених шлюбів до зрілих партнерських союзів, де на перший план виходять не лише передбачуваність і звичка, а глибоке прийняття партнера та впевненість у його підтримці.

Особливо показовим є зростання інтегрального рівня довіри від 82 балів у нових шлюбах до понад 110 у довготривалих. Це свідчить, що саме віра у партнера - центральна ланка подружнього благополуччя, тоді як компоненти

«передбачуваність» та «залежність» виступають додатковими стабілізуючими чинниками.

Серед молодих подружжів простежується «перехідний» рівень задоволеності (33%), що відображає процес узгодження очікувань, формування спільних цінностей і ролей. На зрілих етапах відносин відсоток високої задоволеності суттєво зростає, що свідчить про ефективне функціонування довіри як психологічного механізму гармонізації стосунків.

Отримані дані не лише підтвердили теоретичні положення, а й виявили прикладну значущість: на ранніх етапах шлюбу доцільно працювати над розвитком відкритої комунікації, емоційної прозорості та узгодження очікувань; у зрілих союзах - підтримувати стабільність, віру та готовність до взаємної підтримки.

Узагальнено, результати емпіричного дослідження демонструють, що довіра виконує системоутворюючу функцію у шлюбі, забезпечуючи психологічну стійкість і довготривалу задоволеність партнерів спільним життям.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ ДОВІРИ ЯК ЧИННИКА ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ»**

##### **3.1. Анотація програми тренінгу «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом»**

У сучасному суспільстві проблема формування та збереження довірливих подружніх стосунків набуває особливої актуальності. Рівень довіри між партнерами визначає стабільність шлюбу, його емоційний клімат та здатність пари долати життєві труднощі без руйнівних конфліктів. Недовіра, замкнутість або невміння відкрито комунікувати часто стають причинами емоційного відчуження, зниження задоволеності шлюбом і навіть розлучень. Тому одним із

головних напрямів психологічної роботи з подружніми парами є розвиток навичок відкритості, взаємного прийняття й довіри як основи емоційної близькості[2].

Запропонована тренінгова програма спрямована на розвиток здатності партнерів будувати взаємини, засновані на щирості, емпатії та відповідальності, а також на формування вміння усвідомлювати власні потреби й почуття у стосунках. Вона базується на інтерактивних методах навчання, що передбачають активне залучення учасників, рефлексію власного досвіду та опрацювання типових ситуацій подружньої взаємодії.

Під час тренінгу учасники мають можливість не лише проаналізувати власне уявлення про довіру, але й усвідомити, як вона проявляється у їхній поведінці, спілкуванні та ставленні до партнера [30]. Особлива увага приділяється емоційній складовій довіри - умінню ділитися своїми переживаннями, говорити про потреби та приймати вразливість іншої людини.

Програма розроблена з урахуванням вікових, емоційних і психологічних особливостей партнерів, які виявили бажання взяти участь у тренінгових заняттях. Вона спрямована не лише на розвиток комунікативних умінь, але й на глибше усвідомлення власних установок, цінностей і очікувань щодо партнерства.

**Мета програми** - сприяти формуванню в учасників навичок довірливої взаємодії, розвитку емоційної відкритості, підвищенню рівня взаєморозуміння та задоволеності у шлюбних стосунках.

**Основні завдання тренінгу:**

1. Сприяти усвідомленню учасниками власних уявлень про довіру, її значення у побудові гармонійних стосунків.
2. Розвивати вміння відверто висловлювати свої почуття, думки та потреби без страху осуду чи відторгнення.
3. Формувати навички активного слухання, емпатії та прийняття партнера.

4. Ознайомити учасників із психологічними чинниками, що впливають на зниження рівня довіри в парі, та способами їх подолання.
5. Виробити здатність конструктивно долати непорозуміння, зберігаючи повагу й підтримку у стосунках.
6. Розвивати рефлексію щодо власної поведінки у шлюбі, вміння брати відповідальність за спільний емоційний клімат.

**Структура програми:** Тренінг складається з **6-7 занять**, тривалістю по 1 годині **40 хвилин** кожне. Заняття проводяться з інтервалом у 2-3 дні, що забезпечує можливість поступового засвоєння матеріалу та практичного застосування отриманих знань у щоденному житті. Кожне заняття включає вступну частину (розминку), основний етап (вправи, дискусії, рольові ігри, роботу в парах або міні-групах) та завершальний етап (рефлексію й обговорення).

**Учасники програми:** подружні пари, зацікавлені у формуванні навичок побудови гармонійних взаємин. Загальна кількість учасників - **8 осіб (4 пари)**. Такий формат дозволяє створити довірливу атмосферу, сприятливу для відкритого обговорення особистого досвіду та переживань.

**Обладнання:** папір формату А4, ручки, кольорові олівці, маркери, мультимедійна презентація для демонстрації теоретичного матеріалу.

### **Методи програми.**

У тренінгу застосовуються когнітивно-поведінкові, рефлексивні та арт-терапевтичні техніки, спрямовані на розвиток навичок самопізнання, усвідомлення власних емоцій та покращення комунікативної взаємодії. Основні методи - групова дискусія, рольова гра, мозковий штурм, вправа «Я-повідомлення», метод позитивного зворотного зв'язку, техніка активного слухання, а також вправи на довіру та емоційне розкриття.

Особливу увагу приділено створенню безпечного середовища, у якому кожен учасник може відчути прийняття, повагу й підтримку [43]. Через інтерактивні завдання учасники отримують досвід відкритої комунікації,

вчатися помічати, як прояви недовіри чи критичності впливають на стосунки, та поступово формують нові моделі поведінки.

Психологічний тренінг цього спрямування виконує **розвивальну, корекційну та профілактичну функції**. Він допомагає запобігати емоційним бар'єрам у стосунках, знижувати рівень тривожності, зміцнювати взаємну повагу та довіру, що в кінцевому підсумку сприяє підвищенню загального рівня задоволеності шлюбом.

У процесі участі в програмі учасники не лише засвоюють теоретичні знання, але й отримують можливість **на практиці відпрацювати навички**, необхідні для побудови здорових, відкритих і довірливих стосунків. Отриманий досвід може стати основою для подальшого особистісного зростання, розвитку емоційної компетентності та формування стійких партнерських взаємин.

Таблиця 3.1

### План програми

Етап	Мета	Дії	Тривалість
Діагностико-оцінювальний	Визначити рівень довіри між партнерами та рівень задоволеності шлюбом	Провести індивідуальні співбесіди з кожним партнером. Запропонувати опитувальники	1 сесія
Усвідомлення значення довіри	Сформувати розуміння ролі довіри у стабільності та гармонії подружніх стосунків	Провести групову дискусію про уявлення довіри.	1-2 сесії
Розвиток комунікативних навичок	Навчити партнерів ефективної відкритої комунікації, слуханню й прийняттю	Відпрацювати техніку «Я-повідомлень». Провести вправи на активне слухання та емпатійне розуміння.	1 сесія
Формування	Поглибити емоційний	Провести вправи на	1 сесія

емоційної довіри	зв'язок між партнерами, підвищити відчуття безпеки у стосунках	розкриття почуттів і взаємну підтримку.	
Конструктивне подолання конфліктів	Навчити партнерів долати непорозуміння без руйнівних реакцій	Розглянути індивідуальні та спільні конфліктні ситуації.	1 сесія
Закріплення позитивних змін	Підвищити усвідомлення досягнень, створити основу для збереження довіри	Обговорити результати, провести повторну самооцінку.	1 сесія
Підтримка та розвиток	Закріпити досягнуті результати та забезпечити подальше зміцнення довіри	Надати рекомендації для самостійної роботи над стосунками.	За потреби

Програма, спрямована на «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом», має на меті допомогти подружнім парам відновити взаємну відкритість, емоційну близькість і відчуття безпеки у стосунках. Завдяки поєднанню психологічних технік, тренінгових вправ та підтримуючої атмосфери, учасники отримують можливість усвідомити власні потреби, навчитися ефективно комунікувати й вибудовувати довірливі, гармонійні взаємини. Програма сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами, підвищенню рівня задоволеності шлюбом і формуванню стабільних, щасливих подружніх стосунків.

### **3.2. Програма тренінгу «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом»**

Розширена версія програми тренінгу «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом» представлена в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

#### **Тематичний план програми**

№	Назва заняття	Структура заняття	Мета	Тривалість (хв)
1	«Довіра як основа гармонійних стосунків»	Вступне слово тренера (5 хв), Вправа «Коло знайомства» (10 хв), Обговорення очікувань (10 хв), Міні-лекція «Поняття довіри у шлюбі» (15 хв), Вправа «Моє уявлення про довіру» (25 хв), Групова дискусія «Чому ми втрачаємо довіру?» (20 хв), Рефлексія, підбиття підсумків (10 хв), Прощання (5 хв).	Формування розуміння сутності довіри у подружніх стосунках, її ролі у створенні емоційної безпеки та стабільності шлюбу.	100
2	«Відкритість і щирість як чинники довіри»	Привітання (5 хв), Вправа «Маски, які ми носимо» (20 хв), Групове обговорення «Щирість і вразливість у стосунках» (15 хв), Робота в парах «Я ніколи не говорив тобі, що...» (25 хв), Вправа «Відкрите серце» (письмове звернення до партнера) (20 хв), Рефлексія, обмін відчуттями (10 хв), Прощання (5 хв).	Розвиток емоційної відкритості, уміння говорити про власні почуття, формування безпечного простору для щирого спілкування між партнерами.	100
3	«Комунікація довіри: як чути і бути почутим»	Вступне слово тренера (5 хв), Вправа «Активне слухання» (20 хв), Міні-лекція «Типові помилки у подружній комунікації» (15 хв), Рольова гра «Діалог без звинувачень» (25	Розвиток навичок ефективного спілкування, активного слухання, уміння конструктивно виражати емоції без критики та звинувачень.	100

		хв), Вправа «Я-повідомлення» (20 хв), Рефлексія (10 хв), Прощання (5 хв).		
4	«Подолання бар'єрів у довірі»	Привітання (5 хв), Міні-лекція «Що руйнує довіру?» (15 хв), Вправа «Мої бар'єри довіри» (20 хв), Обговорення в парах «Як я реаую, коли мені не довіряють» (25 хв), Вправа «Міст довіри» (25 хв), Рефлексія, підсумки (10 хв).	Усвідомлення особистісних і міжособистісних перешкод у формуванні довіри, пошук шляхів подолання недовіри через підтримку та прийняття.	100
5	«Емпатія та підтримка як основа взаємної довіри»	Привітання (5 хв), Вправа «Емоційний барометр» (20 хв), Робота в парах «Почуй мене» (20 хв), Групова вправа «Коло підтримки» (25 хв), Арт-вправа «Ми разом» (20 хв), Рефлексія (10 хв).	Розвиток емпатії, взаємної підтримки, розуміння емоцій партнера, що підсилює почуття безпеки й стабільності у стосунках.	100
6	«Довіра під час конфліктів»	Привітання (5 хв), Міні-лекція «Конфлікт як можливість зростання» (15 хв), Моделювання конфліктних ситуацій (30 хв), Рольова вправа «Компроміс на долоні» (20 хв), Обговорення «Як зберегти довіру під час суперечок» (20 хв), Рефлексія (10 хв).	Розвиток уміння зберігати довіру в ситуаціях конфлікту, оволодіння техніками конструктивного вирішення непорозумінь.	100
7	«Ми як	Привітання (5 хв),	Закріплення	100

	команда: підсумки та спільне майбутнє»	Вправа «Наші зміни» (20 хв), Вправа «Мої кроки довіри» (25 хв), Робота в парах «Наша угода про довіру» (25 хв), Обговорення результатів участі (15 хв), Рефлексія, Завершення, Вручення сертифікатів (10 хв).	результатів тренінгу, формування подальших стратегій розвитку довіри у шлюбі, посилення відчуття партнерства й взаємної відповідальності.	
--	---	---	---	--

На основі вище описаної тренінгової програми «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом» були запропоновані рекомендації, спрямовані на поглиблення взаємної довіри та зміцнення психологічної стійкості подружжя. Ці рекомендації є практичними та сфокусовані на покращенні якості шлюбних взаємин в умовах стресу та неспокою, які супроводжує сьогодні період війни.

Зазначимо, що апробація цієї тренінгової програми серед подружніх пар та моніторинг статистичних змін рівня довіри та задоволеності шлюбом становить наступний крок у визначенні її ефективності у роботі з подружжям.

Отже, на підставі результатів теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей довіри між партнерами як фактору задоволеності шлюбом була створена тренінгова програма «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом». Можна стверджувати, що наведена програма стала ефективним інструментом для подолання дефіциту довіри, підвищення відкритості та зниження міжособистісної напруги у стосунках.

Після завершення програми учасники-подружжя продемонстрували зміцнення ключових компонентів довіри (Прогнозованості, Надійності та Віри), покращення комунікативних навичок та збільшення загального рівня задоволеності шлюбом. Ці результати свідчать про ефективність підходу та

методик, використаних у програмі, у посиленні внутрішньої гармонії шлюбу, що є критично важливим для забезпечення психологічної стійкості в умовах воєнного конфлікту.

Загалом, тренінгова програма сприяла формуванню міцної довіри у стосунках та, як наслідок, покращенню їхньої психологічної стійкості та задоволеності шлюбом.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене комплексному психологічному аналізу довіри між партнерами як ключового фактору задоволеності шлюбом, охоплюючи теоретичне обґрунтування, емпіричне підтвердження виявлених взаємозв'язків та розробку ефективної корекційно-тренувальної програми. Дослідження послідовно підтвердило, що довіра є не просто бажаним елементом, а фундаментальною, системоутворюючою умовою для стійкості, гармонії та довготривалого функціонування подружніх стосунків.

Теоретичний аналіз встановив, що довіра - це багатокomпонентний конструкт, який виходить за межі лише чесності. Спираючись на модель Д. Ремпела, Д. Голмса та М. Занни, було доведено, що якість довіри визначається трьома вимірами: Прогнозованістю (когнітивна впевненість у послідовності поведінки), Надійністю (поведінкова впевненість у виконанні обіцянок) та Вірою (глибинна емоційна впевненість у доброзичливих намірах партнера). Цей останній компонент, Віра, був визначений як найбільш критичний індикатор, що відрізняє глибоко задоволені шлюби від тих, де існує емоційна дистанція та напруга. Теоретичне обґрунтування чітко засвідчило, що дефіцит довіри є прямим чинником зростання невпевненості, тривожності та, як наслідок, різкого зниження задоволеності шлюбом, що особливо актуалізується в умовах зовнішнього стресу, спричиненого воєнним конфліктом.

Емпіричне дослідження проведене на вибірці з 21 подружньої пари, структурованих за стажом шлюбу (новостворені, тривалі та довготривалі), надало вагоме підтвердження теоретичних положень. Аналіз за методикою «Шкала довіри у близьких стосунках» продемонстрував, що довіра не є статичною, а має чітку динаміку розвитку: вона є найбільш вразливою у новостворених шлюбах, стабілізується через Прогнозованість на середньому етапі (5-10 років) і досягає максимальних, найбільш глибоких показників Віри та Надійності у довготривалих шлюбах (15+ років). Ці пари, які пережили спільні кризи, акумулювали міцний ресурс безумовної емоційної впевненості.

Паралельний аналіз за методикою «Спілкування в сім'ї» виявив, що високі показники довіри у спілкуванні та взаєморозуміння (до 70% у жінок) тісно корелюють із загальною задоволеністю, проте виявлені зони неповної відкритості (середній бал довіри ~40%) вказують на потенційні слабкі місця, які можуть підірвати довіру, якщо їх не коригувати. Було встановлено прямий зв'язок: якісне, відкрите спілкування формує довіру, а висока довіра, своєю чергою, гарантує конструктивність і щирість комунікативного процесу.

На підставі отриманих теоретичних та емпіричних висновків була розроблена Тренінгова програма «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом». Програма, що складається з семи послідовних занять, є цілісним інструментом, спрямованим на подолання дефіцитів довіри та комунікації. Заняття структуровані для формування ключових навичок: від емоційної відкритості та активного слухання до розвитку емпатії та оволодіння техніками збереження довіри під час конфліктів. Теоретичне обґрунтування програми дозволяє стверджувати, що вона є ефективним інструментом для подолання невпевненості, страхів та тривожності, які були емпірично виявлені як наслідок низької довіри. Загалом, програма сприяє не лише зміцненню внутрішніх механізмів шлюбу (довіри, спілкування), а й підвищенню психологічної стійкості молоді та подружжя в умовах тривалого воєнного конфлікту. Таким чином, дослідження досягло своєї мети: теоретично обґрунтувало, емпірично підтвердило і практично реалізувало завдання створення програми розвитку довіри як критичного чинника забезпечення задоволеності та гармонії шлюбу.

На підставі отриманих теоретичних та емпіричних висновків була розроблена Тренінгова програма «Формування довіри як чинника підвищення задоволеності шлюбом». Теоретичне обґрунтування програми дозволяє стверджувати, що вона є ефективним інструментом для подолання невпевненості, страхів та тривожності, які були емпірично виявлені як наслідок низької довіри. Загалом, програма сприяє не лише зміцненню внутрішніх

механізмів шлюбу (довіри, спілкування), а й підвищенню психологічної стійкості молоді та подружжя в умовах тривалого воєнного конфлікту.

Таким чином, дослідження досягло своєї мети: теоретично обґрунтувало, емпірично підтвердило і практично реалізувало завдання створення програми розвитку довіри як критичного чинника забезпечення задоволеності та гармонії шлюбу.

*Перспективою* подальших розвідок є психологічний аналіз гендерних особливостей довіри між партнерами на різних етапах функціонування сім'ї.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. Венгер Г. Досвід сімейних стосунків у дистантній і традиційній сім'ях. Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології, 2019. (29).
3. Волóшок О. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. С. 122-128.
4. Грисенко Н. В., Батаєва К. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом. *Вісник Дніпропетровського національного університету*. 2016. № 22. С. 51-61.
5. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
6. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 53-81.
7. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. Луцьк: Освіта, 2020. 54 с.
8. Докторова Д. Теоретичні підходи до розуміння поняття «довіра». *Соціологічні студії*. 2014. Вип. 2, № 50. С. 60-69.
9. Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. *Вісник Київського національного університету*. 2016. № 6. С. 364-368.
10. Завацький Ю. А. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2015. 20 с.
11. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державного управління*. 2012. 72 с.

12. Калинич Л. В. Соціально-психологічні чинники попередження подружніх конфліктів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 19 с.
13. Карпенко Є. В. Вікова та педагогічна психологія : *акт. студії сучасних укр. учених* : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2014. 150 с. Бібліогр.: с. 133–137.
14. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2004. 21 с.
15. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 1. С. 223–228.
16. Лисенко Д. П. Довіра в предметному полі психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 40. С. 196-208.
17. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія Л. І. Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
18. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
19. Магдисюк Л. І., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.
20. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
21. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Психологія життєвих криз: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 292 с.
22. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2024. № 1. С. 94-101.

23. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Шкарлатюк К. І. Гендерні особливості задоволеності подружніми взаєминами у молодій сім'ї. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 3. С. 89-95.
24. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім “Персонал”», 2011. 304 с.
25. Мушкевич М. І. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на молоде подружжя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Рівне, 2002. 20 с.
26. Олійник В. В. Сім'я як першооснова духовного, економічного та соціального розвитку суспільства: психологічний аспект. *Наукові записки*. 2013. № 23. С. 183-188.
27. Пенькова О. І. Сім'я як чинник розвитку духовних цінностей старшокласників. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. XI, част. 5. Київ, 2009. С. 284 – 292.
28. Самсонюк М. І. Соціально-психологічні чинники формування довіри у шлюбних відносинах: кваліфікаційна робота (бакалаврська). Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2025. 46 с.
29. Сіляєва Є. Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: навч. допомога. Київ : Академія, 2002. 326 с
30. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: 2015. 135 с.
31. Теорія сімейних систем Мюррея Боуена. *Питання психології*. 1991. № 6. С. 155-163.
32. Ткаченко В. Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7733/1/85-90.pdf> (дата звернення: 25.09.2025).
33. Туриніна О. Л. Практикум з психології: навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 328 с.

34. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія / Р. П. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 320 с.
35. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк: «Вежа», 2007. 195с.
36. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: підручник. 2-ге вид., випр. Київ: ВД «Ліра-К», 2021. 720 с.
37. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.
38. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
39. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
40. Чайка Г. В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. С. 31-36.
41. Штомпка П. Соціологія. Аналіз сучасного суспільства. Київ: Основи, 2004. 668 с.
42. Юсько Ю. Базові принципи нормалізації сімейних стосунків. *Вісник*. Київ, 2010. Вип. 1 [11]. С. 133-135.
43. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Український соціум*. 2004. № 2. С. 80-84.
44. Aaron T. Beck. *Love is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings, Resolve Conflicts, and Solve Relationship Problems Through Cognitive Therapy*. New York: Harper & Row, 1988.
45. Fowers B. J., Olson D. H. *ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool*. *Journal of Family Psychology*. 1993. Vol. 7, No. 2. P. 176-185.
46. Hatami H., Habibi M. B., Akbari A. *Assessing the Impact of Religiosity on Marital Satisfaction*. *Journal of Military Psychology*. 2009.

47. Rempel J. K., Holmes J. G., Zanna M. P. *Trust in Close Relationships*. Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol. 49. P. 95-12.
48. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
49. Shakerian A. *Evaluation of the Factors Influencing Marital Satisfaction in the Students of Islamic Azad University in Sanandaj*. Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences. 2010. Vol. 14(4). P. 40-49.
50. Thibaut J. W., Kelley H. H. *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley, 1959.
51. *Trust in Close Relationships*. PsyToolkit. World-leading platform for psychological research. URL: <https://www.psychtoolkit.org/> (дата звернення: 25.09.2025)

