

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: Довіра у парі як предиктор задоволеності романтичними стосунками

Студентки 2 курсу групи ПС-61  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

**Попової Ю. В.**

Керівник доцент ЗВО кафедри загальної  
психології, доцент, кандидат психологічних наук

**Маєвська Н.А.**

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ .....	10
1.1. Поняття довіри у міжособистісних і романтичних стосунках .....	10
1.2. Задоволеність у романтичних стосунках як психологічне явище .....	13
1.3. Чинники, що впливають на рівень довіри у стосунках .....	19
1.4. Взаємозв'язок довіри та задоволеності романтичними стосунками .....	23
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Мета та завдання емпіричного дослідження.....	28
2.2. Методи дослідження.....	31
2.3. Авторська методика: структура, логіка побудови, психометричні характеристики.....	35
2.4. Характеристика вибірки.....	42
Висновки до розділу 2 .....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ.....	46
3.1. Результати дослідження, аналіз, та інтерпретація .....	46
3.1.1. Описова статистика результатів дослідження .....	46
3.1.2. Дослідження взаємозв'язків між показниками довіри, чинників, що на неї впливають, та задоволеності стосунками. ....	51
3.1.3. Аналіз групових відмінностей у задоволеності стосунками залежно від рівня довіри та типу домовленості.....	56
3.1.4. Аналіз групових відмінностей у задоволеності стосунками залежно від рівня довіри та типу психильності.....	59
3.1.5. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження довіри як предиктора задоволеності стосунками.....	61

3.1.6. Множинний регресійний аналіз чинників довіри у романтичних стосунках...	63
3.1.7. Результати медіаційного аналізу .....	66
3.2. Обговорення результатів, порівняння з іншими дослідженнями .....	69
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	82
АНОТАЦІЯ .....	89
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

**Проблема.** У сучасному українському суспільстві питання довіри в романтичних стосунках часто залишається на периферії обговорень, попри те що у світовій психології цей феномен активно досліджується — зокрема в роботах Кембелла Л., Холмса Дж., С. Ремпель Дж. К. [16; 44]. Соціальні норми, стереотипи, упередження та культурні табу заважають відкритому діалогу між партнерами щодо глибинних почуттів, особистих потреб, сексуальних бажань, ідентичності та меж стосунків. Дослідники Андерсон Дж. Р., Хінтон Дж. Д. Х., Волкер А. М. [10; 54] підкреслюють, що нерозвинена культура відкритої комунікації у близьких стосунках та домінування традиційних уявлень про “норму” призводять до того, що багато людей змушені пригнічувати частину власної ідентичності. Це спричиняє хронічну недовіру, знецінення власних бажань, замовчування важливих тем, а також прояв брехні, зрад, подвійного життя. У багатьох парах партнери підсвідомо бояться бути собою, через страх осуду або нерозуміння. Це проявляється як у сфері сексуальних взаємин, так і в повсякденному житті — наприклад, у замовчуванні своїх звичок, розбіжностей у цінностях, очікуваннях від стосунків чи потребах щодо спільного побуту, емоційної підтримки або індивідуального розвитку.

Водночас в українському суспільстві зростає кількість людей, які вибудовують романтичні відносини на щирості, повазі до свободи один одного, прийнятті себе й партнера з усіма індивідуальними бажаннями та потребами. Дослідження глибинних психологічних чинників довіри, включаючи ставлення людини до власних бажань та потреб, страх негативної оцінки, відкритість у комунікації з партнером, підтримка та прийняття у стосунках, можливість реалізації бажань та потреб, та таких факторів, що впливають на ступінь довіри, як стиль прихильності та тип домовленості у стосунках (моногамних та немоногамних) дозволить краще зрозуміти механізми підтримання задоволення в партнерських стосунках в умовах трансформації сучасного соціального дискурсу.

**Актуальність.** Дослідження довіри у партнерських відносинах набуває особливої актуальності в українському соціокультурному контексті. Актуальність даного дослідження зумовлена потребою у формуванні нового підходу до розуміння довіри у романтичних стосунках як багатовимірного явища, що виходить за межі лише морально-етичних категорій. В умовах поступової трансформації соціальних норм, підвищення рівня психологічної грамотності населення та зростання інтересу до різноманітного особистісного розвитку з'являється потреба в науковому аналізі психологічних чинників, які сприяють або перешкоджають розвитку глибокої довіри між партнерами.

Незважаючи на поступове підвищення рівня толерантності, у суспільстві зберігається висока закритість до тем, пов'язаних з особистими потребами, ідентичністю, сексуальністю, самовираженням, нестандартними формами близькості, тощо. Як показують дослідження Конлі Т. Д., Матсик Дж. Л. [18] та колег, це ускладнює здатність партнерів до відкритої взаємодії, породжує страх бути незрозумілим або відкинутим, що часто зумовлює обмеження в комунікації, репресію автентичних бажань і, як наслідок, напряду впливає на рівень суб'єктивної задоволеності в романтичних стосунках.

У цьому контексті особливого значення набуває розуміння довіри як однієї з ключових умов формування задоволеності стосунками. Саме довіра створює відчуття психологічної безпеки, відкритості та прийняття, забезпечує можливість партнерів вільно виражати потреби, проявляти уразливість та будувати стабільну емоційну близькість — ті елементи, які безпосередньо визначають рівень задоволеності взаєминами.

З огляду на це, дослідження довіри та чинників, що визначають її рівень у стосунках, а також механізмів зв'язку довіри із задоволеністю романтичними стосунками є необхідним як у науковому, так і в прикладному вимірах. Таке дослідження є значущим в українському науковому просторі, оскільки відкриває можливості для подальшого формування здорових, чесних і підтримуючих партнерських відносин у межах сучасної української культури.

**Об'єкт дослідження:** романтичні стосунки як психологічне явище.

**Предмет дослідження:** предиктивна роль довіри у формуванні задоволеності романтичними стосунками.

**Мета:** емпірично дослідити взаємозв'язок між довірою та задоволеністю стосунками, виявити роль окремих чинників (ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації, підтримка та прийняття у стосунках, можливість реалізації потреб, страх негативної оцінки, стилі прихильності, тип домовленості у стосунках) у формуванні довіри, а також створити та апробувати авторський «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках» (TORQ) для комплексної оцінки довіри, відкритості та задоволеності у стосунках.

**Гіпотези дослідження:**

1. Рівень довіри до партнера у романтичних стосунках позитивно пов'язаний із рівнем задоволеності стосунками, тобто чим вищим є рівень довіри, тим більшою є задоволеність стосунками. Довіра у романтичних стосунках виступає предиктором задоволеності стосунками.

2. Ставлення до власних потреб та бажань, відкритість у комунікації з партнером, підтримка та прийняття у стосунках виступають предикторами довіри.

3. Рівень довіри та задоволеності стосунками відрізняється в залежності від типу домовленості у стосунках (моногамія, консенсуальна немоногамія, неконсенсуальна немоногамія) та типу прихильності.

4. Реалізація бажань та потреб у стосунках та страх негативної оцінки виступають медіаторами у зв'язку між довірою та задоволеністю стосунками.

**Завдання:**

1. Розглянути сучасні теоретичні підходи до розуміння довіри та задоволеності у романтичних стосунках, а також їхнього взаємозв'язку.

2. Проаналізувати чинники довіри у романтичних стосунках.

3. Створити та апробувати власний опитувальник для оцінки чинників довіри (ставлення до власних потреб та бажань, відкритості у комунікації,

підтримки та прийняття у стосунках, можливості реалізації потреб та бажань) у романтичних стосунках, а також рівня довіри та задоволеності стосунками.

4. Дослідити показники довіри, її чинників (ставлення до власних потреб та бажань, відкритості у комунікації з партнером, підтримки та прийняття у стосунках, можливості реалізації потреб та бажань, страху негативної оцінки, стилів прихильності, типів домовленості) та задоволеності стосунками в респондентів.

5. Оцінити кореляційні взаємозв'язки між довірою, чинниками, що на неї впливають, та задоволеністю стосунками.

6. Перевірити предиктивну роль довіри у формуванні задоволеності стосунками. Визначити, які чинники передбачають рівень довіри у романтичних стосунках.

7. Визначити можливі медіаційні зв'язки між чинниками довіри, рівнем довіри та задоволеністю стосунками.

**Методи:** Для вивчення взаємозв'язку між рівнем довіри та задоволеністю романтичними стосунками, а також впливу окремих психологічних чинників на цей зв'язок, у дослідженні використовуються такі психодіагностичні методики:

**Шкала задоволеності стосунками (Relationship Assessment Scale)** — використовується для кількісної оцінки суб'єктивного рівня задоволеності романтичними стосунками.

**Шкала довіри у близьких стосунках (Trust in Close Relationships Scale)** — застосовується для вимірювання рівня довіри до партнера, зокрема здатності до відкритості, емоційної підтримки, безпеки у взаємодії.

**Авторська методика «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках (TORQ – Trust, Openness, Relationship Quality Questionnaire) Попової Ю.В.** — розроблений для оцінки таких аспектів, як ставлення до власних бажань та потреб (у тому числі сексуальних), відкритість у комунікації з партнером, можливість реалізації бажань у цих стосунках та ін. Опитувальник структуровано на 6 блоків: (1)

ставлення до власних бажань та потреб, (2) відкритість у комунікації, (3) підтримка та прийняття, (4) можливість реалізації бажань та потреб у стосунках, (5) довіра у стосунках, (6) задоволеність стосунками.

**Шкала страху негативної оцінки (Fear of Negative Evaluation Scale, FNE)** — призначена для вивчення рівня тривожності, пов'язаної з ймовірністю осуду з боку партнера, зокрема у процесі обговорення інтимних і особистих тем.

**Шкала досвіду близьких стосунків (Experience in Close Relationships Scale, ECR-S)** — коротка форма опитувальника для діагностики стилів прихильності у дорослому віці, що вимірює рівень тривожності та уникнення у близьких стосунках.

#### **Методи статистичної обробки даних:**

- Описова статистика;
- Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка;
- Аналіз надійності внутрішньої узгодженості (коефіцієнти  $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  Макдональда);
- Конфірматорний факторний аналіз (CFA);
- Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена);
- Двофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA)
- Регресійний аналіз;
- Аналіз медіаційних ефектів;
- Критерій Дарбіна — Уотсона

**Характеристика вибірки** – було проведене опитування 514 дорослих осіб (жінок та чоловіків), які наразі перебувають у романтичних стосунках. Учасники опитувались індивідуально. Критеріями включення є вік від 18 років та наявність партнерських стосунків різного типу домовленості (моногамні, немоногамні) тривалістю не менше 6 місяців.

**Наукова новизна** роботи полягає у тому, що вперше у межах сучасних українських психологічних досліджень довіра розглядається як системоутворювальний конструкт романтичних стосунків, який інтегрує

емоційні, когнітивні та поведінкові процеси й визначає рівень задоволеності партнерством. У роботі комплексно проаналізовано взаємозв'язок довіри з типом домовленості у стосунках (моногамія, консенсуальна та неконсенсуальна немоногамія) та типом прихильності. Також, на відміну від наявних міжнародних метааналітичних даних, результати цього дослідження вперше демонструють на українській вибірці наявність чітких, статистично значущих групових відмінностей. У роботі вперше продемонстровано, що консенсуально-немоногамні стосунки можуть характеризуватися вищим рівнем довіри та задоволеності, ніж традиційні моногамні стосунки. Водночас встановлено, що неконсенсуально немоногамні стосунки є найбільш вразливими з погляду психологічного благополуччя пари: у цій групі виявлено найнижчі показники довіри, відкритості та задоволеності стосунками.

Такий підхід розширює класичні моделі довіри та пропонує нові теоретичні та емпіричні орієнтири для вивчення романтичних взаємин у сучасному українському контексті.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання його результатів у кількох напрямках. По-перше, розроблений опитувальник TORQ може бути застосований у наукових і прикладних психологічних дослідженнях, а також у роботі сімейних консультантів і психотерапевтів для діагностики рівня довіри, відкритості та задоволеності у парі. По-друге, отримані результати можуть бути використані при розробці психокорекційних і психоосвітніх програм, спрямованих на розвиток емоційної безпеки, довіри, покращення комунікації між партнерами та формування зрілих типів прихильності. По-третє, результати дослідження мають соціально-практичне значення — вони можуть слугувати основою для створення освітніх курсів і тренінгів, присвячених розвитку культури відкритості та відповідальної домовленості у стосунках. По-четверте, висновки дослідження можуть бути використані у підготовці спеціалістів з психології, соціальної роботи та педагогіки, а також у розробці державних програм підтримки сім'ї та партнерства, орієнтованих на підвищення якості взаємодії у парі.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДОВІРИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

Цей розділ присвячений теоретичному аналізу феноменів довіри та задоволеності у романтичних стосунках, які становлять центральні психологічні конструкти сучасних досліджень партнерської взаємодії. У ньому представлено огляд ключових підходів до розуміння довіри, задоволеності та чинників, що їх формують, а також проаналізовано стилі прихильності й різні моделі партнерських домовленостей як важливі контексти функціонування стосунків. Особлива увага приділяється механізмам взаємозв'язку між довірою та задоволеністю, а також теоретичним підходам, що пояснюють їхню динаміку. Цей аналіз формує концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження в українському соціокультурному контексті.

#### **1.1. Поняття довіри у міжособистісних і романтичних стосунках**

Довіра є фундаментальним елементом міжособистісної взаємодії, що визначає якість та глибину стосунків між людьми. Вона виступає основою для формування емоційної безпеки, відкритості та взаєморозуміння. У психологічній науці довіра розглядається як складне багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і сприймається як очікування доброзичливості та надійності від іншої особи, що формується на основі попереднього досвіду взаємодії, спільних цінностей та переконань, емоційної підтримки, та особистісних характеристик індивіда [6].

У міжособистісних стосунках довіра виконує кілька ключових функцій: вона сприяє формуванню емоційної близькості, забезпечує відкритість у комунікації між партнерами та знижує рівень тривожності у взаємодії. Губа Н. О. зазначає, що міжособистісна довіра виникає через узгодження

різноманітних чинників, таких як особисті інтереси, переконання, емоції та досвід, і сприяє стабільності та передбачуваності в соціальній взаємодії [1].

Як зазначає Мосол Н. О. [4], довіра до людей виникає на основі досвіду взаємодії з оточуючими, особливо з раннього дитинства через дитячі взаємовідносини з батьками, родичами та іншими дорослими. Потім цей досвід розширюється на взаємодію з однолітками, друзями, колегами тощо. Особи з високим рівнем довіри до людей зазвичай мають позитивний погляд на світ та відчуття безпеки у взаємодії з іншими. Вони можуть відчувати більшу емоційну підтримку та емпатію, бути більш відкритими в спілкуванні та готовими до співпраці. Довіра до людей є ключовим елементом успішних міжособистісних відносин і взаємодії в суспільстві. Вона сприяє формуванню дружби, кооперації, партнерства та взаємопідтримки. Також вона відіграє важливу роль у визначенні психологічного благополуччя та загального задоволення життям.

Ситнік С. В. та Пивоварчик І. М. у своєму дослідженні виявили, що довіра до людей прямо пов'язана з упевненістю, ініціативністю, соціальною сміливістю, емпатією та схильністю до компромісу, а також від'ємно корелює з конкуренцією та підозрливим ставленням до людей [6]. Також, згідно з дослідженнями Клименко Є. О. та Рось Л. М., наявність довіри в житті людини сприяє стабільності та передбачуваності в її соціальній взаємодії, що сприяє почуттю єднання та полегшує спільну працю між людьми [3].

Згідно з психоаналітичною традицією, формування довіри розпочинається ще в дитинстві й відбувається через досвід взаємодії з батьками та значущими дорослими. Розвиток довіри пов'язується з появою базових психічних механізмів, таких як відчуття безпеки, формування прихильності та процес ідентифікації. У концепції Юнга К. Г. довіра розглядається як фундаментальний елемент становлення особистості та її взаємодії з навколишнім світом. Учений вважав, що справжня довіра виникає тоді, коли людина перебуває у гармонії зі своїми внутрішніми архетипами, зокрема з архетипом Самості. Саме через довіру до власної інтуїції та

несвідомого, за Юнгом К. Г., індивід здатен налаштувати внутрішній діалог, що веде до цілісності та психологічної інтеграції. Таким чином, здатність довіряти — це не лише міжособистісна, а й глибинно внутрішня психологічна функція, що забезпечує цілісне сприйняття себе та світу [7]. Маючи цілісне сприйняття себе, людина має змогу аналізувати свої потреби, дослухатися до своєї «Самості», та приймати свої справжні бажання, потреби, та цілі, як частину своєї особистості.

У романтичних стосунках довіра набуває особливого значення, оскільки вона забезпечує емоційну безпеку партнерів, на якій базується подальша емоційна близькість, сексуальна відкритість та спільне прийняття рішень у парі. Роджерс К. [5] вважав, що довіра виникає внаслідок емпатії та прийняття з боку інших людей. Він наголошував на важливості умов для вираження довіри, таких як відвертість, прийняття та підтримка. Довіра дозволяє партнерам відкрито висловлювати свої потреби, бажання та страхи, включаючи ті, що можуть бути соціально засудженими, зокрема сексуальні фантазії та потреби. Відсутність довіри може призвести до приховування істинних бажань, що, у свою чергу, негативно впливає на якість стосунків.

Американський психолог Шостром Е. [49] вказував на те, що людина завжди має деякий рівень недовіри до інших, і це може впливати на її поведінку та взаємодію з навколишнім світом. Науковець також звертав увагу на те, що недостатня довіра може спонукати людину до маніпулятивних стратегій, щоб забезпечити контроль над іншими або зберегти власну безпеку. Отже, розвиток довіри як основного елементу взаємодії та спілкування між партнерами є ключовим для здорових та стійких романтичних стосунків.

Інші зарубіжні дослідження також підкреслюють, що довіра є основою для відкритої комунікації та взаєморозуміння між партнерами у парі. Вона створює умови для безпечного обговорення сексуальних потреб та бажань, що сприяє задоволенню обох партнерів та розвитку інтимності. Крім того, довіра стимулює партнерів до експериментів у сексуальній сфері, дозволяючи їм досліджувати нові форми задоволення та зміцнювати емоційний зв'язок. Віра

в партнера та його підтримку сприяє подоланню страхів і обмежень, що можуть заважати відкритості та інтимності [30].

Таким чином, довіра є ключовим чинником у формуванні та підтримці здорових міжособистісних та романтичних стосунків. Вона забезпечує емоційну безпеку, відкритість та взаєморозуміння, що є необхідними для задоволення потреб партнерів та розвитку глибокого емоційного зв'язку.

## **1.2. Задоволеність у романтичних стосунках як психологічне явище**

Задоволеність стосунками в широкому значенні трактується як суб'єктивна оцінка якості романтичної взаємодії, яка базується на сприйнятті відносин як «хороших» чи «поганих» [23] — часто в контексті порівняння з власним попереднім досвідом або досвідом інших людей [53]. Цей конструкт активно застосовується у дослідженнях різних форматів романтичних стосунків — як довготривалих і відданих, так і короткострокових, менш стабільних союзів [27; 31]. Значна частина наукових робіт фокусується на вивченні взаємозв'язку між рівнем любові до партнера та задоволеністю відносинами [25; 35]. До чинників, які суттєво впливають на цю задоволеність, дослідники відносять стилі кохання, типи стосунків, рівень особистісного розвитку, риси характеру, якість комунікативної взаємодії (відкритість у комунікації, чесність, щирість), емоційний інтелект, наявність емпатії та підтримки з боку партнера, психоемоційний стан (зокрема депресивні симптоми), а також матеріальні обставини [19]. Фінчем Ф. Д., Біч С. Р. Х. [20] запропонували класифікувати ці чинники на три основні категорії: поведінкові, когнітивні та емоційні, що дозволяє глибше зрозуміти психологічну структуру задоволеності стосунками.

Також, виходячи з останніх наукових досліджень, можна зазначити, що задоволеність у романтичних стосунках — це складна психологічна категорія, що відповідає за суб'єктивну оцінку якості партнерства, включаючи емоційний, сексуальний та комунікативний компоненти. Вона формується на

основі сприйняття індивідом співвідношення між отримуваними винагородами (любов, підтримка, секс) і затратами (конфлікти, компроміси, рутинні труднощі).

Важливо підкреслити, що сучасні дослідники сходяться на думці, що задоволеність стосунками є багатовимірним конструктом, що включає інтимність, пристрасть (сексуальний потяг) та зобов'язання [17]. Згідно з трикутною теорією кохання Стернберга Р., задоволення виникає внаслідок інтеграції всіх трьох компонентів, і ступінь їхнього вираження може змінюватися в різні стадії стосунків [17; 50].

У праці швейцарських науковців, що досліджували явище задоволеності романтичними стосунками протягом останніх 10 років (2014-2024), наголошується, що вищий рівень задоволеності стосунками тісно пов'язаний із позитивним суб'єктивним благополуччям: він сприяє підвищенню позитивного афекту, зниженню слабких емоцій і зменшенню проявів тривожності чи депресії [46]. Результати цього дослідження також вказують на важливість врахування варіативності у зміні задоволеності стосунками та демонструють важливість траєкторій задоволеності стосунками для позитивного функціонування особистості. Хоча в літературі більш чітко простежується зв'язок між траєкторіями задоволеності стосунками і негативними наслідками, такими як розставання/розлучення, досліджень, які б вивчали зв'язок між траєкторіями задоволеності стосунками і позитивними наслідками, бракує. Тому дане дослідження є унікальним у своєму роді, так як є першим європейським дослідженням, що базується на діадному підході і його результати підтверджують важливість даного підходу не лише для індивідуального щастя, але й для ширшого спектру позитивних індивідуальних результатів. У підсумку, результати цього дослідження показують важливість довгострокових траєкторій задоволеності стосунками для позитивних наслідків.

Також сучасні канадські дослідники Жардін Б. Б., Ванньєр С., Войєр Д. зазначають, що емоційний інтелект, зокрема вміння розпізнавати та

регулювати емоції, позитивно корелює із задоволеністю стосунками — такі пари демонструють ліпшу якість спілкування й здатність вирішувати конфлікти конструктивно [28]. Але ж науковці підкреслюють, що на момент їхньої роботи над мета-аналізом, дослідження, проведені на тему емоційного інтелекту та задоволеності романтичними стосунками, виявили неоднозначні результати щодо статевих відмінностей. До того ж, більшість досліджень включали лише гетеросексуальні вибірки. Вчені зазначають, що сподівалися знайти більше досліджень, які б надавали інформацію про інші типи відносин. Тому вони намагалися розглядати як одностатеві, так і гетеросексуальні стосунки, і прийшли до зазначеного вище висновку щодо ролі емоційного інтелекту у формуванні задоволеності стосунками у парі.

Крім того, китайські науковці Чжан С., Шрестха С., Чжун Н. у своєму дослідженні 2022го року також вказують на обернену залежність: невдоволення стосунками, почуття самотності та ігнорування партнера формують поведінку "phubbing" (відволікання на гаджети під час близького спілкування) — що, в свою чергу, ще більше посилює дистанцію між партнерами і знижує задоволеність [56]. Дослідження показали, що така поведінка викликає негативні, образливі емоційні реакції в партнерів, які призводять до того, що вони сприймають взаємодію один з одним як менш якісну і стають ще менш довірливими до своїх партнерів. Крім того, було підтверджено, що модель посередництва також модерується емпатією. Зокрема, для дорослих з високим рівнем емпатії, чим нижче їхня задоволеність романтичними стосунками, тим вони самотніші. І навпаки, для дорослих з низьким рівнем емпатії зв'язок стає менш важливим.

Ще одним важливим аспектом є тип домовленості у романтичних стосунках, що істотно впливає на рівень задоволеності. Моногамні, та немоногамні (поліаморні, відкриті та ін.) стосунки, «моногамні з відкритістю» або «забезпечені привілеями» — всі вони мають свої механізми формування довіри й емотивної близькості. Дослідження сучасних канадських вчених Сеген Л., Блейс М., та ін. [48] показують, що порівнюючи моногамні, відкриті

й поліаморні моделі, рівні довіри, задоволеності та ефективності комунікації можуть бути схожими за умови встановлення чітких домовленостей і відкритості. Це дослідження стало унікальною працею, що об'єднала у собі аналіз різних типів стосунків, що надало вченим можливість зробити висновки щодо якості немоногамних стосунків у порівнянні з моногамними. Результати свідчать про те, що загалом поліаморні та відкриті стосунки є схожими на моногамні за кількома вимірами стосунків. Більше того, результати цього дослідження можуть сприяти дестигматизації немоногамії, оскільки вони припускають, що люди можуть мати задовільні, довірливі, віддані та інтимні стосунки з кількома романтичними та/або сексуальними партнерами за обопільною згодою. Ці результати переконують, що всі три типи стосунків (моногамні, відкриті, поліаморні) є однаково задовільними та функціональними варіантами. Також важливо зазначити, що статті Конлі Т.Д., Матсіка Дж. Л., та ін. [18] фіксують, що рівень довіри у відкритих, поліаморних та свінг-стосунках є навіть вищим, а також був відмічений нижчий рівень ревнощів між партнерами, ніж у традиційних моногамних стосунках. Також, за даними дослідження Парсонса Дж. Т., Старкса Т. Дж., Гамарела К. Е., та ін. [42], було виявлено, що моногамні чоловіки повідомляють про вищий рівень сексуальних ревнощів та незадоволеність стосунками порівняно з тими, хто має «консенсуально немоногамні» (КНМ) стосунки. Що стосується діадичного конфлікту щодо прийняття рішень про секс із випадковими партнерами, Парсонс Дж. Т., Старкс Т. Дж., Дюбуа С.Н., та ін. [41] виявили, що геї, які перебувають у «консенсуально немоногамних» і відкритих стосунках, повідомили про значно менший рівень конфлікту порівняно з чоловіками, які перебувають у моногамних стосунках, що дає значні підстави для продовження дослідження даного аспекту серед українців, що перебувають у стосунках різних типу домовленості.

Узагальнюючи результати останніх робіт, варто згадати метааналітичне дослідження Андерсона Дж. Р., Хінтона Дж. Д. Х., та ін. 2025 року [10]. За даними дослідження, люди, які обирають консенсуально-немоногамні

формати стосунків, й надалі стикаються зі значною стигматизацією та дискримінацією. При цьому, попри стійкі суспільні уявлення про “перевагу” моногамних стосунків над консенсуально немоногамними, сучасні емпіричні дані не підтверджують цю ієрархію. Метааналітичний огляд 35 досліджень (N  $\approx$  24500 осіб) продемонстрував відсутність статистично значущих відмінностей у рівні задоволеності романтичними стосунками між моногамними та консенсуально немоногамними респондентами. Аналіз також засвідчив, що ці результати є стабільними незалежно від типу вибірки (гетеросексуальні чи ЛГБТК+ учасники), конкретної форми консенсуальної немоногамії (відкриті, поліаморні, тощо) чи виміру задоволеності (довіра, зобов’язання, інтимність тощо).

Таким чином, ці дослідження спростували так званий міф “моногамної переваги” та дискредитували думку про те, що сексуальна та романтична ексклюзивність незмінно призводить до кращої якості стосунків та задоволення партнерськими стосунками, ніж «консенсуальна немоногамія», і навпаки підкреслили важливість дослідження взаємозв’язку між типом домовленості у стосунках та рівнем задоволеності романтичними стосунками у парі, наголошуючи, що більшість існуючих досліджень проводилась у західних, переважно англomовних країнах, тоді як дані з інших культурних контекстів практично відсутні [10]. Це означає, що реальна картина якості консенсуально немоногамних та моногамних стосунків у більш консервативних суспільствах, зокрема пострадянських, залишається малодослідженою.

Також в науковій літературі ми знаходимо посилання на «неконсенсуальну немоногамію» (НКН) для позначення немоногамії, про яку не говорять відкрито в контексті стосунків. Під «неконсенсуальною немоногамією» зазвичай розуміють ситуації, у яких один або обидва партнери мають сексуальні чи романтичні стосунки з третіми особами без відома, дозволу або згоди основного партнера. У працях Волкера А. М. [54] цей феномен описується як форма прихованих взаємин, що фактично відповідають

поняттю невірності або зради. Більшість досліджень, присвячених НКН, підкреслюють його згубний вплив на довготривалі романтичні стосунки. Дослідники підкреслюють широке схвалення культури моногамії, шлюбу та подружнього життя в європейській сімейній традиції [45]. Це відображає потужну дію ідеологічної прихильності до мононормальності в рамках ширшої сукупності гетеросексуальних, цис-нормативних, репродуктивних сімейних цінностей [47]. З цієї точки зору, НКН розглядаються як відхилення від норми і невдача в моногамії. В даному контексті європейські вчені були вимушені зазначити той факт, що узгоджена немоногамія як «здоровий варіант стосунків з відкритою та чесною комунікацією» рідко сприймається як прийнятний варіант у консервативних довготривалих гетеросексуальних партнерствах, і саме тому продовження такого типу обману як «неконсенсуальна немоногамія» у стосунках є неминучим, доки ця проблема не набула широкого розголосу. Також дослідники зазначають, що типи секретів, які ми зберігаємо, відображають соціальні умови, в яких вони були зроблені. Суворі правила щодо «нормального» вираження сексуального бажання і підкреслена роль традиційної пари в особистому житті формують домінуючі установки в людей, що перебувають у консервативному суспільстві з «застарілими» поглядами на стосунки та взаємодію у парі.

Підсумовуючи, задоволеність у романтичних стосунках є складним, багатовимірним психологічним конструктом, що формується під впливом індивідуальних особливостей, емоційної взаємодії, рівня довіри, особистісної зрілості партнерів, якості комунікації, сексуальної взаємності, соціальних очікувань та контексту стосунків. Вона охоплює як стабільні компоненти, пов'язані з емоційною близькістю, підтримкою та прив'язаністю, так і варіативні фактори, які змінюються залежно від типу партнерства, особливостей взаємодії, прийнятих домовленостей і соціокультурних норм. Дослідження демонструють, що як моногамні, так і консенсуально немоногамні моделі (відкриті, поліаморні стосунки тощо) можуть забезпечувати високий рівень задоволеності, за умови чесною комунікації,

прозорості очікувань і поваги до індивідуальних меж. Емоційний інтелект, здатність до емпатії та прийняття, а також уникнення поведінкових стратегій уникання є ключовими чинниками позитивного функціонування пари. Таким чином, задоволеність виявляється тісно пов'язаною з суб'єктивним благополуччям і виступає як динамічний показник якості партнерства.

Особливо важливо досліджувати цей феномен у контексті українського соціокультурного простору, де цінності, моделі довіри та очікування від стосунків мають власну специфіку, зумовлену історичними, культурними та суспільними особливостями. На наш погляд, саме довіра у парі є одним з ключових предикторів задоволеності стосунками, і тому її доцільно розглядати в контексті чинників, що сприяють або перешкоджають її формуванню серед українських респондентів, що й становитиме предмет подальшого емпіричного дослідження.

### **1.3. Чинники, що впливають на рівень довіри у стосунках**

Розглянувши проблему питання довіри у романтичних стосунках, її понятійного апарату, структури, та функцій, можемо перейти до чинників, що впливають на рівень довіри у стосунках. В ході наукового пошуку та аналізу літератури ми стикнулися з нестачею інформації за цим підпунктом, оскільки більшість публікацій українських дослідників були присвячені саме загальному огляду поняття довіри. Для нас це було сигналом, що тема довіри у романтичних стосунках є маловивченою у вітчизняному просторі, тому ми продовжили вивчення різноманітних чинників, про які зазначають у своїх наукових працях зарубіжні дослідники. Насамперед ми розглянемо такі чинники, як ставлення до власних бажань та потреб у стосунках, як таких що є нормальними та прийнятними для побудови відносин (може супроводжуватись прийняттям або соромом), відкритість у комунікації з партнером, підтримка і прийняття у стосунках, можливість реалізації власних бажань та потреб, в тому числі сексуальних, в рамках стосунків, а також страх негативної оцінки (страх засудження з боку партнера) та стиль прихильності у

дорослих індивідів. Також важливим чинником, що за багатьма зарубіжними дослідженнями може мати вплив на рівень довіри між партнерами є тип домовленості (моногамні, немоногамні (КМН, НКН), який ми вже зазначили у попередньому підпункті в контексті взаємозв'язку між типом домовленості та задоволеністю романтичними стосунками.

Сором, пов'язаний зі ступенем прийняття власних бажань та потреб, є значною перешкодою для довіри. Браун Б. [13] визначає сором як страх розриву зв'язків через відчуття власної неадекватності чи недостойності. У романтичних стосунках сором може стримувати партнерів від розкриття своїх справжніх потреб, зокрема сексуальних чи емоційних, що призводить до неавтентичності. Дослідники Тангні Дж. П., Дірінг Р. Л. [51] виявили, що схильність до сорому знижує готовність до відкритої комунікації, що є основою довіри. Наприклад, якщо партнер соромиться своїх потреб та бажань через страх бути відкинутим, це може призвести до емоційної дистанції у парі. Подолання сорому через самоприйняття та підтримку партнера, як зазначають дослідники, сприяє зміцненню довіри у романтичних стосунках.

Також у дослідженнях науковців ми знаходимо інформацію щодо ролі відкритості, зокрема відкритості у комунікації між партнерами у стосунках. Готтман Дж. М. [24] підкреслює, що чесна, емпатійна та активна комунікація створює атмосферу довіри, де партнери почуваються почутими й зрозумілими. Дослідження Мікса Б. С. та співавторів [37] підтверджують, що саморозкриття позитивно впливає на довіру та задоволеність. У парах, де партнери вільно діляться потребами та страхами, зменшуються непорозуміння, а довіра зміцнюється. В українському соціокультурному просторі, де відкритість часто стримується традиційними та деколи консервативними нормами, що вже не є актуальними для багатьох типів стосунків, цей фактор є особливо актуальним для дослідження.

В свою чергу такий чинник як підтримка та прийняття у стосунках, зокрема в контексті розуміння та прийняття бажань та потреб партнера, сексуальних чи емоційних, також відіграє важливу роль у формуванні довіри

у стосунках, як зазначають дослідники. Коли партнери сприймають свої та чужі потреби як нормальні, це знижує сором і страх осуду, сприяючи прозорості. МакНалті Дж. К. та Відман Л. [36] виявили, що пари, які відкрито обговорюють і приймають бажання одне одного, демонструють вищий рівень довіри та задоволеності своїми стосунками. На нашу думку, в контексті сучасних українських реалій, де сексуальність все ще є табуованою темою, підтримка та прийняття у стосунках може стати важливим кроком до побудови довірливих відносин у парі.

Страх негативної оцінки (СНО) визначається як тривога, пов'язана з побоюванням бути засудженим іншими людьми за власні думки, почуття чи дії. На нашу думку, цей чинник суттєво впливає на рівень довіри у романтичних стосунках, оскільки партнер, який боїться осуду, може приховувати свої справжні емоції чи бажання, що підриває прозорість у стосунках. Лері М. Р. [33] зазначає, що СНО виникає через прагнення соціального схвалення та може призводити до уникнення відкритості. У романтичному контексті це проявляється у стримуванні інформації чи самовираження, що, за дослідженнями Мюррея С. Л. та співавторів [40], знижує рівень довіри через сприйняття партнера як менш щирого чи надійного. Наприклад, страх осуду за нестандартні сексуальні вподобання може призвести до замовчування, що ускладнює побудову довірливих відносин. В українському контексті, де культурні табу часто стримують відкритий діалог, страх негативної оцінки з боку партнера, як чинник довіри, може мати особливо виражений вплив.

Переходячи до наступного чиннику, що впливає на рівень довіри у міжособистісних та зокрема романтичних відносинах, необхідно відзначити, що теорія прихильності, розширена Хазан Ш. і Шейвер П. [26] для дорослих стосунків, пояснює, як ранній досвід впливає на довіру в романтичних партнерствах. Особи з безпечним стилем прихильності зазвичай демонструють високий рівень довіри, оскільки комфортно почуваються у близькості та залежності. Натомість тривожний стиль може проявлятися у

надмірній потребі в підтвердженні почуттів партнера до себе, а уникаючий — у дистанціюванні від партнера, що в обох випадках послаблює довіру. У своєму дослідженні Мікулінсер М. [38] довів, що безпечна прихильність позитивно корелює з довірою та задоволеністю стосунками. На нашу думку, в українському контексті, де сімейні традиції можуть формувати різні моделі прихильності, цей чинник потребує детального аналізу.

В свою чергу, виходячи з результатів досліджень сучасних зарубіжних науковців, тип домовленості у стосунках (моногамні, немоногамні) та такий чинник як реалізація своїх бажань та потреб у стосунках, також впливають на динаміку довіри. У моногамних парах довіра часто базується на ексклюзивності, тоді як у консенсуально немоногамних (КНМ) — на прозорості та домовленостях. Конлі Т. Д. та ін. [18] зазначають, що КНМ стосунки можуть демонструвати високий рівень довіри за умови чітких меж і комунікації. В таких стосунках кожен з партнерів має можливість реалізації власних бажань та потреб поза межами стосунків з іншими людьми (онлайн чи офлайн) не боючись осуду з боку партнера. Таким чином, Могільські Дж. К. та ін. [39] додають, що довіра в таких парах підтримується через постійні переговори і часто має вищий рівень ніж у моногамних стосунках та неконсенсуально немоногамних, де один або обидва партнери мають інтимні чи романтичні взаємини з третіми особами без попереднього погодження, інформування чи згоди постійного партнера, отже вдаються до обману та зради.

Узагальнення результатів закордонних робіт показує, що в частині досліджень немоногамні респонденти навіть демонструють вищі показники довіри, ніж моногамні, при цьому не відрізняючись від них за рівнем відданості, інтимності та пристрасті. Автори пов'язують це з тим, що консенсуально-немоногамні стосунки часто вимагають посиленої уваги до відкритої комунікації, взаємного саморозкриття та емпатійного розуміння — тобто саме тих процесів, які лежать в основі довіри між партнерами [10].

В традиційному українському суспільстві, де моногамія та

неконсенсуальна немоногамія все ще є певною «нормою», кількість пар, що обирають для себе альтернативні моделі стосунків попри соціальний осуд — стрімко росте. Таким чином в нашому дослідженні ми враховуємо такі типи домовленості, як моногамія, консенсуальна немоногамія (КНМ), та неконсенсуальна немоногамія (НКН), задля вивчення впливу цього чиннику на довіру у парі як предиктора задоволеності у стосунках, що є інноваційною рисою нашого дослідження в контексті українського наукового простору.

Розглянуті нами чинники взаємодіють між собою, створюючи складну систему впливу на довіру у романтичних стосунках. Наприклад, страх негативної оцінки з боку партнера може загострювати сором через власні потреби чи бажання, також зменшуючи відкритість у стосунках. Паралельно, тип домовленості у стосунках може впливати на ступінь довіри у стосунках через рівень відкритості у комунікації з партнером. Таким чином, дослідження та подальше розуміння цих взаємозв'язків дозволить глибше проаналізувати механізми довіри в романтичних стосунках.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що рівень довіри в романтичних стосунках залежить від низки чинників: страху негативної оцінки, власного ставлення кожного партнера до своїх потреб та бажань у стосунках, стилю прихильності, відкритості у комунікації, підтримки та прийняття у стосунках, і типу домовленості у відносинах. Кожен із них по-своєму впливає на здатність партнерів бути щирими та довіряти всі свої страхи, слабкості, бажання та цілі один одному, а взаємодія цих факторів формує унікальну динаміку довіри в кожній парі. Цей аналіз створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження, зокрема в українському контексті, де соціокультурні особливості можуть додавати унікальних нюансів до цих процесів.

#### **1.4. Взаємозв'язок довіри та задоволеності романтичними стосунками**

У попередніх частинах ми проаналізували поняття довіри та

задоволеності у романтичних стосунках, а також чинники, що впливають на формування довіри. Тепер ми зосередимося на взаємозв'язку між цими двома конструктами, який є ключовим для розуміння динаміки романтичних відносин. Довіра та задоволеність не існують ізольовано, а взаємодіють через складні психологічні механізми, які ми розглянемо далі. Ми спиратимемося на сучасні дослідження, щоб забезпечити актуальність аналізу, та врахуємо модеруючі фактори, теоретичні моделі й емпіричні дані, що існують у сучасному науковому просторі.

За висновками сучасних західних досліджень, довіра є фундаментальним елементом романтичних стосунків і виступає одним із найсильніших чинників їхньої задоволеності. За даними Кембелла Л. [16], високий рівень довіри сприяє емоційній близькості та стабільності взаємодії, що значно підвищує задоволеність. Вони стверджують, що довіра виступає медіатором між оцінками стосунків та їхньою якістю, допомагаючи партнерам сприймати один одного як надійних і передбачуваних. У довгостроковій перспективі, як показують дослідники, довіра дозволяє парам долати конфлікти, що є основою для тривалої задоволеності стосунками.

Механізми, через які довіра впливає на задоволеність, включають кілька ключових аспектів. Джонсон С. М. [29] додає, що відкритість у спілкуванні, підкріплена довірою, зменшує непорозуміння та сприяє задоволеності, дозволяючи партнерам ділитися сексуальними потребами, що зміцнює зв'язок. Довіра також пов'язана з сексуальною інтимністю, оскільки, за Бірнбаум Ж. Е. [11], вона створює умови для відкритості в обговоренні бажань, що позитивно впливає на загальну задоволеність.

Гордон А. М. та ін. [23] у своїй теорії регулювання ризику пояснюють, що довіра допомагає долати страх вразливості, дозволяючи партнерам ризикувати заради близькості, що підвищує задоволеність. Ця модель, за Мюррей С. Л. [40], підкреслює баланс між прагненням до близькості та страхом відторгнення.

Взаємозв'язок між довірою та задоволеністю залежить від модеруючих факторів. Рейс Ш. Т. і Шейвер П. [43] вказують, що тип стосунків, зокрема консенсуально немоногамні, впливає на довіру через прозорість, що сприяє задоволеності.

Келлі Ш. Ш. та Тібо Дж. В. [52] у теорії взаємозалежності пояснюють задоволеність як результат балансу між особистими та спільними цілями, де довіра є ключовим елементом.

Взаємозв'язок довіри у парі та задоволеності романтичними стосунками є багатограним і залежить від механізмів, таких як емоційна безпека, комунікація, підтримка та інтимність, а також від модераторів, зокрема страху, ревності і сорому. Сучасні дослідження й теоретичні моделі підкреслюють центральну роль довіри у формуванні здорових і щасливих стосунків. Цей аналіз закладає основу для емпіричного дослідження в українському контексті, яке врахує особливості соціокультурного середовища.

На відміну від зарубіжного наукового простору, де сучасні дослідження активно відстежують суспільні зміни, актуальність чи неактуальність певних форм поведінки та типів стосунків, а також їхній вплив на взаємозв'язок між довірою і задоволеністю у романтичних відносинах, в українській науковій спільноті ця проблематика залишається на периферії академічного дискурсу. Наявність значної кількості актуальних зарубіжних праць контрастує з недостатньою увагою до цього питання в Україні, що слугує ключовою мотивацією для нашого дослідження. Ми прагнемо провести емпіричний аналіз цього зв'язку в українському контексті, враховуючи всі фактори, що можуть впливати на довіру та задоволеність у романтичних стосунках українців, з метою заповнення наявної прогалини в національному науковому просторі.

## **Висновки до розділу 1**

1. Довіра у міжособистісних та романтичних стосунках є багатовимірним психологічним явищем, що включає когнітивні, емоційні та

поведінкові компоненти. Вона виконує ключову функцію забезпечення емоційної безпеки, відкритості та взаєморозуміння між партнерами. У психології довіра розглядається як особистісна риса, так і як процесова категорія, що формується під впливом індивідуального досвіду, прив'язаності, емоційної підтримки та рівня самоусвідомлення. У романтичних стосунках довіра є основою емоційної та сексуальної відкритості, сприяючи формуванню глибоких, стабільних і щирих партнерських взаємин.

2. Задоволеність у романтичних стосунках трактується як суб'єктивна оцінка якості партнерства і тісно пов'язана з такими чинниками, як емоційна близькість, сексуальна взаємність, стабільність, підтримка та відкритість у комунікації. Дослідники підкреслюють її багатовимірну структуру (інтимність, пристрасть, зобов'язання) і динамічний характер, що змінюється з часом. Емоційний інтелект, здатність до регуляції емоцій та підтримка у стосунках виступають важливими детермінантами задоволеності. Крім того, тип романтичних стосунків (моногамні, відкриті, поліаморні) є важливим чинником формування рівня задоволеності, оскільки різниться рівнем прозорості домовленостей і характером взаємодії між партнерами.

3. Серед чинників, що формують рівень довіри у стосунках, виокремлюються: страх негативної оцінки, ревності, сором, стиль прихильності, толерантність до невизначеності, відкритість у комунікації, прийняття власних та партнерських бажань, а також тип домовленостей у стосунках. Кожен з цих чинників здатен або сприяти розвитку довіри, або, навпаки, її знижувати. Їхній взаємозв'язок створює унікальну динаміку у кожній парі, яка залежить також від культурного контексту, соціальних норм і рівня психологічної зрілості партнерів.

4. Довіра та задоволеність у романтичних стосунках тісно взаємопов'язані. Довіра слугує посередником між емоційною близькістю, інтимністю та загальною якістю стосунків. Вона знижує страх вразливості, сприяє щирій комунікації та підтримує партнерів у процесі саморозкриття. Емпіричні дослідження підтверджують, що високий рівень довіри значно

підвищує задоволеність у парі. Водночас існування таких чинників, як стиль прихильності, тип домовленості у стосунках чи соціокультурні умови, може посилювати або послаблювати цей зв'язок.

5. Вітчизняна наука на сьогодні недостатньо досліджує взаємозв'язок довіри та задоволеності у романтичних стосунках, особливо в умовах трансформації соціальних норм і збільшення варіативності форм партнерства. Саме тому вивчення цієї теми в українському соціокультурному контексті є актуальним і дозволяє заповнити прогалину у сучасному психологічному дискурсі, водночас надаючи підґрунтя для формулювання рекомендацій із підвищення якості романтичних стосунків у різних типах пар.

Проведений теоретичний аналіз, представлений у цьому розділі, формує науково обґрунтовану основу для подальшого емпіричного дослідження феномену довіри та її зв'язку із задоволеністю стосунками, результати якого викладено у наступних розділах роботи.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У цьому розділі представлено методологічні засади проведеного емпіричного дослідження. Описано логіку вибору вибірки, організацію дослідження, використані методики та їх психометричні характеристики. Особливу увагу приділено обґрунтуванню інструментів збору даних і статистичних процедур, що дозволяють комплексно вивчити взаємозв'язок довіри, її чинників, та задоволеності романтичними стосунками. Наведений методичний опис забезпечує прозорість, повторюваність та валідність дослідження, слугуючи основою для подальшого аналізу отриманих результатів.

#### **2.1. Мета та завдання емпіричного дослідження**

**Об'єктом дослідження** є романтичні стосунки.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок довіри та задоволеності у романтичних стосунках, а також чинники, що впливають на рівень довіри (ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації, підтримка та прийняття у стосунках, можливість реалізації потреб, страх негативної оцінки, стилі прихильності, тип домовленості у стосунках).

**Мета дослідження:** емпірично дослідити характер взаємозв'язку між довірою та задоволеністю стосунками, виявити роль окремих чинників (ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації, підтримка та прийняття у стосунках, можливість реалізації потреб, страх негативної оцінки, стилі прихильності, тип домовленості у стосунках) у формуванні довіри, а також створити та апробувати авторський «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках» (TORQ) для комплексної оцінки довіри, відкритості та задоволеності у стосунках.

**Завдання дослідження:**

1. Створити та апробувати власний опитувальник для оцінки чинників довіри (ставлення до власних потреб та бажань, відкритості у комунікації, підтримки та прийняття у стосунках, можливості реалізації потреб та бажань) у романтичних стосунках, а також рівня довіри та задоволеності стосунками.
2. Дослідити показники довіри, її чинників (ставлення до власних потреб та бажань, відкритості у комунікації, підтримки та прийняття у стосунках, можливості реалізації потреб та бажань, страху негативної оцінки, стилів прихильності, типів домовленості) та задоволеності стосунками в респондентів.
3. Оцінити кореляційні взаємозв'язки між довірою, чинниками, що на неї впливають, та задоволеністю стосунками.
4. Перевірити предиктивну роль довіри у формуванні задоволеності стосунками. Визначити, які чинники передбачають рівень довіри у романтичних стосунках.
5. Визначити можливі медіаційні зв'язки між чинниками довіри, рівнем довіри та задоволеністю стосунками.

**Гіпотеза дослідження**

1. Рівень довіри до партнера у романтичних стосунках позитивно пов'язаний із рівнем задоволеності стосунками, тобто чим вищим є рівень довіри, тим більшою є задоволеність стосунками. Довіра у романтичних стосунках виступає предиктором задоволеності стосунками.
2. Ставлення до власних потреб та бажань, відкритість у комунікації з партнером, підтримка та прийняття у стосунках виступають предикторами довіри.
3. Рівень довіри та задоволеності стосунками відрізняється в залежності від типу домовленості у стосунках (моногамія, консенсуальна немоногамія, неконсенсуальна немоногамія) та типу прихильності.

4. Реалізація бажань та потреб у стосунках та страх негативної оцінки виступають медіаторами у зв'язку між довірою та задоволеністю стосунками.

Для математико-статистичної обробки отриманих результатів використовувалися такі види аналізу:

**Описова статистика** — для аналізу середніх значень, стандартних відхилень та рівнів вираженості кожного з вимірюваних показників.

**Кореляційний аналіз (Spearman)** — для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем довіри, її чинниками, та задоволеністю стосунками.

**Дисперсійний аналіз (двохфакторна ANOVA)** — для перевірки впливу двох незалежних змінних (рівня довіри та соціально-психологічних характеристик — типу домовленості у стосунках або типу прихильності) на залежну змінну — задоволеність стосунками.

**Регресійний аналіз** — для виявлення предикторної сили змінних (довіри щодо рівня задоволеності стосунками; чинників довіри щодо рівня довіри).

**Критерій нормальності розподілу (Шاپіро-Уїлка)** — для перевірки припущення про нормальність розподілу даних і відповідного вибору параметричних або непараметричних тестів.

**Критерій Дарбіна — Уотсона** — для знаходження автокореляції залишків першого порядку регресійної моделі.

**Коефіцієнти  $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  Макдональда** — для перевірки внутрішньої узгодженості (надійності) авторського опитувальника.

**Конфірматорний факторний аналіз** — для перевірки факторної структури авторського опитувальника та підтвердження теоретично закладених блоків (комунікація, прийняття, реалізація потреб тощо).

## 2.2. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань дослідження, були використані такі методи:

- **Психодіагностичні** (стандартизовані методики для вимірювання емпіричних показників довіри, задоволеності стосунками, страху негативної оцінки та стилів прихильності);
- **Математико-статистичні** (кількісний аналіз даних за допомогою програм JASP та SPSS для виявлення взаємозв'язків, факторної структури та психометричної надійності шкал).

Для реалізації мети емпіричного дослідження були застосовані п'ять психодіагностичних методик:

### 1) Шкала задоволеності стосунками (RAS)

Автор: Хендрік С. С., 1988 [27]. Адаптація: Д. Шевченко (українська версія) [8].

Методика призначена для оцінки загального рівня задоволеності романтичними стосунками. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях близьких стосунків, зокрема у контексті довіри, любові, подружнього благополуччя, відкритості у спілкуванні та взаємної підтримки.

Шкала складається з 7 тверджень, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден(на)» до 5 — «повністю згоден(на)»).

Серед тверджень — такі, що відображають як позитивні, так і негативні аспекти стосунків. Пункти 4 («Як часто ви шкодуєте про те, що вступили в ці стосунки?») та 7 («Чи багато проблем існує у ваших стосунках?») є оберненими.

Інтерпретація результатів:

Загальна сума балів може коливатися від 7 до 35.

- 7–16 балів — низький рівень задоволеності;
- 17–26 балів — середній рівень задоволеності;
- 27–35 балів — високий рівень задоволеності.

Альтернативно, середній бал можна обчислювати діленням суми на 7, що дозволяє оцінювати рівень задоволеності в межах 1–5 балів. Методика в україномовній адаптації має високу внутрішню узгодженість та надійність ( $\alpha \approx 0.88\text{--}0.90$ ,  $\omega \approx 0.89\text{--}0.90$ ).

## 2) Шкала довіри у близьких стосунках

Автори: Ремпель Дж. К., Холмс Дж. Г. та Занна М. П., 1986 [44].

Переклад (техніка зворотного перекладу): Попова Ю.В.

Опитувальник складається з 18 тверджень, спрямованих на вимірювання рівня довіри до партнера у романтичних стосунках. Відповіді даються за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден(на)» до 7 — «повністю згоден(на)»).

Методика охоплює три підшкали:

1. Передбачуваність — відображає ступінь послідовності та стабільності поведінки партнера.
2. Надійність — описує переконання у чесності, доброзичливості та лояльності партнера.
3. Віра — відображає емоційну впевненість у турботі партнера, навіть у невизначених ситуаціях.

Зворотні твердження: 3, 5, 6, 8, 12, 13, 15, 16, 17. Загальний показник довіри — це сума балів трьох підшкал, де вищий бал означає більшу довіру.

Методика має доведену факторну структуру (трикомпонентна модель довіри). Показники надійності україномовного перекладу методики є високими:  $\alpha = 0.91$  та  $\omega = 0.91$ .

## 3) Шкала страху негативної оцінки у близьких стосунках (BFNE)

Автор: Лірі М.Р., 1983 [32]. Український переклад: Київський центр когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) [9]. Модифікація: Попова Ю.В. (заміна «люди» на «партнер»).

Ця шкала вимірює страх бути негативно оціненим партнером, що є важливим чинником довіри у стосунках. Методика складається з 12

твердженнь, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «це не про мене» до 5 — «це повністю про мене»).

Частина пунктів формулюється у позитивній, частина — у зворотній формі. Загальний показник варіює від 12 до 60 балів:

- Вищі бали — вищий рівень страху негативної оцінки.
- Нижчі бали — більша впевненість у прийнятті партнером.

У нашому дослідженні використано адаптовану версію, спрямовану на контекст романтичних відносин. Валідність і надійність адаптованої шкали BFNE підтверджена:  $\alpha = 0.86$ ,  $\omega = 0.87$ .

#### 4) Шкала тривожності та уникнення у близьких стосунках (ECR-S)

Автори: Вей М., Рассел Д. В., Маллінкродт Б. та Фогель Д. Л., 2007 [55]. Український переклад: Казанжи М., Вторнікова Ю. [2].

Шкала призначена для оцінки індивідуальних відмінностей у стилі прихильності серед дорослих, які перебувають у романтичних стосунках.

Шкала складається з 12 твердженнь, які вимірюють два основні фактори:

1. Уникнення прихильності (Avoidance) — пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11. Високі показники свідчать про емоційну дистанційованість, небажання покладатися на партнера, потребу у незалежності.
2. Тривожність через прихильність (Anxiety) — пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12. Високі показники вказують на страх покинутості, надмірну залежність від емоційної підтримки партнера.

Респонденти оцінюють твердження за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден» до 7 — «повністю згоден»).

Для інтерпретації результатів застосовується процентильна система оцінювання:

- Низький рівень:  $\leq 25$ -й процентиль;
- Середній рівень: 26–74-й процентиль;
- Високий рівень:  $\geq 75$ -й процентиль.

На основі поєднання двох шкал визначаються чотири типи прихильності:

- Безпечний;

- Тривожно-залучений;
- Відсторонено-уникаючий;
- Боязкий.

Методика є однією з найнадійніших для оцінки стилів прихильності ( $\alpha = 0.78\text{--}0.86$ ;  $\omega = 0.81\text{--}0.89$ ).

5) Авторська методика «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках» Попової Ю.В.

Авторська розробка виконана у рамках цього дослідження.

Опитувальник TORQ створено для вимірювання довіри, її чинників (прийняття власних бажань та потреб, відкритість у комунікації з партнером, підтримка та прийняття у стосунках, реалізація бажань та потреб) та задоволеності стосунками. Він містить 6 шкал по 5 тверджень для кожної:

1. Ставлення до власних бажань та потреб (п. 1–5);
2. Відкритість у комунікації з партнером (п. 6–10);
3. Підтримка та прийняття у стосунках (п. 11–15);
4. Реалізація бажань та потреб у стосунках (п. 16–20);
5. Довіра у стосунках (п. 21–25);
6. Задоволеність стосунками (п. 26–30).

Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою Лайкерта (1 — «повністю не згоден» до 5 — «повністю згоден»).

Обернені твердження: 1, 3, 8, 15, 20, 21–25, 29.

Інтерпретація результатів:

- Вищі бали за кожною шкалою свідчать про вищий рівень вимірюваного показнику.
- Загальний діапазон балів для кожної шкали: 5-25.

Підтверджувальний факторний аналіз (CFA) продемонстрував адекватну відповідність моделі емпіричним даним:  $\chi^2(390) = 1463.746$ ,  $p < .001$ , CFI = 0.949, TLI = 0.943, RMSEA = 0.073, SRMR = 0.066, GFI = 0.988. Отримані значення свідчать про добрий рівень узгодженості факторної структури із вибірковими даними, що підтверджує валідність моделі.

TORQ використовується як інтегративний інструмент для дослідження чинників довіри та задоволеності стосунками.

### **2.3. Авторська методика: структура, логіка побудови, психометричні характеристики**

#### Загальна характеристика методики

Для дослідження феномену довіри у романтичних стосунках було розроблено «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках (TORQ – Trust, Openness, Relationship Quality Questionnaire)».

Метою створення опитувальника є вимірювання когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів довіри й задоволеності у романтичних стосунках, а також оцінки чинників, що зумовлюють рівень довіри у парі.

Цільовою вибіркою виступали дорослі респонденти віком від 18 до 60 років, які перебувають у романтичних стосунках тривалістю не менше 6 місяців.

Дослідження проводилось онлайн із використанням платформи Google Forms. Форма містила детальну інформацію про дослідження, пояснення цілей, етичні умови участі, а також обов'язкове поле для надання інформованої згоди. У вибірку увійшли 514 учасників, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні. Зважаючи на переважну частку жінок серед респондентів, психометричні характеристики опитувальника наразі можуть у більшій мірі відображати особливості функціонування довіри, її чинників, та задоволеності саме у жіночій вибірці.

#### Структура та логіка побудови опитувальника

Опитувальник TORQ створено для комплексного вимірювання довіри, задоволеності стосунками та чинників, що впливають на рівень довіри.

Методика містить 6 шкал, по 5 тверджень у кожній (усього 30 тверджень).

1. Ставлення до власних бажань та потреб (п. 1–5) — відображає ступінь прийняття особистих бажань та потреб, присутність/відсутність сорому чи провини за них.

2. Відкритість у комунікації з партнером (п. 6–10) — оцінює здатність відкрито обговорювати з партнером свої потреби та фантазії, без страху осуду.
3. Підтримка та прийняття у стосунках (п. 11–15) — характеризує рівень емоційної підтримки, прийняття та безумовного позитивного ставлення партнера.
4. Реалізація бажань та потреб у стосунках (п. 16–20) — визначає можливості реалізації потреб у межах стосунків, їхню спільну роботу над задоволенням взаємних бажань.
5. Довіра у стосунках (п. 21–25) — оцінює рівень прозорості, відвертості, готовності до взаємного розкриття особистих аспектів життя.
6. Задоволеність стосунками (п. 26–30) — відображає загальну емоційну й сексуальну задоволеність від взаємин, почуття гармонії та психологічного комфорту у парі.

Наприклад, до шкали «Відкритість у комунікації з партнером» входить твердження: «Я відкрито обговорюю з партнером свої інтимні потреби». Шкала «Підтримка та прийняття у стосунках» містить, зокрема, твердження: «Я відчуваю, що партнер поважає мої бажання, навіть якщо вони відрізняються від його/її». У шкалі «Задоволеність стосунками» представлені такі пункти, як: «Сексуальні стосунки з моїм партнером/партнеркою наповнюють мене позитивними емоціями».

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта, де:

- 1 — «повністю не згоден(на)»
- 2 — «скоріше не згоден(на)»
- 3 — «важко сказати»
- 4 — «скоріше згоден(на)»
- 5 — «повністю згоден(на)».

Обернені твердження: 1, 3, 8, 15, 20, 21–25, 29.

Вищі бали за кожною шкалою свідчать про вищий рівень вираженості відповідної характеристики.

Інтерпретація результатів:

Мінімальний бал по кожній шкалі — 5, максимальний — 25. Загальний показник за опитувальником варіює від 30 до 150. Вищі значення за кожною шкалою вказують на вищий рівень вимірюваного показнику в респондента.

Формулювання тверджень базувалися на класичних і сучасних моделях довіри (Ротенберг Р., Холмс Дж., С. Ремпель Дж. К.), а також на аналізі сучасних праць із проблематики довіри та задоволеності у романтичних стосунках.

Первинний набір тверджень було перевірено на зрозумілість і відповідність змісту шляхом експертного оцінювання психологами-практиками.

Новизна та доцільність розробки TORQ

Створення TORQ зумовлене як теоретичними, так і практичними міркуваннями. По-перше, при систематичному пошуку наявних інструментів, спрямованих на вимірювання довіри в романтичних стосунках і пов'язаних із нею чинників, не було виявлено валідних опитувальників, які б комплексно охоплювали саме ті аспекти, що, згідно з сучасними дослідженнями, критично визначають динаміку довіри та задоволеності: (1) ставлення до власних бажань та потреб, (2) відкритість у комунікації з партнером, (3) підтримка та прийняття у стосунках, (4) реалізація бажань та потреб у стосунках. У класичних шкалах часто вимірюється загальна довіра або загальна задоволеність, однак внутрішньоособистісні (автентичність, відсутність сорому), інтеракційні (саморозкриття, прийняття, підтримка) та операціональні (реалізація узгоджених бажань) компоненти зазвичай представлені фрагментарно або опосередковано.

По-друге, усталені інструменти на кшталт Шкали задоволеності стосунками (Хендрік С. С., 1988) та Довіра у близьких стосунках (Ремпель Дж. К. & Холмс Дж. Г., 1986) безперечно мають високу історичну та психометричну цінність, однак вони були розроблені в інший соціокультурний контекст. Ці шкали обмежено відображають теми, що набули центрального значення в

сучасному дискурсі близькості: інтимна й сексуальна відкритість, переговори щодо кордонів і згоди, прийняття «табуйованих» бажань, етичні домовленості у стосунках (зокрема консенсуально немоногамні формати), а також роль прозорості як механізму підтримання довіри. Відсутність у класичних опитувальниках прямих індикаторів цих доменів ускладнює точну діагностику механізмів довіри (а не лише її результатів), а також звужує можливості моделювання зв'язку «довіра → задоволеність».

По-третє, у вітчизняному науковому полі тема довіри та задоволеності в романтичних стосунках досі перебуває на периферії, а локально адаптовані інструменти, що безпосередньо оцінюють відкритість саморозкриття, прийняття бажань і практичну реалізацію узгоджених форм взаємодії, фактично відсутні. Це створює прикладний розрив між потребами практики (психотерапія, консультування пар, психоосвіта) й арсеналом валідних діагностичних засобів українською мовою.

TORQ адресує зазначені прогалини: (а) структурно розділяє детермінанти довіри на внутрішні, взаємодійні та операціональні компоненти; (б) інкорпорує прямі індикатори інтимно-сексуальної відкритості, прийняття та реалізації бажань; (в) поєднує вимірювання чинників довіри зі спеціальними шкалами інтегральної довіри та задоволеності, що дозволяє тестувати як асоціації, так і предиктивні та медіаційні моделі (напр., «відкритість/тип домовленості → довіра → задоволеність»). У підсумку, TORQ є унікальним для українського наукового простору комплексним інструментом, що відбиває актуальну багатовимірність романтичних стосунків і забезпечує підвищену чутливість до процесів, через які довіра перетворюється на досвід задоволеності.

#### Процедура апробації

Тестування опитувальника TORQ було проведене на вибірці 514 респондентів.

Для оцінки факторної структури застосовувався підтверджувальний факторний аналіз (Confirmatory Factor Analysis, CFA) у програмі SPSS, з

використанням оцінювача DWLS (Diagonally Weighted Least Squares), оскільки змінні були категоріальними.

Перевірка нормальності розподілу за тестом Шапіро–Уїлка показала статистично значущі відхилення для всіх шкал ( $W = 0.849–0.980$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про ненормальний розподіл емпіричних даних. У зв'язку з цим у подальшому аналізі використовувалися робастні методи оцінювання.

Отримані індекси відповідності моделі наведено в таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

**Показники відповідності моделі методики TORQ**

Показник	Позначення	Значення	Критерій відповідності	Висновок
Порівняльний індекс відповідності	<b>CFI</b>	0.949	$\geq 0.90$	Добра відповідність
Індекс Такера-Льюїса	<b>TLI</b>	0.943	$\geq 0.90$	Добра відповідність
Індекс Бентлера–Боннета (NNFI)	<b>NNFI</b>	0.943	$\geq 0.90$	Добра відповідність
Парсимоніальний індекс (PNFI)	<b>PNFI</b>	0.883	$\geq 0.50$	Належна відповідність
Відносний індекс відповідності	<b>RFI</b>	0.924	$\geq 0.90$	Добра відповідність
Середньоквадратична похибка апроксимації	<b>RMSEA</b>	0.073	$\leq 0.08$	Добра відповідність
Стандартизований середньоквадратичний залишок	<b>SRMR</b>	0.066	$\leq 0.08$	Добра відповідність
Індекс доброти відповідності	<b>GFI</b>	0.988	$\geq 0.95$	Висока відповідність

Для оцінки внутрішньої узгодженості шкал було розраховано коефіцієнти  $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  Макдональда, а також показники середньої дисперсії, що пояснюється (AVE).

Як видно з таблиці 2.1, усі показники моделі мають значення в межах нормативних критеріїв. Це свідчить про добру відповідність шестифакторної структури TORQ емпіричним даним.

Отже, структурна валідність опитувальника підтверджується: модель адекватно відображає емпіричні зв'язки між шкалами.

Психометричні показники TORQ

Результати подано у таблиці 2.2.

**Таблиця 2.2**

**Основні психометричні характеристики методики TORQ**

№	Шкала	К-ть пунктів	М	SD	$\alpha$ Кронбаха	$\omega$ Макдональда	AVE
1	Ставлення до власних бажань та потреб	5	20.79	3.32	0.713	0.735	0.462
2	Відкритість у комунікації з партнером	5	20.66	4.32	0.873	0.874	0.718
3	Підтримка і прийняття у стосунках	5	20.19	3.82	0.764	0.782	0.583
4	Реалізація бажань та потреб у стосунках	5	19.66	3.49	0.607	0.633	0.433
5	Довіра у стосунках	5	20.25	4.48	0.766	0.782	0.517
6	Задоволеність стосунками	5	21.37	3.75	0.831	0.853	0.666

Для перевірки надійності та конвергентної валідності обчислено середні значення ( $M$ ), стандартні відхилення ( $SD$ ), коефіцієнти внутрішньої узгодженості ( $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  Макдональда) і середню дисперсію, що пояснюється ( $AVE$ ).

Як видно з таблиці 2.2, усі субшкали демонструють достатню або високу внутрішню узгодженість ( $\alpha = 0.607\text{--}0.873$ ;  $\omega = 0.633\text{--}0.874$ ).

Значення  $AVE > 0.4$  свідчать про достатню конвергентну валідність шкал, що підтверджує їхню внутрішню цілісність і узгодженість пунктів. Зниження показника  $AVE$  у Факторі 4 зумовлене низьким факторним навантаженням одного з пунктів (п. 18), що не суттєво впливає на загальну структурну валідність шкали.

Отже, модель має добрий рівень відповідності емпіричним даним, що підтверджує структурну валідність опитувальника TORQ.

#### Дискримінантна валідність TORQ

Для підтвердження дискримінантної валідності, тобто відмінності між факторами, було розраховано коефіцієнти НТМТ (Heterotrait-Monotrait Ratio).

Їхні значення наведено у таблиці 2.3.

Значення коефіцієнтів НТМТ варіюють у межах  $0.38\text{--}0.87$ , що є нижчим за пороговий рівень  $0.90$ .

Це свідчить про наявність дискримінантної валідності, тобто субшкали не дублюють одна одну та вимірюють різні, але взаємопов'язані аспекти феномену довіри у стосунках.

#### Висновок

Проведений підтверджувальний факторний аналіз засвідчив адекватність шестифакторної моделі TORQ, прийнятні показники конвергентної та дискримінантної валідності, а також високу внутрішню узгодженість субшкал.

Таким чином, опитувальник TORQ можна вважати надійним і валідним інструментом для дослідження довіри та її чинників у романтичних стосунках та їхнього зв'язку із задоволеністю стосунками.

Таблиця 2.3

## Показники дискримінантної валідності шкал TORQ (матриця HTMT)

	1	2	3	4	5	6
<b>1. Ставлення до власних бажань та потреб</b>	1.000					
<b>2. Відкритість у комунікації з партнером</b>	0.619	1.000				
<b>3. Підтримка і прийняття у стосунках</b>	0.669	0.768	1.000			
<b>4. Реалізація бажань та потреб у стосунках</b>	0.601	0.811	0.740	1.000		
<b>5. Довіра у стосунках</b>	0.383	0.702	0.502	0.774	1.000	
<b>6. Задоволеність стосунками</b>	0.397	0.806	0.742	0.867	0.627	1.000

Методика має потенціал для використання у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній психологічній роботі (консультативній, психотерапевтичній, діагностичній) психологів-консультантів і сімейних терапевтів.

#### 2.4. Характеристика вибірки

До емпіричного дослідження було залучено 514 осіб віком від 18 до 60 років, які перебувають у романтичних стосунках тривалістю від 6 місяців до 37 років.

Вибірка формувалася за принципом добровільної участі шляхом поширення онлайн-анкет у соціальних мережах, тематичних спільнотах та серед користувачів, які перебувають у стосунках.

Усі учасники попередньо надали інформовану згоду на участь у дослідженні. У вступній частині анкети було зазначено мету дослідження, умови конфіденційності та анонімності, а також можливість відмови від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків.

Окрім психодіагностичних методик, анкета також містила запитання для збору соціально-демографічної інформації про респондентів: вік, стать, тривалість стосунків і тип домовленості у стосунках.

За статевим складом вибірку склали: жінки — 89,9% (n = 462), чоловіки — 10,1% (n = 52). За типом домовленості у стосунках, респонденти розподілилися наступним чином: моногамія — 72,6%, консенсуальна немоногамія — 18,3%, неконсенсуальна немоногамія — 9,1%.

Таким чином, вибірка є репрезентативною для дорослої популяції молодого та середнього віку, охоплюючи широкий спектр типів домовленостей у стосунках, що дозволяє здійснити диференційований аналіз феноменів довіри та задоволеності залежно від типу партнерської взаємодії. З огляду на переважну частку жінок у вибірці, результати дослідження можуть у більшій мірі відображати особливості жіночого досвіду партнерських взаємин.

Збір даних здійснювався онлайн за допомогою сервісу Google Forms, що забезпечило географічне розширення вибірки (учасники проживають у різних регіонах України) та зручність участі. Усі відповіді були експортовані до Google Sheets і надалі опрацьовані в статистичних програмах SPSS (для факторного аналізу) та JASP (для описової, кореляційної, регресійної статистики, а також двофакторного дисперсійного аналізу ANOVA та медіаційного аналізу).

## **Висновки до розділу 2**

1. У другому розділі було представлено методологічне обґрунтування, організацію та інструментарій емпіричного дослідження довіри та задоволеності у романтичних стосунках.

2. Метою емпіричної частини стало вивчення взаємозв'язку між рівнем довіри до партнера та задоволеністю стосунками, а також аналіз чинників, що впливають на довіру у парі: ставлення до власних потреб і бажань, відкритість у комунікації, підтримка та прийняття у стосунках, можливість реалізації бажань, тип домовленості у стосунках, страх негативної оцінки та тип прихильності.

3. Задля комплексного аналізу досліджуваних явищ було обґрунтовано застосування п'яти психодіагностичних методик, які у своїй сукупності забезпечують всебічне вимірювання досліджуваних конструктивів:

Шкала задоволеності стосунками (RAS) застосована для вимірювання загального рівня задоволеності у романтичних стосунках, що відображає когнітивно-оцінний компонент якості партнерської взаємодії. Цей інструмент дозволяє співвіднести загальну задоволеність із рівнем довіри та внутрішньою структурою стосунків.

Шкала довіри у близьких стосунках використана для оцінки стабільності, надійності та віри у партнера — ключових когнітивно-афективних складників довіри. Результати цієї методики стали базовими для порівняння із відповідною шкалою у власному опитувальнику TORQ, що дозволяє оцінити його конвергентну валідність.

Коротка шкала страху негативної оцінки (BFNE) залучена для оцінки внутрішньоособистісного чинника довіри — рівня тривоги, пов'язаної зі страхом осуду з боку партнера. Цей показник відображає психологічну відкритість і безпеку у стосунках, що є передумовою формування довіри.

Шкала тривожності у близьких стосунках (ECR-S) дозволила проаналізувати особливості індивідуального стилю прихильності, виходячи з рівня уникнення та тривожності, які суттєво впливають на довіру, потребу у близькості та задоволеність партнерськими стосунками.

Авторський «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках» (TORQ) розроблено для комплексного вимірювання як рівня довіри та задоволеності у стосунках, так і ключових чинників, що їх визначають: ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації, підтримка і прийняття у стосунках, реалізація бажань та потреб. У межах апробації TORQ підтверджено його шестифакторну структуру, внутрішню узгодженість та валідність, що свідчить про надійність цього інструменту для подальших емпіричних досліджень.

4. Вибірка дослідження ( $N = 514$ ) охопила дорослих респондентів віком від 18 до 60 років, які перебувають у романтичних стосунках не менше ніж 6 місяців. Більшість учасників становили жінки (89,9%), решту — чоловіки (10,1%). За типом домовленості у стосунках більшість учасників дотримуються моногамії (72,6%), 18,3% практикують консенсуальну немоногамію, а 9,1% — неконсенсуальну немоногамію. Така структура вибірки дозволяє порівняти досліджувані показники між різними типами домовленостей у стосунках.

5. Для обробки емпіричних даних використано описову статистику, кореляційний, регресійний, медіаційний аналіз, а також перевірку внутрішньої узгодженості за коефіцієнтами  $\alpha$  Кронбаха та  $\omega$  Макдональда. Нормальність розподілу змінних перевірялася за критерієм Шапіро–Уїлка, що дозволило визначити доцільність застосування робастних методів оцінювання.

6. На основі аналізу теоретичних підходів до довіри в романтичних стосунках було операціоналізовано низку ключових конструктів (ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації з партнером, підтримка й прийняття у стосунках, реалізація бажань і потреб), які в наукових працях описуються як важливі чинники довіри, але раніше не були інтегровані в єдиний діагностичний інструмент. Виявлена методологічна прогалина щодо комплексного емпіричного вимірювання цих чинників у контексті довіри та задоволеності у романтичних стосунках обґрунтовує необхідність створення й апробації авторського опитувальника TORQ.

7. Розроблений комплекс методик та запропонована авторська методика TORQ забезпечують теоретично та емпірично обґрунтовану основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між довірою та задоволеністю у романтичних стосунках, а також виявлення чинників, що детермінують формування та динаміку довіри у парі. Розділ закладає методологічний фундамент для проведення ґрунтового емпіричного аналізу, результати якого наведено у наступному розділі.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ДОВІРИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ У РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

У цьому розділі подано результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення закономірностей взаємозв'язку між рівнем довіри, її психологічними чинниками, типом домовленості у стосунках, стилем прихильності та задоволеністю стосунками. Представлено покроковий аналіз отриманих даних: від описових характеристик вибірки та кореляційних зв'язків до дисперсійних, регресійних і медіаційних моделей, що дозволяють визначити як прямі, так і опосередковані механізми впливу. Узагальнення результатів забезпечує комплексне розуміння динаміки довіри у різних типах стосунків і слугує емпіричною основою для обговорення та формування підсумкових висновків.

#### **3.1. Результати дослідження, аналіз, та інтерпретація**

##### **3.1.1. Описова статистика результатів дослідження**

З метою визначення загальних тенденцій у вибірці, аналізу середніх значень показників, рівня варіативності (стандартного відхилення) та характеристик розподілу, що дозволяє зробити узагальнені висновки про психологічний стан та особливості досліджуваних у контексті довіри та задоволеності у романтичних стосунках, було здійснено описову статистику для всіх показників, отриманих у межах емпіричного дослідження.

Дані наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

## Описова статистика основних показників дослідження (N = 514)

Змінна	Сер.	С.В.	Мін.	Макс.	Шапіро-Вілк	p
Задоволеність стосунками (RAS)	28.46	5.22	9	35	0.896	< .001
Передбачуваність (Trust P)	30.65	6.33	6	42	0.980	< .001
Надійність (Trust D)	32.32	7.91	7	42	0.920	< .001
Віра (Trust F)	30.43	7.82	7	42	0.962	< .001
Довіра (за Ремпель Дж. К.)	93.40	19.40	24	126	0.954	< .001
Страх негативної оцінки (BFNE)	31.71	9.21	14	59	0.976	< .001
Уникання прихильності (ECR-S Avoidance)	24.05	3.53	13	39	0.989	< .001
Тривожність прихильності (ECR-S Anxiety)	22.79	5.38	6	39	0.926	< .001
TORQ: Ставлення до власних бажань та потреб	20.79	3.32	9	25	0.936	< .001
TORQ: Відкритість у комунікації	20.66	4.32	5	25	0.879	< .001
TORQ: Підтримка і прийняття	20.19	3.82	6	25	0.926	< .001
TORQ: Реалізація бажань та потреб	19.66	3.49	7	25	0.946	< .001
TORQ: Довіра у стосунках	20.25	4.48	5	25	0.890	< .001
TORQ: Задоволеність стосунками	21.37	3.75	6	25	0.849	< .001

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уїлка засвідчила статистично значущі відхилення від нормальності ( $p < .001$ ) для більшості шкал, що свідчить про певні асиметрії у розподілі показників. Проте розподіли не є критично відхиленими, і візуальний аналіз гістограм, а також показники асиметрії та ексцесу свідчать про прийнятну форму розподілу даних. Зважаючи на велику вибірку ( $N = 514$ ) та незначні відхилення від нормальності, результати можна інтерпретувати як репрезентативні для популяції.

Саме тому у подальшому аналізі, окрім непараметричних методів, було використано також двофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Хоча ANOVA є параметричним методом, він є доволі робастним до помірних відхилень від нормального розподілу, особливо за умов великої вибірки та відсутності значних порушень гомогенності дисперсій.

Таким чином, використання цього методу є статистично коректним і дозволяє отримати надійні результати щодо взаємодії факторів у досліджуваних змінних.

#### Шкала задоволеності стосунками

Середній показник задоволеності стосунками у вибірці становить  $M = 28.46$  при  $SD = 5.22$ , що свідчить про загалом високий рівень задоволеності у стосунках. Більшість учасників оцінили свої стосунки як гармонійні, задовольняючі емоційні та потребові очікування. Показники варіюються від 9 до 35 балів, що демонструє наявність як осіб із високим рівнем задоволеності, так і тих, чий стосунки викликають сумніви чи напругу.

Такі результати вказують на те, що для більшості респондентів стосунки є джерелом позитивних переживань і стабільності, однак наявність респондентів з нижчими балами вказує на індивідуальні труднощі у сфері взаєморозуміння або емоційної близькості. Це дозволяє зробити висновок, що вибірка є збалансованою за рівнем задоволеності, а методика ефективно виявляє диференціацію у досвіді респондентів.

### Шкала довіри у близьких стосунках

Загальний рівень довіри до партнера становить  $M = 93.40$  ( $SD = 19.40$ ), що відповідає високому рівню довіри у більшості респондентів. Це свідчить про те, що досліджувані у цілому характеризуються впевненістю у партнері, відчуттям передбачуваності його поведінки, надійності та щирої зацікавленості у взаєминах.

Середні показники за підшкалами розподілилися таким чином: передбачуваність (Predictability):  $M = 30.65$  ( $SD = 6.33$ ), надійність (Dependability):  $M = 32.32$  ( $SD = 7.91$ ), віра (Faith):  $M = 30.43$  ( $SD = 7.82$ )

Найвищі значення виявлено за шкалою надійності, що вказує на те, що саме аспект довіри до особистісних якостей партнера (відповідальність, чесність, стабільність) є центральним у сприйнятті респондентами партнерських стосунків. Високі значення за шкалами “передбачуваність” і “віра” підтверджують схильність до емоційної впевненості у взаєминах, що є показником стабільного функціонування пари.

Водночас значення стандартного відхилення свідчать про певну різномірність вибірки: частина респондентів демонструє вищий рівень тривожності у зв'язку з довірою, тоді як інші — глибоке відчуття стабільності. Таким чином, у вибірці представлені різні форми прояву довіри, від обережної до повністю відкритої.

### Шкала страху негативної оцінки

Показник страху негативної оцінки становить  $M = 31.71$  ( $SD = 9.21$ ), що свідчить про середній рівень занепокоєння оцінкою з боку партнера. Це означає, що учасники в цілому не демонструють надмірної соціальної тривожності, однак певна частина респондентів схильна до підвищеної чутливості до можливої критики або відкидання.

Варіативність результатів є помітною: у деяких учасників простежується тенденція до уникнення надмірного саморозкриття або стриманості у вираженні емоцій і бажань. Це може впливати на ступінь довіри у стосунках, оскільки

страх бути неправильно зрозумілим або осудженим іноді перешкоджає щирості у взаємодії з партнером.

З огляду на це, показник BFNE може виступати як чинник, що пояснює зниження рівня довіри та відкритості у парі.

#### Шкала досвіду у близьких стосунках

Результати за шкалою ECR-S свідчать про переважання безпечного типу прихильності у вибірці. Показник уникання прихильності становить  $M = 24.05$  ( $SD = 3.53$ ), а тривожності прихильності —  $M = 22.79$  ( $SD = 5.38$ ). Обидва значення вказують на помірно низький рівень уникання емоційної близькості та страху відторгнення. Це означає, що більшість учасників комфортно почуваються у стосунках, схильні довіряти партнеру, не бояться проявляти емоційну відкритість, та виявляють готовність покладатися на партнера.

Разом з тим, наявність окремих учасників із підвищеними рівнями тривожності або уникання свідчить про індивідуальні відмінності у досвіді близькості, що може пояснювати різницю у рівнях довіри та задоволеності. Зокрема, високі показники тривожності пов'язані з емоційною нестабільністю у парі, а високі показники уникання — із дистанціюванням та труднощами у комунікації.

Отже, отримані дані підтверджують, що стиль прихильності є важливим контекстом, у якому формується довіра, підтримка і відкритість у стосунках.

#### Авторська методика TORQ

Аналіз результатів за авторським опитувальником TORQ показав, що середні значення за всіма субшкалами свідчать про загалом високий рівень розвитку довіри, її компонентів, та задоволеності у стосунках.

Отримані середні значення такі: ставлення до власних бажань та потреб —  $M = 20.79$  ( $SD = 3.32$ ), відкритість у комунікації з партнером —  $M = 20.66$  ( $SD = 4.32$ ), підтримка і прийняття у стосунках —  $M = 20.19$  ( $SD = 3.82$ ), реалізація бажань та потреб —  $M = 19.66$  ( $SD = 3.49$ ), довіра у стосунках —  $M = 20.25$  ( $SD = 4.48$ ), задоволеність стосунками —  $M = 21.37$  ( $SD = 3.75$ ).

Найвищі показники спостерігаються за шкалами задоволеності стосунками та ставлення до власних бажань та потреб, що свідчить про позитивне сприйняття себе у стосунках і готовність до відкритої взаємодії.

Дещо нижчий середній бал за шкалою реалізації бажань та потреб ( $M = 19.66$ ) може вказувати на те, що, незважаючи на загальний рівень довіри, реалізація інтимних чи емоційних потреб не завжди відбувається в повній мірі — що є типовим для сучасних пар, у яких вплив соціальних очікувань або внутрішніх бар'єрів залишається помітним.

Таким чином, результати за TORQ підтверджують, що більшість респондентів мають достатньо високий рівень довіри, відкритості та взаємного прийняття, що забезпечує їхню емоційну стабільність та задоволення від стосунків.

Загалом отримані результати свідчать про високий рівень довіри та задоволеності у стосунках серед учасників вибірки. Усі застосовані методики підтвердили взаємозв'язок між відкритістю, підтримкою, прийняттям та емоційним комфортом у парі. Значення за шкалами TORQ узгоджуються з даними валідизованих інструментів (RAS, шкала довіри за Ремпель Дж. К.), що підтверджує психометричну узгодженість та конструктну валідність авторського опитувальника. Відхилення від нормального розподілу не є критичними, тому описові показники коректно відображають тенденції вибірки. Отримані дані створюють основу для подальшого кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення зв'язків між рівнем довіри, її чинниками та задоволеністю стосунками.

### **3.1.2. Дослідження взаємозв'язків між показниками довіри, чинників, що на неї впливають, та задоволеності стосунками.**

Для перевірки взаємозв'язків між основними змінними дослідження було проведено кореляційний аналіз Спірмена. Застосування цього методу зумовлене незначними відхиленнями показників від нормального розподілу, виявленими за критерієм Шапіро–Уїлка. Аналіз дозволив виявити, як саме

рівень довіри, її структурні чинники та загальна задоволеність взаємопов'язані між собою у системі романтичних стосунків.

Результати кореляційного аналізу наведені у **Додатку А**.

Взаємозв'язок між довірою та задоволеністю стосунками

Результати показали, що між рівнем довіри (за Ремпель Дж. К.) та задоволеністю стосунками (RAS) існує сильний позитивний зв'язок ( $r_s = 0.723$ ,  $p < .001$ ). Тобто партнери, які довіряють одне одному, зазвичай відчувають глибшу емоційну близькість, більше задоволення від взаємодії та більшу впевненість у стабільності зв'язку. Це узгоджується з теоретичними моделями (Холмс Дж., & Ремпель Дж. К., 1986; Ротенберг Р., 2010), у яких довіра розглядається як основа стабільності й психологічної безпеки у стосунках.

Додатково встановлено, що довіра, виміряна за авторською шкалою TORQ, має значущий позитивний зв'язок як із задоволеністю за цією ж методикою ( $r_s = 0.496$ ,  $p < .001$ ), так і з задоволеністю за RAS ( $r_s = 0.387$ ,  $p < .001$ ). Це свідчить, що авторський інструмент чутливо відображає психологічну суть довіри — не лише як поведінкової готовності покладатися на партнера, а й як внутрішнього емоційного стану, який прямо впливає на відчуття гармонії та задоволення у парі.

Отже, можна зробити висновок, що обидві методики — шкала Ремпель Дж. К. та TORQ — послідовно підтверджують спільну тенденцію: довіра є провідним психологічним детермінантом задоволеності стосунками, а її зростання супроводжується підвищенням емоційного комфорту, стабільності, відкритості та взаємної підтримки.

Взаємозв'язки між довірою та її чинниками

Проведений аналіз показав, що довіра у парі тісно пов'язана з більшістю її чинників. Найтісніший зв'язок спостерігається між довірою та відкритістю у комунікації за TORQ ( $r_s = 0.578$ ,  $p < .001$ ). Це свідчить, що щирість, готовність до емоційного діалогу, здатність говорити про свої почуття та вразливість є ключовими елементами, які формують відчуття безпеки у парі. Відкритість

створює середовище, у якому партнери можуть бути автентичними й почутими, що зміцнює довіру на глибинному рівні.

Також виразні зв'язки зафіксовано між довірою та реалізацією бажань та потреб у стосунках ( $r_s = 0.475$ ,  $p < .001$ ) і ставленням до власних бажань та потреб ( $r_s = 0.470$ ,  $p < .001$ ). Це вказує, що довіра формується не лише через партнерську взаємодію, але й через внутрішню автентичність — здатність усвідомлювати власні потреби, не придушувати їх, не боятися їх виражати і вільно реалізовувати у партнерстві тісно пов'язана з глибиною довіри. Люди, які дозволяють собі бути собою у стосунках, одночасно демонструють більшу готовність довіряти партнеру. Тобто довіра не є лише міжособистісною рисою — вона формується й через внутрішню автентичність, самоприйняття та емоційну чесність із собою.

Дещо слабший, але все ще значущий зв'язок виявлено між довірою та підтримкою партнера ( $r_s = 0.442$ ,  $p < .001$ ). Це свідчить, що підтримка, хоча й дещо поступається відкритості у силі кореляції, має важливе змістове значення — вона формує емоційний фундамент для відчуття надійності та взаємного прийняття у парі.

Цікаві результати отримано щодо зв'язку довіри зі страхом негативної оцінки. Усі показники довіри мають із цим фактором стійкі негативні кореляції. Виявлено, що чим сильніше людина боїться осуду, критики чи відкидання з боку партнера, тим нижчим є рівень її довіри. Найвиразніше це проявляється у ставленні до власних бажань ( $r_s = -0.459$ ,  $p < .001$ ) та відкритості у комунікації з партнером ( $r_s = -0.305$ ,  $p < .001$ ). Люди, які часто переживають через можливість бути неправильно зрозумілими або відкинутими, схильні менше відкриватися емоційно й менше покладатися на партнера.

Водночас, навіть загальний рівень довіри за Ремпель Дж. К. ( $r_s = -0.276$ ,  $p < .001$ ) і довіра за TORQ ( $r_s = -0.245$ ,  $p < .001$ ) мають від'ємний зв'язок зі страхом негативної оцінки, що вказує на загальну закономірність: страх оцінки та внутрішня тривожність підривають довіру, оскільки створюють постійне очікування осуду й небезпеки бути неприйнятним.

Таким чином, можна стверджувати, що страх негативної оцінки є одним із деструктивних факторів, який гальмує розвиток емоційної близькості та довірливих стосунків, знижуючи здатність до автентичності та взаємної відкритості.

Отже, довіра найбільш виражено пов'язана з відкритістю у комунікації та емоційною взаємністю, а також зі здатністю приймати та реалізовувати власні потреби у межах партнерства і ступенем страху негативної оцінки з боку партнера. Ці результати свідчать, що довіра є інтегративним феноменом, який поєднує внутрішньоособистісну відкритість і міжособистісну взаємність.

Взаємозв'язки основних показників із віком та тривалістю стосунків

Аналіз взаємозв'язків із віком респондентів показав, що з віком у людей дещо змінюється характер переживання романтичних стосунків. Загальна задоволеність стосунками має слабкий від'ємний зв'язок із віком ( $r_s = -0.105$ ,  $p < .05$ ), тобто з роками схильність оцінювати свої стосунки як повністю задовільні дещо зменшується. Це може бути зумовлено тим, що старші респонденти схильні реалістичніше сприймати партнера та менше ідеалізувати стосунки.

Рівень загальної довіри не демонструє значущого зв'язку з віком ( $r_s = 0.019$ ,  $p > .05$ ), що свідчить про її відносну стабільність упродовж життя. Проте окремі складові довіри за шкалою TORQ виявили статистично значущі тенденції. Так, задоволеність у межах TORQ має помірний від'ємний зв'язок із віком ( $r_s = -0.13$ ,  $p < .01$ ), а відкритість у комунікації та реалізація власних потреб також знижуються з віком ( $r_s = -0.116$ ,  $p < .01$  та  $r_s = -0.13$ ,  $p < .01$  відповідно). Це може вказувати на зменшення емоційної спонтанності й більш обережне виявлення потреб у старших учасників.

Ставлення до власних бажань і підтримка у стосунках з віком майже не змінюються, адже зв'язки тут незначущі ( $r_s = -0.055$  і  $r_s = -0.068$ ). Водночас загальний показник довіри за TORQ має помірний від'ємний зв'язок із віком ( $r_s = -0.17$ ,  $p < .001$ ), що свідчить: зі зростанням життєвого досвіду довіра стає більш вибірковою, менш емоційною, можливо, більш усвідомленою. Таким

чином, можемо припустити, що вік пов'язаний не зі зниженням здатності довіряти, а з переходом від безумовної довіри до обережнішої, заснованої на досвіді та реалістичному сприйнятті партнера.

Щодо тривалості стосунків, то вона, на відміну від віку, не має вираженого зв'язку з основними показниками довіри чи задоволеності. Загальна довіра та загальна задоволеність стосунками не корелюють із тривалістю ( $r_s = 0.061$  та  $r_s = -0.047$  відповідно), що свідчить: саме по собі довге перебування у стосунках не гарантує ані вищої довіри, ані більшої задоволеності.

Проте деякі окремі показники демонструють слабкі, але показові тенденції. Зокрема, задоволеність у межах TORQ ( $r_s = -0.10$ ,  $p < .05$ ), відкритість у спілкуванні ( $r_s = -0.123$ ,  $p < .01$ ) та реалізація потреб ( $r_s = -0.128$ ,  $p < .01$ ) мають слабкий від'ємний зв'язок із тривалістю стосунків. Це означає, що з плином часу партнери можуть ставати менш схильними до експресивного вираження емоцій і потреб, навіть за наявності глибокої прихильності. Можливо, такі зміни свідчать про природну адаптацію пари до спільного життя, коли емоційна інтенсивність зменшується, а натомість зростає відчуття стабільності.

Цікаво, що зі страхом негативної оцінки тривалість стосунків має слабкий, але статистично значущий від'ємний зв'язок ( $r_s = -0.14$ ,  $p < .01$ ): чим довше тривають стосунки, тим менше люди переживають через можливу критику чи осуд з боку партнера. Це можна тлумачити як ознаку більшої емоційної безпеки та довіри, що формується з часом.

Вік і тривалість стосунків, як очікувано, мають сильний позитивний зв'язок ( $r_s = 0.573$ ,  $p < .001$ ), що підтверджує очевидну закономірність: старші учасники частіше перебувають у триваліших стосунках.

Таким чином, можна зробити висновок, що вік і тривалість стосунків впливають на якісні аспекти довіри, але не визначають її рівень безпосередньо. Вік пов'язаний із певним зниженням емоційної відкритості, тоді як тривалість стосунків радше сприяє зростанню емоційної стабільності й безпеки у парі. Це дозволяє припустити, що довіра з часом трансформується — від більш

емоційної й романтизованої у молодих парах до зрілої, спокійної й усвідомленої у тривалих стосунках.

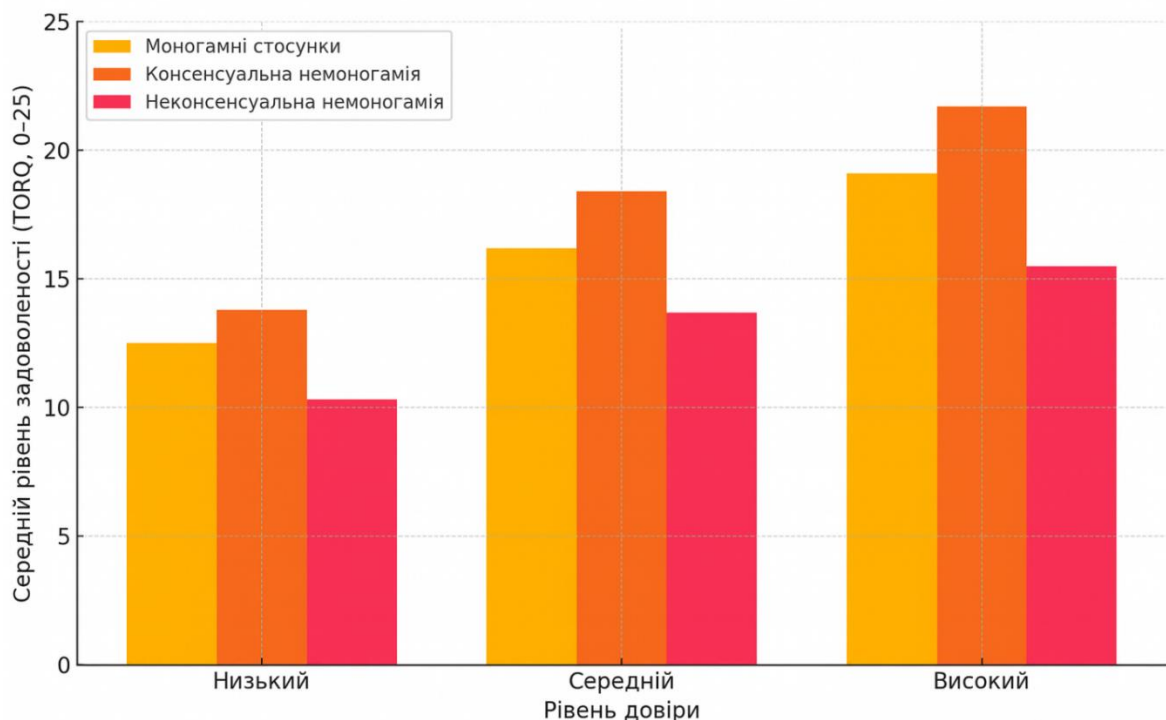
### 3.1.3. Аналіз групових відмінностей у задоволеності стосунками залежно від рівня довіри та типу домовленості

Для визначення впливу рівня довіри та типу домовленості у стосунках на рівень задоволеності було проведено двофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Тип домовленості розглядався як ключовий соціально-психологічний чинник, що визначає специфіку функціонування довіри у різних форматах романтичних взаємин — моногамних, консенсуально немоногамних та неконсенсуально немоногамних стосунках.

Аналіз проводився з використанням показників задоволеності (за шкалами RAS та TORQ) і рівня довіри (за шкалами Ремпель Дж. К. та TORQ).

Основна модель: Задоволеність стосунками (TORQ) × Довіра (Ремпель) × Тип домовленості (результати наведені у рис. 3.1.).



**Рис. 3.1. Рівень задоволеності стосунками залежно від рівня довіри та типу домовленості**

Результати цього аналізу показали найвиразніші та теоретично найцінніші ефекти.

Зокрема, як рівень довіри, так і тип домовленості мають статистично значущий вплив на рівень задоволеності стосунками:

- ефект довіри:  $F(2, 505) = 23.99, p < .001, \omega^2 = 0.078$ ;
- ефект типу домовленості:  $F(2, 505) = 10.10, p < .001, \omega^2 = 0.031$ ;
- взаємодія між факторами також значуща:  $F(4, 505) = 4.15, p = .003, \omega^2 = 0.021$ .

Це свідчить, що вплив рівня довіри на задоволеність стосунками суттєво залежить від типу домовленості у парі.

Згідно з результатами, у групах із високою довірою найвищий рівень задоволеності спостерігається серед консенсуально немоногамних пар, тоді як моногамні пари мають дещо нижчі показники, а неконсенсуально немоногамні — найнижчі.

Така закономірність може пояснюватися тим, що у консенсуально немоногамних стосунках (де взаємодія будується на відкритих домовленостях і прийнятті меж) довіра ґрунтується не на ексклюзивності, а на чесності, прозорості й високому рівні комунікативної зрілості партнерів.

Натомість у моногамних парах довіра частіше сприймається як даність або очікування, що робить її більш уразливою до порушення.

Неконсенсуальна немоногамія, своєю чергою, передбачає прихованість або обман, що закономірно знижує рівень довіри й задоволеності.

Таким чином, отримані результати демонструють, що тип домовленості є значущим соціально-психологічним контекстом функціонування довіри у парі, а висока довіра у консенсуально немоногамних стосунках може виступати навіть більш стійким і усвідомленим чинником задоволеності, ніж у традиційних моногамних відносинах.

Для підтвердження загальної тенденції були проведені три додаткові аналізи.

Задоволеність (RAS) × Довіра (TORQ) × Тип домовленості

Виявлено значущий ефект типу домовленості ( $F(2, 505) = 9.46, p < .001$ ) і взаємодії довіри з типом домовленості ( $F(4, 505) = 3.13, p = .015$ ). Це підтверджує, що характер стосунків (моногамія / CNM / NNM) модифікує зв'язок між довірою та задоволеністю, особливо у напрямку переваги консенсуально відкритих стосунків.

Задоволеність (RAS) × Довіра (Ремпель) × Тип домовленості

Основний ефект довіри є високозначущим ( $F(2, 505) = 69.01, p < .001$ ), ефект домовленості — помірним ( $F(2, 505) = 6.70, p = .001$ ). Хоча взаємодія має лише тенденцію до значущості ( $p \approx .05$ ), результати узгоджуються з основною моделлю, демонструючи, що висока довіра універсально підвищує задоволеність, незалежно від формату стосунків.

Задоволеність (TORQ) × Довіра (TORQ) × Тип домовленості

Виявлено сильний вплив довіри ( $F(2, 505) = 15.58, p < .001$ ), тоді як тип домовленості не мав статистично значущого ефекту. Цей результат свідчить про високу конструктну узгодженість шкал TORQ: довіра та задоволеність у межах однієї методики тісно пов'язані, незалежно від зовнішніх чинників.

Отже, проведений аналіз дозволяє зробити кілька ключових висновків:

1. Тип домовленості у стосунках виявився вагомим фактором, що визначає характер взаємозв'язку між довірою та задоволеністю стосунками.
2. Найвищі показники задоволеності спостерігаються у консенсуально немоногамних парах, де довіра базується на відкритості, домовленостях і прийнятті потреб кожного партнера.
3. Моногамні пари демонструють дещо нижчий рівень задоволеності при порівняно високій довірі, що свідчить про більш традиційне, але менш гнучке розуміння довіри.
4. Неконсенсуальна немоногамія пов'язана з найнижчим рівнем довіри та задоволеності, що підтверджує деструктивний ефект порушення домовленостей у парі.

Таким чином, результати підкреслюють, що довіра є ключовим предиктором якості стосунків, однак її природа та роль залежать від типу домовленості, який визначає контекст взаємної відкритості, комунікації та прийняття у парі.

### **3.1.4. Аналіз групових відмінностей у задоволеності стосунками залежно від рівня довіри та типу прихильності**

Після аналізу впливу рівня довіри та типу домовленості у стосунках на показники задоволеності, наступним етапом дослідження стало вивчення ролі типу прихильності у структурі взаємозв'язку між довірою та задоволеністю стосунками.

Оскільки методика Шкала досвіду близьких стосунків (ECR-S) передбачає подальше визначення типу прихильності на основі показників уникання та тривожності через систему процентилів (що детально описано у другому розділі), було здійснено розподіл респондентів на чотири групи за типом прихильності: 1 — безпечний, 2 — тривожно-залучений, 3 — відсторонено-уникаючий, 4 — боязкий.

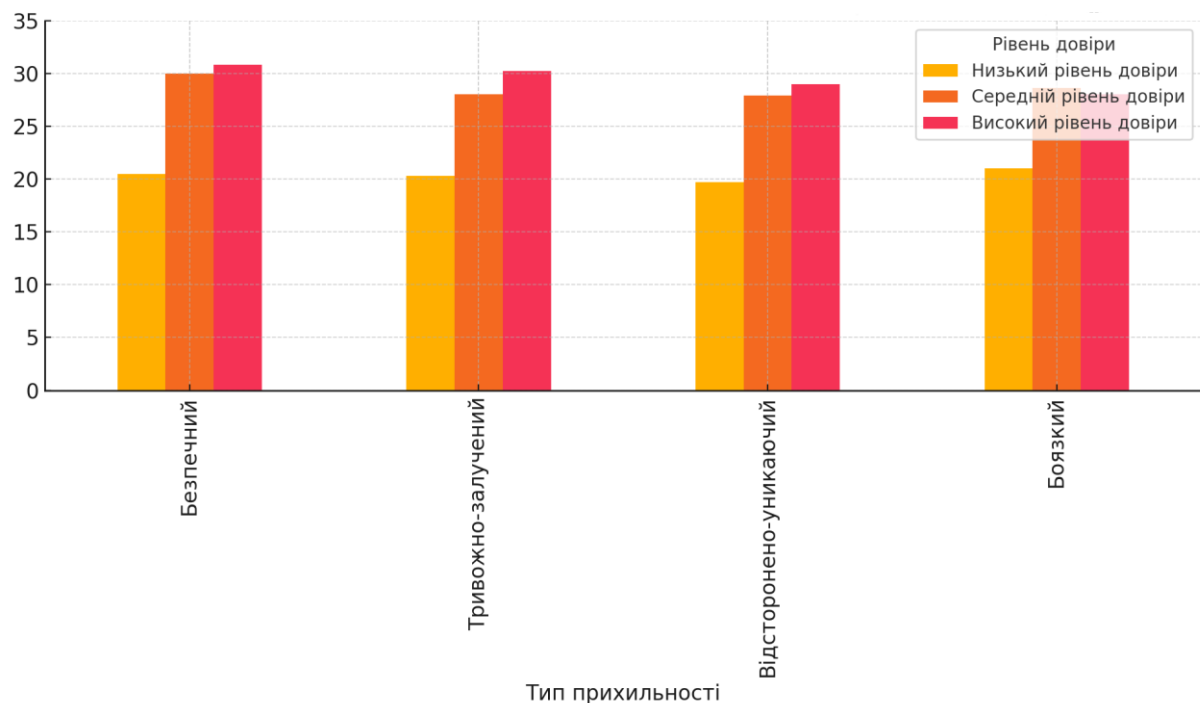
З метою з'ясування ролі типу прихильності у взаємозв'язку між довірою та задоволеністю стосунками було проведено двофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Як фактори розглядалися рівень довіри (низький, середній, високий) та тип прихильності (1–4), а залежною змінною виступав показник задоволеності стосунками, виміряний за шкалами RAS та TORQ.

Результати моделі, де показник задоволеності визначався за шкалою RAS, а довіра — за шкалою Ремпель Дж. К., продемонстрували статистично значущі головні ефекти обох факторів: ефект довіри —  $F(2, 502) = 110.43, p < .001, \omega^2 = 0.295$ ; ефект типу прихильності —  $F(3, 502) = 3.98, p = .008, \omega^2 = 0.012$ . Взаємодія між цими змінними не є статистично значущою ( $F(6, 502) = 0.95, p = .459$ ), що вказує на незалежний вплив кожного з чинників.

Результати продемонстровано у рис. 3.2.

Як видно з рис. 3.2, вищий рівень довіри асоціюється з вищою задоволеністю стосунками, незалежно від типу прихильності. Водночас тип прихильності вносить додаткові відмінності у рівень задоволеності: найвищі показники виявлено у безпечного типу, тоді як тривожно-залучений, уникаючий і боязкий типи демонструють нижчі середні значення. Це узгоджується з положеннями теорії прихильності (Хазан Ш. і Шейвер П.; Мікулінсер М. і Шейвер П.), згідно з якими емоційна безпека, впевненість у доступності партнера й відсутність страху відкидання є базовими умовами задоволення у стосунках.



**Рис. 3.2. Рівень задоволеності стосунками залежно від рівня довіри та типу прихильності**

Аналіз інших моделей, у яких задоволеність та довіра вимірювалися за різними шкалами (RAS, TORQ; Ремпель, TORQ), підтвердив загальну закономірність.

В усіх варіантах спостерігалися значущі головні ефекти довіри ( $p < .001$ ) та тенденційно значущі або помірні ефекти типу прихильності ( $p$  у межах .05–.08).

Взаємодії між факторами в жодному випадку не досягли статистичної значущості, що свідчить про стійкий, незалежний і універсальний вплив довіри на задоволеність стосунками.

Найвищі середні значення задоволеності зафіксовано у респондентів із високою довірою та безпечним типом прихильності, що вказує на гармонійну модель взаємодії у парі, засновану на відкритості, прийнятті та впевненості в емоційній стабільності партнера.

Отже, отримані результати свідчать, що довіра є провідним предиктором задоволеності стосунками — цей ефект стабільно проявляється незалежно від використаної методики. Високий рівень довіри забезпечує емоційну близькість, підтримку та почуття безпеки у парі. Тип прихильності впливає на інтенсивність переживання задоволеності: особи з безпечним типом прихильності відчують стосунки як більш стабільні та емоційно насичені, тоді як тривожні, унікальні або боязкі типи схильні до меншої впевненості у партнері та більшої емоційної напруги. Хоча взаємодія довіри та типу прихильності не є статистично значущою, простежується тенденція до того, що ефект довіри найбільш виражений у безпечних типах, тоді як у тривожно-залежних або унікаючих він послаблюється.

Отже, довіра виступає універсальним чинником задоволеності, але тип прихильності визначає спосіб її переживання: безпечна прихильність сприяє глибшій емоційній взаємності, тоді як тривожна або унікаюча — обмежує її прояв через страхи, сумніви або дистанціювання.

Результати двофакторного аналізу підтверджують, що емоційна безпека та довіра є взаємопов'язаними психологічними механізмами, які формують базу для стабільності й задоволеності у сучасних романтичних стосунках.

### **3.1.5. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження довіри як предиктора задоволеності стосунками**

З метою перевірки гіпотези про те, що довіра є предиктором задоволеності у романтичних стосунках, було проведено серію лінійних

регресійних аналізів. Для цього побудовано чотири моделі, які дозволили порівняти внесок різних показників довіри (за шкалами Ремпель Дж. К. та TORQ) у прогнозування задоволеності стосунками (за шкалами RAS та TORQ).

Отримані результати представлено у таблиці 3.2.

Як видно з цієї таблиці, перша модель (RAS ← Ремпель) виявилася найсильнішою: коефіцієнт кореляції  $R = 0.775$ , коефіцієнт детермінації  $R^2 = 0.600$ , тобто 60% варіації задоволеності стосунками пояснюється рівнем довіри. Модель є статистично значущою ( $F(1, 512) = 768.471$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = 0.775$ ,  $p < .001$ ).

**Таблиця 3.2**

**Результати лінійного регресійного аналізу (модель: задоволеність ← довіра)**

<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Adjusted R<sup>2</sup></b>	<b>F (1, 512)</b>	<b>p</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>B</b>	<b>SE B</b>	<b>t</b>	<b>Константа</b>
0.775	0.600	0.599	768.471	< .001	0.775	0.208	0.008	27.721	8.986

Отримані результати підтверджують, що довіра у близьких стосунках, заснована на впевненості у надійності, чесності та послідовності партнера, є потужним чинником задоволеності романтичними стосунками.

Друга модель (RAS ← TORQ) продемонструвала помірну силу зв'язку ( $R = 0.392$ ,  $R^2 = 0.154$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про стійкий позитивний вплив довіри, оціненої за опитувальником TORQ, на рівень задоволеності стосунками. Цей інструмент відображає поведінкові та ситуативні аспекти довіри, що проявляються у щоденній взаємодії партнерів.

Третя модель (TORQ ← Ремпель) засвідчила статистично значущий зв'язок середньої сили ( $R = 0.526$ ,  $R^2 = 0.277$ ,  $\beta = 0.526$ ,  $p < .001$ ), підтверджуючи стабільність ефекту довіри незалежно від способу вимірювання задоволеності.

Четверта модель ( $TORQ \leftarrow TORQ$ ) показала середню силу предикції ( $R = 0.474$ ,  $R^2 = 0.224$ ,  $\beta = 0.474$ ,  $p < .001$ ), що підтверджує внутрішню узгодженість компонентів опитувальника TORQ та його здатність відображати комплексний зв'язок між довірою та задоволеністю у стосунках.

Отже, усі чотири моделі є статистично значущими, що підтверджує роль довіри як стабільного психологічного предиктора задоволеності стосунками.

Найвищий рівень пояснюваної дисперсії (60%) отримано у моделі, де довіра вимірювалася за шкалою Ремпель Дж. К., а задоволеність — за шкалою RAS, проте опитувальник TORQ також показав стійку прогностичну силу, виявляючи чутливість до поведінкових, когнітивних і контекстуальних аспектів довіри у взаємодії партнерів.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу: довіра є ключовим предиктором задоволеності у романтичних стосунках, що узгоджується з теоретичними уявленнями про її центральну роль у побудові стабільних, гармонійних і психологічно безпечних взаємин.

На основі результатів першої моделі рівняння простої лінійної регресії для прогнозування задоволеності стосунками має вигляд:

$$\text{Задоволеність стосунками} = 8,99 + 0,21 \times \text{Довіра}$$

Отже, при підвищенні показника довіри на один бал рівень задоволеності зростає в середньому на 0.21 бала.

Цей результат свідчить про виражений позитивний прямий вплив довіри на задоволеність, а сама модель пояснює значну частку дисперсії (60%), що є високим показником для соціально-психологічних досліджень.

### **3.1.6. Множинний регресійний аналіз чинників довіри у романтичних стосунках**

Для визначення того, які психологічні чинники найбільшою мірою впливають на формування довіри у стосунках, було проведено множинний регресійний аналіз із включенням до моделі таких незалежних змінних: відкритість у комунікації з партнером, підтримка та прийняття у стосунках, а

також ставлення до власних бажань та потреб. У якості залежних змінних послідовно розглядалися два показники довіри: довіра за шкалою Ремпель Дж. К. (1985), що відображає емоційно-когнітивний рівень, і довіра за шкалою TORQ, розробленою автором дослідження, яка фокусується на сучасному поведінковому та комунікативному аспектах міжособистісної довіри.

Попередньо було перевірено основні передумови застосування методу найменших квадратів. Показники VIF у межах 1.55–1.98 та Tolerance > .50 свідчать про відсутність мультиколінеарності між незалежними змінними. Критерій Дарбіна — Уотсона у межах 1.93–2.00 підтвердив відсутність автокореляції залишків. Візуальний аналіз графіків розсіювання та Q–Q plot продемонстрував нормальний розподіл залишків і рівномірність їх варіації, що дозволяє вважати модель статистично коректною.

#### Результати моделі 1: Довіра за TORQ

Для поведінково-комунікативного аспекту довіри, виміряного за шкалою TORQ, регресійна модель виявилася статистично значущою ( $F(3,510) = 95.638$ ,  $p < .001$ ) і пояснює 36% варіації довіри ( $R^2 = 0.360$ ,  $R^2_{adj} = 0.355$ ). Найсильнішим предиктором стала відкритість у комунікації ( $\beta = 0.448$ ,  $t = 8.999$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про те, що здатність партнерів бути чесними, безпосередніми та прозорими у взаємодії є ключовим чинником формування довіри. Другою значущою змінною є ставлення до власних бажань та потреб ( $\beta = 0.147$ ,  $t = 3.345$ ,  $p = .001$ ), тобто усвідомлення й прийняття власних почуттів та кордонів створює внутрішню базу для довірливих стосунків. Чинник підтримки та прийняття у стосунках виявився незначущим ( $\beta = 0.078$ ,  $p = .117$ ) у межах моделі, що може свідчити про те, що його вплив опосередковується через відкритість у комунікації.

Таким чином, довіра в сучасному розумінні — як показує шкала TORQ — спирається насамперед на поведінкові маркери відкритості, автентичності та зрілого діалогу. Ця методика дозволяє виявити ті аспекти взаємодії, які є ключовими для функціонування рівноправних і гармонійних стосунків у

сучасному соціокультурному контексті, де емоційна прозорість та комунікативна гнучкість стають умовами стабільності пари.

Результати моделі 2: Довіра за Ремпель Дж. К.

Для класичної моделі довіри за Ремпель Дж. К., що фокусується на емоційно-когнітивних механізмах, регресійна модель також виявилася статистично значущою ( $F(3,510) = 77.530$ ,  $p < .001$ ) і пояснює 31.9% варіації довіри ( $R^2 = 0.319$ ,  $R^2_{adj} = 0.313$ ). Провідним предиктором виступила підтримка та прийняття у стосунках ( $\beta = 0.418$ ,  $t = 8.099$ ,  $p < .001$ ), тобто емоційне підтвердження та відчуття безпеки у взаєминах є основою когнітивної впевненості у партнері. Важливим, хоча й слабшим, чинником також виступило ставлення до власних бажань та потреб ( $\beta = 0.154$ ,  $t = 3.362$ ,  $p = .001$ ), тоді як відкритість у комунікації виявилася незначущою ( $\beta = 0.058$ ,  $p = .264$ ). Це свідчить, що для глибинної емоційної довіри першорядне значення мають саме внутрішні та емпатійні процеси взаємного прийняття, а не безпосередня відкритість у діалозі.

Отже, результати обох моделей не суперечать одна одній, а взаємодоповнюють: вони демонструють багатовимірність феномену довіри. Якщо емоційна довіра (за Ремпель Дж.) спирається на базове почуття безпеки та прийняття, то поведінкова довіра (TORQ) активується через відкритість, щирість і вміння спілкуватися. Ці два рівні — внутрішній (емоційний) та зовнішній (поведінковий) — описують різні, але взаємопов'язані механізми довірливих стосунків.

Результати представлені у таблиці 3.3.

Отримані результати підтверджують, що довіра у стосунках є результатом взаємодії емоційних і поведінкових чинників, які утворюють двошарову структуру. На глибинному рівні, а саме емоційно-когнітивному — домінують досвід підтримки та прийняття, що формують базове відчуття безпеки (за Ремпель Дж. К.). На рівні зовнішніх проявів, поведінковому рівні — ключовим є рівень відкритості й комунікативної чесності (TORQ).

Таблиця 3.3

**Результати множинного регресійного аналізу чинників довіри у романтичних стосунках**

<b>Залежна змінна</b>	<b>Значущі предиктори (<math>\beta</math>, <math>p</math>)</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup>adj</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Довіра (TORQ)</b>	Відкритість у комунікації ( $\beta = .448$ , $p < .001$ ); Прийняття власних потреб ( $\beta = .147$ , $p = .001$ )	0.360	0.355	95.64	< .001
<b>Довіра (Ремпель)</b>	Підтримка та прийняття у стосунках ( $\beta = .418$ , $p < .001$ ); Прийняття власних потреб ( $\beta = .154$ , $p = .001$ )	0.319	0.313	77.53	< .001

Таким чином, розроблена шкала TORQ виступає комплементарним інструментом до класичної шкали довіри 1985 року, розширюючи її у напрямку оцінки сучасних проявів взаємодії, що мають безпосереднє значення для стабільності та гармонійного функціонування пари.

### **3.1.7. Результати медіаційного аналізу**

#### **Теоретичне обґрунтування та мета аналізу**

Попередні регресійні аналізи дозволили встановити, що довіра в стосунках є вагомим предиктором задоволеності партнерством. Проте сам по собі кореляційний і регресійний зв'язок не дає відповіді на питання, через які саме психологічні механізми довіра впливає на рівень задоволеності.

Для більш глибокого розуміння цього взаємозв'язку було проведено медіаційний аналіз, який дозволяє виявити опосередковані ефекти — тобто чинники, через які реалізується вплив однієї змінної на іншу.

У цьому дослідженні було висунуто припущення, що взаємозв'язок між довірою та задоволеністю стосунками може опосередковуватися такими психологічними характеристиками:

- Реалізація бажань та потреб у стосунках — як показник здатності партнера бути автентичним, задовольняти власні потреби, при цьому не руйнуючи емоційну близькість;
- Страх негативної оцінки з боку партнера — як показник тривожності та міжособистісної вразливості, що може послаблювати якість взаємодії.

Таким чином, метою аналізу стало з'ясування, чи виступають ці два чинники проміжною ланкою у зв'язку між довірою та задоволеністю стосунками, а також наскільки вагомим є внесок кожного з них у цей процес.

Відповідно до цього було побудовано чотири моделі медіаційного аналізу з різними поєднаннями показників довіри та задоволеності для перевірки стійкості виявлених закономірностей.

Результати аналізу представлені у таблиці 3.4.

**Таблиця 3.4**

**Результати медіаційного аналізу**

Залежна змінна	Предиктор (довіра)	Реалізація бажань ( $\beta$ , $p$ )	Страх негативної оцінки ( $\beta$ , $p$ )	R <sup>2</sup>
Задоволеність (RAS)	За Ремпель	0.120, $p < .001$	-0.018, $p = .035$	0.666
Задоволеність (RAS)	TORQ	0.246, $p < .001$	0.012, $p = .255$	0.325
Задоволеність (TORQ)	TORQ	0.292, $p < .001$	0.007, $p = .731$	0.460
Задоволеність (TORQ)	За Ремпель	0.227, $p < .001$	-0.002, $p = .857$	0.509

Найбільш показовими виявилися результати першої моделі, де предиктором виступала довіра, виміряна за методикою Ремпель Дж. К., а залежною змінною — задоволеність стосунками за шкалою RAS. У цій моделі було підтверджено як прямий, так і опосередкований вплив довіри на

задоволеність партнерством. Прямий ефект є високим ( $\beta = 0.672$ ,  $p < .001$ ), що свідчить про те, що зростання рівня довіри супроводжується підвищенням загальної задоволеності стосунками. Разом з тим, частина цього впливу реалізується через психологічні медіатори.

Найвагоміший внесок в опосередкування вносить реалізація власних бажань та потреб ( $\beta = 0.120$ ,  $p < .001$ ): чим більше людина відчуває, що може вільно виражати себе у взаєминах, тим міцнішою стає довіра і тим більшим — почуття задоволеності. Довіра, таким чином, створює основу для безпечного простору, у якому партнер не боїться бути собою, що і забезпечує позитивний ефект на загальний стан стосунків.

Другий медіатор, а саме страх негативної оцінки — виявився статистично значущим, але з негативним напрямком впливу ( $\beta = -0.018$ ,  $p = .035$ ). Це означає, що підвищений страх бути неприйнятним або осудженим партнером знижує задоволення від стосунків навіть за умов довіри. Отже, цей чинник діє як бар'єр на шляху між емоційною близькістю і відчуттям повноцінності у стосунках. Загалом модель пояснює 66,6% варіації задоволеності ( $R^2 = 0.666$ ), що свідчить про її високу пояснювальну здатність.

Інші три моделі підтвердили стабільність виявлених закономірностей, хоч і з деякими варіаціями сили зв'язків. Так, у другій моделі, де предиктором була довіра за TORQ, а залежною змінною — задоволеність за RAS, зберігається значущий прямий вплив ( $\beta = 0.134$ ,  $p = .003$ ), але основний внесок знову забезпечує реалізація власних бажань ( $\beta = 0.246$ ,  $p < .001$ ). Страх негативної оцінки не має значущого опосередкованого впливу ( $\beta = 0.012$ ,  $p = .255$ ), що свідчить про те, що поведінковий аспект довіри (як його фіксує TORQ) передусім сприяє задоволенню через можливість реалізації особистих потреб, а не через подолання тривожності. Ця модель пояснює близько 33% варіації задоволеності ( $R^2 = 0.325$ ).

Аналогічну картину демонструють моделі із показником задоволеності за TORQ. Коли у ролі предиктора виступає довіра за TORQ (третя модель), прямий ефект залишається помірним ( $\beta = 0.175$ ,  $p < .001$ ), а головним

медіатором знову є реалізація бажань ( $\beta = 0.292$ ,  $p < .001$ ). Страх негативної оцінки залишається незначущим ( $p = .731$ ). Модель пояснює 46% дисперсії показника задоволеності ( $R^2 = 0.460$ ), що підтверджує її високу надійність.

У четвертій моделі, де довіра за Ремпель Дж. К. прогнозує задоволеність за TORQ, отримано схожу структуру впливів. Прямий ефект довіри є статистично значущим ( $\beta = 0.300$ ,  $p < .001$ ), але знову частково опосередковується реалізацією власних бажань ( $\beta = 0.227$ ,  $p < .001$ ). Страх оцінки виявився незначущим ( $p = .857$ ). Ця модель пояснює 50,9% варіації задоволеності ( $R^2 = 0.509$ ).

Узагальнюючи результати чотирьох моделей, можна стверджувати, що реалізація бажань та потреб у стосунках є стійким і провідним медіатором, через який довіра впливає на задоволення партнерством незалежно від обраних показників. Цей чинник посідає центральне місце у структурі взаємин, виступаючи своєрідним «психологічним містком» між емоційною довірою і відчуттям гармонії у стосунках.

Натомість страх негативної оцінки або не відіграє значущої ролі, або чинить слабкий негативний вплив, обмежуючи здатність людини відчувати прийняття та внутрішню безпеку у парі. Таким чином, можна зробити висновок, що довіра створює умови для самоприйняття й автентичного самовираження, а саме це — реалізація своїх справжніх потреб та бажань, є головним механізмом, який трансформує довіру у глибоке відчуття задоволеності взаєминами.

### **3.2. Обговорення результатів, порівняння з іншими дослідженнями**

Отримані емпіричні дані загалом підтверджують вихідні теоретичні положення роботи та дозволяють конкретизувати роль довіри як системоутворювального конструкту романтичних стосунків у сучасному українському контексті. Нижче узагальнено ключові результати з позиції висунутих гіпотез та порівняно їх із попередніми дослідженнями.

Підтвердження гіпотези 1: довіра як предиктор задоволеності стосунками

Перша гіпотеза про те, що довіра до партнера позитивно пов'язана із задоволеністю стосунками та виступає її предиктором, повністю підтвердилася.

Кореляційний аналіз показав сильний позитивний зв'язок між довірою за шкалою Ремпель Дж. К. і задоволеністю за RAS ( $r_s \approx 0.72$ ,  $p < .001$ ), а також статистично значущі позитивні зв'язки між довірою та задоволеністю за авторською методикою TORQ. Це означає, що чим більше респондент довіряє партнеру, тим вищою є його загальна оцінка якості стосунків, емоційної близькості та стабільності партнерства.

Результати регресійного аналізу доповнюють цей висновок: у моделі «задоволеність (RAS) ← довіра (за Ремпель Дж. К.)» довіра пояснює близько 60% варіації задоволеності, що є дуже високим показником для соціально-психологічних досліджень. Інші моделі (із використанням TORQ) також продемонстрували статистично значущі, хоч і дещо нижчі, значення детермінації. Це дозволяє розглядати довіру не просто як один із чинників, а як ключовий предиктор суб'єктивної якості романтичних стосунків.

Такі результати узгоджуються з даними Холмса Дж. Г. & Ремпель Дж. К., Ротенберга Р., а також із сучасними дослідженнями, що показують центральну роль довіри в підтриманні емоційної безпеки, інтимності та здатності пари долати конфлікти. У цьому сенсі емпірична частина роботи підтверджує теоретичну позицію розділів 1.1–1.4: довіра виступає «ядром» системи стосунків, через яке інтегруються когнітивні оцінки партнера, емоційна близькість та повсякденна поведінка.

Підтвердження гіпотези 2: чинники довіри як її предиктори

Друга гіпотеза стосувалася того, що ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації, підтримка та прийняття в стосунках є предикторами довіри. Ця гіпотеза підтвердилася, хоча структура предикторів виявилася дещо різною для «класичної» довіри (за Ремпель Дж. К.) і довіри в операціоналізації TORQ.

Множинний регресійний аналіз показав, що:

- для довіри за TORQ найсильнішим предиктором є відкритість у комунікації, а ставлення до власних бажань і потреб також вносить значущий внесок; підтримка/прийняття в цій моделі не є самостійно значущим предиктором;
- для довіри за Ремпель Дж. К., навпаки, провідним предиктором є підтримка та прийняття з боку партнера, тоді як ставлення до власних бажань і потреб знову ж таки залишається значущим, а відкритість у комунікації відходить на другий план.

Таким чином, можна говорити про двошарову природу довіри:

- на емоційно-когнітивному рівні (за Ремпель Дж. К.) вона спирається насамперед на досвід підтримки, безпеки й прийняття;
- на поведінково-комунікативному рівні (TORQ) – на відкритість, автентичний діалог і чесність.

Це співзвучно з теоретичними моделями, де підкреслюється роль емоційної валідизації (прийняття, підтримка) та комунікативної прозорості як основних умов довірливих стосунків. Робота таким чином уточнює й конкретизує висновки зарубіжних досліджень (Готтмана Дж. М., МакНалті Дж. К., Мікса Б. С. та ін.), демонструючи, що прийняття власних бажань і потреб, а також відкритість у комунікації — це не просто «фонові» характеристики, а реальні предиктори того, чи довіряє людина партнеру.

Підтвердження гіпотези 3: відмінності за типом домовленості та типом прихильності

Третя гіпотеза, щодо того, що рівень довіри та задоволеності стосунками відрізняється залежно від типу домовленості (моногамія, КНМ, НКН) та типу прихильності, також підтвердилася.

Тип домовленості у стосунках.

Результати двофакторного ANOVA продемонстрували, що і рівень довіри, і тип домовленості мають значущий основний вплив на задоволеність стосунками, причому важливою є саме їхня взаємодія. Найвищі показники

задоволеності при високому рівні довіри спостерігаються у консенсуально-немоногамних (КНМ) стосунках, де домовленості щодо відкритості є прозорими, узгодженими й обговореними. Моногамні пари демонструють дещо нижчі значення, а неконсенсуально немонагамні (НКН) стосунки характеризуються найнижчими показниками довіри і задоволеності.

Цей результат є принципово важливим у світлі сучасних міжнародних даних. Метааналітичний огляд Андерсона Дж. та співавт. (2025), що включив 35 досліджень ( $N \approx 24489$ ), показав відсутність статистично значущих відмінностей у рівні задоволеності романтичними стосунками між моногамними та немонагамними парами: середні ефект-розміри для задоволеності стосунками були близькими до нуля, а результати залишалися стабільними незалежно від типу вибірки, форми консенсуальності чи виміру задоволеності. Іншими словами, глобальні дані свідчать, що в середньому моногамні та консенсуально немонагамні стосунки є однаково задовільними.

На цьому тлі результати цього дослідження виявляються особливо показовими: вперше на українській вибірці зафіксовано чіткі, статистично значущі групові відмінності, причому на користь консенсуально немонагамних стосунків. Учасники, які перебувають у КНМ-форматах, за умови високого рівня довіри демонструють вищий рівень задоволеності стосунками, ніж моногамні респонденти, тоді як НКН (зрада, невірність) асоціюється з найнижчим рівнем довіри, відкритості та задоволеності.

Таке розходження з метааналітичними даними можна пояснювати:

- 1) соціокультурним контекстом: українське суспільство загалом більш консервативне щодо сексуальності та «нетрадиційних» моделей стосунків; отже, люди, які свідомо обирають КНМ, часто інвестують більше зусиль у комунікацію, прозорість домовленостей та емоційну зрілість, що підсилює довіру і задоволеність;
- 2) чітким розмежуванням КНМ і НКН: на відміну від більшості міжнародних робіт, де неконсенсуальна немонагамія або не виділяється окремо, або розглядається в іншому контексті, у даній роботі саме НКН

виявляється найбільш деструктивною для довіри та благополуччя пари.

Таким чином, наші результати доповнюють метааналітичний висновок Андресона та співавт.: глобально КНМ не гірші за моногамію за рівнем задоволеності; однак в українському контексті, за умови відкритості та взаємних домовленостей, вони можуть бути навіть психологічно більш комфортними, тоді як неконсенсуальна немоногамія стабільно пов'язана з найнижчими показниками якості стосунків.

Тип прихильності.

Щодо типу прихильності, результати ANOVA показали очікувану картину: респонденти з безпечним типом мають найвищий рівень задоволеності стосунками; тривожно-залучений, відсторонено-уникаючий та боязкий типи демонструють нижчі середні значення. При цьому ефект довіри залишається сильним і стабільним, незалежно від типу прихильності, тоді як взаємодія між ними статистично незначуща.

Це узгоджується з даними теорії прихильності (Хазан Ш. і Шейвер П.; Мікулінсер М. і Шейвер П.) і підтверджує, що:

- 1) безпечна прихильність створює емоційний фон для формування довіри та задоволеності;
- 2) проте навіть у контексті «неспокійної» або уникаючої прихильності, високий рівень довіри здатний суттєво підвищувати якість стосунків.

Отже, третя гіпотеза підтверджується: і тип домовленості, і тип прихильності справді пов'язані з рівнем довіри та задоволеності; при цьому довіра виступає стійким фактором, який «працює» у різних комбінаціях цих контекстів.

Гіпотеза 4: медіаційна роль реалізації бажань і страху негативної оцінки

Четверта гіпотеза передбачала, що реалізація бажань та потреб у стосунках і страх негативної оцінки (СНО) виступають медіаторами між довірою та задоволеністю стосунками. Ця гіпотеза підтвердилася частково.

Медіаційний аналіз у чотирьох моделях показав, що:

1. реалізація власних бажань і потреб є стабільним і потужним медіатором

у всіх моделях: чим більше довіри, тим більше людина дозволяє собі автентично проявляти потреби, і саме через це зростає задоволення;

2. страх негативної оцінки виступає слабким і нестабільним медіатором: у базовій моделі (Ремпель → RAS) він має невеликий, але значущий негативний опосередкований ефект, а в інших моделях — або незначущий, або дуже слабкий.

Це означає, що центральним механізмом перетворення довіри на задоволеність стосунками є не стільки зменшення тривожності чи страху осуду, скільки можливість бути собою у стосунках — вільно заявляти про свої бажання, кордони, сексуальні та емоційні потреби. Таким чином, медіаційні результати дуже чітко підкріплюють теоретичні положення про роль автентичності, самоприйняття та реалізації потреб у формуванні якості стосунків.

Страх негативної оцінки, як показали кореляційні аналізи, справді знижує рівень довіри та відкритості, однак його роль як медіатора менша, ніж ми могли очікувати. Скоріше, він виступає фоном, який обмежує глибину довіри, ніж прямим каналом трансформації довіри у задоволеність.

Узагальнюючи, результати емпіричної частини роботи добре узгоджуються з низкою міжнародних досліджень і водночас дозволяють сформулювати важливі уточнення, які становлять наукову новизну саме в українському контексті:

- 1) підтверджено центральну роль довіри як предиктора задоволеності стосунками, що відповідає класичним моделям довіри в романтичних відносинах;

- 2) емпірично показано, що довіра має багатовимірну структуру (емоційно-когнітивну та поведінково-комунікативну), а її предиктори на різних рівнях частково відрізняються (підтримка й прийняття, а також відкритість і самоприйняття);

- 3) отримано дані, що доповнюють та локально контрастують із метааналітичними результатами щодо моногамних і консенсуально

немоногамних стосунків: у той час як у міжнародних вибірках середні рівні задоволеності є приблизно однаковими, в українській вибірці консенсуально немоногамні стосунки за умов високої довіри демонструють навіть вищі показники задоволеності, а неконсенсуальна немоногамія чітко пов'язана з найбільшою вразливістю довіри та благополуччя;

4) підтверджено класичні положення теорії прихильності щодо ролі безпечного стилю, але показано, що довіра зберігає свій сильний позитивний ефект на задоволеність стосунками незалежно від типу прихильності.

У цьому сенсі робота не тільки підтверджує базові висновки міжнародних досліджень, а й уточнює їх, демонструючи, що в умовах українського соціокультурного простору довіра, тип домовленості й можливість автентичної реалізації потреб формують особливу конфігурацію, яка відрізняється від описаної в західних вибірках.

Загалом отримані результати дозволяють розглядати довіру як системоутворювальний конструкт романтичних стосунків, що поєднує в собі емоційну безпеку, підтримку, відкритість у комунікації та простір для реалізації власних бажань і потреб. Саме через цю багаторівневу систему й формується відчуття задоволеності стосунками, а тип домовленості та стиль прихильності задають контекст, у якому ця система або розквітає, або стає вразливою.

### **Висновки до розділу 3**

1. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем довіри у романтичних стосунках, чинниками, що на неї впливають, та показниками задоволеності стосунками.

2. Отримані результати дозволили комплексно описати структуру довіри, її детермінанти та роль у формуванні якості партнерських взаємин.

3. На етапі описової статистики встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім та високим рівнем довіри до партнера, помірним рівнем страху негативної оцінки та невисокими показниками тривожності й уникання у стосунках. Це свідчить про загалом позитивну динаміку

міжособистісних зв'язків у вибірці. Незначні відхилення від нормального розподілу не були критичними, що дозволило застосувати параметричні методи аналізу (ANOVA).

4. Результати кореляційного аналізу показали, що довіра є центральним конструктором у системі міжособистісних стосунків. Виявлено сильні позитивні зв'язки між довірою та задоволеністю стосунками як за валідизованою шкалою Ремпель Дж. К., так і за авторським опитувальником TORQ ( $r_s = .70-.75, p < .001$ ).

5. Серед чинників довіри найтісніше з нею пов'язані відкритість у комунікації, підтримка та прийняття у стосунках, що підтверджує їхню провідну роль у формуванні емоційної безпеки. Негативні зв'язки між довірою та страхом негативної оцінки, а також тривожністю й униканням у прихильності, свідчать, що внутрішня невпевненість і емоційна дистанція знижують довіру й задоволеність у парі.

Це дозволило перейти до аналізу структурних взаємозв'язків між довірою, її контекстом та особистісними чинниками.

6. Результати двофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показали, що задоволеність стосунками залежить як від рівня довіри, так і від соціально-психологічного контексту — типу домовленості та типу прихильності.

Було встановлено, що як за шкалою Ремпель Дж. К., так і за TORQ, рівень задоволеності значно вищий у групах із високою довірою ( $p < .001$ ).

Крім того, тип домовленості (моногамні, консенсуально-немоногамні, неконсенсуально-немоногамні стосунки) також має вплив: найвищі показники довіри й задоволеності виявлено у консенсуально-немоногамних пар, що вказує на роль відкритої комунікації, автономії та взаємоповаги у підтриманні стійкості стосунків.

Це свідчить про переосмислення сучасних уявлень про моногамію як єдину «зрілу» форму партнерства — ключова наукова новизна дослідження.

Водночас аналіз за типом прихильності (ECR-S) показав, що цей особистісний чинник також суттєво впливає на задоволеність. Найвищі

середні показники мають респонденти з безпечним типом, а найнижчі — з тривожно-залученим та унікаючим типами. Тенденція свідчить, що вплив довіри на задоволеність є найсильнішим саме у безпечних типів, тоді як у тривожних та унікальних — послаблюється через емоційну нестабільність та невпевненість у партнері.

7. Результати регресійного аналізу підтвердили гіпотезу про те, що довіра є провідним предиктором задоволеності романтичними стосунками. В усіх перевірених моделях довіра статистично значуще прогнозує рівень задоволеності, а пояснювана дисперсія сягає високих показників. Це означає, що саме довіра виступає центральним чинником, який визначає ступінь емоційного благополуччя у парі. Залежно від способу її вимірювання, довіра може проявлятися як емоційна впевненість у партнері (за шкалою Ремпель Дж. К.) або як поведінкова відкритість і готовність до щирої комунікації (за опитувальником TORQ). Таким чином, довіра має багатовимірну природу, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові складові.

8. Множинний регресійний аналіз дозволив визначити провідні чинники формування довіри. Для класичної, емоційно-когнітивної моделі довіри ключовим предиктором є підтримка та прийняття у стосунках, тоді як для поведінково-комунікативної — відкритість у спілкуванні. Обидві моделі доповнюють одна одну, демонструючи, що емоційна безпека та взаємна прозорість є взаємозалежними складовими феномену довіри.

9. Медіаційний аналіз поглибив розуміння механізмів впливу довіри на задоволеність. Було встановлено, що основним посередником цього зв'язку виступає реалізація власних бажань та потреб у стосунках. Іншими словами, довіра створює безпечний психологічний простір, у якому людина може бути автентичною, відкрито виражати свої потреби й водночас підтримувати емоційну близькість із партнером. Це, своєю чергою, призводить до вищого рівня задоволеності. Страх негативної оцінки виявився або незначущим, або мав слабкий негативний вплив, що свідчить про те, що внутрішня тривожність може лише частково обмежувати прояви задоволеності, але не є центральним

механізмом взаємодії між довірою та емоційним благополуччям у парі.

10. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуті гіпотези. Довіра є центральним психологічним предиктором задоволеності романтичними стосунками, формуючись на перетині емоційного прийняття, комунікативної відкритості та самоприйняття. Тип домовленості та тип прихильності визначають контекст реалізації цього зв'язку, тоді як здатність до автентичної реалізації бажань та потреб у стосунках є ключовим медіатором, який трансформує довіру у відчуття щастя та гармонії у взаєминах.

## ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено феномен довіри у романтичних стосунках як ключового чинника задоволеності партнерськими взаєминами. Узагальнення сучасних психологічних підходів дозволило визначити довіру як багатовимірне утворення, що включає когнітивний компонент (переконання у надійності партнера), емоційний (почуття безпеки та прийняття) та поведінковий (готовність до відкритої взаємодії). Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що феномен довіри у стосунках досліджувався в контексті теорій прив'язаності, соціального обміну, взаємної залежності та сучасних міжособистісних підходів. Встановлено, що довіра є не лише результатом стабільності стосунків, а й їхнім рушійним чинником, який безпосередньо впливає на задоволеність, емоційну близькість і психологічне благополуччя партнерів.

2. Теоретичний аналіз показав, що у сучасній психологічній науці спостерігається дефіцит інструментів, які комплексно оцінюють довіру разом із чинниками, що її формують, і водночас враховують культурні, поведінкові та міжособистісні аспекти сучасних партнерських відносин. Саме ця прогалина стала підґрунтям для створення нового інструменту та проведення емпіричного дослідження. У процесі дослідження було розроблено авторський «Опитувальник довіри, відкритості та задоволеності у романтичних стосунках» (TORQ), спрямований на вимірювання когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів довіри, а також чинників, що її зумовлюють. Методика включає шість шкал: ставлення до власних бажань та потреб, відкритість у комунікації, підтримку та прийняття у стосунках, реалізацію бажань та потреб, довіру та задоволеність стосунками. Психометричні характеристики TORQ продемонстрували добру внутрішню узгодженість, структурну валідність і дискримінантну чіткість, що дає підстави вважати її надійним інструментом для психологічних досліджень довіри у сучасних романтичних стосунках.

3. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що довіра тісно пов'язана із задоволеністю стосунками, а також із такими чинниками, як відкритість у комунікації, підтримка та прийняття у стосунках. Найтісніші зв'язки виявлено між довірою, відкритістю і задоволеністю, що свідчить про центральну роль щирої взаємодії та емоційної безпеки у підтриманні гармонійних стосунків. Водночас страх негативної оцінки, тривожність і уникання у прив'язаності знижують рівень довіри, підриваючи стабільність взаємин.

4. Результати двофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показали, що рівень задоволеності стосунками визначається не лише рівнем довіри, але й типом домовленості у парі. Найвищі показники довіри та задоволеності виявлено у консенсуально-немоногамних стосунках, що підкреслює значення відкритої комунікації, взаємоповаги та свободи домовленостей у сучасних формах партнерства. Аналіз за типами прихильності показав, що безпечний тип прив'язаності пов'язаний із вищими рівнями довіри та задоволеності, тоді як тривожний та уникаючий типи знижують їх.

5. Результати регресійного аналізу підтвердили гіпотезу про те, що довіра є значущим предиктором задоволеності у романтичних стосунках. Незалежно від використовуваної методики вимірювання, підвищення рівня довіри супроводжується зростанням емоційного благополуччя пари. Найвищий внесок у пояснення варіацій задоволеності має емоційна довіра, тоді як поведінкова довіра демонструє стійкий, але більш ситуативний вплив. Це підтверджує багаторівневу структуру феномену довіри — її емоційний та поведінковий виміри взаємодоповнюють один одного.

6. Множинний регресійний аналіз показав, що формування довіри обумовлюється різними психологічними чинниками залежно від її типу. Для емоційно-когнітивної довіри вирішальними є підтримка та прийняття у стосунках, тоді як для поведінково-комунікативної — відкритість у комунікації та прийняття власних потреб. Це дозволяє говорити про двохшарову модель довіри, в якій глибинна емоційна безпека поєднується з

відкритістю та автентичністю поведінки.

7. Медіаційний аналіз показав, що основним посередником між довірою та задоволеністю стосунками є реалізація власних бажань та потреб. Саме можливість автентичного самовираження та відчуття прийняття у парі перетворює довіру на суб'єктивне відчуття гармонії у стосунках. Страх негативної оцінки має слабкий або незначущий вплив, що свідчить про вторинну роль тривожності у процесі формування задоволеності. Отже, довіра виступає фундаментом, який забезпечує умови для внутрішньої свободи, самоприйняття та емоційного благополуччя партнерів.

8. Результати комплексного дослідження підтверджують, що довіра є центральним системоутворювальним чинником романтичних стосунків, який одночасно відображає емоційну стабільність, взаємну відкритість та здатність партнерів до зрілого діалогу. Її вплив на задоволеність опосередковується здатністю до реалізації власних потреб і залежить від типу домовленості та стилю прихильності у парі. Отримані результати розширюють сучасне розуміння феномену довіри та відкривають перспективи для подальших досліджень психологічних механізмів взаємодії у близьких стосунках, зокрема ролі комунікативних процесів, емоційної регуляції та соціокультурних чинників у формуванні довіри та стійкості партнерських зв'язків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Губа Н. О. Міжособистісна довіра: сутність, види та функції // Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 45–52. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.6>
2. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2022. № 4. С. 41–48. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/17679>
3. Клименко Є. О., Рось Л. М. Довіра як умова розвитку дружніх взаємин // Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. Вип. 147. С. 62–66. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/>
4. Мосол Н. О. Міжособистісна довіра як предмет психологічного аналізу // Психологічні перспективи. 2024. Вип. 59. С. 16. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.16>
5. Роджерс К. Вчитися бути вільним // Гуманістична психологія : антологія : у 3 т. Київ : Університетське видавництво «Пульсари», 2001. Т. 1 : Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. 252 с.
6. Ситнік С. В., Пивоварчик І. М. Довіра до людей та її прояв у міжособистісній взаємодії // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. № 5. С. 65–72. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.5.9>
7. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2023. 588 с.
8. Шевченко Д. Шкала оцінки задоволеності у стосунках. URL: <https://shvchnko.com/test-na-riven-zadovolenosti-stosunkamy/> (дата звернення: 17.06.2025).
9. Шкала страху негативної оцінки. Київський центр КІТ. URL: <https://uccbt.com.ua/test/depresiya-i-stres/shkala-straha-negativnoy-oczenky/> (дата звернення: 17.06.2025).
10. Anderson J. R., Hinton J. D. X., Bondarchuk-McLaughlin A., Rosa S., Tan K.

- J., Moor L. Countering the Monogamy-Superiority Myth: A Meta-Analysis of the Differences in Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction as a Function of Relationship Orientation // *The Journal of Sex Research*. 2025. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2462988>
11. Birnbaum G. E., Reis H. T., Mizrahi M., Kanat-Maymon Y., Sass O., Granovski-Milner C. Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2016. Vol. 111, № 4. P. 530–546. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspi0000069>
12. Brown B. Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame // *Families in Society*. 2006. Vol. 87, № 1. P. 43–52. DOI: <https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483>
13. Brown B. Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead // *International Journal of Social Pedagogy*. 2016. Vol. 15. DOI: <https://doi.org/10.14324/111.444.ijsp.2017.17>
14. Buss D. M., Shackelford T. K. Susceptibility to infidelity in the first year of marriage // *Journal of Research in Personality*. 1997. Vol. 31, № 2. P. 193–221. DOI: <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2175>
15. Byers E. S., Macneil S. Further validation of the Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction // *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2006. Vol. 32, № 1. P. 53–69. DOI: <https://doi.org/10.1080/00926230500232917>
16. Campbell L., Simpson J. A., Boldry J. G., Rubin H. Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Vol. 99, № 1. P. 14–31. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0019714>
17. Cassepp-Borges V., Gonzales J. E., Frazier A. et al. Love and Relationship Satisfaction as a Function of Romantic Relationship Stages // *Trends in Psychology*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00333-4>
18. Conley T. D., Matsick J. L., Moors A. C., Ziegler A. Investigation of Consensually Nonmonogamous Relationships: Theories, Methods, and New Directions // *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 12, № 2. P. 205–

232. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691616667925>
19. Farooqi S. R. The construct of relationship quality // Journal of Relationships Research. 2014. Vol. 5. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.2>
20. Fincham F. D., Beach S. R. H. Relationship satisfaction // The Cambridge Handbook of Personal Relationships / ed. A. L. Vangelisti, D. Perlman. Cambridge : Cambridge University Press, 2006. P. 579–594. DOI: <https://www.cambridge.org/core/books/abs/cambridge-handbook-of-personal-relationships/relationship-satisfaction/>
21. Fletcher G. J. O., Simpson J. A., Thomas G. The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. Vol. 26, № 3. P. 340–354. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
22. Gable S. L., Poore J. Which thoughts count? Algorithms for evaluating satisfaction in relationships // Psychological Science. 2008. Vol. 19, № 10. P. 1030–1036. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02195.x>
23. Gordon A. M., Impett E. A., Kogan A., Oveis C., Keltner D. To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds // Journal of Personality and Social Psychology. 2012. Vol. 103. P. 257–274. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0028723>
24. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown Publishers, 1999. URL: <https://www.gottman.com/product/the-seven-principles-for-making-marriage-work/>
25. Graham J. M. Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis // Journal of Social and Personal Relationships. 2011. Vol. 28, № 6. P. 748–771. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407510389126>
26. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. 1987. Vol. 52, № 3. P. 511–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
27. Hendrick S. S. A generic measure of relationship satisfaction // Journal of Marriage and the Family. 1988. Vol. 50. P. 93–98. DOI:

- <https://doi.org/10.2307/352430>
28. Jardine B. B., Vannier S., Voyer D. Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis // *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 196. Article № 111713. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
29. Johnson S. M. *Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT)*. New York : Guilford Press, 2019. URL: <https://www.guilford.com/books/Attachment-Theory-in-Practice/Susan-Johnson/9781462538249>
30. Knobloch L. K., Solomon D. H. Intimacy and the magnitude and experience of episodic relational uncertainty within romantic relationships // *Personal Relationships*. 2002. Vol. 9, № 4. P. 457–478. DOI: <https://doi.org/10.1111/1475-6811.09406>
31. Le B., Dove N. L., Agnew C. R., Korn M. S., Mutso A. A. Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis // *Personal Relationships*. 2010. Vol. 17, № 3. P. 377–390. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
32. Leary M. R. A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1983. Vol. 9. P. 371–376.
33. Leary M. R. Social anxiousness: The construct and its measurement // *Journal of Personality Assessment*. 1983. Vol. 47, № 1. P. 66–75. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8)
34. Li T., Fung H. H. The dynamic goal theory of marital satisfaction // *Review of General Psychology*. 2011. Vol. 15, № 3. P. 246–254. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0024694>
35. Masuda M. Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological constructs? // *Japanese Psychological Research*. 2003. Vol. 45, № 1. P. 25–37. DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-5884.00030>
36. McNulty J. K., Widman L. Sexual narcissism and infidelity in early marriage // *Archives of Sexual Behavior*. 2014. Vol. 43, № 7. P. 1315–1325. DOI:

- <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0282-6>
37. Meeks B. S., Hendrick S. S., Hendrick C. Communication, love and relationship satisfaction // *Journal of Social and Personal Relationships*. 1998. Vol. 15, № 6. P. 755–773. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
38. Mikulincer M. Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, № 5. P. 1209–1224. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>
39. Mogilski J. K., Memering S. L., Welling L. L. M., Shackelford T. K. Monogamy versus consensual non-monogamy: Alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy // *Archives of Sexual Behavior*. 2017. Vol. 46, № 2. P. 407–417. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2>
40. Murray S. L., Holmes J. G., Collins N. L. Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships // *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132, № 5. P. 641–666. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.641>
41. Parsons J. T., Starks T. J., DuBois S. N. et al. Alternatives to monogamy among gay male couples in a community survey: Implications for mental health and sexual risk // *Archives of Sexual Behavior*. 2013. Vol. 42. P. 303–312. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9885-3>
42. Parsons J. T., Starks T. J., Gamarel K. E. et al. Non-monogamy and sexual relationship quality among same-sex male couples // *Journal of Family Psychology*. 2012. Vol. 26, № 5. P. 669–677. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0029561>
43. Reis H. T., Shaver P. Intimacy as an interpersonal process // *Handbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions* / ed. S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, B. M. Montgomery. Chichester : Wiley, 1988. P. 367–389. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203732496-5>
44. Rempel J. K., Holmes J. G., Zanna M. P. Trust in close relationships // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 49. P. 95–112.
45. Roseneil S., Crowhurst I., Hellesund T., Santos A. C., Stoilova M. The Tenacity

- of the Couple-Norm: Intimate Citizenship Regimes in a Changing Europe. UCL Press, 2020. DOI: <https://doi.org/10.14324/111.9781787358898>
46. Roth M., Landolt S. A., Nussbeck F. W. et al. Positive outcomes of long-term relationship satisfaction trajectories in stable romantic couples: A 10-year longitudinal study // *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2025. Vol. 10, № 8. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00201-1>
47. Schippers M. *Beyond Monogamy: Polyamory and the Future of Polyqueer Sexualities*. New York : NYU Press, 2016. URL: <https://nyupress.org/9781479886227/beyond-monogamy/>
48. Séguin L. J., Blais M., Goyer M.-F., Adam B. D., Lavoie F., Rodrigue C., Magontier C. Examining relationship quality across three types of relationship agreements // *Sexualities*. 2016. Vol. 20, № 1–2. P. 86–104. DOI: <https://doi.org/10.1177/1363460716649337>
49. Shostrom E. *Man the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization*. New York : Bantam Books, 1968. 189 p.
50. Sternberg R. J. A triangular theory of love // *Psychological Review*. 1986. Vol. 93. P. 119–135.
51. Tangney J. P., Dearing R. L. *Shame and Guilt*. New York : Guilford Press, 2002. URL: <https://www.guilford.com/books/Shame-and-Guilt/Tangney-Dearing/9781572309876>
52. Thibaut J. W., Kelley H. H. *The Social Psychology of Groups*. New York, NY : Wiley, 1959.
53. Wachelke J. F. R., De Andrade A. L., Cruz R. M., Faggiani R. B., Natividade J. C. Medida da satisfação do relacionamento de casal // *Psico-USF*. 2004. Vol. 9, № 1. P. 11–18. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712004000100003>
54. Walker A. M. *The Secret Life of the Cheating Wife: Power, Pragmatism, and Pleasure in Women’s Infidelity*. Lanham : Lexington Books, 2018. URL: <https://www.academia.edu/34523017/>
55. Wei M., Russell D. W., Mallinckrodt B., Vogel D. L. The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure //

Journal of Personality Assessment. 2007. Vol. 88. P. 187–204. URL:  
<http://wei.public.iastate.edu/>

56. Zhan S., Shrestha S., Zhong N. Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article № 967339. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>

## **АНОТАЦІЯ**

Робота присвячена дослідженню довіри як ключового механізму задоволеності романтичними стосунками. Проаналізовано взаємозв'язок довіри з типом домовленості у стосунках (моногамія, консенсуальна та неконсенсуальна немоногамія) і типом прихильності, а також визначено психологічні чинники, що виступають предикторами довіри: відкритість у комунікації, підтримка й прийняття у стосунках та ставлення до власних бажань і потреб. У вибірці 514 респондентів підтверджено, що довіра є провідним предиктором задоволеності, а її вплив опосередковується можливістю реалізації власних потреб. Виявлено статистично значущі відмінності між форматами стосунків: у консенсуально-немоногамних парах рівні довіри й задоволеності вищі, тоді як неконсенсуальна немоногамія пов'язана з найнижчими показниками. Авторський опитувальник TORQ продемонстрував високу надійність і валідність.

Ключові слова: довіра, задоволеність стосунками, романтичні стосунки, тип домовленості, консенсуальна немоногамія, тип прихильності, психологічні чинники, TORQ.

## **ABSTRACT**

The thesis examines trust as a key mechanism underlying satisfaction in romantic relationships. It analyzes the relationship between trust, relationship agreement type (monogamy, consensual and non-consensual non-monogamy), and attachment style, as well as identifies psychological factors that act as predictors of trust: openness in communication, support and acceptance in relationships, and attitudes toward one's own needs and desires. In a sample of 514 participants, the study confirmed that trust is a primary predictor of relationship satisfaction, with its effect mediated by the degree to which personal needs can be safely expressed and fulfilled within the relationship. Statistically significant differences were found across relationship formats: consensually non-monogamous partners demonstrated

higher levels of trust and satisfaction, whereas non-consensual non-monogamy was associated with the lowest scores. The author-developed TORQ questionnaire demonstrated strong reliability and validity.

**Keywords:** trust, relationship satisfaction, romantic relationships, relationship agreement type, consensual non-monogamy, attachment style, psychological factors, TORQ.