

АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ ІЗ ПОЗИЦІЇ ТЕОРІЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ
ANALYSIS OF EMOTIONAL DISORDERS FROM THE PERSPECTIVE
OF ATTACHMENT THEORY

У статті здійснено аналіз теорії прив'язаності, котра об'єднує біологічні концепти та соціальні взаємовідносини, ментальну модель особистості та її систему, виокремлено основні потреби та страхи людини. Обґрунтовано та визначено, що надійна прив'язаність зреалізовує найменший показник повноцінного функціонування особистості, тоді як відсутність безпеки фактуалізує у неї психічні розлади. Окрім того, надійна прив'язаність є своєрідним захисним механізмом людини впродовж усього її життя, а емоційне співналаштування є базовою стратегією виживання і процвітання особистості. Зазначено, що безпечний зв'язок – це найкращий орієнтир на шляху до безпеки, здоров'я та добробуту людини, а небезпечна прив'язаність підвищує імовірність депресії та тривожності. Отже, особи з надійним типом прив'язаності здатні пропрацювати неприємні переживання без почуття страху втрати контролю над собою, а відповідні емоції вони адаптивно використовують у досягненні власних цілей та задоволенні потреб. Водночас відсутність безпеки істотно підвищує ризик дезадаптації особистості та спричинює виникнення почуттів самотності, відстороненості та безпорадності. Зокрема, тривожний і тривожно-унікаючий типи прив'язаності мають прямий зв'язок із депресією та різними формами стресових і тривожних розладів, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), obsесивно-компульсивним розладом (ОКР) і генералізованим тривожним розладом (ГТР).

Резюмовано, що теорія прив'язаності глибоко обґрунтовує процес виявлення та впорядкування емоцій, їхню диференціацію та осмислення нових емоційних переживань, які сприяють формуванню конструктивної залежності (емоційний баланс і гнучкість) від інших людей, фактуалізуючи розвиток особистості, а також ефективно творення її життєдіяльності та віднайдіння сенсу життя.

Ключові слова: емоції, теорія прив'язаності, надійний тип прив'язаності, тривожний тип прив'язаності, уникаючий тип прив'язаності, тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, емоційні порушення, депресія, тривожні розлади.

The article analyzes the theory of attachment, which combines biological concepts and social relationships, the mental model of the individual and the system, highlighting the basic needs and fears of a person. It has been substantiated and determined that secure attachment realizes the lowest indicator of the person's full functioning, while the lack of security actualizes mental disorders. In addition, secure attachment is a kind of defense mechanism for a person throughout his or her life, and emotional attunement is a basic strategy for the survival and prosperity of a person. It is noted that secure attachment is the best guide to human safety, health, and well-being, and insecure attachment increases the likelihood of depression and anxiety. Therefore, people with secure attachment are able to work through unpleasant experiences without fear of losing control, and use the corresponding emotions adaptively to achieve their own goals and meet their needs. At the same time, insecurity significantly increases the risk of personality maladjustment and leads to feelings of loneliness, detachment, and helplessness. In particular, anxious and anxiety-avoidant types of attachment are directly related to depression and various forms of stress and anxiety disorders, including post-traumatic stress disorder (PTSD), obsessive-compulsive disorder (OCD), and generalized anxiety disorder (GAD).

It is summarized that the theory of attachment deeply substantiates the process of identifying and organizing emotions, their differentiation and comprehension of new emotional experiences that contribute to the formation of constructive dependence (emotional balance and flexibility) on other people, actualizing the development of the individual, and thus the effective creation of his or her life and finding the meaning of life.

Key words: emotions, attachment theory, secure type of attachment, anxious type of attachment, avoidant type of attachment, anxious-ambivalent type of attachment, emotional disorders, depression, anxiety disorders.

УДК 159.942:159.99
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.18>

Бамбурак-Кречківська Н.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Комунальний заклад Львівської
обласної ради «Львівський обласний
інститут післядипломної педагогічної
освіти»

Бригадир М.Б.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Актуальність теми дослідження. Неможливо уявити наше життя без емоцій, які сприяють різноманіттю переживань впродовж усієї життєдіяльності людини, адже вони не є ірраціональною реакцією або просто почуттями, які супроводжують думки, мислення особи. Імовірно, це система високого рівня, котра складається із усвідомлення вроджених потреб, цілей та сприйняття зворотного зв'язку від

оточення, а також прогнозування можливих наслідків відповідних вчинків особистості. Низка дослідників вважає, що без емоцій індивідуум не зміг би ухвалювати рішення, володіти інтуїцією, відчувати радість, захоплення, здивування, лють, відчай, тривогу тощо [3; 4; 7]. Інші науковці вважають, що емоції є основою для самосвідомості особистості, котра витрачає чималу частину свого життя на те,

щоб викликати позитивні почуття, але водночас уникає тих емоцій, які задіюють негативні відчуття. Отже, емоції не статичні, а залежать від первинного стану людини та можуть посилюватися, не маючи безпосереднього зв'язку з конкретною життєвою ситуацією.

Нові концепції та підходи до розуміння емоцій допомагають працювати з ними більш ефективно [9; 11]. Зокрема, дослідниця Л. Барретт окреслює відмінності між тим, як різні люди переживають, сприймають і розуміють емоції, називаючи даний процес диференціацією емоційного досвіду (гранулярністю) [11] та обґрунтовуючи її так: особи, які висловлюють емоції з високою точністю в стресових ситуаціях, менш схильні до негативних стратегій саморегуляції (агресії, самоушкодження або надмірного вживання алкоголю, наркотичних речовин). Вони також демонструють меншу реакцію нейронів у ситуаціях відкидання. Зазвичай такі емоційні порушення, як тривожність і депресія, в таких людей мають менш виражений характер, позаяк пригнічення, уникнення емоцій або ж зациклення на них пов'язані з цілою низкою психологічних розладів, зокрема з тривожними та депресивними станами. У більш адаптивних стратегіях, а саме прийнятті емоцій (незалежно від ситуацій та подій) та їхньої переоцінки, такого зв'язку не спостерігається [2]. За таких обставин в осіб з діагностованим великим депресивним розладом і соціальною тривожністю набагато менше здатностей диференціювати емоції. Невміння керувати ними постійно ускладнює, негативно трансформує взаємодію з іншими людьми, заaktuалізуючи відчуття неконтрольованості власних почувань, спричинюючи розвиток емоційних порушень (апатичних, тривожних, депресивних станів тощо).

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні науковці в галузі соціальної психології, психології здоров'я, нейробіології та клінічної психології підкреслюють, що центральним аспектом дослідження є людина як соціальний вид, для якого життєво необхідні взаємостосунки та взаємозв'язки. Упродовж усього життя потреба у спілкуванні з іншими людьми формує нервову систему людини, зумовлює її реакцію на стрес, організовує повсякденне емоційне життя і визначає ситуації міжособистісної взаємодії, що детермінує прямий зв'язок емоційного почування особистості з системою прив'язаності. На сьогодні теорію прив'язаності можна вважати основою уніфікованого підходу у психології особистості та психотерапії [3; 4], яка дає змогу сформулювати єдиний підхід до широкого спектру психологічних розладів та емоційних порушень. Так, емоції є частиною біологічної, вродженої та зорієнтованої на виживання системи прив'язаності, котра організовує внутрішній світ особи-

стості та вибудовує взаємовідносини з іншими людьми. За таких обставин теорія прив'язаності надає емоціям основне місце в зміні особистості, а саме вміння керувати емоціями та створювати власний емоційний баланс. Зокрема, у рамках цієї теорії людина досліджується не тільки як соціальна істота, але також і як *Homo vinculum* – «людина, яка прив'язується» [4]. Теорія прив'язаності вивчає розвиток особистості, здатність її до адаптації та чинники, які блокують або підживлюють цю здібність. Дане вчення зацентровує увагу на взаємовідносинах із людьми, які заслуговують на довіру, як на екологічній ніші, в якій розвивалися мозок, нервова система та основні поведінкові патерни людини, адже ключовим аспектом ментального здоров'я і благополуччя вважається можливість впоратися зі страхами та уміння підвищити особистісну стабільність, а отже, й життєстійкість. Розглянемо основні принципи теорії прив'язаності.

1. Фізична та емоційна близькість посідає перше місце в ієрархії цілей та потреб людини від її народження і до самої смерті. Найгостріше особистість усвідомлює її в ситуаціях ризику, болю, загрози або невизначеності, тому утворюється взаємозв'язок з іншими, бо система прив'язаності необхідна для відчуття комфорту.

2. Емоційний баланс сприяє розвитку цілісного, позитивного і впевненого самовідчуття та здатності перетворювати внутрішній досвід на єдину цілісну систему. Саме так створюється міцний зв'язок, який формує позитивні моделі джерел підтримки від близьких людей.

3. Безпечний зв'язок з іншими людьми (ефективна залежність) – єдиний ресурс, джерело сили та спокою. Водночас заперечення потреби в прив'язаності та псевдосамодостатність послаблюють людину.

4. Емоційна та фізична розлука з суб'єктами прив'язаності травмує людину, розвиває загострене почуття не тільки вразливості та відчуття небезпеки, а й безпорадності.

5. Безпечний зв'язок визначає ключові взаємодії в близьких взаємостосунках і те, як люди перекодовують патерни поведінки в ментальні моделі або типові реакції. Відчуття загальної надійності зв'язку – це не стала риса характеру, а змінюється за появи нових переживань, які дають змогу переглянути когнітивні робочі моделі прив'язаності (очікування, що провокують автоматичні упередження, епізодичні спогади, переконання та установки, а також імпліцитні уявлення про те, як поводитися у взаємовідносинах) та пов'язані з ними стратегії управління емоціями [6].

6. Безпечна прив'язаність сприяє комфортному сприйняттю іншої особи та своєї потреби в ній. Основна стратегія в цьому випадку – визнання потреби в прив'язаності та відповід-

ній взаємодії, спрямованій на встановлення або підтримку контакту з об'єктом прив'язаності. Така ефективна стратегія заактуалізовує алгоритм боротьби зі стресом та готовність до труднощів упродовж усього життя [5].

7. Вторинні моделі та стратегії активізуються із втратою почуття безпеки і можуть набувати форми надмірної обережності, гіперактивності або тривоги у взаємодії з іншими людьми, форми стримування емоцій прив'язаності або уникнення, відкидання та патологічної пасивності. Однією з таких моделей є тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, який характеризується надмірною чутливістю до будь-яких вербальних та невербальних дій від значимих осіб та стрімкою відповіддю-атакою (скорочення дистанції, отримання підтримки, повернення уваги). Наступна модель – уникнення – це своєрідна втеча, щоб мінімізувати фрустрацію і стрес шляхом дистанціювання від значимих інших, які видаються небезпечними, байдужими, тому потреба в прив'язаності зводиться до мінімуму, а основою життєдіяльності особистості стає нав'язлива впевненість (довіряти можна лише собі), яка обмежує можливість обирати та здатність конструктивно взаємодіяти з іншими людьми. Окрім того, вчені виокремлюють третій тип прив'язаності – дезорганізований (у дітей) або тривожно-унікаючий (у дорослих), який спричинює особливо високий рівень стресу у взаємовідносинах [4]. Особа потрапляє в парадоксальну ситуацію, коли партнер одночасно є джерелом страху та способом від нього захиститися.

Систематичні дослідження практично завжди взаємопов'язують безпечну прив'язаність із загальним благополуччям та позитивними показниками психічного здоров'я особистості [4; 10], основними характеристиками якого є стресостійкість, впевненість та самоповага, самоаналіз, оптимізм, висока самооцінка, толерантність, почуття приналежності та здатність розкриватися й самостверджуватися, стійкість при невизначених подіях та травматичних ситуаціях, уміння керувати складними емоціями, рефлексувати тощо [2]. Отже, у міжособистісних відносинах маніфестується емпатія, чуйність, співпереживання, толерантність, схильність до альтруїзму. Окрім того, емоційно стійкі особистості краще усвідомлюють потреби в турботі інших, приділяючи їм більше уваги та ресурсів. І навпаки, люди з тривожним типом прив'язаності надто зайняті власним стресом або пропонують турботу, яка не відповідає потребам іншої людини. Ті, хто уникає, ігнорують власні потреби та потреби інших людей, висловлюють менше емпатії та майже не надають підтримки.

У своїх дослідженнях К. Роджерс і Дж. Боулбі вважали, що людям властиве вроджене прагнення до зцілення, а образ психічного здоров'я,

який окреслює наука про прив'язаність, узгоджується з «екзистенціальним способом життя» [4]. Основними характеристиками повноцінної особистості, за К. Роджерсом, є організаційна довіра (уміння дослухатися до внутрішніх відчуттів і керуватися ними в життєдіяльності), емпірична свобода (здатність активно обирати різні напрямки дій та нести відповідальність за цей вибір) і креативність (гнучкість і відкритість до прийняття нового та розвитку), які виникають з надійного і безпечного зв'язку з іншими людьми.

Значна кількість досліджень підтверджує те, що відсутність довірливих взаємовідносин обмежує і бентежить людину. Наприклад, свідоме відчуженість особистості (спостерігається в осіб з комплексом меншовартості) перешкоджає прояву креативності під час розв'язання проблем навіть у тих ситуаціях, які сприяють позитивним емоціям та спокійному вивченню даної події [8]. Індивіди зі схильністю до уникнення ігнорують сигнали про можливість безпечного свідомого контролю, а тривожні особи реагують на позитивні передумови обмежено, не довіряючи сигналам про те, що небезпека відсутня. Схильні до уникнення особи більше спрямовані на взаємодію з собою, ніж на виконання завдань, тому їм надто складно визнавати помилки і переглядати свої рішення або плани. Ірраціональні переконання і страх бути відкинутими, що спостерігаються у схильних до тривожності людей, також перешкоджають повністю сконцентруватися на виконанні завдань [1]. Ці свідчення суперечать усталеним уявленням про те, що достатньо сприймати людину як єдине ціле, відокремлюючи її від соціальних взаємозв'язків, щоб проникнути в її свідомість, проаналізувати і впливати на неї.

Слабке почуття прив'язаності асоціюється з порушеннями в питаннях ментального здоров'я загалом і розвитком депресії та тривожного розладу особистості зокрема. Принцип мультифінальності (коли одного й того ж результату можна досягти різними способами) свідчить про те, що в людини з відповідним типом прив'язаності та певним континуумом у царині тривожності чи уникання розвинуться одні симптоми, тоді як в іншій за ідентичних умов спостерігатимуться протилежні. На розвиток порушень впливають приховані фактори ризику (віддаленість від батьків), явні фактори ризику (методи управління емоціями), проміжні фактори (характер актуальних взаємовідносин і постійний стрес) [1; 4]. Послідовники теорії прив'язаності вважають, що прив'язаність унікаючого типу спричинена зовнішніми чинниками (зловживання психоактивними речовинами, антисоціальний розлад), а також що існує явний взаємозв'язок між тривожною та страхом через невпевненість в близь-

ких взаємовідносинах і внутрішні порушення (депресію, тривожний розлад і посттравматичний розлад) [4]. Дж. Боулбі припускав, що клінічні стани оптимально розглядати як варіант порушення здорової реакції на ситуацію [3]. Занурення в себе і відмова від дій можуть бути функціональним відгуком у нестерпній або небезпечній ситуації, коли людина почувається вкрай вразливою. Автор також пояснює, що люди, які перебувають у депресії, зазвичай описують свій стан за допомогою таких прикметників: самотній, непотрібний, безпорадний. Втрата, невдача і самокритика деморалізують та створюють підґрунтя для депресії. Байдуже, що слугує передумовою, але взаємовідносини вибудовуються паралельно до моделі депресії, запропонованої К. Хамменом: інтрапсихічний відгук і міжособистісна дисфункція підживлюють, підтримують та посилюють одне одного [7]. Схильність до депресії, зумовлена особистісним досвідом, стресом, негативним сприйняттям себе та інших, формує дезадаптивну міжособистісну взаємодію, що руйнує взаємовідносини та посилює депресивний стан. Подібна ситуація характерна і для тривожності, але тривожний розлад не призводить до втрати позитивних емоцій, як депресія, а натомість спостерігається збудження та підвищена чутливість до небезпеки [2]. Тривога попереджає людину про можливу небезпеку і запускає захисні механізми. За таких обставин вона може бути надзвичайно корисною та збільшити продуктивність життєдіяльності особистості, але якщо сигналізація постійно працює на повну потужність, тривога підживлює сама себе і запускає процес руйнування, перетворюючись на проблему. Існує чотири базові елементи дисфункціональної тривоги [3; 4], а саме:

1) сильні негативні емоції, що часто виникають, відсутність чіткого механізму прийняття таких емоцій;

2) постійна необ'єктивність під час опрацювання інформації, нетерпимість у ставленні до невизначеності та подвійності ситуації (також характерно і для депресії);

3) уникнення під час взаємодії з емоціями, пригнічення негативних почувань (їх розглядають як неконтрольовані та нестерпні) застосування зворотний ефект, а саме загострення або підживлення негативних емоцій та фізіологічного тону. Уникнення називають криптонітом усіх психічних розладів, оскільки воно перешкоджає коригувальному досвіду та парадоксальним чином загострює чутливість особистості до того, чого вона прагне уникнути. При генералізованому тривожному розладі занепокоєння або нестримні пориви можуть розглядатися як способи уникнення тривоги та депресивних симптомів, які підтримують постійне уникнення взаємодії [1; 2];

4) узагальнення всіх негативних реакцій під поняттям страху – «страх страху» (особливо яскраво виражений при панічних розладах). На його інтенсивність, тривалість і наслідки впливає інтерпретація негативного досвіду. Схильність до тривожності, зреалізована в загостреному відчутті та перебільшенні загрози або небезпеки, розвиває депресію та тривожні розлади [4].

Таким чином, важливе значення має сприйняття досвіду. Стрижневою характеристикою є не просто частота негативних емоцій, а те, як людина долає тривожність або погані настрої, адже те, яким чином особистість сприймає негативні почування та реагує на них, призводить до їхнього загострення і збереження в умовах тривожних розладів і депресії. Негативне сприйняття та опрацювання неприємних емоцій породжує замкнене коло, яке створює умови для подальших страждань. У таких різних тривожних та емоційних розладів є багато спільних рис. Ці схожі аспекти, зокрема питання, пов'язані з регулюванням емоцій, і чинники, що впливають на процес взаємодії, спільні для обох станів та описані Д. Барлоу в уніфікованому протоколі, що стосується емоційних розладів. Дана модель детально відображає загальну структуру тривожності та депресії [1] та демонструє, як їх можна об'єднати в одну загальну категорію – негативний емоційний розлад. Науковець, як і низка вчених, котрі досліджували прив'язаність, обґрунтовує те, що загострене відчуття невизначеності та відсутності контролю може бути пов'язане з функціонуванням мозку, який раніше вже опрацьовував несприятливий досвід або використовував набутий прийом, який демонструється в різних випадках і спричинює різні види тривожності та перепади настрою [2]. Подібні проблеми розглядаються як менш небезпечні варіації серйознішого синдрому – негативного емоційного розладу, загальний опис якого збігається з лаконічною точкою зору у теорії прив'язаності.

Отже, система прив'язаності допомагає зрозуміти теоретичну модель розвитку особистості та принципи формування міжособистісних взаємовідносин, де ставиться акцент на почуттях та емоційному досвіді, які в свою чергу стають джерелом змін. Емоційний баланс і гнучкість – це елементи конструктивної залежності, а почуття особистості – найпотужніший стимул і рушійна сила процесу змін. Унікальний імпульс, який утворюється внаслідок апеляції до емоцій, а також незабутнє враження від скоригованого емоційного досвіду стає джерелом мотивації до активної життєдіяльності особистості. Інтеграція внутрішнього самовідчуття і міжособистісних контактів завжди формує систему міжособистісних стосунків. Дуже важливо усвідомити причинно-на-

слідковий зв'язок як замкнутий і започаткований на певних моделях процес. Довгострокові зміни завжди пов'язані з інтрапсихічним станом і міжособистісним спілкуванням, тобто моделі вчинково-поведінкових патернів особистості впливають на уявлення людини про себе та зреалізують відповідні реакції та дії. Фокус на ключових моментах екзистенціальної реальності є можливістю розв'язувати ключові життєві завдання, а саме: як впоратися із небезпеками, які виникають впродовж життя, включно з емоційною ізоляцією, фізичною й емоційною вразливістю, неминучістю втрат і суїцидальними думками, а також питаннями, що пов'язані із самореалізацією та пошуком сенсу життя. Отже, у рамках теорії прив'язаності обґрунтовується те, що соціальні зв'язки сприяють розв'язанню труднощів, які виникають, тому ізоляція для людини – це справжня екзистенціальна травма.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Теорія прив'язаності є обґрунтованою системою розвитку особистості, пріоритетом якої є уміння керувати емоціями та творення безпечного взаємозв'язку з іншими. Даний підхід об'єднує біологічні концепти та соціальні взаємовідносини, ментальну модель особистості та її систему. Виокремлюються основні потреби та страхи людини. Надійна прив'язаність зреалізовує найменший показник повноцінного функціонування особистості, тоді як відсутність безпеки заактуалізовує психічні розлади особистості. Надійна прив'язаність є своєрідним захисним механізмом людини упродовж усього її життя, а емоційне співналаштування є базовою стратегією виживання і процвітання особистості. Безпечний зв'язок – це найкращий орієнтир на шляху до безпеки, здоров'я та добробуту людини. Небезпечна прив'язаність підвищує імовірність виникнення депресії та тривожності. Конкретні прояви цього процесу персональні. Люди з надійним типом прив'язаності здатні пропрацьовувати неприємні переживання без почуття страху втрати контролю над собою, а відповідні емоції вони адаптивно використовують у досягненні власних цілей та задоволенні потреб. Водночас відсутність безпеки істотно підвищує ризик дезадаптації. Зокрема, тривожний і тривожно-уникаючий типи прив'язаності мають прямий зв'язок із депресією та різними формами стресових і тривожних розладів, включно з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), обсесивно-компульсивним розладом (ОКР) і генералізованим тривожним розладом (ГТР). У низці досліджень обґрунтовується вчення про те, що для тривожного типу

прив'язаності характерні депресивні переживання з почуттям втрати, самотності, відкинутості та безпорадності, підвищений рівень критичності до себе, перфекціонізм, компульсивна самостійність та порушення поведінки.

Таким чином, теорія прив'язаності глибинно обґрунтовує процес виявлення та впорядкування емоцій, їхню диференціацію та осмислення нових емоційних переживань (конструктивне управління емоціями), які сприяють формуванню конструктивної залежності від інших людей, заактуалізуючи розвиток особистості, а також ефективно творення її життєдіяльності та віднайдення сенсу життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders / D.H. Barlow, T. Farchione, C. Fairholme, K. Ellard, C. Boisseau, Allen L. New York : Oxford University Press. 2011. 27 p.
2. The nature, diagnosis and treatment of neuroticism: Back to the future / D.H. Barlow, C.J. Sauer-Zavala, J. Bullis, K. Ellard. *Clinical Psychological Science*. 2014. Vol. 2. P. 344–365.
3. Bowlby J. Attachment across the lifespan. New York : Routledge. 1991. P. 293–297.
4. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*. 1992. Vol. 28. P. 759–775.
5. Changes in relationship specific romantic attachment in emotionally focused couple therapy / M. Burgess Moser, S.M. Johnson, G. Tasca, S. Wiebe. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2015. Vol. 42. P. 231–245.
6. Attachment-based family therapy: a review of empirical support / G. Diamond, J. Russon, S. Levy. *Family Process*. 2016. Vol. 55. P. 595–610.
7. Hammen C. The social context of risk for depression. In K. Craig & K. Dobson (Eds.). *Anxiety and depression in adults and children*. Los Angeles : SAGE. 1995. P. 82–96.
8. The role of family context in the development of emotion regulation / A. Morris, L. Steinberg, J. Silk. *Social Development*. 2007. Vol. 16. P. 361–388.
9. Young M., Riggs S., Kaminski P. Role of marital adjustment in associations between romantic attachment and coparenting. *Family Relations*. 2017. Vol. 66. P. 331–345.
10. Shaver. Parents self-reported attachment styles: A review of the link with parenting behaviors, emotions and cognitions / J.D. Jones, J. Cassidy, P.R. *Personality and Social Psychological Review*. 2015. Vol. 19. P. 44–76.
11. Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity / T.B. Kashdan, L. Feldman Barrett, P.E. McKnight. *Current Directions in Psychological Science*. 2015. Vol. 24. P. 10–19.