ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РАБСТВА: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ЗВІЛЬНЕННЯ

EMOTIONAL DEPENDENCE AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL SLAVERY: CAUSES, MANIFESTATIONS AND WAYS OF LIBERATION

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.19

Гноянко Т.А.
магістрантка 2 курсу
за спеціальністю 053 – Психологія
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Кондратюк С.Л.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»

Статтю присвячено аналізу проблем емоційно залежної особистості та залежної поведінки яка є особливо актуальною в сучасному суспільстві. Залежність це внутрішньо особистісна форма рабства, яка обмежує можливості в визначенні своїх власних потреб на шляху до благополуччя. Емоційна залежність належить до нехімічних видів залежності, об'єктом залежності в цьому випадку є якась інша людина (партнер; друг тощо). Емоційна залежність означає використання іншого для регуляції свого емоційного стану. Емоційна залежність є специфічним способом побудови відносин, який, з одного боку, виконує адаптивну функцію та захищає адиктів від складних переживань, з іншого – блокує їхню здатність до розвитку та обмежує креативність. В ознаках емоційної залежності: почуття несамостійності, нездарності, тривожності, зневіри, страху відкидання та покинутості, та ще низка інших деструктивних почуттів та станів. Таким чином переживання екзистенційного вакууму сприяє розвитку кризи ідентичності особистості, яка стає більш піддатливою до зовнішніх впливів, через звуження фокусу цінностей і орієнтирів не може відшукати сенс свого життя та продуктивно реалізовувати його, губиться серед можливостей та обов'язків. Зміщення ціннісного вектора та втрата смисложиттєвих орієнтацій може призводити до деструктивної поведінки, депресій, неконтрольованої агресії, формування адикцій. Сьогодні людина має справу не з фрустрацією сексуальних потреб, як це було за часів З. Фрейда, не так страждає від почуття неповноцінності, як за часів А. Адлера. За мету було взято проведення теоретичного аналізу формування емоційної залежності розбираючи екзистенційні поняття, формування залежного типу особистості, гендерну різницю, копінг-стратегії емоційно залежних осіб, проведення співвідношення психологічної та емоційної залежності, емпіричне дослідження.

Ключові слова: *емоційна залежність, залежна поведінка, психологічна залежність, адикція, тривога, самооцінка, гештальт-терапія.*

The article is devoted to the analysis of the problems of an emotionally dependent personality and dependent behavior, which is particularly relevant in modern society. Dependence is an internally personal form of slavery that limits opportunities to determine one's own needs on the way to well-being. Emotional dependence belongs to non-chemical types of external environment, the object of the relationship in this case is some other person (partner, friend, etc.). Emotional dependence means using another to regulate one's emotional state. Emotional dependence is a specific way of building relationships, which, on the one hand, performs an adaptive function and protects addicts from difficult experiences, on the other hand, blocks their ability to develop and limits creativity. Among the signs of emotional dependence: feelings of lack of independence, incompetence, anxiety, hopelessness, fear of rejection and abandonment, and a number of other destructive feelings and states. In this way, experiencing an existential vacuum contributes to the development of a personal identity crisis, which becomes more susceptible to external influences, due to the narrowing of the focus of values and landmarks, cannot find the meaning of one's life and realize it productively, gets lost among opportunities and responsibilities. Displacement of the value vector and loss of meaningful life orientations can lead to destructive behavior, depression, uncontrolled aggression, and the formation of addictions. Today, a person does not deal with the frustration of sexual needs, as it was during the time of 3. Freud, does not suffer from a sense of inferiority as much as after times of A. Adler The goal was to carry out a theoretical analysis of the formation of emotional dependence by analyzing existential concepts, the formation of a dependent type of personality, gender differences, coping strategies of emotionally dependent persons, the correlation of psychological and emotional dependence, empirical research.

Key words: *emotional dependence, dependent behavior, psychological dependence, addiction, anxiety, self-esteem, Gestalt therapy.*

Цей вид залежності досить непомітний але не менш небезпечним. Обєктом залежності є відносини з людьми. Емоційна залежність є підвидом психологічної залежності, але психологічна залежність охоплює більш широкий спектр залежностей, що впливає на психічний стан людини. В контексті відносин емоційна залежність зосереджена на потребі в зовнішній емоційній підтримці, схваленні, увазі та навіть контролі з боку іншої людини тоді як психологічна залежність може включати також і інші фактори, що визначають психічну стабільність людини. Емоційна залежність є психічним станом, що характеризується надмірною прив'язаністю до іншої людини, залежністю від її уваги, схвалення та емоційного комфорту. Ця форма залежності може призвести до значних труднощів у взаєминах і особистісному розвитку, створюючи бар'єри на шляху до самостійного й гармонійного життя. Емоційна залежність часто є результатом незадовільнених емоційних потреб, таких як потреба в любові прийнятті чи безпеці. Людина, що страждає від такої залежно-

сті, може відчувати постійну тривогу або страх залишитись покинутою. Аналіз наукової літератури виявив відсутність єдиного визнаного поняття психологічної залежності. В широкому сенсі залежність є прагненням покладатися на когось або щось з метою отримання задоволення від адаптації [3]. Залежна поведінка виявляється тісно пов'язаною як зі зловживанням зі сторони особи чимось або кимось, так і з порушенням її потреб. Емоційна залежність характеризується непереборною підпорядкованістю власних інтересів іншим особам, неможливість бути самостійним і вільним в своєму виборі, це часткова або повна відсутність усвідомлення свого сенсу існування і призначення, а також стійкого уявлення про себе та відсутність самостійно сформованих цілей, стратегій, очікувань. Поведінці залежних та співзалежних особистостей характерне непереборне підпорядкування іншим з метою отримати схвалення і приналежність.

Ідея, згідно якої в людському житті має домінувати прагнення віддавати перед брати Е. Фромма, який наголошував, що любляча людина любить дарувати, а не тільки брати. Як бачимо згідно цієї позиції, чим більше людина віддає себе іншому, тим більшою мірою вона є людиною і повертає собі свою людську сутність.

В рамках психологічної норми є цілий спектр різних форм емоційно залежної поведінки, – батьки і діти, партнери по роботі та, командні задачі в бізнесі та спорті, наставництво. В ознаках відмінності норми від патології є наявність критичного мислення, яке дає можливість розмежовувати власне з навколишнім і не співвідносити власне з цінностями інших осіб або груп. В проявах залежності можна характеризувати як розлад поведінки особистості залежного типу. Формування цього первинного розладу є результатом незавершеної стадії становлення психологічної автономії в дитячому віці, і в дорослому житті має вигляд прагнення до симбіотичних дитячо-батьківських відносин в яких межі з матір'ю були одні на двох і досвіду від'єднання до самостійності та формування впевненості не було. Емоційна залежність призводить до токсичних, дисфункціональних відносин. Де один партнер намагається контролювати іншого або ж один з партнерів постійно жертвує своїми інтересами для підтримки зв'язку. Наслідками є тривожні розлади, депресії та зниження здатності до функціонування та ухвалення рішень без підтримки інших.

У своїй роботі В. Зарицька, спираючись на ідеї В. Франкла, наголошує на тому, що найбільш значущими і сутнісними причинами виникнення адиктивної поведінки та формування залежності є проблеми сенсу та безглуздості існування – наявність екзистенційної кризи. Формуванню узалежнення передує духовна криза зі станом фрустрації, наростанням емоційної напруги і накопиченням негативних емоцій, потім настає розлад адаптації особистості з розвитком депресивних і тривожно-депресивних реакцій. Цей стан і формує адиктивний тип девіантної поведінки, оскільки саме тоді загострюється бажання втекти від власного реального і осмисленого життя і відповідальності за нього шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому тих чи інших речовин, а в темі емоційної залежності підпорядкуватись іншим [4].

Надмірно опікувані діти, незважаючи на наявність емоційного контакту з батьками, також можуть мати труднощі у встановленні емоційних відносин. Відбувається це тому, що потреба в емоційному контакті досить повно задовольняється ними у спілкуванні з батьками. Таким чином, занадто тісна залежність до батьків може гальмувати розвиток дружніх та любовних стосунків.

На думку С. Свейна, бар'єром для побудови довірчих відносин виступають такі риси особистості, як низька самоповага, невпевненість у собі, схильність до переживання сорому, підозрілість і недовірливість [11].

З погляду основних психотерапевтичних підходів (гештальттерапія, психоаналітична терапія), можна виділити три основні феномени формування залежності:страх відкидання; страх оцінки; страх втрати незалежності (злиття) [11]. При цьому якщо перший із них отримав достатнє висвітлення з точки зору наукового підходу (наявний його теоретичний опис, розроблено засіб вимірювання), то два інших феномени практично ігноруються науковою психологією. Знання про ці форми страхів вже давно й успішно використовуються у психотерапевтичній практиці.

Страх втрати незалежності (злиття) згадується в науковій літературі лише у зв'язку з кризою перехідного віку, коли підліток «постає між бажанням повністю злитися з іншим та страхом втратити себе в цьому злитті» [11]. Як свідчать дослідники самосвідомості, справжня інтимність, тобто здатність «впустити» у свій внутрішній світ іншу людину і розчинитися у ній, можлива лише за умови стабільності особистості. Тому в разі відсутності відчуття стабільності власної особистості цей страх може блокувати встановлення близьких відносин у старшому віці [6].

Страх оцінки пов'язаний зі схильністю особи до переживання сорому. Останнім часом з'являються дослідження, присвячені аналізу сорому як соціального феномену. Індивід, схильний до переживання сорому, побоюватиметься, що будь-яка людина, яка дізналася його ближче, помітить всі його недоліки і зробить їх об'єктом глузування. У цьому полягає

механізм блокування прагнення до побудови близьких відносин [11].

Одна з найважливіших функцій психологічної залежності полягає у формуванні в людини почуття причетності до інших людей. Потреба приналежності, причетності розглядається багатьма дослідниками як одна із базових. Можна припустити, що за цією потребою стоїть прагнення людини позбавитися відчуття самотності.

Ще одна функція психологічної залежності полягає у розвитку самосвідомості партнерів зі спілкування. Аналізований нами феномен включає саморозкриття одного з суб'єктів і отримання ним зворотного зв'язку від партнера за спілкуванням, в результаті чого одна людина отримує можливість подивитися на себе немов із боку, очима іншої. Таким чином, у суб'єкта саморозкриття відбувається трансформація та розвиток Я-образу [5].

І, нарешті, остання функція психологічної залежності полягає у можливості осмислення суб'єктом спілкування свого життя завдяки контакту з іншою людиною. Як відзначають дослідники та психотерапевти, сам процес вербалізації складної ситуації вже може призводити до її прояснення для людини. А реакція іншої людини на повідомлену їй інформацію може допомогти індивіду повніше осмислити події у своєму житті, певним чином структурувати отриманий досвід.

Слід зазначити, що залежність розглядається більшістю авторів у контексті подружніх відносин. Цій сфері присвячено велику кількість досліджень, у яких описуються різні змінні, пов'язані з рівнем залежності [7]. Багато авторів використовують термін «залежність» для характеристики саме романтичних відносин. Дружні стосунки з цього погляду менш вивчені. Що ж до дитячо-батьківських відносин, то в центрі уваги дослідників перебуває такий феномен як залежність. Навіть у разі надійної залежності, будь-які компоненти психологічної залежності можуть бути відсутніми. Так, навіть за наявності високого рівня довіри до батьків, дитина не прагнутиме розповідати про свої потаємні переживання, якщо вони пов'язані з сильним почуттям сорому [7]. Таким чином, саморозкриття, як один із центральних елементів залежності, блокуватиметься. З цього випливає, що розробки в руслі теорії залежності можуть бути використані для опису залежності дитячо-батьківських відносин лише частково. Тому в психологічній науці за кордоном також відчувається брак теоретичного опрацювання феномена залежності в дружніх і дитячо-батьківських відносинах.

Результати досліджень не викликають сумнівів у тому, що жіноча та чоловіча дружба мають значні відмінності [1]. Однак дискусійним є питання, чи дружні стосунки між жінками характеризуються більшою інтимністю в порівнянні з дружбою чоловіків. Деякі дослідники вважають, що чоловіки та жінки приходять до залежності різними шляхами [10]. Так, у дружніх відносинах між жінками центральну роль відіграє саморозкриття та емоційна підтримка. Щодо чоловіків, то у них на перший план виходить спільне проведення часу. Як зазначають дослідники, особистісні риси впливають як на легкість встановлення нових зв'язків, так і на якість вже наявних уподобань. Сприйняття партнера та інтерпретація його поведінки багато в чому визначається особистісними особливостями індивіда [7]. Незважаючи на наявність суперечливих результатів, всі дослідники сходяться на думці стосовно існування негативного зв'язку нейротизму та задоволеності близькими відносинами [2]. Слід також відзначити позитивні зв'язки рівня залежності з самооцінкою, рівнем емпатії та відкритості нового досвіду. Крім цього, інтерес представляють результати, що говорять про те, що індивіди з унікальним стилем уподобання рідше вдаються до допомоги друзів, а також менш схильні обговорювати проблеми та домагатися порозуміння [1]. У дослідженні, проведеному на значній вибірці (понад три тисячі осіб), не було виявлено зв'язку між залежністю в подружніх відносинах та такими демографічними характеристиками як стать, вік та рівень освіти [2].

Останнім часом визначаються рамки дослідження феномена страху залежності, який сприймається як нездатність індивіда ділитися думками і почуттями з іншими, що виникає з урахуванням переживання сильної тривоги. Д. Машек і М. Шерман виявили, що індивіди, які прагнуть як до більш близької, так і до далекої дистанції у відносинах, відчувають більший страх перед залежністю, ніж ті, хто задоволений наявною дистанцією [9]. Важливість психологічної залежності в стосунках полягає в тому, що особистість людини не може бути повністю виражена в предметній діяльності. Осмислення та глибше відчуття свого внутрішнього життя можливе лише у спілкуванні з близькими людьми.

З точки зору гештальт-терапії хронічне почуття провини у клієнта пов'язане з вираженим і часто активованим режимом «батька, що актуалізує почуття провини» (guilt-inducingparent) [1]. Найчастіше названий режим виражений у людей із украй високими стандартами власної поведінки стосовно оточуючих, які вважають, що їхні зусилля максимально мають бути спрямовані на інших, що вони повинні бути завжди дружелюбними та покірними, не відчувати по відношенню до інших негативних емоцій, а також жертвувати власними інтересами заради іншого. У ситу-

аціях, коли відповідати подібним внутрішнім стандартам не вдається, людина відчуває провину. Як правило, співзалежні жінки, схильні до хронічного почуття провини, виховувалися в умовах: а) необхідності піклування про психічно або соматично нездорового батька (феномен «парентифікації»); б) коли на тлі сварок або розриву стосунків, один із батьків використовував дитину для зняття емоційної напруги, обговорюючи негативні аспекти стосунків із другим батьком; в) наявності агресивного члена сім'ї, який міг заспокоїтися лише тоді, коли інші члени сім'ї задовольняли його потреби; г) при вікарному навчанні, спостерігаючи за поведінкою одного з батьків [1]. Робота гештальт-терапевта, спрямована на корекцію почуття провини у співзалежних жінок, лежить у полі розвитку розуміння клієнтом витоків своїх психологічних проблем, навчання навичок подолання неадаптивних режимів та формування більш здорових форм реагування (зміцнення режиму «здорового дорослого»), а також модифікації неадаптивних когнітивних схем у найбільш адаптивні і здорові.

Досвід показує, що методологія гештальт-терапії дозволяє ефективно працювати з парами. Терапевтична робота з парою має як спільні риси із сімейною терапією, так і відмінності. Під парою, в першу чергу, розглядають двох дорослих людей, з різних сімей, які через свою волю вибрали один одного для близьких інтимних відносин. Вони часто живуть разом, перебувають у шлюбі і мають спільних дітей. Це рівні партнери, що мають горизонтальний зв'язок один з одним. Обидві людини в такій парі з різних сімей, з різним досвідом відносин і очікуваннями від партнера. Часто вони приносять свою стару роль в нові відносини. І тоді їх неможливість бути почутими і зрозумілими один одним – це здебільшого привнесені в діалог минулі образи, травми і патерни спілкування, коли кожен реагує вже не на конкретні дії та слова партнера в конкретній ситуації, а на своє уявлення, яке закріпилося, свій сенс, що склався роками, на людину з минулого, з ким були болючі відносини. Вони перестають бачити і чути один одного, і тоді розуміння і продуктивний діалог стає неможливим.

Як бачимо дослідники визначають різні види впливу на формування та ознаки прояву емоційної залежності. Для того щоб зрозуміти різницю можливих відмінностей між чоловіками та жінками у сприйнятті, переживанні та вираженні емоцій, викликаних пережитою залежністю було проведено дослідження. Учасниками дослідження стали 20 жінок і 20 чоловіків віком від 30 до 45 років, які мають досвід переживання емоційної залежності з боку партнерки / партнера. Всі досліджувані брали участь в опитуваннях добровільно.

Емпіричне дослідження було проведене із застосуванням таких психодіагностичних методик:

1. Опитувальник «Тріада любові» (Р. Стернберг).
2. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.
3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера.
4. Шкала депресії Бека.
5. Шкала психологічної безпеки Емі Едмонсон.

За підсумками використання методики «Тріада любові» Р. Стернберга були виявлені такі закономірності. За шкалою «близькість» у групі жінок із досвідом переживання емоційної залежності було відзначено перевагу високих показників. Це засвідчує адекватне усвідомлення жінками особистісних якостей партнерів, що сприяє взаємній довірі та готовності до взаємодопомоги, підтримки партнерами один одного. Натомість, у групі чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності переважають середні й низькі показники. На нашу думку, це свідчить про неготовність більшості опитаних чоловіків до повноцінної відкритості в стосунках, значної емоційної близькості. За шкалою «пристрасть» у групі жінок було продемонстровано перевагу середніх показників. Для представників групи жінок зазначений компонент відходить на другий план, хоч і є загалом важливим у подружньому житті. Натомість, для опитаних чоловіків значущість пристрасті у подружніх стосунках постає ключовою, що засвідчує суттєву відмінність у їх сприйнятті світу порівняно із жінками. За шкалою «відданість» в групі жінок було продемонстровано перевагу високих та середніх показників. Це свідчить про загалом високий рівень пізнання партнерами один одного, що зумовлює бажання зберігати позитивні стосунки навіть після багатьох років шлюбу. Натомість, у групі чоловіків відзначено перевагу низького рівня за цією шкалою. Такий рівень відданості демонструє, що опитані чоловіки прийшли до родинного життя переважно випадково, тому близькі емоційні відносини, необхідні для формування повноцінної відданості, не є притаманними для їх взаємин із партнером.

Отже, послугування шкалами методики, розробленої Спілбергером, що репрезентують особистісну й ситуативну тривожність, показало, що переважна більшість опитаних відзначаються середньорівневими та високорівневими показниками переживань тривожності. При цьому високорівневі показники схильності до переживання тривожності домінують у групі жінок із досвідом переживання емоційної залежності, які почуваються стривоженими як через особистісні, так і через ситуативні чинники. Натомість, представники

групи чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності характеризуються більшою стриманістю у сприйнятті чинників виникнення тривоги.

За підсумками використання шкали депресії Бека було відзначено, що представники групи чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності схильні до виявів депресивності лише тоді, коли для цього є дійсно вагомий привід, у переважній більшості ситуацій вони демонструють спокійну та врівноважену поведінку. На відміну від них, у представників групи жінок із досвідом переживання емоційної залежності було виявлено схильність до більш нервової та тривожної поведінки.

За підсумками використання методики «Шкала психологічної безпеки» (Е. Едмонсон) було визначено, що опитані чоловіки, які мають досвід переживання емоційної залежності, почуваються значно більш убезпеченими в психологічному плані, ніж опитані жінки, які мають досвід переживання емоційної залежності. Серед чоловіків із досвідом переживання емоційної залежності, що взяли участь у дослідженні, домінує високий рівень відчуття психологічної безпеки, який формує високий рівень довіри до навколишнього світу, відкритість до нових контактів і знань. Натомість, серед жінок із досвідом переживання емоційної залежності, які взяли участь у дослідженні, домінантними виявилися показники низького рівня, що характеризують їхнє ставлення до психологічних чинників зовнішнього впливу як глибоко недовірливе, сповнене тривожними передчуттями та подеколи страхом перед невідомістю.

Висновки. Теоретичний аналіз обумовлений важливістю вимог сьогодення. Розвиток здорового функціонування особистості є запорукою формування міцних та надійних, здорових взаємовідносин, що прямо впливає на усі сфери життя, формування сімей, виховання майбутніх поколінь та характер діяльності. Перебуваючи в емоційно залежних відносинах людина не проживає повноцінне життя. Відсутність розуміння своїх потреб, бажань, цінностей та розуміння себе. В стосунках з іншою людиною є відчуття меншовартості та інша людина як наркотик що відчувається потребою навіть фізично. Механізми формування емоційно залежної поведінки не однозначні, і являються рядом або сукупністю факторів. Проведене дослідження підтверджує, що емоційна залежність більшою чи меншою мірою визначена в великої кількості тестованих. Опитувані не знають вплив емоційної залежності на своє життя, тому і не застосовували ніяких заходів щодо її подолання, а механізми психологічного захисту унеможливлюють визнання факту залежності. Шлях до позбавлення емоційної залежності лежить через формування продуктивних копінг-стратегій, підвищення рівня автономії та зміцнення власного «я». Вибудова базової довари як до себе так і світу в цілому, і побудова стосунків через здорову емоційну прив'язаність. Робота з подолання наслідків психологічної залежності є сукупністю попереджувальних заходів, орієнтованих на зниження ймовірності розвитку передумов і проявів схильності до поведінкової залежності. Профілактика включає заходи як психологічного, так і непсихологічного організаційно-управлінського, виховного характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамюк О.О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приватного університету*. 2019. Вип. 3. С. 5–11. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/3.pdf

2. Главацька Н. Д., Подкоритова Л. О. Сучасні зміни гендерних ролей дорослих. *Психологічні травелоги*. 2021. № 2. С. 25–32

3. Єщенко Г. Дослідження емоційної близькості у подружній діаді. *Науковий вісник МНУ ім. В. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 1. С. 47–51. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-19-2018-10.pdf

4. Зарицька В.В., Бекіньова Л.Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. *Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 26–36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_55_5

5. Мітіна С. В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 1. № 1. С. 83–89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%281%29__17

6. Потапчук Є., Павелко А. Теоретичний аналіз кризи емоційної байдужості подружжя як психологічної проблеми. *Психологічні травелоги*. 2023. № 2. С. 91–102.

7. Сорочинський О. Психологія подружньої зради. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракелаяна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. С. 170–173.

8. Терещенко М. В. Подружні зради як наслідок порушень сімейних стосунків. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки* : матер. IV щорічної Всеукр. наук.-практ. конф., 27 берез. 2014 р. С. 232–237.

9. Федоренко Р., Мушкевич М., Дучимінська Т., Магдисюк Л. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

10. Ainsworth M.D.S., Bowlby J. An ethological approach to personality development. *American psychologist*. 1991. Vol. 46. P. 331–341. URL: https://psycnet.apa.org/record/1991-23791-001

11. Barelds D. P. Personality in intimate relationships. Boston, 2003. URL: https://research.rug.nl/en/ublications/personality-in-intimate-relationships