

ВПЛИВ ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ НА ЯКІСТЬ СЕКСУАЛЬНОГО ЖИТТЯ

Железнякова Ю. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1677-2015
jk99799@ukr.net*

Ключові слова: *прив'язаність, сексуальність, особистість, стосунки, стрес, задоволення, розвиток.*

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми якості сексуального життя в межах теорії прив'язаності. Простежено взаємозв'язок між типами прив'язаності особистості та задоволенням від сексуальної складової частини стосунків. У роботі підкреслюється вплив якості дитячо-батьківських стосунків на формування як типу прив'язаності, так і можливості отримувати задоволення від сексуальних стосунків. Підкреслюється важливість соціальних і психологічних досліджень впливу типу прив'язаності на сексуальний розвиток особистості.

Описано надійний, тривожний і відчужений типи прив'язаності, критерії та властивості надійного зв'язку між дитиною та матір'ю. Також описово надано характеристику сексуального прояву та можливої взаємодії з партнером через вплив типу прив'язаності. Установлено, що більшість авторів поєднують показники задоволення стосунками з батьками в дитинстві з показниками задовільності сексуальних відносин у дорослому житті. Також у статті теоретично розглянуто вплив стресу на формування та розвиток певного типу прив'язаності, якість романтичних стосунків у дорослому житті та на можливість відчувати задоволення як в загальному розумінні, так і конкретно в сексуальній взаємодії. Також розглянуто взаємозв'язок між дослідними та пізнавальними інтересами дитини, її поведінковими патернами збудження та гальмування нервової системи із процесами сексуальної активності.

Проаналізовано в контексті сексуального прояву людини універсальний для всіх ссавців механізм отримання задоволення, який складається з мотивації, формується із трьох взаємопов'язаних, але самостійних функцій: насолоди, очікування, нетерпіння. Усі ці три системи залежать від контексту соціального та фізичного середовища. Зазначено, що негативний контекст, який зазвичай пов'язаний зі стресом, негативно впливає на якість сексуального життя.

Показано, що в сучасних психологічних дослідженнях з означеної проблеми відсутнє якісне методологічне підґрунтя дослідження впливу якості дитячо-батьківських стосунків на формування та розвиток сексуальності та можливості відчувати задоволення.

INFLUENCE OF THE TYPE OF ATTACHMENT ON QUALITY OF SEXUAL LIFE

Zheleznyakova Y. V.

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Practical Psychology

Zaporizhzhia National University

Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0003-1677-2015

Jk99799@ukr.net

Key words: *attachment, sexuality, personality, relationships, stress, satisfaction, development.*

The article is devoted to the theoretical analysis of sexual life quality under the framework of attachment theory. The interrelation between personal types of attachment and satisfaction from the sex component of the relationship is monitored. The article highlights the influence of the quality of child-parent relations on the formation of attachment type and enjoyment of sexual relationships. The importance of social and psychological research on the influence of attachment type on individual sexual development is emphasized. The author describes secure, anxious and avoidant types of attachment and criteria and properties of the deep maternal bond. Descriptive characteristics of sexual manifestation and potential interaction with the partner due to the impact of attachment type are provided. It is established that most authors combine indicators of satisfaction with relations with parents in childhood with satisfaction with sexual relations in adulthood. The article also theoretically studies the influence of stress on the formation and development of a particular type of attachment, the quality of romantic relationships adulthood, and a feeling of satisfaction in general and in sexual interaction in particular. The interrelation between the research and cognitive interests of a child and his behavioral patterns of excitation and inhibition of the nervous system with the processes of sexual activity is also examined.

In the context of human sexual manifestation, it is analysed the mechanism of obtaining satisfaction common to all mammals; it comprises three interrelated but independent functions: enjoyment, expectation, and impatience.

The three systems depend on the context of the social and physical environment. It is noted that a negative context which is usually associated with stress adversely influences the quality of sexual life.

The author marks that relevant psychological research lacks a qualitative basis for studying the influence of the quality of child-parent relations on the formation and development of sexuality and a feeling of satisfaction.

Постановка проблеми. Прихильність і здатність будувати близькі стосунки відіграють важливу роль у житті кожної людини. Потреба у прийнятті є однією з базових потреб людини. Незадоволення цих потреб, фрустрація почуття любові перешкоджає формуванню особистості.

Згідно з основною тезою Дж. Боулбі, якість наших уподобань у дорослому віці значною мірою відображає якість наших колишніх уподобань, передусім із батьками [8]. Саме глибокий емоційний зв'язок, що виникає в дитинстві між дитиною і близьким дорослим у результаті спілкування та тісної взаємодії, надає потужний, різнобічний, довгостроковий і багато в чому

неминучий вплив на формування емоційно-особистісної, комунікативної та сексуальних сфер дитини. Однак онтогенетичне значення прихильності на різних етапах психічного розвитку та становлення особистості розкрито ще далеко не повністю. Це цілком стосується такого важливого сегмента життя людини, як сексуальні відносини. Вони потребують теоретико-емпіричного дослідження у світлі вивчення процесу сексуального розвитку особистості.

Мета статті. Головною метою дослідження є теоретичний аналіз впливу типу прив'язаності на якість сексуального життя. Дана мета конкретизувалась у завданнях, спрямованих на розкриття

змісту надійного, тривожного, відчуженого типів прив'язаності, визначенні впливу дитячо-батьківських стосунків на формування типу прив'язаності, теоретичному аналізі характеру прив'язаності в контексті розвитку сексуальності.

Результати дослідження. Питання вивчення сексуального розвитку, якості сексуального життя особистості актуальні в сучасному науковому та життєвому просторі. На важливість розуміння впливу типу прив'язаності, що формується в дитинстві, на розвиток особистості вказували Дж. Боулбі [8], М. Ейнсворт [7] та інші. Прив'язаність служить ключовим поняттям психології розвитку, значення якого виходить далеко за межі раннього віку. Головним стимулом до дослідження якості сексуального життя через природу прив'язаності, згідно з якою перший вихователь відіграє вирішальну роль, бо саме від нього залежить емоційна адаптація маленької дитини, послужили теоретико-експериментальні дослідження В. Джонсон, Е. Нагоскі [6], С. Джонсон [1], Дж. Боулбі [8], М. Ейнсворт [7] та інших.

Стосунки та почуття близькості в них відіграють певну роль у житті кожної людини. Потреба в коханні є однією з базових потреб людини. Незадоволення цієї потреби, фрустрація почуття любові перешкоджає формуванню особистості. А згідно з основною тезою Дж. Боулбі, якість наших уподобань у дорослому віці значною мірою відображає якість наших колишніх уподобань, передусім із батьками. В основі дорослих відносин лежать три системи поведінки:

- 1) прив'язаність – любовне почуття, подібне до того, яке відчуває дитина до матері;
- 2) прагнення піклуватися про інших;
- 3) сексуальні стосунки.

Вказані поведінкові системи формуються та розвиваються в певний тип прив'язаності з народження людини, надалі набувають розвитку в романтичних стосунках. Також у роботах Дж. Боулбі та його послідовників показано, що прив'язаність – це складна система, що містить три типи компонентів:

- 1) когнітивні компоненти – у вигляді розпізнавальних ознак, образів і уявлень, пов'язаних із матір'ю (або близькою особою, що її постійно заміщає);
- 2) емоційні реакції, адресовані матері, які сигналізують про стани потреб дитини та їх задоволення;
- 3) поведінкові реакції – плач, посмішка, наближення, слідування, чіпляння тощо [7; 8].

Сенситивним періодом формування прив'язаності є перший рік життя дитини. Приблизно в 6–10 місяців, у зв'язку зі становленням першої форми «збереження об'єкта», у дитини виникає вибірковість щодо дорослих, відбувається об'єктивування образу батьків як предмета прив'язаності. Якщо до 12 місяців прихильність залишається

несформованою, то психічний розвиток дитини серйозно порушується. Важливим етапом у розвитку теорії прив'язаності стали дослідження М. Ейнсворт щодо аналізу індивідуально-типологічних особливостей поведінки прив'язаності в різних діадах «мати – дитина». У результаті було показано, що характер прив'язаності може мати якісно своєрідні риси, а формування певного типу прив'язаності зумовлено особливостями материнської поведінки й історією розвитку дитини [7].

В експериментах М. Ейнсворт були виділені три основні типи прив'язаності: надійна (безпечна) прихильність і дві тривожні: тривожно-уникаюча та тривожно-амбівалентна (протестна). Пізніше було виділено ще тривожно-дезорганізований тип прив'язаності [2; 7].

Також було виділено деякі базові якості матері, що сприяють виникненню безпечної прив'язаності:

- 1) емоційне прийняття дитини, здатність виражати її в реальному спілкуванні та взаємодії;
- 2) чутливість, сенситивність до поведінки дитини; здатність виділяти ті особливості її поведінки, які сигналізують про її потреби та бажання;
- 3) розуміння стану дитини та причин цього стану, адекватний когнітивний образ дитини;
- 4) чуйність матері як уміння адекватно реагувати на стан і потреби дитини;
- 5) сталість, послідовність і несуперечність поведінки матері, що забезпечують дитині можливість орієнтуватися в поведінці матері й адекватно відповідати на неї;
- 6) високий рівень суб'єктності спілкування [1].

Якщо ці якості були проявлені повною мірою, то природним чином формується надійна прихильність і здоровий образ партнера для романтичних відносин. Власне, до зазначеного переліку якостей буде додано сексуальну складову частину таких відносин. Навіть більше, формується здорова характерологія самої дитини, яка включатиме всі вищезазначені якості [5]. Але не тільки поведінка матері, а й індивідуальні особливості немовляти (такі, наприклад, як темперамент) впливають на тип прив'язаності, яка в нього формується. Відповідно до теорії Дж. Боулбі, принципово велике значення типу прив'язаності пов'язане з тим, що тип прив'язаності істотно визначає подальший розвиток особистості дитини, її відносин зі світом, оскільки зачіпає основи її реагування.

Система прив'язаності включає дві протилежні тенденції: з одного боку, пошук дитиною підтримки та захисту, із другого – прагнення нового, тобто можливу «небезпеку». Розвиток самої дитини та формування типу прив'язаності зумовлені пошуком балансу між прив'язаністю й автономністю в межах стосунків із значущим дорослим. Система прив'язаності активізується в разі зіткнення з будь-якою небезпекою та новою, невідомою ситуацією

і не включається у звичній безпечній обстановці. Інакше кажучи, що вища небезпека, то гостріша потреба дитини в безпосередньому тісному контакті з матір'ю та захисті, а за відсутності небезпеки можливе фізичне віддалення від неї для дослідження світу.

Справжня психологічна близькість з іншою людиною передбачає особистісну автономію партнерів. Це позбавляє страху бути «поглиненим», але вимагає впевненості у своєму партнері, особливо в тому, що розлука через «дослідження світу» не призведе до руйнування стосунків. Як відомо, надійна прив'язаність до матері створює базис для того, щоб дитина займалася дослідженням навколишнього світу: діти з надійною прив'язаністю впевнені, що в разі потреби мама буде поруч. Отже, у дітей немає потреби постійно стежити за перебуванням матері, вони можуть спокійно занурюватися в самостійні дослідження. А це, своєю чергу, закладає основу для розвитку автономії [2; 3].

Отже, дослідні та пізнавальні інтереси дитини відволікають її від матері, а почуття страху та небезпеки повертають і прив'язують до неї. Так проявляються через поведінкові патерни системи збудження та гальмування нервової системи. Система збудження тісно пов'язана з дослідницьким інтересом. Цей дослідницький інтерес зберігається протягом усього життя людини та проявляється в різних сферах її життя, зокрема і в пошуку чинників сексуального збудження. Система гальмування спрямована на уникнення небезпеки та пошук безпеки. У рамках сексуальної активності дана система шукає сигнали, які є приводом гальмування сексуального збудження. Існує два види системи гальмування: перша пов'язана зі страхом наслідків від дій, друга – зі страхом невдач. У контексті сексуального життя, наприклад, – страх бути знехтуваним, неприйнятним, кинутим. Ці поведінкові патерни реагування закладаються в дитинстві через взаємодію з матір'ю або фігурою, що її заміщає. Підвищена чутливість системи гальмування – основна причина сексуальних проблем будь-якого характеру. Як і в інших потребах, у сексуальній потребі механізм подвійного контролю діє на тлі інших систем мотивацій, який формує загальний контекст. Контекст включає дві речі: обставини поточної миті (ситуація нова чи знайома, безпечно чи ні тощо) і стан самої людини (розслаблена чи відчуває стрес) [6].

Ще раз підкреслимо, за Дж. Боулбі головна функція об'єкта прив'язаності полягає не в задоволенні вродженої потреби в любові (як у класичному психоаналізі) та не в задоволенні фізіологічних потреб дитини (як у біхевіоризмі), а в гарантуванні захисту та безпеки [1]. Тому наявність надійної прив'язаності є необхідною умо-

вою дослідницької поведінки та пізнавального розвитку, що надалі впливає на форму та якість сексуального життя. Так само формуються і здорові способи отримання задоволення, тому що задоволення часто корелює з безпекою або контрольованим стресом, що також належить до категорії безпеки, яка можлива в надійному типі прив'язаності.

Універсальний для всіх ссавців механізм отримання задоволення, а також навчання та мотивації формується із трьох взаємопов'язаних, але самостійних функцій, як-от: насолода, очікування, нетерпіння. Система насолоди оцінює приємність і неприємність стимулу. Очікування допомагає пов'язувати те, що відбувається зараз, з тим, що станеться згодом. Нетерпіння стимулює рух до чогось чи когось. Усі ці три системи залежать від контексту. Якщо наявний будь-який стрес, а проблеми у стосунках – це також стрес, то сексуально активні стимули не сприймаються як такі. Якими б не були стимули (це стосується не тільки сексуальної потреби), коли рівень стресу високий, поведінка буде спрямована на уникнення. Якщо контекст сприймається як позитивний, виявляється цікавість.

Стрес пов'язаний із боротьбою за фізичне чи психологічне виживання. Секс не сприяє особистому виживанню. Тому в більшості з нас стрес спрацьовує як система гальмування, за винятком 10–20% людей, у яких стрес стимулює збудження. Але навіть у них блокуються насолода та якість задоволення (і сексуального також). Якщо стрес має хронічний характер, то все, що його спричиняє, накопичується і веде не лише до психосоматичних розладів, а й до нездатності отримувати задоволення від сексу, до сексуальних розладів.

Мезолімібичні системи людини (насолода, очікування, нетерпіння) поведуться практично однаково як у дитячо-батьківських стосунках, так і в романтичних. Наша потреба в надійній прив'язаності нікуди не зникає з віком. Ключова відмінність: партнерам із романтичних відносин, на відміну від батьків, не обов'язково фізично забезпечувати наш захист. Потреба дорослої людини у фізичній присутності партнера не така абсолютна, як у дитинстві [6].

Як було зазначено, тип прив'язаності в дорослому віці багато в чому демонструє стосунки з батьками. Чим надійніша прив'язаність до матері в дитинстві, тим надійніша прив'язаність на пізніших етапах життя. Окрім того, сила зв'язку з матір'ю в перший рік життя визначає, як добре людина справлятиметься з емоціями та вирішуватиме конфлікти з дорослими партнерами через 20 років. Від перших взаємодій із батьками залежить, чи зможемо ми покладатися на допомогу, підтримку, прийняття партнера з романтичних

відносин. Адже саме партнер і якість відносин із ним – це головний елемент нашого почуття безпеки. Л. Козоліно наголошує, що головні зони мозку в нормі формуються в ранньому дитинстві у процесі взаємодії з першими об'єктами прив'язаності [9]. Ми вчимося цінувати себе, довіряти, керувати емоціями, приймати турботу та піклуватися про інших через стосунки зі своїми батьками. Ці навички надалі переносяться в дорослу взаємодію з людьми. Глибина емоційного зв'язку та відчуття безпеки з партнером безпосередньо впливають на якість задоволення від сексуального життя [1].

Багато років уважалося, що якість сексуального життя зосереджена у сфері геніталій і розвивається лінійно: бажання – збудження – оргазм – задоволення. Але збудження пов'язане не тільки з фізичними відчуттями, а й з емоціями. Однією з обов'язкових умов для виникнення, проживання якісного задоволення від сексуальної взаємодії є почуття безпеки. Сексуальне бажання природним чином залежить від типу прив'язаності та безпеки у стосунках.

Ті, хто в дитинстві сформував прив'язаність до батьків або до тих, хто їх заміщає, на основі довіри, упевненості, з більшою ймовірністю і в дорослому віці в романтичних відносинах формують прихильність цього ж типу. Ті, чия прив'язаність була сформована на основі недовіри та невпевненості, дорослими будуть прив'язуватися до партнерів на основі невпевненості, що буде породжувати стрес і знижувати відчуття задоволення від сексу. Прихильність на основі недовіри пов'язана з однією із двох стратегій: уникнення та тривожності [1].

Формування певного типу прив'язаності дитини до матері пояснюється багато в чому взаємодією двох чинників – материнської поведінки та материнських репрезентацій.

Значний вплив типу прив'язаності, сформованої в дитинстві, на характер усіх близьких взаємин у сучасній психології розвитку пояснюється на основі аналізу чотирьох здібностей людини, коріння яких закладається в дитинстві, як-от:

- 1) здатність у ситуації стресу шукати підтримку у близької людини;
- 2) уміння надавати підтримку іншим;
- 3) здатність почуватися комфортно і без людей, тобто будучи на самоті;
- 4) уміння домовлятися з іншими [4].

Дж. Боулбі говорив, що зазвичай зі своїми партнерами ми чинимо так, як чинили з нами наші батьки. Наявність базової довіри до людей допомагає розпізнавати та конструктивно реалізувати свої емоції, адекватно реагувати на сигнали партнера і, головне, залишатися з ним. Усьому цьому ми вчимося в нашій сім'ї з моменту нашого народження. Сексуальне життя є лише продовженням того, що з нами відбувалося в контексті

відносин із нашими батьками. Люди з надійним типом прив'язаності у своїх дитячо-батьківських стосунках навчилися тому, що короточасні непорозуміння у відносинах не є закінченням взаємодії з партнером. У довірливих стосунках – таких, де наші базові потреби задовольняються в умовах безпеки, – в епізодичних випадках емоційної незадоволеності партнера ми цілком можемо самостійно заповнювати порожнечу. Люди із тривожним типом прив'язаності навчилися іншому, а саме, що партнер не зацікавлений у відновленні зв'язку, конфлікт завжди веде до згубних наслідків, тому всю роботу з відновлення зв'язку потрібно зробити самому, а ще краще уникати конфліктів будь-яким способом. І люди з уникаючим типом прив'язаності впевнені в тому, що ніхто не прийде на допомогу, щоб ти не робив, тому краще взагалі не намагатися відновлювати зв'язок.

Отже, надійна прихильність до матері допомагає розвиватися здібності, важливої для побудови близьких довірливих відносин, – здатності надавати і приймати підтримку у стресових ситуаціях і не втрачати емоційний зв'язок із близькою людиною. Здатність почуватися комфортно, залишаючись на самоті. Тільки в разі надійної прив'язаності до матері система «пошук допомоги в того, з ким сформована прив'язаність, у ситуації стресу» розвивається оптимально.

Отже, наведені дані показують, що простежуються тісні зв'язки між типологією дитячої прив'язаності та типологією в дорослих. Є деяка складність в таких дослідженнях через те, що в дитячому віці вже практично неможливо спостерігати поведінку прихильності в «чистому» вигляді. Отже, починаючи з дошкільного віку, прив'язаність розглядається як сукупність уявлень про взаємодію з об'єктом прив'язаності (включає накопичений емоційний досвід такої взаємодії). І в питанні про тип прив'язаності дорослих людей картина не така однозначна, про що свідчать численні дослідження. Результати цих досліджень показують динаміку розвитку типу прив'язаності, а саме: у дорослих людей із часом надійна прихильність стає ще більш надійною, уникаюча – ще більш уникаючою, а показники тривожної прихильності знижуються.

Дослідження зв'язку між якістю сексуального задоволення і типом прив'язаності показало, що прив'язаність на основі впевненості та довіри відповідає максимальній якості сексу за всіма можливими параметрами. Такі люди відчувають під час сексу більш позитивні емоції та яскраві оргазми, частіше займаються сексом, сильніше збуджуються й ефективніше обговорюють усе, що пов'язане із сексом. Тобто люди із прихильністю на основі впевненості ведуть здоровіше та приємніше сексуальне життя.

Ті, хто сформував прихильність у поєднанні із тривожністю, переважно використовують секс як інструмент прояву та закріплення прихильності. І тут секс зазвичай яскравий, пристрасний, але не завжди приємний. І в таких відносинах якість і частота сексу прирівнюються до якості стосунків [1].

Ті, у кого прихильність сформована на основі невпевненості та відчуження, частіше виявляються на одному з полюсів у відносинах, де є примус: жертва або агресор. У них частіше трапляються зустрічі на одну ніч, сексуальне життя меншою мірою пов'язане зі стосунками загалом.

Відносини – це та сфера, де ми можемо позбутися стресу через любов і увагу партнера. У надійних і довірчих стосунках ми маємо можливість пережити будь-які форми стресу. Секс – це форма вияву прив'язаності. Коли наша прихильність під загрозою, коли у відносинах надмірна кількість факторів стресу, секс може бути способом відновлення емоційного зв'язку. Але якісний секс у парах можливий лише тоді, коли це форма прояву почуття любові, тобто коли пара сформувала надійний тип прив'язаності. Для 80–90% людей стрес стимулює процеси гальмування в сексуальному збудженні. І практично в усіх він знижує здатність отримувати задоволення від сексу. Тому секс може поєднуватись і з любов'ю, і зі стресом. У першому випадку йдеться про отримання задоволення. У другому – це спосіб заспокоїти себе, відновити почуття з партнером, відчуття безпеки. Саме через стрес більшість людей відчують набагато більшу потребу в сексі, коли відносини нестабільні – коли відносини починаються або руйнуються.

Стрес у стосунках виникає зазвичай через дефіцит позитивної уваги та турботи. Чим менше один партнер позитивно відгукується на емоційні сигнали, або відгукується негативно, тим більш уразливим стає інший, і ймовірність конфлікту зростає. Конфлікт стає протестом проти втрати близькості. Л. Паш підкреслює, що найчастіше

передумовою для конфліктів є відсутність підтримки. Основним чинником, що призводить до зниження якості сексуального життя та стає причиною розлучень, було те, скільки емоційної підтримки партнери отримували один від одного [10, с. 219–230]. Виявилось, що зниження, руйнування позитивного емоційного зв'язку призводить до стресу, який згубно впливає на якість сексуального задоволення. Сексуальне задоволення без емоційної залученості стає поверховим і швидкоплинним. Нездатність формувати прихильність з урахуванням упевненості негативно впливає на якість сексуального життя. Не можна розглядати сексуальний добробут і водночас ігнорувати якість прив'язаності між партнерами в романтичних стосунках.

Висновки. Сучасна культура намагається нам нав'язати ідею, що секс створює емоційну прихильність між партнерами – спочатку секс, потім кохання. Численні дослідження показують, як три типи прихильності впливають на якість, мотивацію та задоволеність сексом і навпаки. Саме емоції, якість емоційного зв'язку з іншою людиною, визначають якість сексуального задоволення, його вплив на романтичні відносини. Глибина емоційного зв'язку з партнером та почуття безпеки з ним впливають на якість сексуального життя. У правильному контексті секс допомагає сформувати емоційний зв'язок із новим партнером чи зміцнити емоційні зв'язки з партнером у нестабільних відносинах.

Отже, теоретичний аналіз показав актуальність вивчення проблеми якості сексуального життя крізь призму теорії прив'язаності. Визначено психологічні умови покращення романтичних стосунків.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики надалі вбачається емпіричне вивчення впливу типу прив'язаності на якість сексуального життя та розроблення відповідного діагностичного інструментарію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джонсон С. Почуття любові. Новий підхід до романтичних стосунків. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 304 с.
2. Діденко С. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків : навчальний посібник. Київ : Арістей, 2003. 312 с.
3. Діденко С., Козлова О. Психологія сексуальності : підручник. Київ : Академвидав, 2009. 304 с.
4. Кочарян А. Особистість і статеве життя: Симптомокомплекс маскуліності/феміністичності в нормі та патології. Харків : Основа, 1996. 127 с.
5. Сексологія : навчальний посібник / В. Кришталь та ін. Харків : Фоліо, 2008. 990 с.
6. Нагоскі Е. Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я. Київ : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 480 с.
7. Patterns of Attachment / M. Ainsworth et al. Routledge, 2015. 416 p.
8. Bowlby J.A. Secure Base: Clinical applications of attachment theory : basic Books. Routledge, 2015. 204 p.
9. Cozolino L. The Neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain. Norton, 2006. 656 p.

10. Pasch L., Thomas N. Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1998. Vol. 66. P. 219–230.

REFERENCES

1. Dzhonson S. (2016). Pochuttia liubovi. Novyi pidkhid do romantychnykh stosunkiv [Love. A new approach to romantic relationships]. Kyiv : Klub simeinoho dozvillia.
2. Didenko S. (2003). Psykholohiia seksualnosti ta seksualnykh stosunkiv : Navchalnyi posibnyk [Psychology of sexuality and sexual relations : a study guide]. Kyiv : Aristei.
3. Didenko S.V., Kozlova O.S. (2009). Psykholohiia seksualnosti : pidruchnyk [Psychology of sexuality : Textbook]. Kyiv : Akademydav.
4. Kocharian A. (1996). Osobystist i stateve zhyttia: Symptomokompleks maskulynosti/femynisti u normi ta patolohii [Personality and sexual life: The symptom complex of masculinity/feminism under normal and pathological conditions]. Kharkiv : Osnova.
5. Kryshtal V.V., Kryshtal Ye.V., Kryshtal T.V. (2008). Seksolohiia : navchalnyi posibnyk [Sexology : Study guide]. Kharkiv : Folio.
6. Nagoski E. (2020). Yak bazhaie zhinka. Pravda pro seksualne zdorovia [As a woman wishes. The truth about sexual health]. Kyiv : Klub simeinoho dozvillia.
7. Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (2015). Patterns of Attachment. Routledge.
8. Bowlby J.A. (2015). Secure Base: Clinical applications of attachment theory : basic Books. Routledge.
9. Cozolino L. (2006). The Neuroscience of human relationships: attachment and the developing social brain. Norton.
10. Pasch L., Thomas N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of consulting and clinical psychology*. Vol. 66. Pp. 219–230.