

УДК 159.923-058.68:159.947.5:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.4.6>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ НАСИЛЛЯ У СІМ'Ї

Гричанюк Оксана Леонідівна,

асистент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0009-0006-8215-117X>

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>

У статті розглядається актуальна проблема психологічного насилля у сім'ї, позаяк є однією з найменш вивчених і найбільш складних форм міжособистісного насилля між членами однієї сім'ї або людьми, що перебувають в інтимних відносинах.

Описано поняття «насилля», під яким розуміють діяння, що повторюються в часі, навмисний психологічний вплив на структурні складники особистості жертви, в основі чого закладено примусову дію, яка здійснюється через деструктивні форми впливу і призводить до виникнення психологічної травматизації. Наявність патерну поведінки є важливим індикатором відмінності насилля від простої конфліктної ситуації.

Встановлено та описано, що цикл аб'юзу складається з етапів: наростання напруження, сварка або конфлікт, примирення, «медовий місяць».

Доведено, що подружнє насилля є багатовимірним феноменом, який детермінований взаємодією як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, що зумовлюється рівнем подружньої компетентності, індивідуальними особливостями партнерів, поведінковими патернами, взаєминами у шлюбі і життєвим досвідом. Значна зміна шлюбної та сімейної ідеології, поглядів чоловіків та жінок на сімейне життя, розподіл ролей у сім'ї, подружню вірність, характер відносин між поколіннями спричинили справжні труднощі, які потребують непростих рішень, вибору, мобілізації, адаптації до тих чи інших змін.

Дослідження емоційного насилля у сім'ї як явища небезпечного та складного, детермінованого сукупністю зовнішніх (соціокультурних), внутрішньосімейних і суб'єктивних факторів, є актуальним та важливим в умовах сьогодення.

Висновки статті підкреслюють необхідність наукового осмислення феномена психологічного насилля у подружніх стосунках, яке зумовлене його поширенням, факторами ризику появи у подружніх стосунках.

Ключові слова: психологічне насилля, емоційний аб'юз, газлайтинг, аб'юзер, жертва, сімейне насилля, подружні стосунки.

Grychaniuk Oksana, Magdysyuk Lyudmila. Psychological features of family violence prevention

The article deals with the actual problem of psychological violence in the family, as it is one of the least studied and most complex forms of interpersonal violence between members of the same family or people in intimate relationships.

The concept of "violence" is described, which means actions repeated over time, deliberate psychological influence on the structural components of the victim's personality, which is based on coercive action, which is carried out through destructive forms of influence and leads to the occurrence of psychological traumatization. The presence of a pattern of behavior is an important indicator of the difference between violence and a simple conflict situation.

It has been established and described that the cycle of abuse consists of stages: build-up of tension, quarrel or conflict, reconciliation, "honeymoon".

It has been proven that marital violence is a multidimensional phenomenon that is determined by the interaction of both internal and external factors, which is determined by the level of mari-

tal competence, individual characteristics of partners, behavioral patterns, relationships in marriage and life experience. A significant change in marriage and family ideology, the views of men and women on family life, the distribution of roles in the family, marital fidelity, the nature of relations between generations caused real difficulties that require not simple decisions, choices, mobilization, adaptation to certain changes.

Today, the study of emotional violence in the family as a dangerous and complex phenomenon, determined by a combination of external (socio-cultural), intra-family and subjective factors, is relevant and important in today's conditions.

The conclusions of the article emphasize the need for a scientific understanding of the phenomenon of psychological violence in marital relations, which is caused by its spread, risk factors of occurrence in marital relations.

Key words: *psychological violence, emotional abuse, gaslighting, abuser, victim, domestic violence, marital relationship.*

Постановка проблеми. Нині кожна людина перебуває в умовах соціальної кризи, що полягає у значній зміні характеру відносин між поколіннями та самими індивідами. У такій ситуації не кожна з особистостей справляється з усіма труднощами, які вимагають мобілізації, адаптації до тих чи інших соціальних викликів. У результаті чого зростає загальна емоційна напруга, рівень агресії, незадоволеність, з'являються або частішають конфлікти. Особливу тривогу викликає проблема психологічного насилля у сім'ї, позаяк є однією з найменш вивчених і найбільш складних форм міжособистісного насилля між членами однієї сім'ї або людьми, що перебувають в інтимних відносинах (подружні пари).

Мета дослідження – на основі теоретичного вивчення такої проблеми визначити особливості емоційного аб'юзу та психологічної профілактики насилля у сім'ї.

Результати дослідження. Сучасна сім'я та шлюб розглядаються одними дослідниками з позиції кризи (А. Антонов, М. Арутюнян, А. Артюхов, В. Медков, В. Целуйко, І. Шилов), а іншими науковцями – з позиції трансформації соціальних структур (А. Вишневський, І. Голод, Т. Гурко, А. Клецина, А. Міхеєва, М. Мушкевич, Р. Федоренко). Проблема стабільності сім'ї та психологічні чинники стабільності сімейних взаємин висвітлені в роботах Т. Гурко, І. Голод, В. Сисенко, З. Янкової та інших. У полі зору сучасних дослідників перебуває проблематика рольових функцій і відносин чоловіків і жінок, конфліктів у сфері шлюбно-сімейних відносин і насилля у сім'ї (М. Арутюнян, М. Горлач, О. Здравомислова та інші) [1].

Аналіз результатів дослідження. Схематично втеча від свободи та при-

чинно-наслідкові зв'язки представлені нами у таблиці нижче (Таблиця 1). Перед особистістю стоїть складний вибір: вона або возз'єднується зі світом у спонтанності, любові, творчій праці, або знаходить базис зі зв'язків зі світом, що знищують її опору та індивідуальність. Тому ліками від тривожності, ізоляції та безсилля стає позитивна свобода, що проявляється через свідому діяльність, любов, працю, творчість. У контексті розгляду поняття емоційного аб'юзу важливим є аналіз категорії підкорення, яку Е. Фромм трактує як мазохістичні тенденції авторитарно невротичного характеру.

Прагнення до підкорення може реалізовуватись через зречення індивідуальності, знищення власного «Я» та є спробою подолати власне безсилля. Або ж спроба перетворитись на частину більшого і сильнішого цілого, спроба розчинитися у зовнішній силі та стати її частинкою. Зовнішньою силою може виступати окрема людина, інституція, нація, совість або Бог. У такому випадку, ставши частиною сили, людина відчуває причетність до її потужності та слави і відрікається від себе, свободи, проте знаходить нову впевненість та гордість [1].

Причинами такого підкорення є не лише бажання позбавитись самотності і тривожності, але й позбавлення відповідальності за власну долю та сумнівів від прийнятих рішень. Е. Фромм запроваджує поняття «авторитарний характер». Людина, якій він властивий, відрізняється особливим ставленням до влади, хоче підкоряти її та захоплюється нею, виправдовує владу будь-яким фактом її існування.

Також для Е. Фромма важливим є поняття «конформізація», що полягає

в уникненні відповідальності, втечі від свободи та конфлікту із зовнішнім світом, що характеризується псевдобажаннями, псевдомисленнями та псевдопочуттями. При цьому воляова спрямованість, думки та почуттєве сприйняття змінюються відповідними шаблонами. Основним імперативом конформізації виступає те, що людина може бути впевненою у собі, коли живе відповідно до очікувань інших [2]. Тому конформізація як погоджування та автоматика доповнює проблему підкорення та уточнює поняття свободи у дуалістичному тлумаченні.

Перебуваючи в аб'юзивних стосунках, жертва часто не усвідомлює і виправдовує аб'юзера (наприклад, такими висловлюваннями: «Просто вона дуже емоційна» або «Просто йому менше пощастило»). Найскладніше, коли аб'юзерами є члени сім'ї: бабуся, дідусь, мама чи тато, і вони можуть заподіяти емоційне насилля. Такі відносини завжди йдуть за певним патерном поведінки.

Встановлено, що цикл аб'юзу складається із чотирьох етапів, а саме [3]:

1 етап. Наростання напруження. Це коли ми боїмося сказати що-небудь неправильне або просто відчуваємо, що у відносинах ось-ось станеться щось неприємне.

2 етап. Сварка або конфлікт. На цій стадії і відбувається аб'юз – вербальний, емоційний або фізичний. Злість, приниження та залякування партнера.

3 етап. Примирення. На цьому етапі аб'юзер зазвичай заперечує, що аб'юз відбувся, благає вибачення або звинувачує у події жертву, стверджуючи, що усе було не так жахливо, як вважає жертва.

3 етап. «Медовий місяць». Тут зазвичай забувають про те, що аб'юз відбувся, усе

стає добре до того моменту, коли відносини «повертаються» до першої стадії [3].

Тривожними сигналами має стати таке: аб'юзер робить щось неприємне, принижує або грубить, соромить, знецінює досягнення і погляди, кричить, критикує зовнішність, відмовляється обговорювати проблеми або заперечує їх, змушує сумніватися у собі, у пам'яті або у раціональній оцінці дійсності (у цього явища є спеціальний термін – «газлайтинг»), перекладає відповідальність за свою поведінку на жертву, загрожує або маніпулює, застосовує фізичну силу і не просить вибачення. Так само варто побоюватись тотального контролю, надмірних ревностів, читання листувань, вимоги доступу до соціальних мереж тощо [4].

Зазвичай виокремлюють такі види насилля:

1. Фізичне насилля – це найгрубіша форма. Історія не знає таких прикладів, щоб насильник одного разу підняв руку, а потім розкався.

2. Сексуальне насилля. Одна з його форм – подружній обов'язок. Якщо відносини у сім'ї будуються на кредитах, тоді така пара в дійсності ще не доросла до сім'ї, оскільки з коханням пов'язане все добровільне та в задоволення. Чоловік, який любить свою дружину, ніколи не буде діяти в розріз її інтересів та бажань.

3. Емоційне насилля. Воно має найширший спектр. Наприклад, «емоційні гойдалки», коли неможливо спрогнозувати, чим закінчиться найпростіша розмова. Партнер може боятись заговорити, запитати що-небудь. У цьому випадку у жертви дуже мало позитивних емоцій, а якщо вони є, то вона не може зрозуміти, за яким законом вони з'являються і як це працює.

Таблиця 1

Причинно-наслідкові зв'язки протиріч щодо свободи за Е. Фроммом

Причини	Почуття безсилля – Ізоляція – Тривожність – Самотність		
Механізми	Втеча від свободи – Відмова від відповідальності		
	Авторитаризм	Політика погодництва (конформізму) та автоматика	Деструктивність
Наслідки	Садомазохістські тенденції Пасивне злиття (симбіоз)	Відмова від себе «Мімікрія» (стираються межі між особистим «я» та навколишнім світом) Псевдомислення та псевдопочуття (переважання шаблонів)	Руйнування, повна ліквідація об'єкта

Постійне почуття провини, фаталізм, м'які образи у жартівливій формі, приниження із посмішкою, образи, в тому числі на очах у сторонніх. Або і ситуація, за якої аб'юзер звалює всі загальні і навіть особисті проблеми на партнера: «Це все через тебе!». Від такої людини треба йти. Можна спробувати поговорити раз, другий, третій. Але якщо і з третього разу нічого не змінилось, значить, людина не дорожить стосунками і не розглядає партнера як собі рівного.

4. Економічне насилля. Цей вид насилля успішно застосовують і жінки, і чоловіки. Йдеться про одноосібне розпорядження грошовими коштами, яке не збігається з інтересами партнера та спільними інтересами. Наприклад, усі гроші знаходяться в одного подружжя, і він (вона) вирішує, давати їх чи ні. Усі гроші в одного подружжя, і він чи вона може програти, вкласти усі накопичення в якусь фінансову піраміду, витратити все у своє задоволення тощо.

5. Репродуктивне насилля. На сьогодні у чоловіків немає можливості контролювати питання репродуктивності. Жінка вирішує, бути вагітною чи ні, а у разі її настання самостійно вирішує, зберігати її або переривати. Жінка може поставити чоловіка перед фактом вагітності або ж її перериванням і таким чином може впливати на нього. Надалі жінка може маніпулювати чоловіком за допомогою дитини: забороняти бачитись, налаштовувати її проти батька, змушувати іншого чоловіка називати його татом тощо. Але і чоловіки можуть користуватись цим видом насилля [5].

Щодо основних механізмів формування аб'юзера психологічна література виокремлює такі.

1. Незадоволена або викривлена реалізація потреби у любові.

Насильниками стають ті, з ким у дитинстві «торгували любов'ю». Якщо доросла людина може страждати від відчуття відсутності сенсу, то діти – від відчуття відсутності потрібності. Іншими словами, дитина відчуває самотність, відсутність любові й поваги. Такі діти були змушені «купувати любов». Для того щоб отримати посмішку, дотик, ласкаве слово, вони змушені щось робити – добре навчатись, прасувати штани, мити посуд, прибирати в квартирі тощо.

Тільки у такому випадку вони отримують певні ознаки потрібності. Людина не відчуває того, що вона потрібна. Накопичується стрес, злість, гнів, бажання помсти. Але якщо така людина вступає у відносини, то вони обов'язково стануть отруйними, токсичними. У цьому випадку потрібно зупинитись і розібратися у собі, за допомогою фахівця або без його допомоги, але необхідно з'ясувати, що відбувається, зрозуміти чому і для того, щоб відчути себе добре, потрібно когось принизити, побити чи згвалтувати. Складно будувати близькі стосунки тим, хто звик «торгувати любов'ю», тому що у близьких стосунках вони починають проявляти слабкість і боягузтво.

2. Чоловіча потреба у змаганні. Вона закладена біологічно. Для чоловіка природно конкурувати, перемагати і програвати. Це здоровий стан чоловіка. Тоді він «живий» і все у нього добре. Навіть якщо у боротьбі за кращу жінку чоловік програє, це йому подобається, тому що це дає йому розуміння, як стати кращим: займатись спортом, змінити зачіску, здобути освіту чи нову професію. Жінка може подарувати життя і розуміння того, що ти неідеальний. Відсутність конкуренції та чоловічої боротьби може дозволити невдахам і аб'юзерам передавати своє бачення життя і світу іншим.

3. Жінки можуть терпіти та люблять через жалість. Наших жінок часто виховують «зручними». Їм з дитинства навіують: «Послухай, потерпи». Тому навіть звичайна дівчина, вступивши у стосунки з аб'юзером, у будь-якому конфлікті починає шукати причину у собі. Адже вона не знає, що його дії продиктовані певною кількістю дитячих комплексів. Її все життя вчили, що якщо тебе принижують і пригнічують, значить, справа саме в тобі. Замість того, щоб зупинити аб'юзера, давши зрозуміти, що якщо він не зупиниться, то втратить щось цінне, жінка починає шукати причину у собі, адже їй усе життя стверджували: «Сім'я для жінки – найголовніше!».

Наших жінок мало навчають захищатись, не вчать будувати свої кордони. Її штучно виховують жертвою. Якщо вона прийде до батьків, їй скажуть: «Сама винна». Якщо вона спробує звернутися до

віри, там їй скажуть: «Терпи і прощай». Він злочинець, а їй кажуть: «Терпи і прощай». Поступово така дівчина перетворюється на хронічну жертву. Вона потурає кривднику. І це зміцнює насильника у безкарності і правильності дій. Для того щоб сім'я існувала, жінка повинна бути сильною, здоровою і щасливою. Тільки така мама гарантує дитині перспективне майбутнє. Побита, згвалтована, затиснута, вимушено поступлива і мовчазна мама не може гарантувати дітям і родині майбутнього. Для того щоб виростити щасливу гармонійну особистість, жінка повинна розквітати, а не «тліти».

Варто вказати, що емоційне насилля має різні форми, починаючи від, здавалося б, нешкідливих, але частих насмішок і закінчуючи відкритою образою і приниженням. Як відзначається, емоційне насилля не відразу розпізнається жертвами. Більш того, зазвичай спочатку аб'юзер виступає в ролі «доброго дядечка чи тітоньки» або уважного залицяльника, який виявляє максимальну турботу, збиваючи тим самим жертву з пантелику. Аб'юзер входить у довіру, що робить об'єкт уваги ще більш вразливим. Ті, хто довгий час піддавався емоційному насильству, у майбутньому ризикують стикнутись з такими наслідками, як тривожний розлад, депресія, хронічні болі та зловживання психоактивними речовинами.

Виділимо ознаки, що є характерними для різних психотипів емоційних аб'юзерів і сприяють формуванню токсичних стосунків:

1. Аб'юзер постійно підлещується до партнера, а жертва намагається не втратити це і ретельно добирає слова в розмові. Схоже на те, що тоді людина змирилась з другорядною роллю, старанно контролює себе, а це значить, засвоїла, що треба робити, щоб партнер не ображав її відкрито [6].

2. Партнер використовує методи газлайтингу через те, що намагається вплинути на сприйняття реальності, заперечуючи або спотворюючи те, що відбувається насправді. Він каже щось на кшталт «Ти все придумуєш, такого не було!» або «Я ніколи не говорив чи робив цього!». Згодом подібні заяви можуть розвинути почуття невпевненості у собі, і жертва

починає погоджуватись зі спотвореннями партнера. Невпевненість у собі призводить до невпевненості у власному сприйнятті, що робить жертву більш вразливою для партнера-маніпулятора.

3. Партнер вимагає постійного звіту «де, коли і з ким». На думку Л. Ференц, спроба встановити повний контроль може стати серйозною проблемою у відносинах. Контакти кілька разів на день з метою «перевірки» можуть перетворитися на постійне переслідування. Вимога постійного звіту про місцезнаходження партнера і спроби обмежити свободу пересувань і спілкування з іншими – одна з характерних ознак емоційного аб'юзу [7].

4. Партнер говорить образливі слова на адресу жертви, маскуючи їх під «жарт», а коли жертва починає скаржитись, він каже, що це лише жарт, а жертва занадто недовірлива. Але істина в тому, що у кожному саркастичному зауваженні або образливому жарті є частина правди.

5. Жертва просить вибачення навіть тоді, коли знає, що не зробила нічого поганого. Так, жертви емоційного аб'юзу нерідко приходять до переконання, що вони «дурні» або егоїстичні, оскільки партнер занадто часто звинувачує їх у цьому.

6. Партнер або занадто імпульсивний, або занадто холодний. Так, певний час він виливає любов, але раптово стає холодним і недоступним. Жертва не може зрозуміти причину, як би не старалась. Аб'юзер відмовляється від спілкування, а жертва починає панікувати, намагаючись повернути його увагу, і через відсутність пояснень починає звинувачувати себе. Досить часто подібне може перетворити незалежну людину на неспокійного підлабузника, що намагається повернути прихильність партнера.

7. Аб'юзер відмовляється визнавати сильні сторони жертви і знецінює її досягнення. Так, знецінення і принизливі зауваження спочатку можуть сприйматись несерйозно, але це зовсім не випадкові застереження. Швидше за все, вони спрямовані саме на сильні сторони жертви, які аб'юзер оцінює як загрозу для себе і намагається контролювати їх. Реакція партнера на сильні сторони може говорити багато про що. Так, він може мало цікавитись партнером або зовсім його ігнорувати, у роз-

мові про переваги змінює тему або критикує за те, що партнер не робить. Почуття впевненості у собі і відчуття власної компетентності може серйозно знизитись.

8. Аб'юзер обмежує в емоційній близькості, сексі або грошах з метою «покарання» Відносини, у яких з'являються «певні умови», по суті, стають проблематичними. Спроба обмеження емоційної прихильності або фінансової підтримки не завжди сприймається як аб'юз. Більшість розцінює насилля як заподіяння фізичної шкоди, але коли справа стосується обмеження або позбавлення того, чого людина заслуговує, це є теж насиллям – емоційним [5].

9. Втрата сексуального потягу до партнера. Це особливо характерно для жінок. Зазвичай жінкам необхідно відчувати довіру до партнера, щоб відчувати фізичне і емоційне збудження. Якщо дівчина відчуває страх або сердиться на партнера, вона не буде посуватися в безпеці і її тіло реагує відповідним чином.

10. Переживання жалю до партнера, незважаючи на те, що він заподіює біль. Так, емоційні аб'юзери є майстрами маніпуляцій. Вони завдають біль, водночас змушують думати, що у цьому винною є жертва аб'юзу. І жертва починає жаліти кривдника. Жертви емоційного насилля часто ігнорують поведінку своїх кривдників,

оскільки аб'юзери видаються нещасними та відкинутими.

11. Агресор занадто часто раптово змінює плани з метою «зробити сюрприз». Відкриті спроби контролю помітні нескладно, але є більш витончений метод, так званий «прихований контроль», до якого нерідко вдаються аб'юзери. Прихованим контролем є раптова зміна уже запланованого (удвох відправляються у кафе замість запланованої вечірки з друзями) або різкий перегляд спільних планів під виглядом «сюрпризу». Це контроль без відкритих вимог: спочатку жертва задоволена знаками уваги, але з часом це може стати правилом, і власні бажання та потреби виявляються на другому плані [8].

Висновки. Отже, нагальною потребою є підвищення компетентності подружніх пар про насилля у подружніх стосунках з метою запобігання не тільки серйозних наслідків психологічного насилля, а й фокусу уваги подружніх пар на власній сімейній ситуації; розробки спеціальних заходів ранньої профілактики психологічного насилля, спрямованої на формування активного, адаптивного, функціонального життєвого стилю, який забезпечує реалізацію прав, задоволення потреб та інтересів і формування психологічної установки на гармонійні сімейні стосунки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна монографія / за заг. ред. М. Мушкевич. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с.
2. Роменець В.А. Історія психології ХХ століття : навчальний посібник. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
3. Вербець В.В., Субот О.А., Христюк Т.А. Соціологія : навчальний посібник. Київ : КОНДОР, 2009. 550 с.
4. Димова Е.Н., Шаталова Н.Е. Емоційне насильство як психотравмуючі обставини у житті молодих дівчат. *Світ науки. Педагогіка і психологія*. 2020. № 2. С. 23–33.
5. Ігнатова Е.С., Разводова Е.Д. Взаємозв'язок негативних характеристик особистості і схильності до аб'юзу в міжособистісних відносинах між чоловіком і жінкою. *СГН*. 2019. № 1 (3). С. 43–52.
6. Васківська С.В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
7. Козловська Е.В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. канд. психол. наук. Київ, 2010.
8. Кравець В.П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2000. 688 с.

REFERENCES:

1. Psykholohichna dopomoha uchasnykam ATO ta yikh simiam [Psychological assistance to ATO participants and their families]: kolektyivna monographiya / za zah. red. M. Mushkevych. Vyd. 2-he, zmin. ta dopovn. Lutsk: Vezha-Druk, 2016. 356 s. [in Ukrainian].
2. Romenets, V.A. (1998). Istoriia psykholohii XX stolittia [History of psychology of the 20th century]: navchalniy posibnyk. Kyiv: Lybid, 1998. 992 s. [in Ukrainian].
3. Verbets V.V., Subot O.A., Khrystiuk T.A. (2009). Sotsiolohiia [Sociology]: navchalniy posibnyk. Kyiv: KONDOR, 550 s. [in Ukrainian].
4. Dymova, E.N., Shatalova, N.E. (2020). Emotsiine nasylstvo yak psykotravmuiuchi obstavyny u zhytti molodykh divchat [Emotional violence as psychotraumatic circumstances in the life of young girls]. *Svit nauky. Pedahohika i psykholohiia*. № 2. S. 23–33 [in Ukrainian].
5. Ihnatova, E.S., Razvodova, E.D. (2019). Vzaiemozviazok nehatyvnykh kharakterystyk osobystosti i skhylnosti do abiuzynhu v mizhosobystisnykh vidnosynakh mizh cholovikom i zhinkoiu [The relationship between negative personality characteristics and a tendency to abuse in interpersonal relationships between a man and a woman]. *SHN*. № 1 (3). S. 43–52 [in Ukrainian].
6. Vaskivska, S.V. Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia [Basics of psychological counseling]: navchalniy posibnyk. Kyiv: Chetverta khvyliia, 2004. 256 s. [in Ukrainian].
7. Kozlovska, E.V. (2010). Psykholohichna hotovnist molodoho podruzzhzia do harmonizatsii stosunkiv [Psychological readiness of a young couple to harmonize relations]: dys. kand. psykhol. nauk. Kyiv [in Ukrainian].
8. Kravets, V.P. (2000). Teoriia i praktyka doshliubnoi pidhotovky molodi [Theory and practice of premarital training of young people]. Kyiv: Kyivska pravda, 2000. 688 s. [in Ukrainian].