

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ В СТРУКТУРІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

### FEATURES OF EMOTIONAL SECURITY IN THE STRUCTURE OF ATTACHMENT AS A PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE

У статті розглядається питання відчуття емоційної безпеки як основи для формування прив'язаності у міжособистісних стосунках. Це питання є надзвичайно актуальним, оскільки сучасне суспільство стикається з високим рівнем емоційної нестабільності та відчуження, що призводить до порушення гармонії у стосунках. Відчуття безпеки в стосунках – це не просто комфорт чи відсутність конфліктів, а глибока потреба кожної людини, що лежить в основі емоційної стабільності та довіри. Саме через цю безпеку формується прив'язаність – глибоке, взаємне почуття зв'язку, яке допомагає партнерам розвиватися і долати труднощі разом.

Основна увага приділяється тому, як емоційна безпека є базовою умовою для здорових і тривалих стосунків. У роботі аналізується, як безпека проявляється у повсякденній взаємодії між людьми, яким чином вона підтримує емоційну близькість та дозволяє партнерам бути вразливими одне перед одним. Недостатність наукових досліджень на цю тему, особливо в контексті дорослих романтичних стосунків, є важливою проблемою, адже більшість наукових робіт фокусується на ранньому дитячому досвіді прив'язаності. Однак, відчуття безпеки у зрілих стосунках також відіграє ключову роль у побудові здорових відносин, і цей аспект потребує глибокого дослідження.

Прив'язаність розглядається як психологічний механізм, який виникає на основі відчуття емоційної захищеності. Коли людина відчуває, що її емоційні потреби задоволені, і вона може довіряти партнеру, формується глибока прив'язаність, яка забезпечує стабільність стосунків. Робота також розглядає практичні аспекти цього явища: як створити умови для емоційної безпеки у стосунках, як підтримувати прив'язаність на всіх етапах взаємин та що можуть зробити партнери для того, щоб їхні стосунки були гармонійними та стабільними.

Таким чином, стаття покликана не лише висвітлити важливість емоційної безпеки у формуванні прив'язаності, але й дати практичні поради для тих, хто прагне побудувати здорові й довготривалі стосунки.

**Ключові слова:** прив'язаність, емоційна безпека, міжособистісні стосунки, гармонія у стосунках, емоційна підтримка, довіра,

вразливість, стабільність стосунків, психологічний зв'язок, емоційна близькість.

The article examines the issue of a sense of emotional security as a basis for the formation of attachment in interpersonal relationships. This question is extremely relevant, because modern society is faced with a high level of emotional instability and alienation, which leads to the disruption of harmony in relationships. A sense of security in a relationship is not just comfort or the absence of conflict, but a deep need of every human being that underlies emotional stability and trust. It is through this security that attachment is formed – a deep, mutual sense of connection that helps partners grow and overcome difficulties together.

Emphasis is placed on how emotional safety is the foundation for healthy and lasting relationships. The work analyzes how safety manifests itself in everyday interaction between people, how it supports emotional intimacy and allows partners to be vulnerable to each other. The paucity of research on this topic, especially in the context of adult romantic relationships, is a significant problem, as most research focuses on early childhood attachment experiences. However, feeling secure in mature relationships also plays a key role in building healthy relationships, and this aspect needs further investigation.

Attachment is considered as a psychological mechanism that arises on the basis of a feeling of emotional security. When a person feels that their emotional needs are met and they can trust their partner, a deep attachment is formed, which ensures the stability of the relationship. The work also examines the practical aspects of this phenomenon: how to create conditions for emotional safety in relationships, how to maintain attachment at all stages of relationships, and what partners can do to ensure that their relationships are harmonious and stable.

Thus, the article is designed not only to highlight the importance of emotional security in the formation of attachment, but also to provide practical advice for those who seek to build healthy and long-lasting relationships.

**Key words:** attachment, emotional security, interpersonal relations, harmony in relationships, emotional support, trust, vulnerability, stability of relationships, psychological connection, emotional closeness.

УДК 159.923:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.29>

**Крюкова М.А.**

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут ПрАТ «Вищий  
навчальний заклад «Міжрегіональна  
Академія управління персоналом»

**Терзі В.О.**

студентка 4 курсу за спеціальністю  
053 – Психологія  
Одеський інститут ПрАТ «Вищий  
навчальний заклад «Міжрегіональна  
Академія управління персоналом»

**Постановка проблеми.** Емоційна безпека є ключовим елементом у формуванні психологічного благополуччя особистості. Вона безпосередньо пов'язана з якістю міжособистісних стосунків, особливо у контексті теорії прив'язаності, яка є важливим напрямом дослідження в психологічній науці. Проблема емоційної безпеки в структурі прив'язаності залишається актуальною, оскільки дослідження в цій галузі допомагають краще зрозуміти, як взаємодії в ранньому дитинстві

формують основу для подальших емоційних і соціальних відносин.

Теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі, є фундаментом для вивчення емоційної безпеки. Згідно з цією теорією, дитина формується через зв'язок із основним доглядачем, що забезпечує відчуття безпеки та впевненості. Боулбі стверджував, що емоційно безпечне середовище сприяє здоровому психологічному розвитку, тоді як нестабільність і незадоволені потреби в безпеці можуть при-

звести до тривожних або уникливих моделей прив'язаності. Емоційна безпека є необхідною умовою для формування надійної прив'язаності, що, в свою чергу, забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Емоційна безпека тісно пов'язана з саморегуляцією, довірою та здатністю особистості до адаптації у різних соціальних контекстах. Дослідження показують, що емоційно безпечні діти, які мають надійну прив'язаність, демонструють вищий рівень соціальної компетентності, краще здатні до побудови стійких міжособистісних стосунків і менш схильні до розвитку тривожних розладів або депресії. Недостатність емоційної безпеки може призводити до виникнення різних психологічних проблем, таких як надмірна тривожність, невпевненість у собі та складнощі в побудові близьких стосунків. Особливо важливо зазначити, що такі проблеми можуть виявлятися вже в ранньому віці, і їх вплив може зберігатися протягом усього життя.

Сучасна психологічна наука стикається з низкою труднощів при вивченні емоційної безпеки в структурі прив'язаності. Основні виклики стосуються багатовимірного характеру емоційної безпеки та складності її вимірювання. Хоча існують різні методики, такі як опитувальники або спостереження за поведінкою дітей у кризових ситуаціях, визначення рівня емоційної безпеки залишається складним завданням. Окрім того, вивчення впливу культурних факторів на розвиток прив'язаності та емоційної безпеки вимагає додаткових емпіричних досліджень.

Важливим напрямом досліджень є вивчення впливу емоційної безпеки на пізніші етапи життя, включаючи підлітковий вік і дорослість. Тут емоційна безпека впливає на формування романтичних відносин, вибір партнера та побудову сімейних стосунків, що знову ж таки підкреслює її центральну роль у психологічному розвитку особистості.

Емоційна безпека у структурі прив'язаності є важливою проблемою психологічної науки, оскільки вона впливає на всі аспекти розвитку особистості, починаючи з раннього дитинства та продовжуючи протягом усього життя. Глибоке розуміння емоційної безпеки та її ролі у прив'язаності може допомогти у розробці ефективних психотерапевтичних та психокорекційних підходів, спрямованих на створення стабільних емоційних умов для розвитку особистості.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні зв'язку між відчуттям безпеки та формуванням прив'язаності у міжособистісних стосунках на основі аналізу теоретичних підходів, викладених у роботах Сью Джонсон, Дж. Боулбі та інших психологів.

**Об'єкт дослідження:** міжособистісні стосунки в контексті формування емоційної прив'язаності.

**Предмет дослідження:** відчуття безпеки як один із ключових чинників формування прив'язаності.

**Виклад основного матеріалу.** Теорія прив'язаності є однією з найважливіших концепцій у психологічній науці, яка допомагає зрозуміти, як формується емоційний зв'язок між людьми та як цей зв'язок впливає на їхнє емоційне благополуччя. Початок цієї теорії був закладений у середині ХХ століття Дж. Боулбі, який вперше дослідив вплив раннього досвіду прив'язаності на подальший емоційний і соціальний розвиток дитини. Він стверджував, що діти, які відчували емоційну безпеку та захищеність у відносинах із батьками або доглядальниками, формують більш стійкі та здорові стосунки у дорослому віці [цит. за 3]. Надалі ця теорія була розширена іншими вченими, зокрема М. Ейнсворт (M. Ainsworth), яка визначила різні стилі прив'язаності та їх вплив на подальший розвиток особистості [4]. Її робота допомогла краще зрозуміти, як саме формується емоційний зв'язок між дитиною та батьками, і як цей зв'язок впливає на стосунки в дорослому житті.

М. Ейнсворт (M. Ainsworth) відома в науці та практиці своїм експериментом «Незнайома ситуація», у якому вона спостерігала за реакціями дітей під час короткої розлуки з матір'ю та їхньої подальшої зустрічі. На основі цього експерименту вона визначила три основні стилі прив'язаності: надійний, тривожно-амбівалентний, та уникливий. Пізніше дослідники додали ще один стиль – дезорганізований.

1. Надійний стиль прив'язаності (secure attachment) формується у дітей, чий батьки відповідають на їхні потреби, забезпечуючи відчуття захищеності. Діти з цим стилем прив'язаності виростають більш упевненими та здатними до здорових стосунків у дорослому житті.

2. Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності (anxious-ambivalent attachment) характерний для дітей, чий батьки нестабільні у своїй увазі. Такі діти можуть бути надмірно залежними від батьків, переживати тривогу через відсутність уваги і в майбутньому стикаються з проблемами у побудові стабільних стосунків.

3. Уникливий стиль прив'язаності (avoidant attachment) спостерігається у дітей, чий батьки емоційно недоступні або байдужі. Такі діти можуть здаватися незалежними, але часто мають труднощі з вираженням емоцій у дорослих стосунках.

4. Дезорганізований стиль прив'язаності (disorganized attachment) формується у дітей, які відчують одночасно страх і прив'язаність до батьків. Це може бути результатом травматичних або суперечливих відносин з батьками [4].

М. Ейнсворт (M. Ainsworth) довела, що ці стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві,

впливають на те, як люди будують свої стосунки в дорослому віці. Дослідження показали, що люди з надійним стилем прив'язаності схильні до зворнення здорових, стабільних стосунків, тоді як унікальний або тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності може призводити до проблем у взаємодії з партнерами.

Розширення теорії прив'язаності, зроблене М. Ейнсворт (M. Ainsworth), є надзвичайно важливим для розуміння того, чому емоційна безпека є основним фактором у стосунках між людьми, як у дитинстві, так і в дорослому житті. Дорослі, як і діти, потребують підтримки, довіри та безпеки у своїх стосунках. Тому, на наш погляд, наявність сформованої емоційної безпеки є важливою передумовою для побудови здорових і гармонійних стосунків, де партнери можуть відкрито ділитися своїми почуттями та потребами [4].

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених прив'язаності у дитячому віці, теорія прив'язаності в контексті дорослих стосунків залишається недостатньо дослідженою. Хоча емоційна безпека є центральним елементом для формування гармонійних стосунків, науковці здебільшого зосереджуються на ранньому досвіді прив'язаності, залишаючи поза увагою важливість емоційної безпеки у стосунках між дорослими. У цьому контексті праці Сью Джонсон стали важливим внеском у розвиток цієї тематики. Вона стверджує, що дорослі, так само як і діти, потребують відчуття безпеки у своїх стосунках, і без цього стосунки втрачають свою стабільність та гармонію [1].

Її метод емоційно-фокусованої терапії для пар доводить, що емоційна безпека є ключем до подолання конфліктів та зміцнення емоційної прив'язаності.

У зарубіжній психології теорія прив'язаності продовжує активно досліджуватися, зокрема, у контексті романтичних стосунків дорослих. Роботи таких авторів, як М. Мікулінчер (M. Mikulincer) та П.Р. Шейвер (P. R. Shaver), доводять, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, мають значний вплив на поведінку у дорослих стосунках. Їхні дослідження показали, що люди з надійним стилем прив'язаності схильні до здорових і стабільних стосунків, тоді як ті, хто мають унікальний чи тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності, частіше стикаються з труднощами у підтримці емоційної близькості [6]. Такі дослідження підкреслюють важливість забезпечення емоційної безпеки у стосунках як базової умови для їхнього успішного функціонування.

У вітчизняній психології питання прив'язаності також розглядається в контексті сімейних та романтичних стосунків. О. Король у своїх роботах звертає увагу на вплив соціокультурних умов на формування прив'язаності в Укра-

їні, де традиційні сімейні цінності й колективні норми продовжують відігравати значну роль у побудові взаємин [3]. Вона підкреслює, що в умовах нестабільності, особливо під час війни, потреба в емоційній безпеці у стосунках значно зростає, оскільки люди шукають захисту та підтримки в особистих взаєминах як компенсаторного механізму [3]. Це відображає важливість вивчення прив'язаності у контексті поточних соціальних викликів, зокрема під час війни в Україні.

У контексті військових дій, які тривають в Україні, тема емоційної безпеки та прив'язаності стає ще більш актуальною. Війна створює умови підвищеного стресу та нестабільності, що негативно впливає на емоційний стан людей. Під час війни багато пар стикаються з розлукою, невизначеністю та страхом за своє майбутнє, що значно підвищує потребу у відчутті безпеки у стосунках. У таких умовах емоційна прив'язаність та відчуття захищеності стають ключовими факторами для підтримання психологічної стабільності. Підтримка з боку партнера, можливість довіряти та розділяти емоційні переживання допомагають людям краще справлятися з викликами, що виникають у результаті війни.

На нашу думку, емоційна прив'язаність є невід'ємною частиною відчуття безпеки для кожної людини. Як дорослі, ми часто недооцінюємо, наскільки сильним є наш емоційний зв'язок з партнерами, рідними або друзями. Проте, ця прив'язаність виконує ту саму функцію, що й прив'язаність дитини до батьків: вона дає нам відчуття захищеності, підтримки, допомагає краще справлятися зі стресом і життєвими труднощами. Саме тому ми повністю погоджуємось із твердженням, що емоційна прив'язаність у дорослих стосунках є настільки ж важливою, як і у дитячому віці.

Прив'язаність дитини до батьків виконує критичну функцію у ранньому розвитку. Дитина, яка відчуває, що її люблять, захищають і розуміють, виростає більш емоційно стабільною та впевненою в собі. Це базове почуття довіри до світу формується в перші роки життя і визначає її здатність будувати здорові стосунки в майбутньому. Але що відбувається, коли ми дорослішаємо? Чи зникає ця потреба в емоційній безпеці та прив'язаності? На нашу думку, ні. Навпаки, вона трансформується у нові форми, але залишається так само важливою.

У дорослому житті прив'язаність до партнера забезпечує відчуття емоційного прихистку. У стосунках, де панує довіра і підтримка, людина почувається вільною бути собою, висловлювати свої почуття та переживання, не боячись бути осміяною чи засудженою. Відсутність цього відчуття безпеки призводить до тривожності, невпевненості, а інколи й до пов-

ного руйнування стосунків. Так само, як дитина шукає в батьках джерело любові та підтримки, доросла людина шукає подібну опору в партнері.

Ми переконані, що це відчуття емоційної безпеки є не лише бажаним, але й життєво необхідним. Воно надає сили для подолання життєвих викликів, зберігає емоційний баланс і сприяє розвитку як особистості, так і стосунків загалом. Без емоційної прив'язаності людина відчуває себе ізольованою, що може призвести до емоційного вигорання та навіть депресії.

Окрім того, важливо розуміти, що ця прив'язаність є взаємною. Якщо в дитячому віці батьки надають емоційну безпеку дитині, то в дорослому віці партнери створюють її один для одного. І в цьому полягає особлива цінність прив'язаності між дорослими. Вона ґрунтується на взаємній відповідальності, підтримці та турботі.

Підтвердженням цього є також те, що у стосунках, де присутня емоційна прив'язаність, партнери краще справляються з викликами життя. Вони відчувають, що завжди можуть розраховувати один на одного, що зміцнює їхній союз. Це забезпечує відчуття захищеності, яке неможливо досягти лише матеріальними чи соціальними чинниками.

Таким чином, ми припускаємо, що емоційна прив'язаність є частиною відчуття безпеки на кожному етапі життя. Вона дозволяє нам не тільки краще розуміти себе і свої потреби, але й будувати міцні, стабільні стосунки з тими, кого ми любимо. Як і в дитинстві, так і в дорослому житті, потреба в емоційній безпеці залишається ключовою для нашого щастя та благополуччя.

Емоційна підтримка є одним із основних компонентів, що формують здорові та безпечні стосунки. Вона охоплює надання розуміння, співпереживання, заохочення та допомоги партнеру, особливо в складні моменти. Останні наукові дослідження підтверджують важливість цього елемента, підкреслюючи його вплив на психічне здоров'я, емоційну стійкість і загальне благополуччя.

Вплив на стосунки:

1. Зменшення стресу та поліпшення адаптації:

Дослідження М. Райт (M. Wright) та С. Еган (S. Egan) [9] виявили, що емоційна підтримка, надана партнером, істотно полегшує процес регуляції емоцій у стресових ситуаціях. Коли один партнер відчуває стрес через зовнішні фактори – роботу, фінансові труднощі чи інші виклики – підтримка іншого може забезпечити відчуття безпеки і стабільності. Це, в свою чергу, дозволяє знизити рівень тривоги та депресії. Наприклад, у стресових ситуаціях особи, які мають підтримуючі стосунки, здатні

краще управляти своїми емоціями, що веде до позитивніших результатів у їхньому житті.

2. Тривалість і якість стосунків:

У дослідженні А. Кох (A. Koh) та А. Хаджи-георгіадіс (A. Hatzigeorgiadis) [5] була проаналізована взаємозалежність між емоційною підтримкою та задоволеністю у стосунках. Результати показали, що пари, які активно підтримують один одного, мають вищі показники задоволеності та стійкості стосунків. Підтримка дозволяє парам не лише ефективніше справлятися з труднощами, але й створює позитивну атмосферу для розвитку взаєморозуміння і близькості. Це свідчить про те, що емоційна підтримка не лише покращує щоденну взаємодію, але й формує основу для стабільних і тривалих стосунків, де кожен партнер відчуває свою значущість.

3. Психологічні вигоди:

Мета-аналіз Е. Рафаелі (E. Rafaeli) та М. Глісон (M. Gleason) [8] показав, що емоційна підтримка має значний позитивний вплив на здатність справлятися з стресом у стосунках. Партнери, які відчувають підтримку, легше справляються з конфліктами, відчувають менше негативних емоцій і мають більшу здатність до прощення. Коли один партнер відчуває, що може звернутися за підтримкою до іншого, це знижує ймовірність емоційного вигорання і надає їм можливість відкрито обговорювати свої почуття. Цей процес не лише зменшує стрес, але й зміцнює емоційний зв'язок між партнерами, що є важливим для їхньої довгострокової стійкості.

Безпечні стосунки характеризуються довірою, відкритістю та підтримкою, що сприяє створенню здорової атмосфери для розвитку. Емоційна підтримка виступає як основа для такої безпеки, адже вона дозволяє партнерам відкрито ділитися своїми переживаннями, страхами та бажаннями без остраху бути засудженими. Коли партнери знають, що можуть розраховувати один на одного, це сприяє зміцненню зв'язків і полегшує вирішення конфліктів.

Можемо додати, що емоційна підтримка дійсно є критично важливою для формування безпеки в стосунках. Сучасні дослідження демонструють, що вона не лише зменшує рівень стресу і покращує адаптацію до викликів, але й підвищує загальну якість і тривалість стосунків. Розуміння ролі емоційної підтримки може допомогти партнерам створити більш безпечне та стійке середовище для розвитку своїх відносин. У результаті, активне надання і отримання емоційної підтримки стає важливим елементом для досягнення щасливих і здорових стосунків.

Коли ми вивчали емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ), розроблену С. Джонсон, то зрозуміли, наскільки важливою є емоційна

близькість і зв'язок між партнерами для створення здорових стосунків. Ця терапія пропонує багато інструментів для зміцнення безпеки у відносинах через підвищення емоційної підтримки, відкритості та довіри. Ось кілька основних методів, які ми знайшли особливо корисними.

Виявлення і вираження емоцій: перше, що ми помітили, це важливість вираження емоцій. Партнерам потрібно вчитися розпізнавати та висловлювати свої почуття. Ми вважаю, що розуміння своїх емоцій – це ключ до здорових стосунків. Наприклад, замість того, щоб висловлювати гнів, ми можемо визнати, що відчуваємо страх або невпевненість.

Крім того, відкритість у спілкуванні допомагає уникнути непорозумінь. Якщо ми відкрито обговорюємо свої емоції, це створює довірливу атмосферу. Ми помітили, що такі розмови допомагають зменшити напруження і дають змогу партнерам відчувати себе підтримуваними.

Створення емоційного зв'язку: наступний важливий момент – емоційний зв'язок. Ми дійшла висновку, що взаємна підтримка є основою стосунків. Партнери повинні вчитися надавати один одному емоційну підтримку у складні моменти. Це може бути просте активне слухання або прояви турботи. Ми також знайшли вправу на «пошук зв'язку», яка допомагає партнерам згадувати моменти, коли вони відчували близькість. Це дійсно зміцнює відчуття спільності і підтримки, адже ми можемо згадати, чому ми взагалі разом.

Перетворення негативних патернів взаємодії: ще одним важливим аспектом є розпізнавання і зміна негативних патернів у спілкуванні. Ми помітили, що багато пар потрапляють у цикли звинувачення і оборонної поведінки. Партнери можуть вивчати свою динаміку конфлікту, щоб зрозуміти, які емоційні потреби залишаються незадоволеними.

Крім того, важливо створювати нові моделі взаємодії. Ми вважаємо, що заміна деструктивних способів спілкування на конструктивні – це великий крок до зміцнення безпеки у стосунках. Наприклад, використання «я»-повідомлень замість «ти»-повідомлень може знизити напругу і допомогти партнерам почуватися більш комфортно.

Підтримка надійності у стосунках: надійність також є критично важливою. Ми зрозуміли, що встановлення спільних ритуалів і традицій може дійсно зміцнити зв'язок. Це можуть бути регулярні вечери або просто обговорення свого дня – такі прості речі допомагають відчувати, що ми разом.

Крім того, важливо робити взаємні обіцянки. Це може бути зобов'язання бути відкритими і чесними один з одним. Коли ми знаємо,

що можемо довіряти партнеру, це значно підвищує наше відчуття безпеки.

Безпека у стосунках дійсно є фундаментальним аспектом, що забезпечує емоційну близькість та довіру між партнерами. У нашій статті ми підкреслили, як важливо усвідомлювати і зміцнювати цю безпеку, оскільки вона є основою для здорових і щасливих відносин.

Емоційна підтримка є критично важливою для створення відчуття безпеки, адже вона дозволяє партнерам відчувати себе комфортно, ділитися своїми переживаннями та відкрито обговорювати проблеми. Вміння розпізнавати і висловлювати свої емоції створює довірливу атмосферу, яка сприяє поглибленню зв'язку між партнерами.

Методи, розроблені в рамках емоційно-фокусованої терапії Сью Джонсон, показують свою ефективність у зміцненні безпеки у стосунках. Практики, що включають відкриту комунікацію, створення емоційного зв'язку, а також перетворення негативних патернів взаємодії, допомагають парам краще розуміти один одного та вирішувати конфлікти конструктивно. Такі підходи сприяють формуванню надійних відносин, де кожен партнер може відчувати свою значущість і підтримку.

**Висновки.** Важливість цієї теми не можна недооцінювати, оскільки здорові стосунки безпосередньо впливають на психологічне благополуччя особистості. Взаємна підтримка, відвертість і готовність працювати над стосунками не лише покращують якість життя партнерів, але й формують основу для стійкого і щасливого майбутнього. Впровадження простих, але дієвих практик, таких як створення спільних ритуалів і обіцянок відкритості, може суттєво зміцнити зв'язок між партнерами, забезпечуючи їм відчуття безпеки і задоволення у відносинах. Таким чином, безпека в стосунках – це не лише концепція, а практичний інструмент, що веде до гармонійного і щасливого життя разом.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. К.: Наукова Думка. 2023. 256 с.
2. Джонсон С. Пригорни мене міцніше. 7 бесід про кохання тривалістю в життя. К.: Наукова Думка. 2024. 187 с.
3. Король О. Прив'язаність: як впливають стосунки з батьками на доросле життя. 2019. К.: Либідь. 315 с.
4. Ainsworth M. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, 2015. 118 p.
5. Koh, A., & Hatzigeorgiadis, A. The Impact of Emotional Support on Relationship Satisfaction and Longevity: A Longitudinal Study. *Journal of Social Psychology*, 2020. 160(4), 473–488.
6. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press. 2018. 200p.

7. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. The role of attachment in interpersonal relationships: A view from adult attachment theory. *The Handbook of Personal Relationships*. 2020. pp. 123–144.

8. Rafaeli, E., & Gleason, M. E. J. The Role of Emotional Support in Coping with Relationship Stress: A

Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 2021. 16(3), 573–590.

9. Wright, M. F., & Egan, S. K. The Role of Social Support in the Relationship Between Emotional Regulation and Mental Health Outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2018. 35(3), 456–479.