

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮБОВІ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мосол Н. О.

ВСТУП

Любов є одним з найзагадковіших і складних психологічних феноменів. Це поняття викликає інтерес філософів, письменників, психологів, антропологів, науковців та людей загалом. Дослідження поняття любові, її визначення та різновидів, засад виникнення та розвитку, теоретичних та практичних аспектів знаходиться у фокусі уваги психологів протягом століть. Любов може мати різні вияви та прояви, розуміння її природи допомагає нам краще розуміти себе та стосунки з іншими людьми. Важливо відзначити, що любов є універсальною і стосується людей усіх культур, рас, етнічної приналежності, релігій і сексуальних орієнтацій.

В психології існує низка теоретичних підходів до вивчення любові, вони надають відповіді на питання про її походження, природу та функції. Науковці пропонують різні підходи, які допомагають вивчити психологічний феномен любові з різних ракурсів. Сучасні дослідження пропонують нові погляди на розуміння феномену любові.

Любов та кохання – це поняття, які відіграють важливу роль у житті людини. В українській мові семантично розрізняють слова «кохання» як пристрасну емоцію та «любов» як слово, що має більш широке значення.

Любов та кохання – це поняття, які мають глибоке коріння в мові та культурі. Вони відображають сильне бажання, пристрасть та прив'язаність до інших. Етимологія цих понять допомагає нам збагатити наше сприйняття та розуміння любові та кохання, враховуючи особливості їх походження.

Слово «любов» походить від староіндійського кореня “lubh”, що означає «жадати» або «прагнути». У давніх мовах, які споріднені з сучасними європейськими мовами, цей корінь набув значення, пов'язане з емоційними відчуттями, прив'язаністю та сильним бажанням. У різних культурах та мовах поняття любові отримало різні форми, але основна ідея залишалася незмінною: любов – це почуття, яке виражає сильну прив'язаність до когось або чогось, наповнює буття сенсом і для кожного є унікальним та неповторним.

Слово «кохання» також має глибокі корені. Його походження пов'язане зі слов'янським коренем “коха-», що означає «жага» або

«спрага». Українське слово «кохання» пов'язане з відчуттям сильної пристрасності, натхнення та бажання бути з кимось. Це поняття охоплює емоційну залежність, прив'язаність та потребу в близькості та інтимності.

Хоча етимологія слів «любов» та «кохання» вказує на їх походження та первинні значення, важливо зазначити, що сприйняття та використання цих понять може відрізнятися у різних культурах та соціальних контекстах. Кожна людина може мати власне розуміння та досвід любові та кохання, що визначається її індивідуальними переконаннями, цінностями та життєвим досвідом.

1. Теоретичні основи дослідження феномену любові

Наукове визначення поняття «любов» знаходиться на перетині багатьох теорій і підходів. Психологи пропонують визначення, ґрунтуючись на різних теоріях дослідження любові. Не існує єдиного загальноприйнятого визначення, адже зміст та структура цього феномену є досить складними та багатосторонніми. Нижче наведені кілька визначень поняття «любов».

Відомий український психолог С. Д. Максименко наголошував, що «особистість починається з любові»¹. Він визначав, що любов «... існує раніше особистості, і вона породжує (визначає, детермінує) процес її створення (як дива)»².

Е. Фромм характеризує що любов як мистецтво, якому потрібно вчитися. «Любов – це форма енергії, це імпульс, який надихає нас на рух, на самореалізацію і створення чогось нового»³.

Р. Стернберг розглядає любов як комплексний феномен. «Любов – це сукупність трьох складових: пристрасність, інтимність і зобов'язання»⁴.

Р. Мей підкреслює, що «любов є могутньою силою, яка створює особистість за умови відсутності зосередження на власному «Я», завдяки чому з'являється можливість розвитку себе як цінності»⁵.

¹ Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України. <http://psychology-naes-ua.institute/read/2133/>

² Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія / Сергій Дмитрович Максименко. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

³ Фромм Е. Мистецтво любові. КСД, 2017. 192 с.

⁴ Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. 93 (2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

⁵ May R. *Love and Will*. NY.: W. W.Norton&Co., 1969.

Дж. Аллан Лі відмічає важливість взаємодії між партнерами та їхнього зобов'язання один до одного: «Любов – це взаємодія, яка містить пристрасть, інтимність і зобов'язання»⁶.

Г. Харлоу підкреслює роль фізичного контакту і прив'язаності у формуванні любовних стосунків: «Любов – це сильна емоційна прив'язаність та потреба у фізичній близькості»⁷.

Наведені визначення є лише окремими прикладами сучасних теорій, які відображають різноманітність поглядів на природу любові. Наукові праці присвячені темі любові виступають основою для подальших досліджень та поглиблення розуміння феномену⁸.

Важливо зазначити, що феномен любові має широке представлення у психологічних теоріях та концепціях, водночас теоретичні підходи любові вивчають різні аспекти цього психологічного феномену, фокусуючись на позитивних аспектах, або розглядають любов, яка має відмінні від норми прояви чи патології.

Різні підходи до вивчення любові надають нам краще розуміння цього комплексного феномену. Так, традиційно визначають біологізаторський, психодинамічний підхід, гуманістичний підхід, когнітивний підхід, соціально-психологічний підхід.

Біологізаторський підхід. Біологізаторські теорії розглядають любов як результат біологічних процесів та еволюційної адаптації. Ці теорії підкреслюють роль гормонів, таких як окситоцин та дофамін, у формуванні та підтримці прив'язаності та взаємної привабливості між партнерами. Вони також вказують на еволюційну вигоду формування стійких парних стосунків для розповсюдження генетичного матеріалу.

Психодинамічний підхід. Психодинамічний підхід розглядає любов у контексті невідомих і несвідомих сил та конфліктів, що діють у психіці людини. Згідно з цим підходом, любов може виникати як компенсація невірноваженості або задоволення психічних потреб, а також як спосіб вираження сексуальності та агресії.

Гуманістичний підхід. Гуманістичний підхід привертає увагу до внутрішніх процесів саморозвитку та самореалізації людини. В контексті любові, гуманістичний підхід розглядає її як сильний духовний досвід, який сприяє зростанню та розвитку особистості. Любов

⁶ Lee J. A. A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1977. 3 (2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>

⁷ Harlow, H. F. The nature of love. *American Psychologist*. 1958. 13 (12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>

⁸ Харченко А. С. Феномен любові: філософсько – психологічний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 1. С. 240–245. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2015_1_44

розглядається як прояв найвищих цінностей, емпатії, турботи та підтримки.

Когнітивний підхід. Когнітивний підхід зосереджується на процесах сприйняття, мислення та оцінки, що відбуваються в розумі людини. Згідно з цим підходом, любов розглядається як конструктивна та активна інтерпретація партнера та стосунків. Когнітивні теорії вивчають способи, якими люди сприймають та пояснюють сигнали любові, включаючи жести, вербальні вислови та емоційні вияви.

Соціально-психологічний підхід. Соціально-психологічний підхід розглядає любов у контексті соціальної взаємодії та культурних уявлень. Він досліджує роль соціальних норм, очікувань та взаємодії у формуванні та підтримці стосунків. Соціально-психологічні дослідження досліджують фактори, такі як рольові очікування, культурні стереотипи та взаємна підтримка, які впливають на прояви любові.

Різні підходи до вивчення любові у психології надають нам різні ракурси та розуміння цього складного феномену, відмінні пояснення походження, природи та ролі любові в житті людини. Подальші дослідження можуть фокусуватись на інтеграції цих підходів та розумінні взаємодії між біологічними, психологічними та соціальними факторами, що впливають на прояви любові.

Важливу роль в розумінні природи любові відіграє вивчення нейробіологічних основ любові. Розуміння глибинних основ любові допомагає нам зрозуміти, які біологічні процеси й механізми лежать в основі почуттів, емоцій і поведінки, в основі близьких стосунків. Дослідження любові як процесу ґрунтуються на розумінні нейрохімічних процесів, вивченні роботи головного мозку, фізичної близькості та впливу генетичних факторів. Ці фактори взаємодіють між собою, виступаючи основою для формування емоційного зв'язку та почуття прив'язаності у стосунках. Розуміння нейробіологічних основ любові сприяє кращому розумінню цього складного психологічного феномену та його впливу на наше життя⁹.

Дослідження демонструють, що у процесі закоханості активізуються певні ділянки мозку, такі як лімбічна система, яка відповідає за емоційні реакції. Також виявлено, що певні гормони можуть впливати на формування і зміцнення зв'язку між партнерами.

Експериментальні дослідження доводять, що окситоцин, відомий як «гормон прив'язаності», відіграє важливу роль у формуванні соціальних зв'язків та почуттях прив'язаності. Серотонін, дофамін та

⁹ Hatfield E., & Sprecher S. Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of adolescence*. 1986. 9 (4), 383–410. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(86\)80043-4](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(86)80043-4)

норадреналін також відіграють роль у регулюванні емоцій та формуванні прив'язаності до партнера.

Головний мозок, зокрема лімбічна система та префронтальна кора, відіграють важливу роль у виникненні та регулюванні почуттів закоханості та прив'язаності. Лімбічна система, включаючи гіпоталамус та амигдалу, відповідає за виникнення емоційного сприйняття та відчуття задоволення. Префронтальна кора регулює прийняття рішень, контроль над поведінкою та оцінку соціальних ситуацій, що є важливими аспектами формування і підтримки романтичних стосунків. Також значний вплив на формування та підтримку мають фізичний контакт та дотик. Дотик сприяє виробленню окситоцину та зменшенню рівня стресу. Приємні відчуття фізичної близькості також активують нейротрансмітери, що сприяють виникненню почуття задоволення та зближення.

Слід зазначити, що індивідуальні різноманітності у сприйнятті та відповіді на емоційні стимули можуть бути пов'язані з генетичними факторами. Гени, які впливають на систему біохімічних сигналів у мозку, можуть визначати схильність до формування глибоких та стійких емоційних зв'язків.

Вивчення нейробіологічних аспектів любові допомагає розкрити внутрішні механізми, які впливають на появу, розвиток і підтримку стосунків. Це дає можливість краще розуміти, чому ми відчуваємо прив'язаність до певних людей, як емоційні зв'язки впливають на наше фізичне та психічне благополуччя, а також які біологічні механізми можуть бути в основі дисфункційних аспектів стосунків.

Дослідження нейробіології любові сприяє інтеграції психологічних та біологічних підходів у вивченні любові як психологічного феномену. Це дозволяє отримати більш цілісне та глибоке розуміння природи любові, збагатити психологічні теорії та дослідження емоцій та стосунків.

2. Сучасні теорії любові

У психології існує багато наукових теорій любові. Кожна з цих теорій має свої особливості та підходи до вивчення феномену любові. Вони спираються на емпіричні дослідження та підтримку наукової літератури, що надає нам можливість поглибленого розуміння поняття «любов».

• **Теорія прив'язаності /Attachment Theory** (Bowlby, 1969). Теорія Дж. Боулбі розглядає любов як результат формування безпечної прив'язаності між дитиною та дорослим у ранньому дитинстві¹⁰.

¹⁰ Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books. 1969. 326 p.

Дж. Боулбі вважав, що ця безпека та надійність формують основу для міжособистісних стосунків у подальшому житті. М. Ейнсворт¹¹ продовжила дослідження та розширила розуміння взаємозв'язку між дитиною та її батьками та його впливу на формування стосунків у дорослому віці.

• **Теорія обміну соціальних ресурсів / Exchange Theory** (Thibaut & Kelley, 1959). Теорія розглядає любов як результат соціального обміну ресурсами та вигодами між партнерами. Було досліджено як співвідношення вигод, витрат та очікувань впливає на задоволеність та стійкість стосунків. Згідно з теорією, стосунки будуються на основі сприятливого обміну ресурсами, такими як любов, підтримка, увага і матеріальні блага¹².

• **Теорія вибору партнера / Mate Choice Theory** (Buss, 1989). Ця теорія розглядає любов як продукт еволюційного процесу і досліджує які механізми сприяють розмноженню та виживанню виду. Люди обирають партнерів на основі певних критеріїв, таких як привабливість, ресурси, схожість тощо. Теорія розглядає фізіологічні, соціокультурні та психологічні фактори, які визначають привабливість та вибір партнера¹³.

• **Теорія привабливості / Interpersonal Attraction** (Berscheid & Walster, 1978). Теорія визначає, що привабливість є важливим фактором у формуванні любовних стосунків. Вона описує, як фізична привабливість, подібність, пристосованість і взаємність можуть впливати на виникнення та розвиток стосунків¹⁴.

• **Теорія інтераційної взаємодії / Interactionist Theory** (Kelley et al 1983). Ця теорія вивчає взаємодію між особистістю, ситуацією та взаєминами у контексті формування та розвитку стосунків. Вона враховує як індивідуальні характеристики та контекстуальні фактори впливають на процеси любові та розвиток стосунків¹⁵.

• **Теорія трикутника Стернберга / Sternberg's Triangular Theory of Love** (Sternberg, 1986). Ця теорія визначає любов як комбінацію трьох ключових компонентів: пристрасть, зобов'язання та інтимність.

¹¹ Ainsworth M. D. S. Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the Study of Behavior*. 1979. 9, 1–52.

¹² Thibaut J. W., & Kelley H. H. *The social psychology of groups*. New York: Wiley. 1959.

¹³ Buss, D. M. Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*. 1989. 12 (1), 1–49.

¹⁴ Berscheid E., & Walster E. *Interpersonal Attraction*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. 1978. Vol. 11, 1–62. Academic Press.

¹⁵ Kelley H. H., Berscheid E., Christensen A., Harvey J. H., Huston T. L., Levinger G., & McClintock E. 1983. *Close relationships*. New York: W. H. Freeman.

Комбінація цих компонентів утворює різні види любові, такі як романтична, пуста або досконала¹⁶.

● **Теорія привабливості та пристрасності / Attraction and Passion Theory** (Hatfield & Rapson, 1993). Ця теорія розглядає привабливість та пристрасність як ключові фактори, що впливають на формування і підтримку любовних стосунків¹⁷.

● **Комплексна теорія четвірки / The Quadruple Theory**. Одним із новітніх підходів до вивчення любові є комплексна теорія четвірки, яка пропонує розширений погляд на розуміння любові та її різних аспектів^{18, 19}.

Ця комплексна теорія дозволяє отримати глибше розуміння природи любові і стосунків. Вона визначає, що любов складається з різних компонентів, які можуть змінюватись протягом часу. Це пояснює, чому деякі стосунки можуть бути більш пристрасними, тоді як інші можуть ґрунтуватися на інтимності чи прив'язаності. Також теорія виступає основою для психологічної практики. Розглянемо основні напрями практичного застосування комплексної теорії четвірки.

– Терапія пар – психологічна допомога парам, щоб зрозуміти і покращити різні аспекти їх стосунків.

– Консультування пар – сприяння збереженню й поліпшенню якості відносин.

– Розвиток міжособистісних навичок – розуміння компонентів любові, які розглядаються у комплексній теорії, може допомогти розвивати міжособистісні навички, такі як спілкування, встановлення границь та підтримка емоційної зв'язаності.

Отже, комплексна теорія четвірки є сучасним підходом до вивчення любові, який розглядає її як комплексний феномен, що надає глибше розуміння людських стосунків і має практичні застосування. Дослідження любові продовжуються, що сприяє подальшому розширенню наших уявлень про природу, особливості та динаміку феномену.

¹⁶ Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. 93 (2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

¹⁷ Hatfield E., & Rapson R. L. Historical and cross-cultural perspectives on passionate love and sexual desire. *Annual Review of Sex Research*. 1993. 4 (1), 67–97.

¹⁸ Tobore T. O. Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in psychology*. 2020. 11, 862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>

¹⁹ Berscheid E. Love in the fourth dimension. *Annual review of psychology*. 2010. 61, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100318>

3. Типологія любові

Одним з підходів до розуміння різноманіття проявів любові як складного та багатогранного психологічного явища може бути ознайомлення з типологією любові.

Типологія Еріха Фромма (Fromm, 1956). Вчений зазначав, що різні компоненти любові виступають основою для формування різних типів – братерська любов, материнська любов, еротична любов, любов до себе та любов до Бога²⁰.

Типологія Джона Лі (Lee, 1973). Відома типологія любові була розроблена американським дослідником Дж. Лі. Він виділив шість основних стилів або типів любові: пристрасна любов, ігрова любов, компанійська любов, прагматична любов, альтруїстична любов та пристрасна любов. Кожен тип характеризується своїми особливостями та способом прояву²¹.

Типологія Хелен Фішер (Fisher, 1998). Х. Фішер запропонувала типологію любові, яка базується на біологічних аспектах та еволюційних принципах²². Фішер визначили три основних типи любові: легковажна любов, романтична любов та компанійська любов. Кожен тип характеризується своїми особливостями та способом прояву.

– Легковажна любов (споживчий тип): Цей тип любові характеризується пристрастю та підвищеною сексуальною привабливістю. Він спрямований на задоволення та насолоду від нових експериментів та пригод. Люди, які відчують цей тип любові, шукають стосунки, що стимулюють та захоплюють.

– Романтична любов (емоційний тип): Романтична любов пов'язана з появою сильних емоцій та глибокого зв'язку з партнером. Люди, які належать до цього типу, прагнуть створити романтичні й емоційно насичені відносини. Вони вірять у долю та магію любові.

– Компанійська любов (стабільний тип): Цей тип любові базується на стабільності, відданості та спільній побудові майбутнього. Люди, які відчують компанійську любов, цінують партнера як друга, напарника та підтримку. Вони шукають гармонійні та взаємовигідні стосунки.

²⁰ Фромм Е. Мистецтво любові. КСД, 2017. 192 с.

²¹ Lee J. A. *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Toronto: New Press, 1973.

²² Fisher H. E. Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human nature (Hawthorne, N. Y.)*. 1998. 9 (1), 23–52. <https://doi.org/10.1007/s12110-998-1010-5>

Х. Фішер спирається на результати нейробіологічних досліджень, щоб підтвердити свою типологію²³.

Типологія Роберта Стернберга (Sternberg, 1986). Дослідження показали, що різні комбінації цих компонентів призводять до різних типів любові. Теорія любові, розроблена американським психологом Р. Стернбергом, є однією з найвідоміших і впливових теорій, що пояснюють природу любові, отже розглянемо її більш детально.

Р. Стернберг визначає любов як складний конструкт, що складається з трьох основних компонентів: пристрасть (passion), захоплення (intimacy) та зобов'язання (commitment)²⁴. Кожен з цих компонентів має свої характеристики та впливає на характер взаємин між партнерами.

– **Пристрасть.** Цей компонент позначає фізичну прив'язаність, сексуальну привабливість та енергію, пов'язану з романтичними почуттями. Він виражається через сексуальну привабливість, почуття пожертви та емоційну інтенсивність.

– **Інтимність.** Цей компонент включає емоційну близькість, взаєморозуміння, співчуття та спільність цінностей. Він виражається через інтимні розмови, довіру та поділ емоційного досвіду.

– **Зобов'язання:** Цей компонент визначає рішення підтримувати взаємини та відданість партнеру на довгостроковій основі. Він виражається через вірність, відповідальність та бажання працювати над стосунками, попри труднощі.

– На основі поєднання цих трьох компонентів Р. Стернберг визначає сім різних типів любові:

1. Романтична любов включає пристрасть і захоплення, але відсутні зобов'язання. Це тип любові, який характеризує початкову стадію романтичних стосунків.

2. Закоханість містить пристрасть і зобов'язання, але відсутня інтимність. Це може бути пристрасть до партнера без глибокого емоційного зв'язку.

3. Пуста любов – це зобов'язання без пристрасті або захоплення. Це тип любові, який може бути присутній у довгострокових відносинах без емоційної взаємодії.

²³ Fisher H. E. Lust, Attraction, Attachment: Biology and Evolution of the Three Primary Emotion Systems for Mating, Reproduction, and Parenting. *Journal of Sex Education and Therapy*. 2000. 25:1, 96–104. <https://doi.org/10.1080/01614576.2000.11074334>

²⁴ Sternberg R. J. Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*. 1997. 27 (3), 313–335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)

4. Дружня любов містить інтимність і зобов'язання, але відсутня пристрасть. Це тип любові, який характеризує глибоку дружбу та партнерство.

5. Фатальна любов включає пристрасть і зобов'язання, але відсутня інтимність. Це тип любові, який може бути характеризований нездоровими та залежними взаєминами.

6. Досконала любов поєднує всі три компоненти – пристрасть, захоплення та зобов'язання. Це тип любові, який вважається ідеальним і сприяє задоволенню та стабільним взаєминам.

7. Відсутність любові: відсутня всі три компоненти – пристрасть, захоплення та зобов'язання. Це тип любові, який характеризує відсутність будь-яких емоційних зв'язків із партнером.

Ця теорія надає важливий внесок у розуміння різних аспектів любові та її типів. Вона допомагає виявити, які компоненти є присутніми або відсутніми у взаєминах і як це може впливати на характер стосунків між партнерами.

Отже, типологія любові в психології є важливим інструментом для розуміння різних аспектів та проявів любові. Вона надає можливість класифікувати та вивчати різні типи любові, їх характеристики та особливості.

4. Психологічні основи формування любові

Психологічні основи формування любові базуються на внутрішніх процесах, взаємодії зі світом і розвитку особистості. Розглянемо основні аспекти, котрі впливають на формування любові.

– Прийняття себе і самосвідомість. Формування любові до себе починається зі здатності прийняти себе таким, яким ти є, зі своїми перевагами й недоліками. Прийняття власного «Я» передбачає відсутність руйнівної самокритики, внутрішнього сорому та негативного ставлення до себе. Розвиток самосвідомості допомагає краще розуміти свої потреби, цінності, мотиви та емоції²⁵.

– Емоційна і соціальна підтримка. Важливим фактором у формуванні любові до себе і до інших є наявність емоційної і соціальної підтримки. Це може включати сприятливі стосунки з близькими людьми, позитивне середовище, підтримку і визнання з боку інших людей. Ця підтримка сприяє формуванню позитивного самовідчуття і розвитку віри у свої сили²⁶.

²⁵ Rogers C. R. A way of being. Houghton Mifflin Harcourt. 1980. 395 p.

²⁶ Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York : Basic Books. 1969. 326 p.

– Розвиток самостійності та автономії. Любов до себе передбачає розвиток самостійності та автономії. Це означає здатність приймати власні рішення, бути відповідальним за своє життя і бути незалежним від зовнішніх думок та впливів. Розвиток самостійності сприяє формуванню почуття внутрішньої сили і контролю над власним життям.

– Емпатія та взаємодія з іншими. Любов до інших виникає через спілкування, взаємодію та розуміння потреб і емоцій інших людей. Вміння відчувати емпатію і виражати її сприяє розвитку близьких стосунків і формуванню любові до інших²⁷.

– Розвиток особистості. Формування любові до себе та до інших є процесом постійного розвитку особистості. Це включає самовдосконалення, розвиток особистісних якостей і навичок, здатність до саморефлексії і саморегуляції. Розвиток особистості допомагає підтримувати позитивне ставлення до себе і до інших.

Любов – це незмінний аспект людського життя, але її сприйняття та виявлення змінюється протягом різних вікових періодів. У цьому науковому тексті розглянемо, як любов розуміється та виявляється на різних етапах становлення особистості, в різних вікових групах, зокрема, визначимо особливості формування та прояву любові в дитинстві, підлітковому віці, дорослому житті та пізньому віці²⁸.

Любов у дитинстві. У дитинстві любов зазвичай проявляється у стосунках з батьками та іншими членами сім'ї. Діти виявляють прив'язаність та любов до своїх батьків через піклування, фізичний контакт та емоційну залежність. Вони також розвивають почуття солідарності та дружби з ровесниками.

Любов у підлітковому віці. У підлітковому віці формування і розуміння любові стають складнішими. Підлітки починають розрізняти різні типи прив'язаності та почуття до романтичних партнерів. Вони шукають самоідентифікацію та визначення своєї сексуальності, що може впливати на їхні стосунки та вибір партнерів.

Любов у дорослому житті. У дорослому віці любов розкривається в різноманітних формах, включаючи романтичні стосунки, шлюб та батьківство. Взаємна прив'язаність, емоційна підтримка та інтимність стають ключовими елементами стосунків. Крім того, дорослі зазвичай розвивають більш глибоке розуміння та прийняття партнера.

Любов у пізньому віці. У пізньому віці любов переважно виявляється через стосунки з дітьми, внуками та близькими друзями. Втрата партнера може викликати почуття самотності, але люди також

²⁷ Фромм Е. Мистецтво любові. КСД, 2017. 192 с.

²⁸ Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академія, 2017. 368 с.

можуть знаходити любов та підтримку у нових соціальних контактах та спільнотах. Важливою складовою любові в пізньому віці є взаємна підтримка та піклування.

Отже, на різних вікових етапах розвитку людини любов має специфіку, вона сприймається та виявляється по-різному. Стосунки з батьками, ровесниками, романтичними партнерами та родичами впливають на формування та розуміння любові в різних вікових групах. Розуміння цих особливостей може сприяти створенню здорових та задовільних стосунків протягом усього життя.

5. Прикладні аспекти психології любові

Прикладні аспекти дослідження любові в психології включають широкий спектр тем і дослідницьких підходів. Визначимо деякі напрями прикладних досліджень феномену любові.

Вплив любові на здоров'я. Прикладні дослідження вивчають взаємозв'язок між любов'ю і фізичним та психічним здоров'ям. Наприклад, вивчається вплив задоволених стосунків на загальний стан здоров'я, імунну систему, тривалість життя, рівень стресу тощо. Дослідження демонструють, що наявність задоволених стосунків та взаємна любов можуть сприяти покращенню психологічного благополуччя, загальної якості життя та фізичного здоров'я. Ці дослідження допомагають усвідомити важливість любові і стосунків у збереженні нашого здоров'я.

Любов та соціальна взаємодія. Дослідження у цьому напрямку вивчають вплив соціального середовища, культурних норм і цінностей на формування та прояви любові. Також вивчається роль соціальних мереж, медіа і технологій у стосунках.

Вивчення романтичної прив'язаності. Дослідники аналізують романтичну прив'язаність та закоханість, щоб краще зрозуміти, які фактори впливають на формування та підтримку стабільних і задоволених стосунків. Це дослідження може сприяти розробці програм інтервенцій, спрямованих на підтримку здорових романтичних стосунків.

Психологія сексуальності: Дослідження у цій галузі розглядають взаємозв'язок між любов'ю та сексуальністю, розуміння сексуальної задоволеності, сексуальних уподобань і фантазій, сексуальних проблем та дисфункцій.

Терапія пар. Дослідники вивчають ефективні техніки та стратегії, які можуть сприяти покращенню стосунків між партнерами. Наприклад, розробка емоційно-орієнтованої терапії або терапії заснованої на прив'язаності, спрямовані на покращення комунікації, розв'язання конфліктів і підтримку емоційної прив'язаності.

Одним із цікавих пошуків в епоху диджиталізації є вивчення впливу ролі сучасних технологій на виникнення та розвиток стосунків.

Любов та сучасні технології. Сучасні технології значимо впливають на наше життя, в тому числі змінюють способи взаємодії та підтримки стосунків. З появою соціальних мереж, месенджерів, онлайн-знайомств та інших цифрових інструментів, люди отримали нові можливості для спілкування та формування стосунків. Визначимо основні сфери такого впливу.

Знайомства та пошук партнерів. Соціальні мережі, спеціалізовані сайти та онлайн-побачення стали популярними засобами для знайомства та пошуку романтичних партнерів. Вони надають можливість зустріти людей з різних місць та знайти спільні інтереси. Однак, ці технології можуть також створювати виклики, оскільки створюють передумови для представлення при знайомстві покращених або навіть вигаданих версій себе та сприяють поверхневим та неперевіреному знайомствам.

Віртуальна комунікація. Месенджери, відео дзвінки, соціальні мережі та інші технології дозволяють людям зберігати стосунки, підтримувати закоханість на відстані. Вони надають можливість спілкуватися, виражати почуття та поділяти спільні моменти. Однак, віртуальна комунікація не може замінити особистого контакту, емоційної взаємодії та близькості.

Вплив соціальних мереж. Соціальні мережі стали платформою, де люди публікують свої особисті життя та демонструють відносини. Це може впливати на сприйняття себе та власних стосунків, спонукає до постійного порівняння свого життя з життям інших, що може викликати стрес, незадоволеність та сформувати нереалістичні уявлення про стосунки. Важливо критично та усвідомлено сприймати те, що публікується в соціальних мережах.

Приватність та безпека. Активне використання сучасних технологій актуалізує питання приватності та безпеки. Інформація, якою ми ділимося онлайн, може потрапити до сторонніх осіб, виникають ризики шахрайства та кібербулінгу. Відповідальне використання цифрових інструментів є важливим для збереження приватності та безпеки у відносинах.

Можна зробити висновок, що сучасні технології мають значний вплив на любов та міжособистісну взаємодію. Вони надають нові можливості для знайомств, комунікації та підтримки стосунків на відстані. Однак, вони також створюють виклики, такі як неправдиве представлення себе, не реалістичність очікувань, вплив на самооцінку та проблеми приватності. У використанні технологій важливо знайти баланс, будувати здорові стосунки та свідомо користуватися

цифровими інструментами для збереження інтимності та глибини взаємодії.

Емпіричні дослідження любові є важливим джерелом виявлення нових знань та цікавих фактів про любов. Наведемо приклад деяких з них.

Любов активує біохімічні процеси в мозку (Fisher, Aron, & Brown, 2006). Дослідники виявили, що любов активує лімбічну систему мозку, включаючи різні ділянки головного мозку. Це призводить до вироблення різних хімічних речовин, таких як окситоцин, дофамін, серотонін і фенілетиламін, які створюють почуття ейфорії, закоханості і прив'язаності²⁹.

Любов може впливати на мозок як наркотики (Young, et al., 2002). Дослідження функціонального магнітно-резонансного зображення (fMRI) показують, що активність в деяких частинах мозку при закоханості подібна до активності, яка спостерігається при вживанні наркотиків. Це пояснюється виробленням дофаміну і активізацією системи винагороди мозку, що викликає відчуття задоволення і прив'язаності³⁰.

Любов може впливати на імунну систему (Kiecolt-Glaser, Loving, Stowell, Malarkey, & Lemeshow, 2005). Взаємна прив'язаність і підтримка в романтичних стосунках можуть мати позитивний вплив на імунну систему. Дослідження показують, що задоволені стосунки пов'язані зі зниженням рівня маркерів запалення в організмі, покращенням функції імунної системи та зниженням ризику розвитку захворювань³¹.

Любов може змінювати сприйняття болю (Younger, Aron, Parke, Chatterjee, & Mackey, 2010). Коли ми перебуваємо в стані закоханості, мозок виробляє ендорфіни, які є природними анальгетиками, здатними зменшувати відчуття болю. Деякі дослідження показали, що закохані

²⁹ Fisher H. E., Aron A., Brown L. L. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 2006. 361 (1476), 2173–2186. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1938>

³⁰ Young L. J. The neurobiology of social recognition, approach, and avoidance. 2002. *Biological psychiatry*, 51 (1), 18–26. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01268-9](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01268-9)

³¹ Kiecolt-Glaser J. K., Loving, T. J., Stowell J. R., Malarkey W. B., Lemeshow S., Dickinson S. L., Glaser R. Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of general psychiatry*. 2005. 62 (12), 1377–1384. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377>

люди можуть переносити більше фізичних та емоційних навантажень без відчуття болу³².

Ці наукові факти про любов є лише деякими з численних відкриттів, які досліджує психологія любові. Вони розкривають цікаві аспекти нашого життя і допомагають краще розуміти складність і важливість стосунків і любові.

ВИСНОВКИ

Вивчення теоретичних засад, сучасних теорій, типології, психологічних засад формування та прикладних аспектів психології любові допомагає нам розкрити глибину і складність цього психологічного феномену. Різні аспекти дослідження любові розкривають його багатогранність і важливість у людському житті. Розуміння психологічних аспектів любові дозволяє нам краще розбиратися у власних емоціях, взаємодії з іншими людьми і створювати здорові та задовільні стосунки. Також, ґрунтовані на наукових дослідженнях підходи та знання допомагають нам краще розуміти себе та інших і успішно справляти з емоційними, поведінковими та міжособистісними викликами, які виникають у стосунках із партнером чи близькими людьми.

Вивчення любові, основ її формування та особливостей динаміки допомагають розуміти і пояснювати цей складний феномен. Психологія вносить вагомий внесок у дослідження любові, розкриваючи її психологічні аспекти. Сучасні теорії любові надають різні підходи до розуміння і пояснення цього феномену. Розглянуті теорії, такі як теорія прив'язаності, теорія Р. Стернберга та комплексна теорія четвірки, допомагають розкрити різні аспекти любові, схарактеризувати її компоненти, типи та різновиди.

Прикладні аспекти психології любові відображають практичне застосування психологічних знань для покращення психічного благополуччя та задоволення стосунками. Дослідження в цій області допомагають визначати практичні форми та методи психологічної допомоги парам, розробляти нові підходи у сімейному консультуванні, створювати програми підтримки довготривалих стосунків.

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто теоретичні та прикладні аспекти дослідження любові як психологічного феномену. У сучасній психології любов є

³² Younger J., Aron A., Parke S., Chatterjee N., Mackey S. Viewing pictures of a romantic partner reduces experimental pain: involvement of neural reward systems. *PLoS one*. 2010. 5 (10), e13309. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013309>

предметом активних наукових пошуків, дослідники прагнуть розуміти природу любові та її вплив на індивіда і стосунки з іншими людьми. Сучасні теорії любові включають біологічні, психодинамічні, гуманістичні, когнітивні та соціально-психологічні підходи. Кожна з цих теорій пропонує свої пояснення щодо виникнення та прояву любові.

Типологія любові допомагає класифікувати різні типи любові та їх характеристики. Це важливий аспект для розуміння різноманітності любовних стосунків та індивідуальних відмінностей у сприйнятті любові.

Психологічні засади формування любові визначають фактори, які впливають на розвиток та динаміку любовних стосунків. Вивчення таких аспектів, як прив'язаність, прийняття себе, розвиток інтимності тощо, допомагає розкрити процес формування любові.

Прикладні аспекти психології любові стосуються використання психологічних знань для покращення стосунків, розв'язання конфліктів, розвитку прив'язаності та підтримки довготривалих здорових стосунків.

Література

1. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2133/>
2. Максименко С. Д. Психологія учіння людини : генетико-модельний підхід : монографія. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академія, 2017. 368 с.
4. Фромм Е. Мистецтво любові. КСД, 2017. 192 с.
5. Харченко А. С. Феномен любові: філософсько – психологічний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 1. С. 240–245. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2015_1_44
6. Ainsworth M. D. S. Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the Study of Behavior*. 1979. 9, 1–52.
7. Aron A., Fisher H., Mashek D. J., Strong G., Li H., & Brown L. L. Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of neurophysiology*. 2005. 94 (1), 327–337. <https://doi.org/10.1152/jn.00838.2004>
8. Berscheid E. Love in the fourth dimension. *Annual review of psychology*. 2010. 61, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100318>
9. Berscheid E., Walster E. Interpersonal Attraction. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*. 1978. Vol. 11, pp. 1–62. Academic Press.

10. Bowlby J. Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books. 1969. 326 p.
11. Buss D. M. Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*. 1989. 12 (1), 1–49.
12. Fisher H. E. Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human nature (Hawthorne, N. Y.)*. 1998. 9 (1), 23–52. <https://doi.org/10.1007/s12110-998-1010-5>
13. Fisher H. E., Aron A., & Brown L. L. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*. 2006. 361 (1476), 2173–2186. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1938>
14. Hatfield E., & Rapson R. L. Historical and cross-cultural perspectives on passionate love and sexual desire. *Annual Review of Sex Research*. 1993. 4 (1), 67–97.
15. Hatfield E., & Sprecher S. Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of adolescence*. 1986. 9 (4), 383–410. [https://doi.org/10.1016/s0140-1971\(86\)80043-4](https://doi.org/10.1016/s0140-1971(86)80043-4)
16. Kelley H. H., Berscheid E., Christensen A., Harvey J. H., Huston T. L., Levinger G., & McClintock E. Close relationships. 1983. New York: W. H. Freeman.
17. Kiecolt-Glaser J. K., Loving, T. J., Stowell J. R., Malarkey W. B., Lemeshow S., Dickinson S. L., Glaser R. Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of general psychiatry*. 2005. 62 (12), 1377–1384. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377>
18. Lee J. A. A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1977. 3 (2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
19. Lee J. A. The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving. Toronto: New Press. 1973.
20. Rogers C. R. A way of being. Houghton Mifflin Harcourt. 1980. 395 p.
21. Sternberg R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986 93 (2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
22. Sternberg R. J. Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*. 1997. 27 (3), 313–335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
23. Thibaut J. W., Kelley H. H. The social psychology of groups. 1959. New York: Wiley.

24. Tobore T. O. Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Frontiers in psychology*. 2020. 11, 862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>

25. Young L. J. The neurobiology of social recognition, approach, and avoidance. *Biological psychiatry*. 2002. 51 (1), 18–26. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01268-9](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01268-9)

26. Younger J., Aron A., Parke S., Chatterjee N., Mackey S. Viewing pictures of a romantic partner reduces experimental pain: involvement of neural reward systems. *PloS one*. 2010. 5 (10), e13309. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013309>

Information about the author:

Mosol Natalya Oleksandrivna,

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
66, Zhukovskiyi str., Zaporizhzhia, 69600 Ukraine