

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ
УКРАЇНКИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

Грицюк І.М.

Методичні рекомендації до вибіркового освітнього компоненту

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮБОВІ

ЛУЦЬК -2023

УДК 159.922.1(072)

Г 85

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки

(протокол № 2 від 25 жовтня 2023 р.)

Рецензенти:

Губіна А. М. – кандидат психологічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет;

Дучимінська Т. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Грицюк І.М. Методичні рекомендації «Психологія любові» Луцьк: Формат Друк, 2023. 22 с.

У методичних рекомендаціях «Психологія любові» викладено мету вивчення дисципліни, загальні вимоги до підготовки студентів, представлений опис навчального курсу, тематичні огляди змістових модулів, плани лекційних, практичних та лабораторних занять, питання для самостійної та індивідуальної роботи, питання для підготовки до екзамену, перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів, рекомендованих до опрацювання, а також модульні контрольні роботи із предмету. Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології спеціальностей «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Бакалавр» та «Магістр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

УДК 159.922.1(072)

Г 85

© ВНУ імені Лесі Українки, 2023

©Грицюк І.М. 2023

Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	05 Соціально-поведінкові науки 053 Психологія Психологія Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		Рік навчання <u>2</u>
		Семестр <u>3</u> ий _____
		Лекції <u>10</u> год. Практичні (семінарські) <u>20</u> год.
ІНДЗ: <u>є</u>		Самостійна робота <u>110</u> год. Консультації <u>10</u> год.
	Форма контролю: залік	
Мова навчання українська		

Опис дисципліни

1. **Анотація до ОК.** Курс спрямований на поглиблення розуміння любові у всіх її проявах. На формування вміння більш значимих стосунків, що приносять глибоке внутрішнє задоволення. Адже, наукові дослідження, що стосуються щастя, психічного та фізичного здоров'я, вказують на важливість такого фактору, як міцність людських стосунків. Це практичний курс, який допоможе як особистісному так і професійному становленню майбутніх психологів.

Пререквізити. Вивчення дисципліни базується на дисциплінах загального циклу підготовки: Загальна психологія, Психологія сім'ї, Психотерапія, Диференціальна психологія, Психофізіологія, Психологія здоров'я, Соціальна психологія.

Постреквізити: психологічне консультування, психотерапія.

Метою ОК «Психологія любові» є:

- формування компетентності студентів в галузі психології взаємин з собою та оточуючими;

- вивчення впливу культури на формування стосунків та зокрема любові;
- вивчення емоційних потреб і того, що означає бути здоровою, зрілою та дорослою особистістю;
- сформувати навички на рівні нейробіології стосунків, що дозволяють підтримувати емоційний зв'язок з іншими;
- підвищити рівень психологічної компетентності студентів у розумінні механізмів формування різних рівнів та видів любові;
- можливих наслідків порушення любові.

уміння:

- аргументувати власні погляди на актуальні проблеми психології любові;
- аналізувати вплив різних рівнів та видів любові й емоційних станів, які при цьому виникають;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій;
- мати уявлення про методи досліджень, принципів і механізмів створення тренінгових програм з тематики формування любові, позбавлення залежності від цього почуття, формування любові до себе;
- підбирати адекватний комплекс засобів та технологій забезпечення вивчення психології любові на робочому місці;
- володіти методами і прикладними аспектами психології любові;
- застосовувати різноманітні підходи для ефективної психодіагностики і організації практичних навичок;
- використовувати знання про особливості різних видів та проявів любові при реалізації професійних функцій.

Результати навчання (Компетентності)

Основним результатом навчання є знання та розуміння філософсько-методологічних підходів і методів вивчення мозкових механізмів психічного відображення. Та здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК-4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК-11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові компетентності:

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики

Програмні результати навчання

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усьо го	Лекції	Практи чні	Лаб.	Сам. роб	Конс	Форма контрол ю/ Бали
Змістовий модуль 1. Любов як діагноз							
Тема 1: Феномен любові. Любов і її типи. Джерело і стилі любові	7	2			5		
Тема 2: Любов – нормальне почуття здорової особистості. Чи любов як хвороба	7		2		5		7
Тема 3: Причини негативного ставлення до себе. Темна сторона внутрішньої дитини. «Капкан любові»	7	2			5		
Тема 4: Глибинні аспекти романтичної любові. Юнгіанська інтерпретація легенди Тристан та Ізольда	7		2		5		7
Тема 5: Моделі любові за Маслоу, Фрейдом, Фромом та іншими видатними психологами та психотерапевтами. (Кеслер, Рейк та ін.)	7		2		5		7
Тема 6: Теорія любові Дж. Лі. Стилi та кольори любові. Секс, сексуальність і любов.	7		2		5		7
Тема 7: Теорія любові Р. Дж. Стернберга (трикутник любові)	10				10		
Разом за модулем	52	4	8		40	-	28
Змістовий модуль 2. Нейробіологія гармонійних стосунків. Створення власного профілю							
Тема 8 : Нейробіологія гармонійних стосунків. Ваші почуття та мій мозок		2	2		10	2	7
Тема 9: Відмінності формування любовних почуттів у чоловіків та жінок.			2		5		7
Тема 10 : «R» резонанс у стосунках. Роль у формуванні стосунків дзеркальної системи мозку.					10	2	
Тема 11 : Оцінка стосунків за системою С. А.Р.Е.			2		10		7
Тема 12 : Мови любові. Любов і закоханість.			2		5		7

Тема 13 : Любов батьків до дітей. Метаморфози батьківської любові		2			5	2	
Тема 14: Еволюція сексуального потягу. Стратегії пошуку партнера		2			5		
Тема 15. Формування 4 нейронних шляхів для здорових стосунків			2		10	2	7
Тема 16. Створення індивідуального профілю Любові та стосунків			2		10	2	7
Разом за модулем		6	12		70	10	42
Інші види робіт							Бал
контрольна робота							10
Інші види роботи (участь у семінарах та конференціях)							5
написання статті/тез,							5
Виконання ІНДЗ							5
Представлення результатів самостійної роботи Р/ІРС							5
Всього годин/ Балів	150	10	20	-	110	10	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

Завдання для самостійного опрацювання.

- 1) Анатолій Некрасов «Любов. Життя».
- 2) Луїза Хей «Мудрість жінки».
- 3) Профілактика любовної залежності.
- 4) Створення терапевтичних казок на тему любові.
- 5) Погляди Еріка Берна на любов («Секс в людській любові»).
- 6) Зцілення внутрішньої дитини, як прояв істинної любові до себе.
- 7) 31 правило любові за Капелланом.
- 8) Дослідження на тему задоволеності стосунками серед пар, які утворювались через любов і у пар, які створювались з розрахунку (Пол Йелсм та Куріакосе Атапіллі).

- 9) Любов з першого погляду чи одержимість
- 10) Любов і сім'я.
- 11) Любов і взаємодія з партнерами.
- 12) Астропсихологія. Час розкриття серця (все робимо з любов'ю). Чакральне малювання . Мандали.
- 13) Архетипи і способи вираження і прийняття любові.
- 14) Сімейні сценарії. Як взяти позитив і позбавитись архаїчних аспектів, що заважають розкриттю потенціалу любові.
- 15) Аромопсихологія: Запаховий код (створення ідеальних пар).
- 16) Використання МАК у роботі з запитам про любов.
- 17) Коли любові надто багато. Профілактика любовної залежності.
- 18) Любов до того, хто не любить.

Політика викладача щодо здобувача освіти

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних

заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 7 балів): 7-6 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. 5-4 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні помилки. 3-2 бали – завдання виконане частково, допущені значні помилки. 1 бал за доповнення разове чи проявлену активність. 0 балів – завдання не виконане. Всього здобувач освіти за роботу на практичних заняттях може отримати максимум 70 балів.

Виконання контрольної роботи, оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Виконання ІНДЗ (це творча робота здобувача), яка може бути оцінена від 0 до 5 балів.

За результатами поточного оцінювання студент може набрати максимум 100 балів. В разі невиконання завдань, та не складання заліку за першою відомістю, усі бали студента анулюються. До другої відомості студент може виконати поставлені перед ним завдання та набрати необхідну кількість балів.

Неформальна освіта дає змогу студентові отримати додаткові бали (0-10) і представлена такими видами роботи: курси підвищення професійної компетентності за відповідною проблематикою (КППК) – 5 балів, УК – участь у конференції - 0-5 бали (якщо студент проводив майстерклас, воркшоп тощо, то отриманий бал 5, пасивна участь, але активно включався в заняття інших тренерів, написав Ессе, відгук на подію, брав участь у промоакціях наукової події, - 4 бали; пасивна участь до 2 балів. Публікації наукових м-лів – 5 балів і т.п. Публікація у фаховому виданні 5 балів, тези – 3 балів.

Представлення результатів самостійної роботи Р/РС - 5 балів.

Студент має право на зарахування результатів навчання, отриманих у інформальній освіті, у кількості 0-5 балів.

Порядок та процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється відповідно до п.3

Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (Наказ № 220-з від 29.06.2022 р.).

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Політика щодо дедлайнів та перекладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Підсумковий контроль

На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення підсумкового контролю – усний залік.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

1. Любов, як поняття. Вплив на формування любові культури.
2. Любов і її типи.
3. Джерело і стилі любові
4. Любов з позиції З. Фрейда
5. Любов з позиції Е. Берна
6. Любов з позиції Фрома
7. Любов з позиції Маслоу
8. Любов з позиції Кейлера
9. Любов з позиції Рейка
10. Любов з позиції Дж.Стернберга
11. Любов з позиції Дж.Лі
12. Глибинні аспекти романтичної любові.
13. Любов як хвороба
14. Транси внутрішньої дитини. «Капкан любові»
15. Нейробіологія гармонійних стосунків.
16. Метаморфози батьківської любові. Сімейні сценарії та Ролі.
17. Еволюція сексуального потягу. Стратегії пошуку партнера
18. Оцінка стосунків за системою С. А.Р.Е.
19. Мови любові. Любов і закоханість.
20. Профілактика любовної залежності.

21. Любов як страждання.
22. Методи роботи з любовними залежностями.
23. Профілактика любовної залежності.

Обов'язково: створити тренінг на тему Любові або Трансформаційну Гру.

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

Короткий огляд освітнього компоненту та його основних теоретичних аспектів

Одна із речей, які роблять людину людиною це здатність вибрати форму взаємодії. І тут можна виділити взаємодію із собою (усвідомлення себе, ідентифікація себе) – утворюють внутрішню форму.

Контакт зі світом, визначення та розуміння свого місця та ролі в ньому визначають соціальну зовнішню форму.

Гармонія цих двох форм, синергія відчуття себе і себе у світі є одним з ідеалів, до яких, напевно, можна прагнути. Мистецтво полягає в умінні будувати і формувати стосунки цих двох, зрештою, динамічних процесів – себе та світу (Маковій, 2021).

Складність і комплексність феномену любові, що об'єднує у собі біологічне і соціальне, індивідуальне і загальнокультурне, свідоме і несвідоме, не дає можливості визначити науковцям у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології загальноприйнятої концепції любові.

Тема любові була предметом зацікавлення таких потужних мислителів ХХ ст., як Ж. Батай, С. де Бовуар, А. Камю, Ю. Крістева, Ж.-П. Сартр, Е.Фромм, М. Фуко та ін. Любов як предмет та проблема філософського дискурсу насамперед була цікава в аспектах її розуміння як ціннісної підстави людського буття, складного чуттєвого переживання особистості, як етичної категорії, теми мистецтва. Класифікацією видів любові займалися такі вчені, як Е. Хатфільд, А. Афанасьєв, Р. Мей, Е. Фромм, Т. Кемпер, С. Уотс та П. Стеннер, Джон Алан Лі, Роберт Дж. Стернберг та інші.

Серед українських науковців, які досліджували тему любові, слід назвати В. Жулай, А. Миргородського, О. Соболеву. Аналіз феномену любові в їх працях відбувався у контексті етичної, соціальної проблематики, а також пізнання концепту любові у сучасному світі.

У вітчизняній психології досліджено вплив соціокультурного контексту на уявлення про любов Л. Гозман, В. Розін, розкрито значення любові як особливої форми ставлення до іншого для розвитку людини Б. Братусь, проаналізовано потребний профіль статевої поведінки Ю. Орлов.

Але, як ми бачимо сьогодні, більшої популярності у сучасній «постмодерній» культурі набули проблеми статі, тілесності в розумінні людини, жіночої емансипації, психологічної та сексуальної людської природи тощо. Зважаючи, безумовно, на

важливість таких постановок питання про любов, бажано було б розвинути тему любові принаймні в двох аспектах, які ще не здобули потрібного розвитку: по-перше, розуміння любові як стану відповідальності, що важливо передовсім з точки зору не тільки філософського розуміння сутності спілкування між «я» та «ти», але й практичного розв'язання численних проблем міжособистісних відносин, а, по-друге, важливо представити феномен любові, виходячи у розумінні життя, його сенсів із засадничого, як видається, принципу діалогічності [16].

Любов — це фундаментальна потреба, цінність людини, від якої залежить її повноцінний розвиток, реалізація особистісного та творчого потенціалу, найбільш адекватна людині, особистості форма екзистенції. Завдяки їй кожен відчуває повноту, змістовність, гармонійність життя та причетність усьому суцільному. Поза любов'ю не можлива ні адекватна самореалізація особистості, ні ефективна взаємодія з навколишнім середовищем [15].

За словами психолога і філософа Еріха Фромма любов — це не стільки взаємини з конкретною людиною, скільки орієнтація особистості, яка визначає її стосунки зі світом, а не з окремим об'єктом. Адже любов до однієї людини і цілковита байдужість до інших — це не любов, а симбіотична прихильність чи розширений егоїзм. Тобто любов полягає не в наявності об'єкта, а в здатності кохати [14].

Головною сутністю любові є ставлення до іншої людини як до самоцінності, у самоцінності почуття і максимально людського ставлення до світу.

Мудрість любові в тому, що людина, яка запалила почуття іншої, має усвідомлювати цінність цього почуття, прагнучи відповідати ідеальному образу, що сформувало кохання. Трагізм розчарування в предметі почуття виникає внаслідок розбіжності, іноді дуже великої, між ідеалом і реальністю.

Коли ми когось любимо, ми хочемо, щоб вони завжди існувала, ніколи не вмирала. Любов — це підтвердження іншого, як унікальної, неповторної та єдиної особистості; це сприйняття іншого таким, яким він є, визнання його як абсолютної цінності; це дбайливе проникнення в загадку іншої суб'єктивності, спроможність побачити в коханій людині її нереалізовані здібності та можливості, вловити тенденції до духовного, інтелектуального та емоційного зростання.

Любов — це не тільки пізнання іншого, а й власне самопізнання, відкриття світу у всій його багатомірності, багатоманітності та багатобарвності. Любов долає егоїзм,

спрямовуючи почуття небайдужості від себе на іншу людину, водночас постає як моральний ідеал, який наділяється не тільки насправді існуючими доброчинностями, а також надуманими якостями. Вона підіймає людину над повсякденністю, дарує їй політ думки та творчості і, в той же час, може зробити її нещасною, занурити в світ душевного хаосу та страждань [13].

Сьогодні ми спостерігаємо певні трансформації уявлень про смисл любові у процесі життєдіяльності людини. Любов займає середні місця у структурі термінальних цінностей сучасної молоді. Потреба «бути любимим і бути близьким для іншої людини» не є основною у міжособистісній взаємодії. Трансформація уявлень про любов відбувається через включення сексуальних потреб.

Тут можна виділити такі типи любові, як «любов-гра» (сексуальні відносини як гра, засіб від нудьги), «любов-самоствердження» (використання соціального статусу, матеріального становища), «любов як у всіх» (любов як захист від самотності без сильного сексуального потягу).

Сучасна культура розкрила глибоку кризу людського духу, чи не найпереконливішим свідченням якої стала втрата любові як свого предмета. Люди бояться любити, не довіряють одне одному, не вірять у щирість почуття іншого. Любов спровокована розумінням її як суто еротичного акту. В пошуках гостроти задоволень люди звертаються до збочених, спотворених форм стосунків, також вважаючи їх любов'ю.

Любов не може зводитися лише до емоцій та бажань. Любов проявляє себе як постійна інтенція, волюва, творча енергія, “безперервна еманация”, що має діяльний характер.

Отже, поняття «любов» є значимим в аспекті психологічного пізнання феномену любові, а також практичних завдань, що торкаються «вічної» проблеми виховання особистості, зокрема, формування у ній культури взаємин, культури любові.

Кохання – одне з найскладніших почуттів і, можливо, одне з найважливіших для людини. Існує безліч різних теорій кохання, але поки що жоден психолог чітко не визначив, чому і як виникає це почуття. Сьогодні чотири основні теорії пояснюють суть любові, прихильності та симпатії.

Шкали симпатії та кохання Рубіна

Одним із перших метод емпіричного виміру кохання запропонував психолог Зік Рубін. Він стверджував, що романтичне кохання складається з трьох складових: прихильності, турботи та близькості.

Прихильність– потреба перебувати поряд з іншою людиною та отримувати (виявляти) її підтримку. Важливими компонентами цього почуття є фізичний контакт та схвалення.

Турбота– дії щодо забезпечення щастя іншої людини. У цьому потреби іншого цінуються так високо, як і власні.

Близькість– такий ступінь довіри до іншої людини, за якої можна поділитися своїми потаємними думками, почуттями та бажаннями.

Щобільше, Зік Рубін розробив два питання для оцінки цих трьох складових кохання. На думку психолога, різницю між симпатією та любов'ю можна побачити за тим, як ми оцінюємо іншого. Його питання сформульовані таким чином, щоб можна було оцінити почуття симпатії та любові до іншої людини, а потім порівняти отримані результати.

Роздавши опитувальники учасникам, дослідник просив їх ґрунтувати свої відповіді на почуттях, які вони відчують щодо свого доброго друга і своєї другої половини (дружини, чоловіка, коханого). У результаті з'ясувалося, що хоча хороші друзі отримували високі оцінки за шкалою симпатії, за шкалою кохання оцінювалися високо тільки найближчі, улюблені респондентами люди.

Теорія пристрасного та співчутливого кохання Елейн Хетфілд

На думку психолога Елейн Хетфілд, існує дві форми кохання: пристрасна та співчутлива.

Пристрасне кохання– почуття сильного сексуального потягу, тяжіння; гостре бажання бути з іншою людиною. Пристрасне кохання, як правило, короткочасне і триває від шести місяців до трьох років, проте воно може перерости в жалюгідне кохання.

Співчутлива любов включає почуття прихильності, поваги, довіри, і триває це почуття набагато довше.

Хетфілд також проводить різницю між любов'ю взаємною, яка веде до почуття ейфорії та задоволеності, і нерозділеною, що веде до фрустрації та розпачу. На думку

психолога, для виникнення взаємного та нерозділеного кохання необхідна наявність низки факторів, зокрема:

Потрібний час – готовність закохатися.

Як правило, люди закохуються в схожих на них людей.

Стиль прив'язаності на ранньому етапі. Довгострокові, міцні взаємини зазвичай виникають між урівноваженими людьми, які сильно та щиро прив'язуються один до одного. Імпульсивна, неспокійна людина, яка швидко закохується і швидко остигає, найчастіше не здатна на тривалий зв'язок.

Шість стилів кохання за Джоном Лі

Канадський психолог Джон Лі порівняв різні стилі кохання з «колірним колом». На його думку, так само як у колірному спектрі є три первинні кольори, у коханні існує три основні стилі:

Ерос – любов до ідеального образу, як фізичного, так і емоційного; найчастіше заснована на фізичному потягу.

Людус – різновид кохання, в який грають, немов у гру, або ніби беруть участь у якомусь конкурсі (що нерідко призводить до одночасної наявності кількох партнерів).

Сторге – любов, що часто виникає на ґрунті дружби та переростає в глибоку прихильність.

Подібно до трьох первинних кольорів колірного спектру, змішуванням яких створюються додаткові кольори, комбінації трьох основних стилів кохання дають нові варіанти, наприклад:

Манія – комбінація кохання-ерос і кохання-людус, або насланя. Вона передбачає потужні емоційні сплески та спади, сильні ревнощі та яскраво виражені власницькі інстинкти.

Прагма поєднує людус та сторге; це любов практична, розумова. Кожен партнер у такій парі бажає досягти певної мети. Очікування цих взаємовідносин ретельно продумані, зважені і реалістичні.

Агапе – комбінація кохання-ерос і кохання-сторге. Це всепоглинаюче та безкорисливе почуття.

Трикомпонентна теорія кохання Роберта Стернберга

У 2004 році психолог Роберт Стернберг запропонував теорію кохання, згідно з якою це почуття складається з трьох компонентів: інтимності, пристрасності та зобов'язань.

Інтимність – це близькість, взаємна підтримка, бажання всім ділитися одне з одним, відчуття взаємності.

Пристрасть – почуття сексуального потягу, а також симпатії та ейфорії.

Зобов'язання – бажання і готовність зберігати вірність іншій людині і перебувати з нею в тривалих стосунках.

Для дружби (або просто симпатії) характерна духовна близькість та прихильність, але без пристрасності.

Пристрасне захоплення (одержимість) є те, що називають любов'ю з першого погляду. Оскільки інтимності та відданості у цих відносинах немає, то почуття, як правило, недовговічне.

У порожньому коханні немає інтимності та пристрасності, але зберігаються відданість та взаємні зобов'язання.

Для романтичного кохання характерна інтимність і пристрасність, що передбачає сексуальний потяг та емоційний зв'язок, але без відданості.

У товариській любові вже немає (або ніколи не було) пристрасності, але є відданість, взаємні зобов'язання, а також прихильність та симпатія один до одного. Таке почуття пов'язує родичів, близьких друзів, котрий іноді подружжя.

Безглузде кохання передбачає лише наявність пристрасності та відданості, але без глибокої інтимності. Таке почуття може призвести до короткого імпульсного шлюбу.

Ідеальне кохання. У цьому почутті є все: і інтимність, і пристрасність, і відданість. Стернберг стверджує, що навіть якщо таке кохання спалахує, його важко підтримувати і воно майже ніколи не буває довгим. Адже якщо з нього піде, скажімо, пристрасність, воно одразу перетвориться на товариську любов чи щось інше.

На думку Стернберга, за час існування взаємин між людьми співвідношення інтимності, пристрасності та зобов'язань у них постійно змінюється. Знаючи про три компоненти любові та її різновиди, пари можуть визначити, на що їм слід звернути особливу увагу на тому чи іншому етапі взаємин, а чого потрібно уникати (Юрценюк <https://www.bsmu.edu.ua/blog/kohannya-z-poglyadu-psyhologiyi/>)

Усього виділяють 7 етапів, які проходить кохання, вони можуть виникати не у кожного, але мають місце:

Закоханість

– короткий період, коли кохані занурюються у стан ейфорії, помічають тільки все хороше, не бачать негативних сторін одне одного, але все швидко закінчується, коли люди починають жити разом або планують весілля, стикаються з побутовими негараздами;

Пересичення

– закохані починають інакше «оцінювати своє кохання», починається спільне існування, що може призвести до розлучення чи згуртування сім'ї;

Огида

– справжнє випробування для закоханих, вони стають егоїстами, взаємність зникає, без цього етапу не можна переступити до іншого світу, істинного усвідомлення любові;

Смиренність

– закохані починають адекватно дивитися один на одного, приймати свою половинку як окрему особистість, з усіма вадами та вадами, починає період самовдосконалення, покращення та взаєморозуміння;

Служіння

– люди повністю занурюються у світ блаженства, уособлення мудрості та благочестивості, підтримують одне одного у будь-яких починаннях;

Дружба

– прийняття один одного як близької людини, закохані приділяють більше часу своїй половинці, впізнають себе заново, будують нові повні шаленства стосунки;

Кохання

– партнери пройшли довгий шлях, навчилися цінувати та любити по-справжньому, тепер вони сприймають одне одного як єдине ціле, без меркантильних установок та хитрих хитрощів!

Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Сью Джонсон Психологія кохання. Київ : Нова Книга, 2019. 234 с.
2. Ліндсі К. Гібсон Дорослі діти емоційно незрілих батьків. Як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе та інших. Київ: Видавництво Наталії Переверзевої, 2022. 224с.
3. Ліндсі К. Гібсон Вільні діти емоційно незрілих батьків. Як встановлювати кордони, активно діяти та проявляти себе у світі. Київ: Видавництво Наталії Переверзевої, 2022. 224 с.
4. Грицюк І.М. Психофізіологія. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 322с.
5. Грицюк І.М., Федоренко Р.П., Магдисюк Л.І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
6. Грицюк І. М., Магдисюк Л.І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
7. Гері Чепмен П'ять мов любові. Київ: Свічадо, 2021. 213 с.
8. Ліза Теркерст Небажана. Жити в любові, навіть, якщо відчуваєшся гірше за інших, відкинутою та самотньою. Київ: Свічадо, 2021. 345 с.
9. Темплар Р. Правила любові. Як побудувати щасливі та приємніші стосунки. Київ: КМ-Букс, 2022. 272 с.
10. Алан та Барбара Пізи Мова кохання. Київ : Нова Книга, 2019. 214 с.
11. Еріх Фромм Мистецтво любові. Київ: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 188 с.
12. Iryna Hrytsiuk, Liudmyla Mahdysiuk, Tryhub Halyna, Khnykina Oksana and Zameliuk Mariia Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality, *Youth Voice Journal*, Great Britain: 2022. P. 1-21. ISSN
13. <https://sexology.education/ljubov-yak-predmet-psihologichnogo-piznannya/>
14. Федик О.В. Психологічні основи сексології та сексопатології: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ:2019. 195 с.
15. Кучера Т. М. Онтологічні та моральноекзистенційні виміри любові. Університетська кафедра.2013.-№2. С.74-89.
16. Клімань С. Я та інший:любов як відповідальність. Проблеми гуманітарних наук. Випуск 35. 2015. С.42-51.

17. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/kohannya-z-poglyadu-psyhologiyi/>

Навчально-методичне видання

ГРИЦЮК ІРИНА МИХАЙЛІВНА

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮБОВІ

Методичні рекомендації до курсу «Психологія любові»

Друкується в авторській редакції