



### СЕКЦІЯ 3. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9.07:316.613.4

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-4-16>

#### ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ЛЮБОВІ ЯК СКЛАДНИКА СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Вагабова Анастасія Олегівна,**  
асистент кафедри практичної психології  
*Маріупольський державний університет*  
аспірант кафедри психології  
*Запорізький національний університет*  
Anastasyaolegovna2311@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-3876-4116

У статті представлено матеріал із власного дослідження автора щодо визначення смислоутворювальних факторів почуття любові. **Метою** дослідження є визначення основних аспектів проблеми переживання любові жінками. У роботі застосовано загальнонаукові, спеціально-наукові та емпіричні **методи** дослідження з метою розкрити базову змістову характеристику проблеми. Описано діагностичні методики та аналіз отриманих результатів.

**Результати.** У статті розглядаються наукові дослідження та уявлення щодо переживання почуття любові. Проаналізовано психологічні особливості формування та розвитку здатності любити в різних життєвих ситуаціях людини, особливості прояву любові як складової частини способу життя. Визначено смислові системи переживання любові через їх відображення в індивідуальному світогляді особистості. Наведено основні прояви переживання любові. З'ясовано розуміння феномену любові та його значення в життєдіяльності особистості. За результатами дослідження визначено, що суб'єкт не здатний повною мірою відчувати й розуміти власні переживання, якщо переважає один із проявів особистості (емоційно-чуттєвий або раціональний).

Унаслідок дослідження зроблено **висновок**, що відсутність доступності почуття любові пов'язана з розбіжністю змістового компонента любові та емоційно-чуттєвого компонента переживання. Виокремлено необхідність поглиблення розуміння змісту та структури переживання любові, що є дуже актуальним для реалізації психолога у практичній діяльності щодо вирішення цілого спектру проблем у міжособистісних стосунках партнерів. Перспективами дослідження феномену любові є вивчення особливостей прояву переживання, впливу власної концепції любові на становлення любовних відносин, формування здатності щодо переживання та створення конструктивної форми любові. Оскільки розвиток особистості є динамічним процесом, зміст переживання любові як однієї з головних цінностей людини зазнає трансформацій і спонукає більш ґрунтовно займатися дослідженням цієї проблеми.

**Ключові слова:** переживання, здатність, діяльність, рефлексія, розвиток, почуття, усвідомленість.

#### PECULIARITIES OF STUDYING OF THE PHENOMENON OF LOVE IN PSYCHOLOGY

**Vagabova Anastasia Olehivna,**  
Assistant Lecturer at the Department of Practical Psychology  
*Mariupol State University*  
Postgraduate Student at the Department of Psychology  
*Zaporizhzhia National University*  
Anastasyaolegovna2311@gmail.com  
orcid.org/0000-0002-3876-4116

The article presents material of own research on the definition of meaning-making factors of feeling of love. **The purpose** of our study is to identify the main aspects of the problem of experiencing love by women. General-scientific, special-scientific, as well as empirical research **methods** are used in order to reveal the basic content characteristics of the problem. Diagnostic methods and analysis of the obtained results are described.

**Results.** The author examines scientific researches and ideas of experiencing the feeling of love. Psychological features of formation and development the ability to love in various life situations, peculiarities of showing love as a component of a way of life are analyzed. According to the results of our study, we noted the semantic

systems of experiencing love through their reflection in the individual worldview of personality. The main manifestations of the experience of love are indicated. According to the results of our study, we determined that the subject is not able to feel and understand their own experiences deeply if one of the manifestations of personality predominates (emotional-sensual or rational).

We came to the **conclusion** that the lack of availability of the feeling of love is due to the discrepancy between the content component of love and the emotional-sensory component of the experience. It determines the need to expand and deepen the understanding of the content and structure of the experience of love, which is very important for the implementation of the psychologist in practice of solving a range of problems in interpersonal relationships of partners. Perspectives for the study of the phenomenon of love are the study of the peculiarities of the experience, the influence of their own concept of love on the formation of love relationships, the formation of the ability to experience and create a constructive love. Since the development of personality is a dynamic process, the content of the experience of love, as one of the main values of man, is undergoing transformations, encourages us to study this problem more thoroughly.

**Key words:** *experience, ability, activity, reflection, development, feeling, awareness.*

## Вступ

Любов як психологічний феномен упродовж багатьох століть викликає значний інтерес у людства, яке здійснює багато спроб краще пізнати це переживання. Розуміння почуття любові та ставлення до нього завжди було неоднозначним. Так, однією з причин є залежність переживання любові від особливостей культури, суспільства, часу тощо. Любов розглядається як одна з головних цінностей буття людини, сенс життя, тема мистецтва, проте не обійшлося й без заперечення існування цього почуття. Отже, у психологічній науці накопичилося досить уявлень щодо цього прояву особистості, проте наявність різних поглядів не дає змоги науковцям зрозуміти та досягнути почуття любові цілісно. Відсутність об'єктивних методів дослідження, складність самого поняття любові робить його одним із маловивчених феноменів у психології.

Сьогодні переживання любові в міжособистісних стосунках набуває ще більше труднощів. У сучасній ситуації пандемії коронавірусу COVID-19 зазнають змін безпосередні контакти між чоловіками та жінками. Обмеження у спілкуванні, трансформації в настрої й емоційно-почуттєвій сфері особистості, стан самопочуття та сприйняття себе, любовних стосунків – це ті чинники, що чинять значущий вплив на особливості переживання любові та, найголовніше, на можливість прояву власних почуттів. Відтак виникає необхідність розширення й поглиблення розуміння змісту та структури переживання любові, що стане в нагоді психологу у практичній діяльності для вирішення цілого спектру проблем у міжособистісних стосунках партнерів.

З огляду на зазначене **метою дослідження** є визначення основних аспектів проблемами переживання любові жінками.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

На сучасному етапі розвитку у психологічній науці немає єдиного загальноприйнятого розуміння любові, оскільки структура та зміст цього почуття є досить складними і багатогранними. Так, до авторського розуміння про-

блеми близькі такі сучасні й актуальні теоретико-методологічні позиції науковців:

- вивчення любові як патерну емоцій, драйвів і когнітивних процесів, які є характеристиками розумового й чуттєвого компонентів почуття (Б.С. Братусь);
- розуміння зрілого емоційного та тілесного контакту як умови реалізації стосунків кохання (О.О. Коцюба);
- визначення схильності та особливостей формування любовних адикцій (О.О. Кондрашихіна);
- аналіз любові як постійної вольової енергії, що має діяльний характер (С.В. Клімань);
- диференціація переживання любові та закоханості (С.В. Отчич);
- розуміння любові як можливості реалізації головних прагнень особистості в самоствердженні, внутрішньої свободи, цілісності та гармонічності (О.Ф. Лосев);
- розгляд любові як ґенези особистості (С.Д. Максименко).

Любов як психологічний феномен має різні структурні моделі, прояви певних складників почуття, особливості вибору об'єкта кохання, створення любовних стосунків та переживання особистості. Ця наповненість феномену любові дає змогу науковцю спостерігати та вивчати різноманітні особливості почуття. Розуміння поняття переживання любові визначається вченими залежно від теоретико-методологічної позиції дослідника.

Зокрема, О.В. Вараксина завдяки психоісторичному аналізу визначає трансформацію уявлень щодо любові та акцентує на їх ускладненні у процесі культурно-історичного розвитку. Любов пов'язується з вищими рівнями потребової сфери людини. Потреби організму, виду, природного суб'єкта в архаїчній культурі змінюються на потреби культурно-соціального суб'єкта (естетичні, пізнавальні) (Вараксина, 2007).

С.В. Клімань трактує любов не лише як почуття, а й як вольову творчу енергію, постійну інтенцію, що має діяльний характер.



Автор аналізує любов в аспекті відповідальності, де головним є формування діалогічного простору відносин між «Я» та іншим (Клімань, 2015).

З. Фрейд розглядав любов як сексуальний феномен. Він не підкреслював істинні відмінності між ірраціональною любов'ю чи закоханістю та любов'ю зрілої особистості. Першим об'єктом любові вчений вважав матір. Любов відчувається за умови висування на перший план духовної сторони сексуальних прагнень, а фізичні чуттєві потяги залишаються другорядними. Отже, любов завжди межує з одержимістю (Фрейд, 1996).

К. Хорні під час порівняння любові з невротичною потребою визначила їхні головні відмінності. Для любові важливим переживанням є почуття прив'язаності, тоді як для невротичної потреби необхідне набуття впевненості та спокою (ілюзія любові). Любов не спирається на використання іншої людини як засобу досягнення мети, проте й не визначається як абсолютно альтруїстична та жертвна. Ігнорування розвитку іншого, його бажань, потреб та особливостей, а також невміння приймати любов є вагомими ознаками нездатності любити (Хорні, 2009).

А. Адлер трактує любов завжди у зв'язку з почуттям спільності. Любов є важливим компонентом збереження людської спільності. Людина, яка позитивно ставиться до суспільства, добре ставиться й до любові. Отже, учений розглядає виникнення різних труднощів під час створення любовних стосунків як результат порушення соціального розвитку. Саме така людина вибирає незвичайні шляхи для створення труднощів, які є для неї захисними відмовами від любовних стосунків (Адлер, 2002).

К.Е. Изард розробляє теорію диференціальних емоцій, згідно з якою відрізняє любов від таких базових емоцій, як сум, гнів, радість і страх. Базовими вони є завдяки власним засобам вираження, переживання та конкретним патернам активності нервової системи. Почуття любові розглядається як сплав емоційного, мотиваційного й когнітивного компонентів (Изард, 2000).

Згідно з трискладовою теорією любові, розробленою Р. Стернбергом, любов між чоловіком та жінкою містить три компоненти. Перший компонент – інтимність (емоційний складник), за якої виникає переживання почуття близькості. Близькість проявляється як бажання сприяти благополуччю коханої людини, як повага та взаєморозуміння, як можливість розраховувати на допомогу, як отримання й надання емоційної підтримки тощо. Другий компонент – пристрасть (мотиваційний складник), що реалізується завдяки бажанню з'єднатися з коханим, чим саме

зумовлюється статеве збудження та прагнення до сексуальних стосунків. Третій компонент – рішення-зобов'язання (відповідальність), що є когнітивним аспектом любові, який відтворюється через подружню вірність, виконання домашніх обов'язків, виховання дітей тощо. Ці компоненти становлять кути трикутника, де близькість є його вершиною (Sternberg, 2007).

Р. Мей запевняє, що любов складається з невимірюваної психологічної енергії, яка є могутньою силою для здійснення впливу на особистість та її трансформацію. Любов створює особистість за умови відсутності зосередження на власному «Я», завдяки чому з'являється можливість розвитку себе як цінності. Р. Мей говорить про взаємодію любові з внутрішньою силою. Любов здатна стати чимось більшим, ніж сентиментальність, за допомогою внутрішньої сили. А силі, для того щоб не перетворитися на голе маніпулювання, потрібна любов (Мэй, 2007).

Під час аналізу почуття любові як акту віддання та прийняття одне одного В. Франкл характеризує любовні стосунки через три акти ставлення до партнера: нижчий (сексуальну установку), еротичний (закоханість) і «справжнє кохання». Саме «справжнє кохання» є актом переживання щирого почуття. Завдяки третій формі стосунків можливим стає повне пізнання іншої людини. Любов визначається як головна можливість зрозуміти глибину особистості іншої людини. Лише переживання любові дає змогу людині виправдати власне земне існування, а отже, відчувати себе піднесеною та впевненою (Франкл, 2020).

Е. Фромм розуміє любов як активну силу, яка дає людині можливість подолати роз'єднаність та, залишаючись собою, зберегти цілісність. Саме єднання з людиною (за умови збереження власної індивідуальності) визнається вченим як переживання зрілої любові. Людина активно прагне створити для об'єкта любові можливості для переживання щастя, свободи та розвитку. Турбота й зацікавленість ведуть до іншого аспекту любові – відповідальності. Бути відповідальним означає бути здатним і готовим «відгукнутися», що є добровільним актом. Отже, любов, на думку науковця, – це мистецтво, якому необхідно навчатися (Фромм, 2008).

А.Г. Маслоу стверджує, що переживання любові дає можливість людині стати такою, якою вона може стати у своєму житті. Така особливість почуття любові є однією з умов реалізації себе як самоактуалізованої особистості. Він визначає два види любові: дефіцитарну (Д-любов) та побутову (П-любов). Д-любов прирівнюється до егоїстичної любові, оскільки основним її прагненням є заповнення певної особистісної порожнечі в житті

людини. І навпаки, П-любов визначає іншу людину як цінну, разом із якою стає можливою поява «вершинних переживань», що сильно пов'язані із самоактуалізацією особистості. Вони дають змогу обом особистостям пізнати й відкрити іншого себе. Отже, за відчуття вершинних переживань людина стає ближчою до свого істинного «Я» (Маслоу, 1999).

М.С. Пек аналізує любов як діяльність. Почуття любові є емоцією, яка супроводжується переживаннями катексису. Катексис – це подія, у результаті якої певний об'єкт стає важливим для нас. Проте ми маємо можливість пережити катексис до будь-кого, саме тому не варто плутати його з любов'ю. Любов є волею до розширення власного «Я» для того, щоб постійно підживлювати свій (або чийсь) духовний розвиток. Відтак духовне зростання однієї люблячої людини є одночасно актом зростання іншої (Пек, 1999).

Серед сучасних зарубіжних досліджень почуття любові є приклади вивчення особливостей переживання себе як коханої людини в різні періоди свого життя. Завдяки отриманим результатам стає зрозумілим, що є значні індивідуальні відмінності в любовних почуттях. Індивідуальні відмінності систематично пов'язані як із психологічним благополуччям, так і з особливостями особистості. Так, вищі рівні чуттєвої любові були пов'язані з більш високим рівнем переживання психологічного благополуччя, а також із переважанням екстравертивного типу особистості. Учасники досліджень із високими балами за нейротизмом переживають себе як кохані набагато рідше (Dirsmith та ін., 2020).

Під час розгляду науковцями любові як явища міжособистісного спілкування найбільшого інтересу набуває любов за межами особистості, а саме «надособистісна» любов. У дослідженні вчених визначені п'ять категорій надособистісної любові: духовна ідеологія, фізична активність, матеріальні об'єкти, гедонічний та соціальний досвід. Результати дають змогу стверджувати, що особливості позаособистісної любові вказують на переживання людиною задоволення від життя, відчуття суб'єктивного щастя, а також смислову наповненість життя (Lucas та ін., 2019).

Зарубіжні психологи вивчають вплив переживання любові на трансформацію та розвиток особистості партнерів у стосунках. Їхнє дослідження свідчить про те, що саме самооцінка підлягає змінам, що своєю чергою вкрай небезпечно, якщо відносини мають залежний характер. У разі завершення стосунків виникає дезорієнтація особистості, яка порушує процес саморозуміння кожного з партнерів (Archer, Lopez-Cantero, 2020).

Актуальним для сучасного вивчення феномену любові є дослідження впливу зосе-

редження уваги на фінансовому успіху на побудову соціальних взаємодій. Завдяки отриманим науковцями результатам стає очевидним, що досліджувані, які мають переважно фінансово зумовлену самооцінку, усі свої ресурси спрямовують на досягнення фінансового успіху та водночас позбавляють себе можливості створювати любовні й дружні стосунки. Самооцінка, яка сформована на базі фінансового успіху, може свідчити про переживання почуття самотності та соціальної роз'єднаності (Jung та ін., 2020).

Вивчення феномену любові в радянській психології має свої особливості. Так, С.Л. Рубінштейн вважав, що любов є ствердженням буття людини. Найчистіший прояв любовного ставлення до людини віддзеркалюється у формулі «добре, що ви є у цьому світі». Моральним сенсом любові є набуття людиною виняткового існування для іншої людини, яке визначається у вибіркового почутті: «він найбільш існуючий серед усього сущого; бути коханим – це бути найбільш існуючим серед усього та всіх». Навпаки, акт ненависті є перекресленням буття людини, її права на існування. Любов до іншої людини переживається як найгостріша потреба та зосереджується на розкритті справжньої сутності людини (Рубінштейн, 1997).

Л.Я. Гозман запевняє, що схильність до переживання любові пов'язана з особистісними характеристиками суб'єкта, особливо з високим рівнем самоприйняття. Саме досвід любовних стосунків є необхідною умовою високого особистісного розвитку. Включення когнітивного компоненту до феномену палкої або романтичної любові демонструє соціокультурну зумовленість почуття (Гозман, 1987).

О.О. Єкимчик розглядає любов як інтимне, інтенсивне, напружене й відносно стійке почуття суб'єкта, яке доповнюється сексуальним потягом. Переживання любові характеризується появою бажання бути поруч із коханою людиною, стурбованістю її благополуччям та особливою поведінкою. Почуття любові складається з емоційного й когнітивного компонентів та знаходить своє вираження у взаємодії з людиною. Когнітивно-поведінковий компонент визначає стиль любові до людини, а емоційно-поведінковий – особливості прив'язаності до неї. Завдяки дослідженню вчений визначив вплив характеристик прив'язаності на стилі любові. Кожний стиль має свої особливості емоційного ставлення до партнера, які детермінують поведінку людини (Єкимчик, 2011).

Л.І. Бершедова та С.В. Несина розглядають романтичне кохання ранньої юності як унікальне інтропсихологічне відношення, у якому вперше відкривається онтологічна сторона любові (переживання та розуміння



цінності, необхідності, неповторності, унікальності «іншого» в усій повноті його буття). Авторки визначили, що зміст романтичної любові представлений емоційними, пізнавальними та поведінковими компонентами. Емоційна сторона любові проявляється в переживаннях, пізнавальна – у вигляді розуміння, а поведінкова – у певних діях особистості. Динаміка любові в цьому віці визначається нерівномірністю розвитку структурних компонентів. Підвищена емоційність романтичної любові вказує на переважання емоційного компоненту, натомість поведінкова сторона любові майже не реалізується. Отже, рання юність є підставою для змін у структурі любові пізньої юності, а саме появою усвідомленості та вибірковості в оцінюванні міжособистісних стосунків (Бершедова, Несына, 2009).

Б.С. Братусь трактує здатність до любові як можливість переживання своєї людяності, сутності, самоцінності, цілісності. Для того щоб зрозуміти особливості особистості, необхідно проаналізувати її ставлення до іншої людини: вона є або цінністю, або засобом для досягнення власної мети. Здатність побачити так іншого, здатність забути себе в захопленні іншим – це здатність любові як найвищого з доступних людині способів реалізації ставлення до іншого. У своїх різних проявах любов однакова в головному – ставленні до свого предмета як до самоцінності. На різні види любові необхідно дивитися як на ступені більшого осягнення людини, розширення сфери людського ставлення до світу. Отже, любов є енергією, силою, яка народжує, підтримує віру в людину, прокладає шлях до набуття її сутності (Братусь, 2009).

В.В. Колотіліна вивчає досвід переживання почуття першої любові як чинник, що впливає на подальший вибір партнера для любовних відносин. Тому образ першого партнера впливає на вибір реального партнера в подальших стосунках, особливо в разі драматичного характеру переживання першої любові, де виявляються схожі особистісні характеристики між партнером перших любовних відносин та наступними (Колотіліна, 2010).

О.О. Кондрашихіна та В.В. Мойсеєва аналізують феномен любовної адикції та чинники, що впливають на його появу. Любовну адикцію вчені розглядають як прагнення до зміни свого психічного стану завдяки специфічному об'єкту залежності – любовним стосункам. Отже, людина створює симбіотичні стосунки з партнером, у яких виникає злиття кордонів власного «Я» з «Я» іншого. Науковці визначили, що схильність до любовної адикції частіше зустрічається в молодих жінок віком 23–30 років, яким властиві такі особистісні риси, як низька самооцінка, високий рівень тривожності й ригідності, депресія,

суб'єктивний контроль (Кондрашихіна, Мойсеєва, 2014).

В.П. Кутіщенко трактує сутність феномену міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. Міжстатева любов не є почуттям, а являє собою вид духовної практики, в основі якої лежить здатність людини залучатися до духовного простору, що відкриває їй можливість діяти за вищими законами добра, милосердя, жертвності щодо іншої людини. Можливість любити – це здатність вийти за межі власного «Я», зосередитися на іншій людині, пережити тотальне почуття єдності душ. Важливим чинником, який зумовлює здатність любити, є риси характеру людини. Відтак внутрішній світ особистості створює специфіку прояву любові. Любов виникає між тими, хто перебуває на одному рівні духовного осягнення (Кутіщенко, 2016).

С.Д. Максименко вважає, що особистість створюється, а отже, вона – це витвір, який протягом життя продовжує творити себе, самореалізовувати й удосконалювати. Змістовою одиницею особистості (як відкритої системи) є потреба. Потреба – це вихідна енергетична сила, яка є єдністю біологічного й соціального в людині. Саме любов як опредметнена потреба є реальною силою, що створює особистість. Любов починається з потреби та реалізується в новій особистості як своєму креативному продукті. У такий спосіб з'єднується онтогенез із творчістю. Отже, особистість є не лише автором себе як витвору, вона потенційно є автором нової особистості – людської дитини. Це унікальний акт співтворчості двох особистостей, двох люблячих людей (Максименко, 2016).

Г.М. Бреслав аналізує вплив ревнощів на особливості побудови любовних стосунків. Він визначає розвиток ревнощів як тривалий процес заклопотаності стабільністю відносин, захистом близьких стосунків із партнером та «Я-концепції» від негативного впливу третьої сторони. Завдяки отриманим результатам дослідження учений констатує, що позитивний зв'язок між ревнощами та любов'ю виявився лише в чоловіків. Ревнощі чоловіка спрямовані на захист стосунків, у яких кохана жінка є цінним об'єктом та об'єктом фінансових інвестицій. Жінкам притаманний значно слабший зв'язок між любов'ю та ревнощами. Жінка більше фокусується на власному майбутньому, а тому її ревнощі спрямовані на захист від руйнування життєвої перспективи. Отже, ревнощі не є універсальним механізмом збереження партнерських стосунків, проте їх можна розглядати як захисний супровід любові (Бреслав, 2016).

Я.А. Гавриленко вважає одним із критеріїв повноцінних стосунків взаємозалежність партнерів. Особливості міжособистісної

залежності накладають відбиток на моделювання майбутнього в ранньому юнацькому віці. Дослідниця визначила три типи залежності у відносинах, які є значущими в житті людини. Так, латентна та тотальна залежність характеризуються відсутністю розуміння себе й небажанням осмислювати стосунки. Моделювання майбутнього розмите, невизначене та не є внутрішнім орієнтиром саморозвитку особистості. Автономній групі властиві поетапне планування, пошук орієнтирів власного життя, на які нанизуватимуться майбутні події. Стосунки не є обтяжливими, а гармонійно вбудовуються та посідають вагоме місце (Гавриленко, 2013).

С.В. Отчич аналізує диференціації понять «кохання» та «закоханість». Закоханість – це не перший етап кохання, а самостійне почуття. Закоханість і кохання розвиваються за власними законами, а отже, зміст переживань є різним. Науковець порівнює почуття за п'ятьма параметрами почуття: когнітивний/емоційний компонент, виникнення/зникнення, центр уваги, фізичний контакт, конструктивний/деструктивний компонент. Кохання є міцним та усвідомленим переживанням, яке виникає поступово. Воно може бути лише взаємним почуттям, у центрі уваги якого – кохана людина та її духовні якості. Кохання має в собі творчий початок, який передбачає прагнення до розвитку особистості, докладання зусиль для становлення та зміцнення стосунків. На переживання любові суттєво не впливають відстань і розлука. Закоханість, навпаки, є інстинктивним почуттям, для якого характерні емоційність та ідеалізація. Воно є тимчасовим явищем, у центрі його уваги лежать лише власні переживання. Закохана людина віддає перевагу фізичним якостям об'єкта закоханості та необхідності бути поруч із ним. Закоханість є руйнівним процесом та передбачає дезорганізацію особистості, небажання бачити проблеми, які виникають у відносинах. З огляду на зазначене вчений стверджує, що почуття кохання та почуття закоханості є діаметрально протилежними (Отчич, 2014).

Н.Ф. Шевченко та Н.Г. Смирнова представили результати емпіричного дослідження психологічних аспектів феномену любові, зокрема прояву любові, симпатії, мотивації кохання між чоловіком та жінкою залежно від тривалості життя у шлюбі. Визначено, що почуття любові й симпатії значно сильніше проявляють респонденти, які перебувають у шлюбі до 15 років. Із часом прояви любові та симпатії в більшості шлюбних партнерів стають слабшими. Виявлено, що групи респондентів із різним стажем подружнього життя відрізняються проявами мотивації кохання.

А.Н. Бражнікова вивчає моральне ставлення до себе, яке характеризується пережи-

ванням любові до самого себе. Любов забезпечує людині прийняття себе як унікальної індивідуальності, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до свого «Я». Завдяки цьому людина переживає моральне задоволення та підтримує почуття любові до себе й інших, організовує процеси самовдосконалення та самореалізації. Важливу роль у підтримці любові до себе виконує самооцінка особистості. Науковиця довела існування зв'язку між самоставленням та типом професійної освіти студентів (вищий і середній спеціальні навчальні заклади, професійне училище). Отримані результати дають змогу стверджувати, що рівень прояву любові до себе є меншим залежно від типу отримуваної професійної освіти. Зниження ступеня професійної освіти зумовлює зниження рівня адекватності самооцінки людини (Бражнікова, 2018).

Під час дослідження переживання любові ми спираємось на теоретико-методологічні позиції С.Д. Максименка (розглядає особливості розуміння внутрішнього світу людини та любов як ґенезу особистості), М.В. Папучі (вивчає основні психологічні механізми структурування внутрішнього світу), Л.Р. Фахрутдінової (аналізує взаємодію переживання та рефлексії), Б.С. Братуся (вивчає характеристики розумового та чуттєвого компонентів почуття любові), О.О. Коцюби (розглядає умови реалізації стосунків кохання), О.О. Кондрашихіної (досліджує особливості формування любовних адикцій), С.В. Отчича (диференціює переживання любові та закоханості), які є найбільш близькими до нашого розуміння цієї проблеми.

Використання поняття «спосіб життя» спирається на теоретичну позицію Ю.М. Швалба. Він визначає спосіб життя як одну з граничних категорій, яка розкриває якісну характеристику діяльнісного відношення людини до світу. Спосіб життя позначає набір цінностей і норм, які детермінують поширення та передачу від покоління до покоління певних моделей поведінки. Спосіб життя є цілісною характеристикою буттєвості індивіда та соціуму з можливістю діяльнісної реалізації свого бачення світу та ставлення до нього (Швалб, 2013).

## 2. Методологія та методи

Нами застосовані загальнонаукові та спеціально-наукові методи дослідження, серед яких можна назвати метод аналізу літератури та базових понять із представленої проблематики, які дають змогу розкрити її змістову характеристику. З-поміж емпіричних методів дослідження використані вербально-комунікативні (опитування, анкетування) та проєктивні методи.

Для визначення смислоутворювальних факторів почуття любові ми провели дослідження, у якому брали участь 50 жінок віком



22–35 років. За результатами цього дослідження виявлено смислові системи переживання любові через їх відображення в індивідуальному світогляді особистості. Для цього ми визначали співвідношення між смисловою та емоційно-чуттєвою сферою почуття любові за допомогою методики граничних смислів (Д.О. Леонт'єва), проєктивного малюнка за текстовою метафорою на тему «Для мене любов – це...» та методики «Рівень співвідношення «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах» О.Б. Фанталової.

### 3. Результати та дискусії

Результати дослідження за методикою Д.О. Леонт'єва дали змогу визначити сприйняття людиною смислу переживання любові, а саме граничні смисли, які виникали найчастіше (див. табл. 1).

Таблиця 1

#### Граничні смисли жінок щодо потреби в любові за методикою Д.О. Леонт'єва



Отримані граничні смисли розкривають не лише емоційно-чуттєвий бік переживання любові (задоволення, щастя, насиченість життя), а й змістовий бік, що характеризується такими поняттями, як підтримка, впевненість, розвиток, самореалізація.

Результати інтерпретації малюнків за текстовою метафорою на тему «Для мене любов – це...» за критерієм схожості змісту дали змогу визначили 5 груп метафор, зокрема:

1. Квітка / Весна / Гілочка вишні (28%) – любов розквітає залежно від того, як за нею доглядати. Розквітаючи, дарує всім навколо свої почуття. Якщо за нею перестати доглядати, любов може засохнути.

2. Міцна сім'я (24%) – надійна опора поруч, підтримка. Коли є на кого покластися. Продовження роду, засноване на любові та розумінні. Турбота і ніжність.

3. Пурхання метеликів / Політ птаха (16%) – любов надає почуття легкості. Коли любиш, немов пурхаєш у небі, відчуваючи себе неймовірно впевненою. Ти немов літаєш із коханим, розуміючи одне одного без слів.

4. Полум'я / Вогонь / Іскра (12%) – любов, як і вогонь, перестає жити, як тільки перестає сподіватися та боротися. Любов, як і полум'я,

необхідно підігрівати. Вогонь як гріє, так і дає обпектися.

5. Танець закоханих / Танець на двох (8%) – зародження гармонії у взаємодії та взаємному відчутті іншої людини.

Дослідження рівня співвідношення критеріїв «цінності» та «доступності» в різних життєвих сферах за методикою О.Б. Фанталової допомогло виявити співвідношення між граничними смислами жінок та малюнками за текстовою метафорою. Це дає змогу констатувати, що любов за критерієм «цінність» у жінок стоїть на другому місці, відразу після щасливого сімейного життя, а за критерієм «доступність» – на дев'ятому. Такий розрив між критеріями «цінність» і «доступність» відображає ступінь неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері. Ця дезінтеграція свідчить про певний ступінь незадоволеності актуальною життєвою ситуацією, внутрішню конфліктність, блокаду основних потреб.

Для з'ясування причини відсутності доступності переживання любові під час переживання любові саме як цінності були співвіднесені результати методики граничних смислів та результати інтерпретації малюнків за текстовою метафорою. Ми дійшли висновку, що відсутність доступності почуття любові пов'язана з розбіжністю змістового компонента любові та емоційно-чуттєвого компонента її переживання. За цим критерієм виокремлено три групи жінок, у яких цінність любові перевищує доступність. Їхні особливості описані такими висловами:

- «Можу любити тільки так», але «Хочу любити по-іншому»;
- «Знаю, як треба любити», але «Мрію любити інакше»;
- «Не маю любові» та «Не знаю, навіщо любов».

Внутрішньоособистісний конфлікт у цьому випадку вказує на ступінь розбіжності між тим, що «є», та тим, що «має бути», між «хочу» і «маю», а також між «хочу» та «можу».

Отже, можемо стверджувати, що жінка як суб'єкт любовних стосунків неспроможна повною мірою відчувати й розуміти власні переживання, якщо один із проявів особистості – емоційно-почуттєвий або раціональний – переважає (тобто вони не гармонізовані). Це позначається на якості її способу життя.

#### Висновки

Унаслідок теоретичного аналізу психологічних поглядів щодо окресленої проблеми, а також власних емпіричних досліджень можемо зазначити, що переживання любові є соціопсихологічним почуттям, яке завдяки особливостям інтегрованості емоційно-чуттєвого та усвідомлено-смислового компонентів дає особистості змогу розвивати здібність

щодо становлення й прояву любовних стосунків щодо різних об'єктів любові.

Отже, на особливості переживання та прояву любові як складника способу життя впливає багато чинників. Одним із них сьогодні, на жаль, є пандемія. На нашу думку, представлено та подальші дослідження психології переживання любові жінками, зокрема в умовах COVID-19, набувають наукової значущості та новизни, оскільки дають змогу за допомогою отриманих результатів збагатити розуміння феномену любові та використовувати науковий досвід у психологічній практиці.

Таким чином, можемо виокремити основні аспекти досліджень феномену переживання любові:

- 1) аналіз переживання любові як творчої енергії, що має діяльний характер;
- 2) дослідження любові як взаємодії розумового та почуттєвого компонентів почуття;
- 3) визначення любові як певного акту, спрямованого на сутність іншої особистості, за умови переживання її як цінності;

4) розгляд любові як почуття, яке значною мірою впливає на різні аспекти життєдіяльності особистості;

5) виокремлення у структурі любові таких компонентів, як турбота, інтимність, відповідальність, повага, пристрасть;

6) вплив соціальних чинників, кризових ситуацій на виникнення труднощів у побудові любовних стосунків та на прояви переживання любові особистістю.

Перспективами дослідження феномену любові як переживання є необхідність більш детального розкриття його змістового наповнення, вивчення особливостей прояву переживання, впливу власної концепції любові на становлення любовних стосунків, особливостей переживання особистістю відносин зі значущими об'єктами любові, формування здібності щодо переживання та створення конструктивної форми любові, аналіз особливостей побудови міжособистісних стосунків із переживанням любові під час кризових ситуацій, в умовах пандемії.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / пер. с англ. А.М. Боковинова. Москва : Когито-Центр, 2002. 220 с.
2. Бершедова Л.И., Несына С.В. Психологическое содержание романтической любви в ранней юности. *Известия Смоленского государственного университета*. 2009. № 3(7). С. 332–339.
3. Бражникова А.Н. Нравственное отношение к себе, или Проблема любви человеком самого себя. *Человек и мир*. 2018. Т. 2. № 1. С. 54–73.
4. Братусь Б.С. Любовь как психологическая презентация человеческой сущности. *Вопросы философии*. 2009. № 12. С. 30–43.
5. Бреслав Г.М. Ревность в любовных отношениях в среднем возрасте: спасение или разрушение? *Национальный психологический журнал*. 2016. № 2(22). С. 38–49.
6. Вараксина Е.В. Психоисторические тенденции динамики смысла любви. *Вестник Томского государственного университета*. 2007. № 302. С. 197–201.
7. Гавриленко Я.А. Психологічні конфігурації залежних стосунків у міжособистісній взаємодії. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2013. № 5. С. 94–104.
8. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. Москва : Издательство Московского университета, 1987. 175 с.
9. Екимчик О.А. Любовь в отношениях мужчины и женщины: методы психологической диагностики. Методическое руководство. Кострома : Костромской государственной университет, 2011. 60 с.
10. Изард К.Э. Психология эмоций. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 464 с.
11. Климань С.В. Понимание любви в культурах христианства и гандия-вайшнавизма. *Вісник Донецького національного університету. Серія Б «Гуманітарні науки»*. 2012. № 1–2. С. 282–292.
12. Клімань С.В. Я та інший: любов як відповідальність в контексті «діалогічності життя». *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Філософія»*. 2015. Вип. 35. С. 42–51.
13. Колотилина В.В. Исследование особенностей взаимоотношений мужчины и женщины в связи с драматическим характером переживания чувства первой любви. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2010. № 3(43). С. 79–82.
14. Кондрашихина О.А., Моисеева В.В. Предикторы любовных аддикций у женщин: возрастной аспект. *Горизонты освіти*. 2014. № 2(41). С. 46–53.
15. Кутішенко В.П. Феномен міжстатевої любові в контексті духовної парадигми психології. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Психологія»*. 2016. № 3(54). С. 17–22.
16. Максименко С.Д. Любовь как генеза личности. Психологические науки : сборник научных работ. 2016. Т. 2. Вип. 8. С. 6–15.
17. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 134 с.
18. Мэй Р. Любовь и воля / пер. с англ. О.О. Чистякова, А.П. Хомик. Москва : Винтаж, 2007. 384 с.
19. Отчич С.В. Психология любви та диференціація понять кохання та закоханості. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2014. № 2. С. 138–141.





20. Пек М.С. Непроторенная дорога: новая психология любви, традиционных ценностей и духовного развития / пер. с англ. В.Г. Трилиса. Киев : София, 1999. 98 с.
21. Розин В.М. К различению любви и сексуальности (от романтической любви к «креативной»). *Философские науки*. 2010. № 5. С. 82–96.
22. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. Москва : Наука, 1997. 189 с.
23. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О.С. Замойської. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
24. Фрейд З. Психоаналитические этюды / пер. с англ. ; сост. и обраб. Д.И. Донского, В.Ф. Круглянского. Минск : Попурри, 1996. 606 с.
25. Фромм Э. Искусство любить / пер. с англ., ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Азбука-классика, 2008. 224 с.
26. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. А.И. Фета. Москва : Академический проект, 2009. 182 с.
27. Швалб Ю.М. Отношение к природе и миру в современном образе жизни: историко-культурные аспекты. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*. 2013. Т. 7 : Екологічна психологія. Вип. 33. С. 532–540.
28. Archer A., Lopez-Cantero P. Lost without you: the value of falling out of love. *Ethical Theory and Moral Practice*. 2020. Vol. 23. Issue 3–4. P. 515–529.
29. Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life / J. Dirsmith, Z. Oravecz, S. Heshmati, J. Vandekerckhove, T.R. Brick. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 153. URL: <https://static1.squarespace.com/static/5d66a2f8ba6a1a00012ab3d4/t/5dc8531059401f781782f266/1573409553476/Oravecz+et+al.+2020-WB+%26+personality+traits+associated+with+love-PAID.pdf> (дата звернення: 09.09.2021).
30. Can't Buy Me Love (or Friendship): Social Consequences of Financially Contingent Self-Worth / H.Y. Jung, D.E. Ward, L.E. Park, K. Naragon-Gainey, A.V. Whillans. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2020. Vol. 46. Issue 12. P. 1665–1681.
31. Lucas H., Csikszentmihalyi M., Nakamura J. Beyond-personal love – Experiencing love beyond the person. *Journal of Positive Psychology*. 2019. Vol. 14. Issue 6. P. 789–798.
32. Sternberg R.J. Triangulating Love. *The Altruism Reader: Selections from Writings on Love, Religion, and Science* / T.J. Oord (ed.). West Conshohocken, PA : Templeton Foundation, 2007. P. 331–347.

#### REFERENCES:

1. Adler, A. (2002). Oчерki po individualnoy psihologii [Essay about individual psychology], transl. from English by A.M. Bokovikova. Moscow: Kogito-Tsentr [in Russian].
2. Bershedova, L.I., Nesyna, S.V. (2009). Psihologicheskoe sodержanie romanticheskoy lyubvi v ranney junosti [Psychological content of romantic love in early youth]. *Izvestiya Smolenskogo gosudarstvennogo universiteta – Vestnik of Smolensk State University*, no. 3(7), pp. 332–339 [in Russian].
3. Brazhnikova, A.N. (2018). Nравstvennoe otноshenie k sebe, ili Problema lyubvi chelovekom samogo sebya [Moral attitude to itself, or The problems of love the man himself]. *Chelovek i mir – Man and the World*, vol. 2, no. 1, pp. 54–73 [in Russian].
4. Bratus, B.S. (2009). Lyubov kak psihologicheskaya prezentatsiya chelovecheskoy suschnosti [Love as psychological presentation of the human essence]. *Voprosy filosofii – Questions of Philosophy*, no. 12, pp. 30–43 [in Russian].
5. Breslav, G.M. (2016). Revnost v lyubovnyih otноsheniyah v srednem vozraste: spasenie ili razrushenie? [Middle Aged Love Jealousy: Salvation or Destruction?]. *Natsionalnyiy psihologicheskii zhurnal – National Psychological Journal*, no. 2(22), pp. 38–49 [in Russian].
6. Varaksina, E.V. (2007). Psihoistoricheskie tendentsii dinamiki smysla lyubvi [Psychohistorical trends in the dynamics of the sense of love]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Vestnik of Tomsk State University*, no. 302, pp. 197–201 [in Russian].
7. Gavrilenko, Ya.A. (2013). Psykholohichni konfihuratsii zaleznykh stosunkiv u mizhosobystisnii vzaємodii [Psychological configurations of dependent relations in the interpersonal interactions]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho torhovelno-ekonomichnoho universytetu – Bulletin of Kyiv National University of Trade and Economics*, no. 5, pp. 94–104 [in Ukrainian].
8. Gozman, L.Ya. (1987). Psihologiya emotsionalnyih otноsheniy [Psychology of emotional relationships]. Moscow: Moscow University Press [in Russian].
9. Ekimchik, O.A. (2011). Lyubov v otноsheniyah muzhchin i zhenschiny: metody psihologicheskoy diagnostiki. Metodicheskoe rukovodstvo [Love in the relationship of men and women: methods of psychological diagnostics. Methodological guidance]. Kostroma: Kostroma State University [in Russian].
10. Izard, K.E. (2000). Psihologiya emotsiy [Psychology of emotions]. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
11. Kliman, S.V. (2012). Ponimanie lyubvi v kulturah hristianstva i gaudiya-vayshnavizma [The concept of love in the cultures of Christianity and the Gaudiya-Vaishnavism]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu. Seriya B "Humanitarni nauky" – Bulletin of Donetsk National University. Series B "Humanities"*, no. 1–2, pp. 282–292 [in Russian].
12. Kliman, S.V. (2015). Ya ta inshyi: liubov yak vidpovidalnist v konteksti "dialohichnosti zhyttia" [I and the other: love as a liability in the context of "dialogic life"]. *Problemy humanitarnykh nauk. Seriya "Filosofia" – Problems of the humanities. Series "Philosophy"*, issue 35, pp. 42–51 [in Ukrainian].
13. Kolotilina, V.V. (2010). Issledovanie osobennostey vzaimootnosheniy muzhchiny i zhenschiny v svyazi s dramaticheskim harakterom perezhivaniya chuvstva pervoy lyubvi [Investigation of features relationships of men

- and women in connection with the dramatic nature of the experience feeling of first love]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Kemerovo State University*, no. 3(43), pp. 79–82 [in Russian].
14. Kondrashihina, O.A., Moiseeva, V.V. (2014). Prediktory lyubovnykh addiksiy u zhenshchin: vozrastnoy aspekt [Predictors of love addictions among women: age aspect]. *Horyzonty osvity – Horizons of Education*, no. 2(41), pp. 46–53 [in Russian].
15. Kutishenko, V.P. (2016). Fenomen mizhstatevoi liubovi v konteksti dukhovnoi paradyhmy psykholohii [The phenomenon of intersexual love in the spiritual psychology paradigm]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka. Seriya "Psykholohiia" – Pedagogical process: theory and practice. Series "Psychology"*, no. 3(54), pp. 17–22 [in Ukrainian].
16. Maksymenko, S.D. (2016). Liubov yak geneza osobystosti [Love as the genesis of personality]. *Psykholohichni nauky: zbirnyk naukovykh prats – Psychological sciences: collection of scientific works*, vol. 2, issue 8, pp. 6–15 [in Ukrainian].
17. Maslou, A.G. (1999). Motivatsiya i lichnost [Motivation and personality], transl. from English by A.M. Tatlybaeva. Saint Petersburg: Evraziya [in Russian].
18. Mey, R. (2007). Lyubov i volya [Love and Will], transl. from English by O.O. Chistyakov, A.P. Homik. Moscow: Vintazh [in Russian].
19. Otchych, S.V. (2014). Psykholohiia liubovi ta dyferentsiatsiia poniat kokhannia ta zakokhanosti [Psychology of love and differentiation of concepts of love and infatuation]. *Naukovi zapysky Nizhynskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykolya Hoholia. Seriya "Psykholoho-pedahohichni nauky" – Scientific notes of Nizhyn State University named after Nikolai Gogol. Series "Psychological and pedagogical sciences"*, no. 2, pp. 138–141 [in Ukrainian].
20. Pek, M.S. (1999). Neprotorennaya doroga: novaya psihologiya lyubvi, traditsionnykh tsennostey i duhovnogo razvitiya [The road less travelled: a new psychology of love, traditional values and spiritual growth], transl. from English by V.G. Trilis. Kyiv: Sofiya [in Russian].
21. Rozin, V.M. (2010). K razlicheniyu lyubvi i seksualnosti (ot romanticheskoy lyubvi k "kreativnoy") [To the distinction of love and sexuality (from romantic love to "creative")]. *Filosofskie nauki – Philosophical Sciences*, no. 5, pp. 82–96 [in Russian].
22. Rubinshteyn, S.L. (1997). Chelovek i mir [Man and the world]. Moscow: Nauka [in Russian].
23. Frankl, V. (2020). Lyudina v poshukah spravzhnogo sensu. Psiholog u kontstabori [Man's search for meaning. Concentration camp psychologist], transl. from English by O.S. Zamoyska. Kyiv: Knyzhkovyi klub "Klub Simeinoho Dozvillia" [in Ukrainian].
24. Freyd, Z. (1996). Psihoanaliticheskie etyudyi [Psychoanalytic studies], transl. from English, ed. by D.I. Donskoy, V.F. Kruglyansky. Minsk: Popurri [in Russian].
25. Fromm, E. (2008). Iskusstvo lyubit [The art of loving], transl. from English, ed. by D.A. Leont'ev. Moscow: Azbuka-klassika [in Russian].
26. Horni, K. (2009). Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni [The neurotic personality of our time], transl. from English by A.I. Fet. Moscow: Akademicheskiiy proekt [in Russian].
27. Shvalb, Yu.M. (2013). Otnoshenie k prirode i miru v sovremennom obraze zhizni: istoriko-kul'turnye aspekty [Attitude to nature and the world in the modern way of life: historical and cultural aspects]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy – Actual problems of psychology: Scientific Papers of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, vol. 7: Environmental psychology, issue 33, pp. 532–540 [in Russian].
28. Archer, A., Lopez-Cantero, P. (2020). Lost without you: the value of falling out of love. *Ethical Theory and Moral Practice*, vol. 23, issue 3–4, pp. 515–529 [in English].
29. Dirsmith, J. et al. (2020). Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life. *Personality and Individual Differences*, vol. 153. Retrieved from: <https://static1.squarespace.com/static/5d66a2f8ba6a1a00012ab3d4/t/5dc8531059401f781782f266/1573409553476/Oravec+et+al.+2020-WB+%26+personality+traits+associated+with+love-PAID.pdf> [in English].
30. Jung, H.Y. (2020). Can't Buy Me Love (or Friendship): Social Consequences of Financially Contingent Self-Worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 46, issue 12, pp. 1665–1681 [in English].
31. Lucas, H., Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J. (2019). Beyond-personal love – Experiencing love beyond the person. *Journal of Positive Psychology*, vol. 14, issue 6, pp. 789–798 [in English].
32. Sternberg, R.J. (2007). Triangulating Love. *The Altruism Reader: Selections from Writings on Love, Religion, and Science / T.J. Oord (ed.)*. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation, pp. 331–347 [in English].