

оптимізації цілісного, реалістичного світогляду, позитивно-емоційного фону світовідчуття.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Анискин Д. Б. Психотерапия табачной зависимости // Психология зависимости : хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
2. Бабурин А. Н. Медико-психологические виды помощи при табакокурении // Психология зависимости : хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
3. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку образу світу школярів : монографія. – Чернігів: Державне підприємство „Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації”, 2007.
4. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психология зависимости : хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
5. Леонова Л. Г., Бочкарева Н. Л. Вопросы профилактики адиктивного поведения в подростковом возрасте // Психология зависимости : Хрестоматія / Сост. К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004.
6. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : учебное пособие. – Москва: МЕДпресс-информ, 2005.
7. Психология развития / Г. Крайг. – 7-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2003.

#### ***I. Bushai, N. Krutyuk. Psychological counseling senior with dependent behaviors.***

*The article highlights the issue features the introduction of advisory preventive care to students of senior classes, with such sensitive behaviors as gambling and smoking. Psychological support should include special techniques expand the boundaries of the image of the world students: increasing its realism, integrity, positive emotional intensity.*

**Key words:** *image of the world, consultation, dependent behavior, psychological help.*

УДК 159.942.52:177.61

П. С. Ваксютенко

### **ПОНЯТТЯ «КОХАННЯ» В ПСИХОЛОГІЇ, ЙОГО ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЇ**

*Стаття присвячена теоретичному аналізу досліджень емоційної сфери особистості, а саме кохання як психологічного феномену, аналізу праць видатних вчених-психологів щодо класифікацій видів кохання та проявів у життєдіяльності людини (поведінці, ставленні до інших людей, світогляді).*

**Ключові слова:** *кохання, ерос, психоемоційний стан, пристрась, дружба, почуття, відчуття, емоційний зв'язок.*

**Постановка проблеми.** Кохання як явище завжди займало центральне місце в полі зору будь-якого суспільства. Різні аспекти кохання висвітлювались в різний час у творах мистецтва і літератури, письменниками, філософами, релігійними діячами. Почуття закоханості знайоме кожній людині і супроводжує її все життя. В той же час цей феномен, на нашу думку, не має достатнього ґрунтового розгляду саме в рамках психологічної науки. Цінність сучасних любовних стосунків пов'язана також з тим, що в більшості випадків вони розвиваються в рамках неформального спілкування, у сфері розваг, стаючи більш демократичними і маючи відкрито вільний характер.

Почуття кохання має глибоко інтимний характер і супроводжується ситуативно виникаючими і емоціями, що змінюються, ніжності, захвату, ревнощів, пережитими залежно від індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Проблеми емоційно-вольової сфери та почуття кохання розглядали у своїх працях такі видатні науковці, як К. Е. Ізард, Е. Берн, Р. Бернс, В. Альбісетті, Е. Фромм, Р. Стернберг, З. Фрейд, К. Г. Юнг, А. Адлер, а також С. В. Петрушин, Є. П. Ільїн, И. М. Сеченов, Б. Г. Додонов, И. С. Кон, В. К. Вилюнас, Ю. Б. Гіппенрейтер, та інші видатні представники психологічної науки, на дослідження яких ми будемо орієнтуватися в нашій роботі.

Представники філософської думки епохи Відродження (Піко де ла Мірандола, Джордано Бруно, Спіноза, Шефсбери, Гельвеції, Кампанелла) розглядали кохання, як силу, що організовує соціальне життя, що звільняє душу людини від афектів і сприяє пізнанню та скоренню природи.

Гегель вважав, що щира сутність кохання полягає в тому, щоб відмовитися від усвідомлення самого себе, забути себе в іншому "я", однак, у цьому ж зникненні і забутті вперше знайти самого себе і оволодіти самим собою" [5].

Л. Фейєрбах вважав кохання універсальним законом розуму і природи. Він, як відомо, обожнював статево кохання і створив своєрідну релігію кохання [16].

З. Фрейд, якого вважають захисником кохання зводить його та всі його прояви і види до простого, сліпого фізіологічного інстинкту. А. Шопенгауер також вважав це вираженням простого фізіологічного інстинкту, що лише займає всіх ілюзією щастя і робить їх своїм знаряддям.

Проте, точного визначення такого поняття, як кохання не існує. Існують визначення, що дуже точно підходять в певний момент часу, але в іншій ситуації будуть здаватися безглуздими і нереальними. У багатьох людей існує проблема: вони хочуть бути коханими, а кохати у відповідь їм зовсім не обов'язково. І для досягнення цієї мети використовуються, як правило, схожі засоби. Перший, яким зазвичай користуються чоловіки, полягає в

тому, щоб стати щасливим, стати сильним і багатим настільки, наскільки дозволяє соціальна ситуація. Інший шлях, який використовується зазвичай жінками, полягає в тому, щоб зробити себе привабливою, ретельно стежачи за своїм тілом, одягом. Інші шляхи віднайдення власної привабливості, що використовуються і чоловіками, і жінками, полягають у тому, щоб виробити гарні манери, вміння вести цікаву бесіду, готовність прийти на допомогу, скромність, невибагливість. Багато шляхів набуття здатності закохуватись є тими ж самими шляхами, які використовуються для набуття корисних друзів і впливових зв'язків [4].

Особливо важливою в українському суспільстві в контексті становлення нових суспільно-економічних та політичних відносин, є проблема збереження гуманності в стосунках, поваги та довіри один до одного, прийняття особистості партнера такою, яка вона є, з її суто індивідуальними якостями.

*Актуальність теми* дослідження полягає у підвищеному інтересі науковців-психологів до трактування, пояснення і висвітлення феномену кохання, питань статусу, прав і можливостей жінок та чоловіків в сім'ї та суспільстві. Проблематика особистісного становлення особистості на сучасному етапі звертає на себе все більше уваги. Це зумовлено особливостями громадянського суспільства, свободою соціального волевиявлення, доступністю інформації, проблемою вибору адекватних моделей поведінки як в особистому, так і в подружньому житті. Глибина і задоволеність стосунків залежить від схожості духовних інтересів, психологічної сумісності, від готовності йти назустріч один одному і проявляти ініціативу.

### **Результати теоретичного аналізу проблеми дослідження.**

Кохання – це інтенсивне, напружене і відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно обумовлене сексуальними потребами і, що виражається в соціально формованому прагненні бути своїми особистісно-значимими рисами з максимальною повнотою представленим у життєдіяльності іншої людини таким чином, щоб пробудити в неї потребу у відповідному почутті тієї ж інтенсивності, напруженості і стійкості [3].

Відповідно до теорії диференціальних емоцій К. Э.Ізарда, кохання істотно відрізняється від таких базових емоцій як сум, радість, гнів або страх. Базовими вони є частково тому, що вони мають власні способи вираження, властиві їм способи переживання і власні конкретні патерни активності нервової системи. Хоча кохання також є базовим почуттям, характеристики цієї основи по відношенню до нього приймають інше, більш комплексне звучання. Кохання можна визначити як сплав емоційного, мотиваційного та когнітивного в психіці.[10].

Е. Берн визначає кохання як найбільш повне і найбільш благородне з усіх відносин і включає в себе найкраще з усіх інших відносин: повагу,

захоплення, пристрасність, дружбу і інтимність. У термінах транзактного аналізу, це можливо лише тоді коли Батько втрачає свою пильність і настороженість, а Дорослий свою передбачливість. Кохання тут це відношення Дитина-Дитина. [2].

Стверджуючи, що кохання – це орієнтація, яка поширюється на всіх, а не на одну, не можна сказати, що між різними типами любові немає відмінностей, які визначаються об'єктом любові. У психологічній літературі описується досить багато типологій відносин в коханні. Існує «Романтична любов» [Egos] – це найбільш інтенсивний по емоційному напруженню переживання, яке розвивається стрімко і в 90% випадків завершується розривом. Романтична любов – мало усвідомлене ставлення, яке визначається переважно біологічними потребами людини. Динаміка відносин в романтичній любові складається з 7 послідовних етапів, причому емоційні переживання партнерів на кожному етапі відповідає певній точці в полі позитивних або негативних значень.

1. Залучення – етап формування та обміну невербальними знаками взаємного інтересу. На цьому етапі кожен з партнерів перевіряє ступінь відповідності поведінки іншого своїми критеріями привабливості. Якщо демонстрована поведінка задовольняє ці критерії (інтелектуальність, благородство, щедрість, почуття гумору, надійність тощо), то приймається рішення: дана людина є привабливою. Оскільки часто партнери демонструють «фасадну» (або бажану) поведінку, то відповідність досягається досить легко. Емоційні переживання партнерів знаходяться в зоні яскраво виражених позитивних емоцій [15].

2. Захопленість – етап, який настає в тому випадку, якщо поведінка партнера відповідає критеріям привабливості протягом деякого часу. Партнери продовжують часто зустрічатися, можливо, разом живуть, а може вже одружилися. Переживання партнерів також відповідає зоні позитивних емоцій. Цей етап заснований на ілюзіях щодо властивостей партнера, його потреб і можливостей. Деякі відносини, що склалися на ілюзіях, можуть тривати досить довго, але зазвичай закінчуються незадоволеністю [15].

3. Звикання – переживання звичності, зниження відчуття новизни відносин. Ті якості, особливо риси зовнішності, які були джерелом захоплення, сприймаються як належне. Емоції відповідають нейтральній зоні [15].

4. Очікування – етап відносин, на якому партнери починають виявляти, що існує різниця між ідеальним чином, створеним фантазіями захопленої людини, і реальним станом речей, виявленим в результаті спостережень за поведінкою партнера. Партнери пристрасно відзначають один в одному моменти відсутності бажаної поведінки і фіксуються на негативних очікуваннях. Особливо жорсткими такі очікування стають в області

сексуальних відносин. На зміну проєкції приходять ясне бачення реальності, і якщо неузгодженість значна, то настає розчарування [15].

5. Розчарування – етап, впродовж якого партнери переживають масу негативних емоцій – образу, гнів, відчуття обману. Психологічним змістом цього етапу є остаточна трансформація позитивного образу партнера в негативний. Тут треба зазначити, що якщо партнери, що знаходяться на даному етапі розвитку відносин, згадуючи початок свого роману, здатні переживати позитивні емоції і бажати, щоб «усе було, як раніше», то можлива терапія відносин; якщо ні, то терапія безглузда [15].

6. Досягнення порогу – період, коли в одного або обох партнерів виникає впевненість у тому, що відносини закінчені і немає сенсу зберігати їх далі. Після прийняття такого рішення відбувається перевірка його правильності і прийняття остаточного рішення [15].

7. Розрив відносин – дії, спрямовані на те, щоб більше ніколи не бачити партнера. Найбільш часто при обмірковуванні відносин один партнер впевнений в повній винності іншого. Такі партнери з найбільшою ймовірністю будуть повторювати подібні досліди, не змінюючись психологічно. Деякі партнери, незважаючи на переконання в тому, що відносини зруйновані, продовжують залишатися разом. Їх спільне життя зазвичай будується на підставі угоди про обмеження спілкування переліком поверхневих, побутових тем. Пригнічені емоції цих партнерів будуть приводити до депресивних станів, а також до психосоматичних захворювань. Причинами, які змушують партнерів приймати такі рішення, можуть служити відсутність альтернативи, боязнь провалу нових відносин, відповідальність за дітей і зобов'язання перед ними [8].

Першою фазою почуття найчастіше є стан закоханості. Особливо яскрава та швидко домінуюча закоханість спостерігається в юнацькому віці. Така всеосяжна закоханість визначається вперше дійсно інстинктивним почуттям молодої людини до іншої статі і швидким «замкненням» її інтересів на певному «об'єкті». Глибока психологічна суть закоханості як першої фази кохання є в тому, щоб закріпити духовний зв'язок між двома індивідами, перш ніж вони перетнуть межу інтимніших стосунків. Це почуття має свої певні фази розвитку, динаміку. Ключовий момент – це існування давно вже існуючого у підсвідомості певного еталону бажаного чоловіка чи жінки [20].

Еріх Фромм писав, що коли в людині розвивається відчуття індивідуальності, їй недостатньо присутності батьків. У ній зростає потреба в єднанні ще з кимось. Але ваблення однієї людини до іншої, цікавість до неї – це ще не кохання. Кохання утворює вищий рівень відносин людини з людиною. Вона виявляється як прагнення випробувати радість, відбиту від радості коханої людини [18].

Психологи вважають, що людина повинна розрізнити захоплення, закоханість і кохання. Відрізнити захоплення від закоханості, а закоханість

від кохання буває нелегко. Сильне захоплення нерідко визначає багато вчинків людини і може послужити мотивом для створення сім'ї. Але незабаром воно проходить. При закоханості предмет уваги звичайно ідеалізується. Часто юнаки вважають коханням захоплення і закоханість. Їм деколи важко буває відрізнити його від іншого схожого відчуття. Старшокласники, так само як і юнаки, схильні наслідувати один одного і самостверджуватися в очах однолітків за допомогою дійсних або уявних «перемог». Не тільки у середніх, але і в старших класах легкі закоханості нагадують епідемії: як тільки з'являється одна пара, тут же закохуються всі інші. Причому багато хто одночасно захоплюється однією і тією ж найбільш популярною в класі дівчинкою (або хлопчиком). Дівчатка, як правило, вперше в акторів, героїв, вчителя фізкультури або відмінника з класу, – вибір абсолютно непередбачуваний. Перша закоханість хлопчика не так жорстко прив'язана до віку, але до 13 років хоч по разу закохувалися переважна більшість хлопчиків. Зовні платонічні переживання нерідко виявляються в збиранні портретів «героя» або предметів, що належать йому. Якщо об'єкт закоханості досяжний, здійснюються безглузді, раптові витівки з метою звернути на себе увагу. Любовні записки і ніжні листи бувають дуже наївними і, в той же час, надмірно відвертими, просто по незнанню правил пристойності дорослих. До речі, в більшості своїй ці твори нікому не відправляються, і або знищуються, або накопичуються в потаємному місці [22].

Існує багато різновидів любові: любов до батьківщини (патріотизм), любов до науки, професії, праці; батьківська любов, дочірня, любов між чоловіком і жінкою. Щира любов включає в собі доброту, пещення, чуйність, дружбу, симпатію, щиросердечне тепло, м'якість, моральну близькість, милосердя. Зріла сексуальність містить у собі чуттєвість, фізичну пристрасть, але головну особливість її становить емоційна прихильність, що припускає духовну, людську близькість закоханих. Цей духовний компонент з'явився в людини з досвіду соціального спілкування. Кохання має своєрідну силу перетворювати людину, вносить у душу чоловіка і жінки високі почуття морального боргу [16].

#### **Види кохання за Е. Фроммом**

Еріх Фромм, у своїй праці «Мистецтво любити», дає класифікацію видів кохання, найпоширенішу в сучасній психологічній думці. Кохання поділяється на такі типи:

- Братська любов;
- Батьківська любов;
- Еротичне кохання;
- Любов до самого себе;
- Любов до Бога.

Братська любов, на думку Фромма, становить основу всіх інших видів. Це - здатність поважати, опікуватися, співпереживати будь-якій людині - "близькій" або "далекій". Вона особливо очевидна у взаєминах з безпомічною істотою. Фромм відзначає, що кохання починає проявлятися, - тільки коли ми кохаємо тих, кого не можемо використовувати у своїх цілях [18].

Батьківська любов, на відміну від братської, припускає певний "розподіл ролей". Дитина любить батьків дещо інакше, ніж вони її. Років до 8-10 для дитини проблема полягає майже винятково в тому, щоб бути улюбленою, а не давати щось навзаєм. Лише пізніше починає з'являтися прагнення щось дати батькам, тобто любити їх, а не тільки бути коханою ними. Між батьками теж є деякий "розподіл ролей" (хоча й не завжди виразний).

Материнській любові до дитини частіше властива безумовність, незалежність від того, як до неї ставиться дитина. Батьківська ж любов звичайно - обумовлене, тобто відрізняється більшою вимогливістю. Комбінація безумовного материнської та обумовленої батьківської любові найбільш сприятливо для гармонічного розвитку дитини. Зрілість материнської любові полягає в її здатності бажати для дитини не посилення її залежності від матері, а навпаки, віддалення від матері, заснованого на зростанні самостійності дитини [18].

Еротичне кохання відрізняється від братського і батьківського тим, що спрямоване на єдину людину і жадає нероздільного злиття з нею; до того ж, зауважує Фромм, це сама оманна форма кохання. Його легко сплутати з "закоханістю", незрілою формою еротичного кохання. Закоханість - це ейфорія, що виникає завдяки раптовому і хвилюючому зближенню, краху бар'єрів між людьми: той, хто був чужим і недоступним, раптом стає близьким і відкритим. Закоханість проходить, коли зникає почуття новизни, відкриття іншого. Фромм зауважує, що якби пізнання іншої людини йшло вглиб, якби пізнавалася нескінченність її особистості, то іншу людину ніколи не можна було б пізнати остаточно - і диво подолання бар'єрів могло б повторюватися щодня. Переконливість еротичного кохання найбільшою мірою залежить від того, наскільки зрілим є в кожного із двох уміння кохати [18].

Любов до себе - це не альтернатива любові до інших, а прояв загальної орієнтації людини на любовне відношення до всього. Опікуючись про розвиток своєї особистості, поважаючи й пізнаючи своє "я", люди разом з тим розвивають в собі здатність цінувати іншу особистість. Егоїзм - це лише незріла любов до себе. По суті, егоїстичні люди нездатні любити інших, але вони нездатні любити і самих себе [18].

Любов до Бога для людини сучасного світу - це, по суті, те ж, що й віра в Бога, як вважає Фромм, Бог для нинішніх людей усе більш стає символом, у якому виражається реальність духовного світу і все те високе, до чого прагнуть самі люди. Характер любові людини до богів відповідає природі любові людини до інших людей [18].

Перехід від "закоханості" до ілюзії кохання -"володіння" можна часто з усіма конкретними подробицями спостерігати на прикладі чоловіків і жінок, "що закохалися один в одного". У період залицяння обидва ще не впевнені один в одному, однак кожний намагається скорити іншого. Обоє повні життя, привабливі, цікаві, навіть прекрасні – оскільки радість життя завжди робить особистість прекрасною. Обидва ще не володіють один одним; отже, енергія кожного з них спрямована на те, щоб дещо емоційно забарвлене віддавати іншому і стимулювати його. Після одруження ситуація найчастіше докорінно змінюється. Шлюбний контракт дає кожній зі сторін виключне право на володіння тілом, почуттями і увагою партнера. Тепер уже немає потреби нікого завойовувати, адже кохання перетворилася в щось таке, що людина отримує у свого роду власність. Ні той, ні інший з партнерів вже більше не додає зусиль для того, щоб бути привабливим і викликати захопленість, тому обидва починають набридати один одному, і в результаті краса їх зникає. Обидва лишаються розчарованими і здивованими [18]

### **Висновок та перспективи**

Таким чином, можна констатувати, що поняття кохання хоча і визначене в психологічній науці деякими термінологічними рамками, все одно залишається досить размитим і неточним. Сам феномен та його класифікації і види варіюються в залежності від особливостей суспільства, часу, культури, традицій виховання та інших факторів, що впливають на емоційну сферу особистості починаючи з раннього дитинства. Існують класичні визначення поняття «кохання» об'єктивно прийняті суспільством, але воно все одно продовжує залишатись винятково особистим для кожного.

Кохати - це форма продуктивної діяльності. Вона передбачає прояв зацікавленості і турботи, пізнання, щирсердечний душевний відгук, вияв почуттів, насолоду і може бути спрямована на людину, дерево, картину, ідею. Вона збуджує посилює відчуття повноти життя . Це процес самовідновлення і самозбагачення особистості [18].

Слід зазначити, що значущість дослідження почуття кохання полягає у ґрунтовному роз'ясненні психологічних закономірностей його виникнення, адже досить багато неврозів та інших психологічних розладів виникають саме на ґрунті стійких та сильних емоційних переживань.



## Література

1. Альбісетти В. Любовь. Как оставаться вместе всю жизнь. (пер. с итал. Рыжевской А.) серия: Психология и Личность. "Paoline": 1999.
2. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. – Санкт-Петербург: Братство, 1994.
3. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. – Москва: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Галюк Б. Яка різниця між любов'ю і закоханістю? // Трускавецький Вісник. Міський інформ. Ресурс.
5. Гегель. Сочинения / т. 13. – Москва: 1940.
6. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Київ: Политиздат Украины, 1987.
7. Додонов В.И. Эмоции как ценность. – Москва: Политиздат, 1978.
8. Зацепин В. Любовь и долг. Ты и я / сост. Л. Антипина. – Москва: 1989.
9. Зеличенко А.И. Психология духовности. – Москва: Издательство Трансперсонального Института, 1996.
10. Изард К.Е. Эмоции человека: Пер. с англ. / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. – Москва: Изд-во МГУ, 1980.
11. Кон И.С. Психосексуальное развитие и взаимоотношения полов. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Фролов Ю.И. – Москва: 1997.
12. Конанко О. Соціально-емоційний розвиток особистості. – Київ: Освіта, 1998.
13. Майерс Д. Социальная психология / Перев. с англ. – Санкт-Петербург: ЗАО "Издательство "Питер", 1999.
14. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Санкт-Петербург: Питер, 2000.
15. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. – Москва: Мир, 1994.
16. Фейербах Л. Избранные философские произведения. – Москва: 1955.
17. Фрейд З. Либи́до. – Москва: Просвещение, 1992.
18. Фромм Э. Иметь или быть. – Москва: Прогресс, 1990.
19. Фромм Э. Искусство любить / Пер с англ.; Под ред. Д. А. Леонтьева. - 2-е изд. – Санкт-Петербург: Азбука-классика, 2008.
20. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – Москва: Дайджест, 1996.
21. Шаповаленко И. Возрастная психология. - Москва: Гардарики, 2005
22. Шпрангер С. Еротика та сексуальність у юнацькому віці. Психологія підлітка. Хрестоматія / сост. Фролов Ю.І. – Москва: 1997.

### ***P. Vaksyutenko. The concept of "love" in psychology, his views and classification.***

*The article is devoted to theoretical analysis of studies of the emotional sphere of the individual, namely love as a psychological phenomenon, the analysis of works of prominent scientists to psychologists classifications kinds of love and expressions of human life (behavior, attitudes towards other people, outlook).*

**Key words:** love, eros, psychoemotional status, passion, friendship, feelings, feeling, emotional connection.