

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-3-21>

УДК 159.91:159.922.1

Ірина ГРИЦЮК

кандидат психологічних наук, доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0001-6988-6012>

e-mail: Grytsiuk.Iryna@vnu.edu.ua

Наталія КОРДУНОВА

кандидат психологічних наук, доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-4683-0929>

e-mail: Kordunova.natalija@vnu.edu.ua

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЛЮБОВІ: ЯК НЕЙРОБІОЛОГІЯ ВПЛИВАЄ НА ЕМОЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ У СІМ'Ї

Стаття присвячена міждисциплінарному аналізу любові як складного психофізіологічного феномену, що лежить в основі емоційних зв'язків у сімейних відносинах. У нашій праці, ми розглядаємо любов не лише як культурний чи психологічний конструкт, а як біологічно зумовлений процес, що має чіткі нейрофізіологічні кореляти.

У роботі проаналізовано вплив нейробіологічних процесів на динаміку сімейних відносин, зокрема в умовах стресу, конфліктів або втрати емоційного контакту. Описано, як гормональні зміни та активація певних зон мозку можуть впливати на здатність до емпатії, турботи та підтримки у партнерських і батьківсько-дитячих стосунках. Також розглянуто психофізіологічні механізми, що сприяють збереженню емоційної близькості протягом тривалого часу.

Обґрунтовано важливість інтеграції даних нейронауки у практику психологічного консультування та психотерапії сімей. Вказано на перспективність подальших досліджень, спрямованих на глибше розуміння біологічних основ любові як ресурсу психологічного благополуччя.

Ключові слова: психофізіологія любові, нейробіологія емоцій, сімейні взаємини, психологічне здоров'я, задоволеність життям, сім'я, любов.

Iryna HRYTSIUK, Natalia KORDUNOVA

Lesya Ukrainka Volyn National University

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF LOVE: HOW NEUROBIOLOGY AFFECTS EMOTIONAL TIES IN THE FAMILY

The article is devoted to an interdisciplinary analysis of love as a complex psychophysiological phenomenon that underlies emotional ties in family relationships. In this paper, love is viewed not only as a cultural, social, or psychological construct, but also as a biologically determined process with clear neurophysiological correlates. This approach allows for a deeper understanding of the mechanisms of forming and maintaining emotional attachment between partners, parents, and children.

The article also describes the psychophysiological mechanisms that contribute to the preservation of emotional intimacy in long-term relationships, including joint leisure rituals, bodily contact, verbal affirmations of affection, and shared emotional experiences. The importance of an integrated approach to the study of love, combining the knowledge of

neuroscience, psychology and family therapy, is emphasized. The influence of hormonal background on the interaction of family members, especially in critical periods: stressful situations, conflicts, or in conditions of loss of emotional contact, is revealed. It is shown how the activation of certain brain structures - in particular, the hippocampus, the amygdala and the prefrontal cortex - regulates the reactions of attachment, care and emotional regulation.

The expediency of using the achievements of neuropsychology in the practice of psychological counseling and psychotherapy of families, in particular when working with couples in crisis situations or building healthy partnership models, is substantiated. The prospects for further research that would allow for more accurate diagnosis of emotional bonding disorders and the development of effective strategies for its restoration are indicated.

As a result, love appears as a psychophysiological resource that plays a key role in maintaining the psychological well-being of the individual and the stability of the family system as a whole.

Keywords: psychophysiology of love, neurobiology of emotions, family relationships, psychological health, life satisfaction, family, love.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасна психологія та психотерапія, часто, спрямовані на пошук джерел радості та задоволеності життям. Аналізуючи літературу з даної тематики, дослідження, що стосуються щастя, довголіття, психічного та фізичного здоров'я, можна відзначити, що всі вони спрямовані та відзначають важливість такого фактору, як міцність людських взаємин та їх вплив на життя та діяльність.

Якщо зануритись в природу стосунків, то науковці XIX століття вважали, що першопочатково для древніх людей існував проміскуїтет. Та на сьогодні науковці доводять зовсім іншу думку. Зокрема, про наявність у дитини яскраво вираженої інстинктивної програми мати не лише матір, а й батька. Також доказом іншої природи людини, є те, що «вона є ревнивою», це також етологи відносять до древньої інстинктивної програми, яка була закладена дуже давно. На користь значення міцності людських стосунків, говорить той факт, що при проміскуїтеті матір одна (вона самостійно «виросує» дітей), а первісна жінка, яка жила збиральництвом, не могла цього зробити.

В епоху раннього Середньовіччя ставлення до шлюбу рідко пов'язували з романтикою й любов'ю. У Древньому Єгипті шлюб також брали, зазвичай, з економічних чи політичних міркувань [4]. Роль капіталізму, поява буржуазії та середнього класу поряд з іншими соціальними групами змінили значення шлюбу, перш за все, для жінок, так як вони стали мати більш соціально прийнятні альтернативи та стали менш схильними до прийняття нещасних, безправних та залежних взаємин. Е. Гідденс вважає, що разом із розвитком демократії, відбувалась і «демократизація» особистого життя [11].

Історичні періоди демонструють чотири системи шлюбних стосунків: полігенія, поліандрія, моногамія та остання у двох формах – пожиттєва та така, що допускає розлучення. У всіх цих системах люди жили за своїми правилами та не вважали, що їхня система для них є неприродною. В наш час вважається, що поліандрія зникла, груповий шлюб зберігся у деяких диких племен, полігенія дуже скоротилась (хоча залишається поширеною у людей, які сповідують мусульманство), а моногамія розширилась, однак не пожиттєва, а з можливістю розлучення. Неповна сім'я почала зустрічатись все частіше. Це про різні взаємини, та усі вони стосуються соціальної природи людини. І саме використовуючи еволюцію в якості організаційного принципу, дослідники приходять до таких гіпотез, що людський мозок сформований природнім відбором, оскільки об'єднання в групи збільшує шанси на виживання. Чим сильніше, люди сплетені в групу, тим більше у них «очей, вух, рук та мізків» [10].

Аналіз досліджень та публікацій

Варто підкреслити, що любовна тематика – найменш вивчена експериментальним методом у науці, зокрема в царині психології. Фундаментом для психологічних знань стали теоретичні та експериментальні розвідки, створені фізіологами І. Павловим, І. Сеченовим, Е. Торндайком. Не менш вагомими у скарбниці психологічних надбань є погляди Е. Берна, Е. Фромма, Б. Скіннера, А. Маслоу, Ф. Василюка, І. Кона та екзистенційні принципи В. Франкла та К. Войтило. Л. Ландау визначав любов, як певну вибірковість, як почуття, що спрямоване лише в одну сторону. Це «вища міра зосередженості на одній особистості». Таким чином, кохання сприяє подоланню власного еґо, змушує думати про «значущого іншого», турбуватися про нього [1].

Р. Норвуд, яка відома своїми дослідженнями у сфері сім'ї та взаємин, зазначає, що якщо любов є на межі одержимості іншою людиною, то особистість відчуває страх: страх самотності, бути нелюбимим та недостойним, страх, що хтось втратить інтерес. Також саме їй належить визначення феномену «надмірної любові», як особливого синдрому думок, почуттів та вчинків [9].

Ф. Телліс, каже у своїх роботах, що любов може існувати в різних формах, та найбільше уваги зі сторони людства, отримала любов між двома людьми – «закоханими». В даному значенні «любов» завжди була (та продовжує бути), універсальним явищем. Серед різних психологічних станів, саме стан «закоханості» є найбільш загадковим.

Люди завжди прагнули зрозуміти природу даного явища. І дуже часто визначають любов «як недугу».

З. Фройд, писав, що романтична любов є наслідком подавленого нереалізованого сексуального бажання. На його думку вона є лише формою самообману. Також саме З. Фройд висловлював сумніви стосовно того, чи можна вважати любов раціональним та здоровим почуттям.

А. Лоуен писав, що «серце є джерелом любові та життя», а почуття – це не політ фантазії, вони відносяться до реальних тілесних процесів. Коли людина відчуває «тяжкість на серці» або «запалено любов'ю», на фізичному рівні відбуваються реальні фізіологічні процеси, що викликають такі відчуття. Автор описує це, як народження або спад тілесного збудження. При збудженні людина відчуває легкість, без нього людині важко та вона відчуває печаль. Коли збудження викликано почуттям любові, людина відчуває це безпосередньо в серці [3].

Е. Фромм у своїй праці відзначає, що для більшості людей проблема любові передусім полягає в тому, щоб любити їх, а не вони самі, тож ідеться зовсім не про здатність людини любити. Отже, як стверджує автор, для них проблемою є те, як зробити, щоб їх любили, як бути тими, кого люблять. У своєму прагненні досягти цієї мети вони обирають кілька шляхів. Один зі способів той, що його зазвичай дотримуються чоловіки, бути успішним, бути настільки владним і багатим, наскільки це дозволяють ресурси соціального статусу. Другий шлях жінки, це яким рухаються це прагнення бути привабливою, вдосконалювати своє тіло, стиль в одязі. Інші шляхи, що ведуть до привабливості, їх обирають і чоловіки, і жінки передбачають розвиток гарних манер, вміння цікаво підтримати бесіду, допомогу іншим, скромність та позбавлення агресії. Більшість зі способів, що допомагають досягти любові інших до себе, більшості ті самі, які використовують, щоб досягти успіху, «здобувати друзів та впливати на людей». На справді ж для людей у суспільстві те, що їх люблять, становить собою щось на кшталт суміші популярності та сексуальної привабливості [5].

Р. Джонсон, відзначає, що романтична любов – це особливий феномен, що існує саме в західній психології, яку можна вважати релігією; вона стає тією ареною, де чоловік та жінка займаються пошуками смислу, трансценденції, цілісності та захвату. На заході, саме романтична любов, вважається «єдиною формою любові», на основі якої створюються шлюби і загалом існують любовні взаємини. Та не дивлячись на відчуття повного захоплення, який люди відчувають

в період закоханості, їм доводиться зіштовхуватись зі станом глибокої самотності, усамітнення та фрустрації, які пов'язані з нездатністю до істинних довготривалих взаємин [3].

Формулювання цілей статті

Мета статті – розкрити вплив психофізіологічних механізмів, що відіграють значну роль у формуванні почуттів та емоцій, висвітлити роль емоцій у формуванні стосунків, зокрема їх значення у сім'ї, розкрити питання еволюції соціального мозку людини, та роль теплих взаємин в даному процесі.

Виклад основного матеріалу

Як уже зазначалось вище, людина є соціальною істотою. І так, як у процесі еволюції стосунків, відбувалась й еволюція мозку. Сприяло еволюції мозку те, що, в міру того, що соціальні групи збільшувались, була необхідність збільшення кортикальної географії для обробки складної соціальної інформації. Спеціалізація по догляду за дітьми, також сприяла еволюції мозку, що ґрунтувалась на життєвому досвіді. Тобто відбувалась спільна еволюція стосунків, мови та мозку, що в свою чергу, дозволило розвинути більш високі рівні символічного та абстрактного функціонування людини. Іншими словами, рання турбота та близькі й теплі стосунки є фундаментом, будівельним елементом в еволюції людського мозку.

Уявлення про мозок, як соціальний орган виникло в нейронауках ще в 1970-х роках, коли дослідники тварин поступово почали розуміти, що нейроанатомія, нейрохімія та соціальні стосунки нерозривно пов'язані. Людина народжується у стосунках та приходять до своєї індивідуальної ідентичності лише в контексті соціальних зв'язків. Соціальна взаємодія впливає на все, починаючи з біології людини до її інтелектуальних здібностей. У нейробіологів уже є ідеальна модель для розуміння взаємозалежності – окремий нейрон. Як відомо, в природі не існує ні ізольованого нейрону, ні окремої людини. Без взаємно стимулюючих взаємодій люди та нейрони гаснуть та помирають. Від народження до смерті людині потрібні інші люди, які тягнуться до неї, проявляють інтерес та допомагають відчувати турботу та безпеку. Взаємини – це природне середовище існування людини. Тому розуміння мозку вимагає знань людини, включену у спільність інших людей [2].

Сім'я – це мала соціальна група, важлива форма організації особистого побуту, яка базується на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто на взаєминах, які вибудовуються між чоловіком та

дружиною, батьками та дітьми, братами та сестрами. А структура сім'ї це не лише кількість її членів, а й сукупність їх взаємин. Питання того, що є нормою для функціонування сім'ї, а що є порушеннями – вважається одним з найскладніших питань в сучасній науці про сім'ю. С. Мінухін говорить про те, якими можуть бути та якими повинні бути взаємини між подружжям, та про те, яких взаємин не повинно бути між батьками та дітьми. К. Вітакер визначає чіткі вимоги, до певних умов, що мають бути у родині. На думку В. Сатір, в сучасному світі можна виділити два типи сімей: зріла сім'я та проблемна. Кожна зріла сім'я живе своїм особливим і неповторним життям. Проблемні сім'ї, незалежно від характеру проблем, в загальному відзначається незручністю, дискомфортом, холодністю, характерними є також відчуття важкості, напруги та смутку. Члени ж зрілої сім'ї відрізняються природністю поведінки (вони почуваються у стосунках на стільки вільно один з одним, що не соромляться говорити про свої почуття), чесністю та любов'ю [3].

Однією з характеристик психологічного здоров'я сучасної сім'ї є емоційна задоволеність, що показує характер емоційного прийняття один до одного й повагу в родині. Саме найвища ступінь емоційної близькості – це прояви любові, що опосередковується і спільною діяльністю, завданнями, що стоять перед усіма членами сім'ї. Емоційна задоволеність – найважливіше джерело психологічної розрядки й підтримки всіх її членів. Також важливим фактором є адаптивність, як здатність пристосовуватись до соціально-психологічної атмосфери родини після трудового дня.

Культурно-історичний аспект любові в теперішній час характеризується принциповою новизною. Для неї характерними є пошуки холізму та взаємозв'язку, нової етичної домінанти, що виражається у появі «нової щирості», новою структурою почуттів, новою естетикою інтимності, естетичної аури та атмосфери у стосунках, «ероса дистанції» (Л. Клагес), нової філософії тіла (Г. Шміц). Стосунки підпадають під вплив концепцій метамодернізму, що характеризуються чотирима складовими:

1. Віртуалізація простору соціальних взаємодій, коли віртуальний світ заміщує реальність, і з'являються нові можливості маніпуляції масовою свідомістю.

2. Створення привабливих технообразів в сітьовому просторі одними користувачами та зміненими іншими. Тобто всі стають співавторами та суб'єктами соціальної взаємодії та взаємовпливу.

3. Глокалізація спільностей в контексті глобалізації, коли соціальна унікальність акцентується в рамках глобального простору (всі

перебувають в глобалізованому просторі, та при цьому, залишаються у своїй власній культурі та ідентичності).

4. Танссентименталізм, або ж повернення до очевидних, традиційних, цінностей.

Все це дозволяє говорити про збільшення рівня віртуалізації, цифрофізації середовища соціальної взаємодії, в тому числі означаючий перехід романтичних стосунків в цифрове середовище, розвиток форм «цифрової інтимності» [7].

Також важливі зміни у розуміння взаємин вносить реляційно-культурна теорія. Згідно цієї теорії, стін між людьми не існує. Для того, щоб бути здоровим, людині важливо розуміти хто вона, якими є її думки та почуття. Людина повинна усвідомити, що у інших також є свої думки та почуття, і на скільки важливо диференціювати себе в рамках тих чи інших взаємин. Реляційно-культурна теорія не розглядає людей з точки зору розділяючих кордонів, а сприймає взаємини скоріше, як зв'язані між собою кола фокусника, що утворюють єдиний набір, та при цьому не замкнуті в жорстку конфігурацію. Вони можуть віддалятися або наближатись один до одного, тимчасово з'єднуючись та пересікаючись. Таким взаєминам характерною є гнучкість та динаміка. Підтримка таких взаємин – це динамічний процес отримання, засвоєння та інтеграції знань, з метою більш глибокого та чіткого розуміння себе та іншої людини [6].

На психофізіологічному рівні, це як «соціальний синапс» – це простір між людьми. Це середовище, через яке люди зв'язані між собою в більш крупні організації (сім'я, організація). Коли люди посміхаються, вітаються, ця поведінка передається через простір, з допомогою образів, звуків, запахів та слів. Ці електричні та механічні повідомлення, що отримуються через органи відчуттів, перетворюються на електрохімічні імпульси у мозку. Ці сигнали стимулюють нову поведінку. З моменту народження людини її виживання залежить від зв'язків з оточуючими. Діапазон комунікації через соціальний синапс надзвичайно широкий, і включає в себе підсвідомі повідомлення, які люди відправляють один одному через позу, вираз обличчя, розширення зіниць, і навіть почервоніння шкіри. В мірі того, як люди стають більш взаємозалежними, їх внутрішній досвід стає більш помітним, виражається за допомогою інших засобів комунікації та посилює, тим самим, прив'язаність [8].

Контакт з іншими людьми через соціальний синапс стимулює нейронну активацію, яка впливає на внутрішнє середовище нейронів. Ця активація, в свою чергу, запускає ріст нових нейронів, а також транскрипцію білка, що створює нейрони, в ході їх розширення,

з'єднання та організації у функціональні сітки. Основна гіпотеза полягає в тому, що любовні зв'язки та надійна прив'язаність формують здоровий та стійкий мозок. В той час, як слабка та ненадійна прив'язаність можуть призвести до того, що мозок стане уразливим до стресу, порушенню регуляції та хвороб.

Ранній досвід встановлення зв'язків сприяє побудові мозку в цілому, стимулюючи метаболічне збудження. Фізичний та емоційний контакт дитини з матір'ю призводить до цілого каскаду біохімічних процесів у всьому мозку. Особисте спілкування, обмін теплими почуттями, активізують симпатичну нервову систему та збільшує споживання кисню та енергетичний обмін. Більш високі рівні активації корелюють із збільшенням вироблення та доступності норадреналіну, ендорфінів та дофаміну, збільшуючи задоволеність дитини під час встановлення позитивних взаємин [Schoe, 1997].

Дж. Міллер використовує описовий термін «взаємини, які стимулюють розвиток», який говорить про те, що взаємини самі по собі – не самоціль. Хоча вони дійсно можуть стати безпечним прихистком, їх роль цим не повинна обмежуватись. Вони допомагають людині розвиватись, краще розуміти себе, підвищують самооцінку та ефективність діяльності та виказують потребу у більшій кількості комунікації. У таких стосунках люди не недооцінюють, не подавляють, і людина не ховається від проблем. Це про постійне налагодження контакту з оточуючими, коли особистість стає більш зрілою.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отримані результати теоретичного дослідження демонструють важливість аспектів співналаштування та взаємності, як важливих факторів, які дозволяють сформувати прив'язаність та формують емоційний резонанс. Ці феномени є фундаментальними для налагодження довірливих, підтримувальних і гармонійних стосунків, сприяючи психологічному благополуччю кожного індивіда в родинному середовищі.

Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на емпіричне вивчення механізмів, через які відбувається співналаштування у різних вікових групах та типах сімейних структур. Зокрема, перспективним є дослідження впливу цифрових технологій на процеси взаємності в сучасних родинях, а також розробка практичних рекомендацій для підтримки емоційного зв'язку між батьками та дітьми, подружніми партнерами в умовах соціокультурних змін.

Література

1. Говорун Т. В. Електронний ресурс. Режим доступу: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8612/1/Hovorun2012.pdf>
2. Козоліно Л. Нейробиологія психотерапії. Київ : «Діалектика», 2022. 668 с.
3. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисяк Л. І. Психологія сімейних взаємин. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
4. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
5. Фромм Е. Мистецтво любові. Електронний ресурс: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://shron1.chtyvo.org.ua/Fromm_Erich/Mystetstvo_liubovi.pdf?PHPSESSID=nr6gobbnml2p6uomands6n3e22
6. Banks A., Hirschman L. Four ways to click: rewire your brain for stronger, more rewarding relationships. Jeremy P. Tarcher/Penguin. A Member of Penguin Group (USA). New York. 2016. 300 p.
7. Brander N. The psychology of romantic love. A. Bantam book, 1980.
8. Cozolino L. The Neuroscience of Human Relationships. New York : W.W. Norton, 2014. 223 p.
9. Norwood R. Women Who Love Too Much. Pre-owned : Business, 2008. 343 p.
10. Roberts, S. B. G., Arrow, H., Lehmann, J., & Dunbar, R. I. M. Close social relationships: An evolutionary perspective. In R. I. M. Dunbar, C. Gamble, & J. A. J. Gowlett (Eds.), *Lucy to language: The benchmark papers*. Oxford : *Oxford University Press*. An overview of close personal relationships. 2014, pp. 151-180.
11. Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Reviewed in the United States: Format : Paperback, 2018. 264 p.
13. Schore J. R., Schore A. N. Modern Attachment Theory : The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*. Volume 36, 2007. p.p. 9-20.

References

1. Hovorun T. V. Elektronnyi resurs. Rezhym dostupu: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8612/1/Hovorun2012.pdf>
2. Kozolino L. Neirobiolohiia psykhoterapii. Kyiv: «Dialektyka», 2022. 668 s.
3. Fedorenko R. P., Hrytsiuk I. M., Mahdysiuk L. I. Psykholohiia simeinykh vzaiemyn. Lutsk: Vezha-Druk, 2023. 344 s.
4. Fedorenko R. P. Psykholohiia sim'i. Lutsk: Vezha-Druk, 2021. 480 s.

5. Fromm E. Mystetstvo liubovi. Elektronnyi resurs: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://shron1.chtyvo.org.ua/Fromm_Erich/Mytstetstvo_liubovi.pdf?PHPSESSID=nr6gobbnml2p6uomands6n3e22
6. Banks A., Hirschman L. Four ways to click: rewire your brain for stronger, more rewarding relationships. Jeremy P. Tarcher/Penguin. A Member of Penguin Group (USA). New York. 2016. 300 p.
7. Brander N. The psychology of romantic love. A. Bantam book, 1980.
8. Cozolino L. The Neuroscience of Human Relationships. New York: W.W. Norton, 2014. 223 p.
9. Norwood R. Women Who Love Too Much. Pre-owned: Business, 2008. 343 p.
10. Roberts, S. B. G., Arrow, H., Lehmann, J., & Dunbar, R. I. M. Close social relationships: An evolutionary perspective. In R. I. M. Dunbar, C. Gamble, & J. A. J. Gowlett (Eds.), *Lucy to language: The benchmark papers*. Oxford: *Oxford University Press*. An overview of close personal relationships. 2014, pp. 151-180.
11. Giddens A. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Reviewed in the United States: Format: Paperback, 2018. 264 p.
13. Schore J. R., Schore A. N. Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*. Volume 36, 2007. p.p. 9-20.