

Wpływ miłości na dobrostan psychiczny

W 2007 roku, archeolodzy odkryli miejsce pochówku dwóch szkieletów, datowanych na około 5 000–6 000 lat p.n.e. Szczątki, zidentyfikowane jako należące do mężczyzny i kobiety, wskazywały, że para obejmowała się w romantycznym uścisku. Chociaż nigdy nie poznamy historii tej neolitycznej pary, ich odkrycie pobudza wyobraźnię, przywołując obrazy miłości aż po grób. Nasza popkultura pełna jest takich ikonicznych przykładów miłości: Iliada Homera z Parysem i Heleną, średniowieczna opowieść o Tristanie i Izoldzie, Romeo i Julia Szekspira, Elizabeth i pan Darcy z Dumy i Uprzedzenia, czy Jack i Rose z Titanica. Każda z tych historii opowiada o miłości—miłości, która przekracza granice śmierci i cierpienia, miłości, która może prowadzić do konfliktów, miłości, która może niszczyć i odbierać życia, ale też miłości, która życia tworzy, wspiera rodzinę, nadaje cel i sens istnienia. Ale miłość to nie tylko porywająca historia czy konstrukt literacki. W dwóch ostatnich badaniach, bazujących na próbie 93,158 badanych z 93 krajów, zaobserwowaliśmy, że miłość jest uniwersalnym ludzkim doświadczeniem, powszechnie uważanym za warunek konieczny długotrwałego związku.

Miłość jest kluczowym czynnikiem, wpływającym na jakość i satysfakcję ze związku. Bycie w udanym związku wiąże się z lepszym samopoczuciem, mniejszym ryzykiem problemów psychicznych oraz większym poczuciem szczęścia. Natomiast konflikty w związkach romantycznych często prowadzą do rozpadu relacji, rozwodów i destabilizacji rodziny. Biorąc pod uwagę przypuszczalną centralną rolę miłości w tych kwestiach, niezbędne wydaje się pogłębienie naszej wiedzy na temat miłości jako uniwersalnego ludzkiego doświadczenia. Zaskakujące jest jednak to, jak niewielu badaczy skupiało się dotychczas bezpośrednio na badaniu miłości. Większość badań psychologicznych koncentrowała się na pokrewnych zagadnieniach, takich jak wybór partnera, satysfakcja ze związku czy jego stabilność. Choć zjawiska te są ściśle powiązane z miłością, niektórzy badacze sugerują, że to właśnie miłość może być siłą napędową ich wszystkich. Dlatego niniejszy projekt, składający się z trzech badań, będzie koncentrował się bezpośrednio na miłości i jej związku z dobrostanem psychicznym.

W longitudinalnym **Badaniu 1** sprawdzimy, czy intensywność doświadczanej miłości oraz postrzegana intensywność miłości partnera wpływają na dobrostan psychiczny. W **Badaniu 2** przeprowadzimy systematyczny przegląd literatury i meta-analizę istniejących badań nad związkiem miłości i dobrostanu psychicznego. W **Badaniu 3** zrealizujemy zakrojone na szeroką skalę badanie międzykulturowe obejmujące co najmniej 31 krajów. Zbadamy uniwersalność związku miłości i dobrostanu psychicznego w różnych populacjach, jednocześnie analizując rolę czynników społeczno-kulturowych, które mogą kształtować tę zależność.

Podsumowując, niniejszy projekt przyczyni się do poszerzenia perspektywy nauki o związkach, przesuując uwagę z konstruktów związanych z relacjami romantycznymi, takich jak satysfakcja ze związku czy jego jakość, na miłość jako siłę napędową dobrostanu psychicznego i stabilności relacji. Poprzez analizę uwarunkowań, trajektorii oraz konsekwencji miłości w perspektywie międzykulturowej, chcemy poszerzyć aktualną wiedzę psychologiczną i dostarczyć wszechstronnej wiedzy na temat tego, jak miłość funkcjonuje w różnych kontekstach społecznych i kulturowych. Takie podejście pozwoli nam na nowatorskie spojrzenie na miłość, nie tylko jako na jednostkowe uczucie, lecz jako na doświadczenie dynamicznie zmieniające się w czasie, które wynika zarówno z wewnętrznych przeżyć jednostki, jak i z jej relacji z partnerem.