

COPERNICUS RESEARCH TEAM SP. Z O.O.

FAZY ROZWOJU

RELACJI

ROMANTYCZNEJ

**RAPORT BADAWCZO-
WDROŻENIOWY**

Toruń 2023

FAZY ROZWOJU RELACJI ROMANTYCZNEJ

RAPORT BADAWCZO-WDROŻENIOWY

Toruń 2023

Copernicus Research Team Sp. z o.o.

Toruń 2023

Nauka w służbie społeczeństwu

Badanie zostało zrealizowane w ramach projektu: Wsparcie młodych osób w stabilizacji związków i zawarcia małżeństwa

Organizatorem projektu jest:
FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII :
www.eukacja-zdrowotna.pl
strona projektu: www.nacalezycie.eu



Projekt „Na całe życie – będziemy o siebie dbać”. Wsparcie młodych osób w stabilizacji związków i zawarcia małżeństwa. jest dofinansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w konkursie Po Pierwsze Rodzina na rok 2023.
Całkowita wartość finansowania 200.000 zł
Umowa nr BPD/PPR/KAMPANIE/28/2023 z dnia 2023-06-15



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

Spis treści

Wprowadzenie	3
1. Etapy celowego przeglądu literatury	4
1.1. Określenie ram badania i wybór baz bibliograficznych	4
1.2. Kryteria włączenia i wyłączenia oraz stworzenie fraz wyszukiwania	4
1.3. Wyniki celowego przeglądu literatury	5
2. Kontekst badań nad miłością romantyczną	7
2.1. Perspektywa biologiczna	7
2.2. Perspektywa cyklu życia	8
2.3. Perspektywa społeczno-kulturowa	10
3. Definicje i komponenty miłości romantycznej	12
3.1. Trójkątna teoria Sternberga	12
3.2. Teoria kolorów miłości Lee	13
3.3. Teoria miłości Hatfield i Walstera	14
4. Fazy rozwoju relacji	17
4.1. Dwie fazy miłości: miłość namiętna i współczująca	17
4.2. Fazy miłości w ujęciu Sternberga i Wojciszke	18
4.3. Model schodkowy miłości	20
4.4. Model relacyjnych turbulencji	21
4.5. Trójfazowy model rozwoju związku romantycznego	22
5. Model etapów relacji	23
Bibliografia	26

Wprowadzenie

Miłość romantyczna to jedno z najbardziej uniwersalnych i złożonych uczuć ludzkich. Od zarania dziejów jest przedmiotem zainteresowania filozofów, poetów, którzy próbowali uchwycić ją ująć w słowach. Od lat 70 XX. wieku, modele teoretyczne zaczęły podkreślać znaczenie procesów komunikacji interpersonalnej i badać, jak ludzie nawiązują bliskie relacje. Początkowo uważano, że miłość ma jednowymiarową strukturę. Obecnie przyjmuje się, że jest to koncept wielowymiarowy. (Kozakiewicz i in., 2022).

Głównym celem tego raportu jest zidentyfikowanie różnych faz rozwoju relacji romantycznej za pomocą celowego przeglądu literatury. Przez wieki, miłość romantyczna była przedstawiana i interpretowana na różne sposoby, a jej zrozumienie wymaga uwzględnienia różnorodnych perspektyw i teorii.

Część 1 opisuje proces celowego przeglądu literatury. Wskazuje na zalety takiego podejścia oraz wyszczególnia elementy niezbędne do przeprowadzenia badania.

Część 2 skupia się na kontekście badań nad miłością romantyczną, analizując ją z perspektywy biologicznej, cyklu życia oraz społeczno-kulturowej. Każda z tych perspektyw rzuca unikalne światło na doświadczanie miłości romantycznej przez ludzi.

Część 3 przedstawia kluczowe definicje i komponenty miłości romantycznej, zwracając uwagę na najważniejsze teorie i modele z perspektywy nauk społecznych. Te teorie pomagają zrozumieć, jak miłość romantyczna może być zdefiniowana i jakie są jej główne elementy.

Część 4 stanowi serce tego raportu, koncentrując się na fazach rozwoju relacji. Daje wgląd w to, jak relacje romantyczne rozwijają się i zmieniają na przestrzeni czasu, oraz jak różne etapy wpływają na dynamikę związku.

1. Etapy celowego przeglądu literatury

Celowy przegląd literatury (ang. "scoping literature review") ma na celu zidentyfikowanie głównych źródeł i zarysowanie zakresu istniejących badań na wybrany temat. W przeciwieństwie do innych typów przeglądów literatury, podejście celowe jest bardziej elastyczne i umożliwia włączenie dodatkowych prac naukowych w trakcie trwania przeglądu. Proces celowego przeglądu literatury oraz jego wyniki został oparty o protokół PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis for Scope Literature Review*) (Tricco i in., 2018)

1.1. Określenie ram badania i wybór baz bibliograficznych

Celowy przegląd literatury został przeprowadzony, aby zidentyfikować istotne prace naukowe na temat:

1. Miłości romantycznej – definicji, teorii oraz mechanizmów rozwoju miłości w związku romantycznym,
2. identyfikacji faz relacji romantycznych w badaniach empirycznych,
3. etapów nawiązywania i utrzymania relacji romantycznej, w tym różne teorie tłumaczące zależność pomiędzy przynależnością do fazy związku a stażem tego związku.

Tematyka przeglądu literatury obejmuje więc zarówno prace teoretyczne dotyczące koncepcji i rozwoju związków romantycznych oraz prace badawcze, w których zidentyfikowano przynależność respondentów i uczestników do jednej z faz relacji romantycznej.

Celowy przegląd literatury należy przeprowadzić w co najmniej dwóch bazach bibliograficznych (Tricco i in., 2018). Do badania wykorzystano trzy najpopularniejsze bazy bibliograficzne, obejmujące zarówno prace teoretyczne jak i empiryczne: Web of Science, Scopus oraz Ebsco.

1.2. Kryteria włączenia i wyłączenia oraz stworzenie fraz wyszukiwania

Celem przeglądu było ujęcie jak najszerszego kontekstu dotyczącego inicjacji i rozwoju miłości oraz relacji romantycznej, dlatego jedyne ograniczenie, które

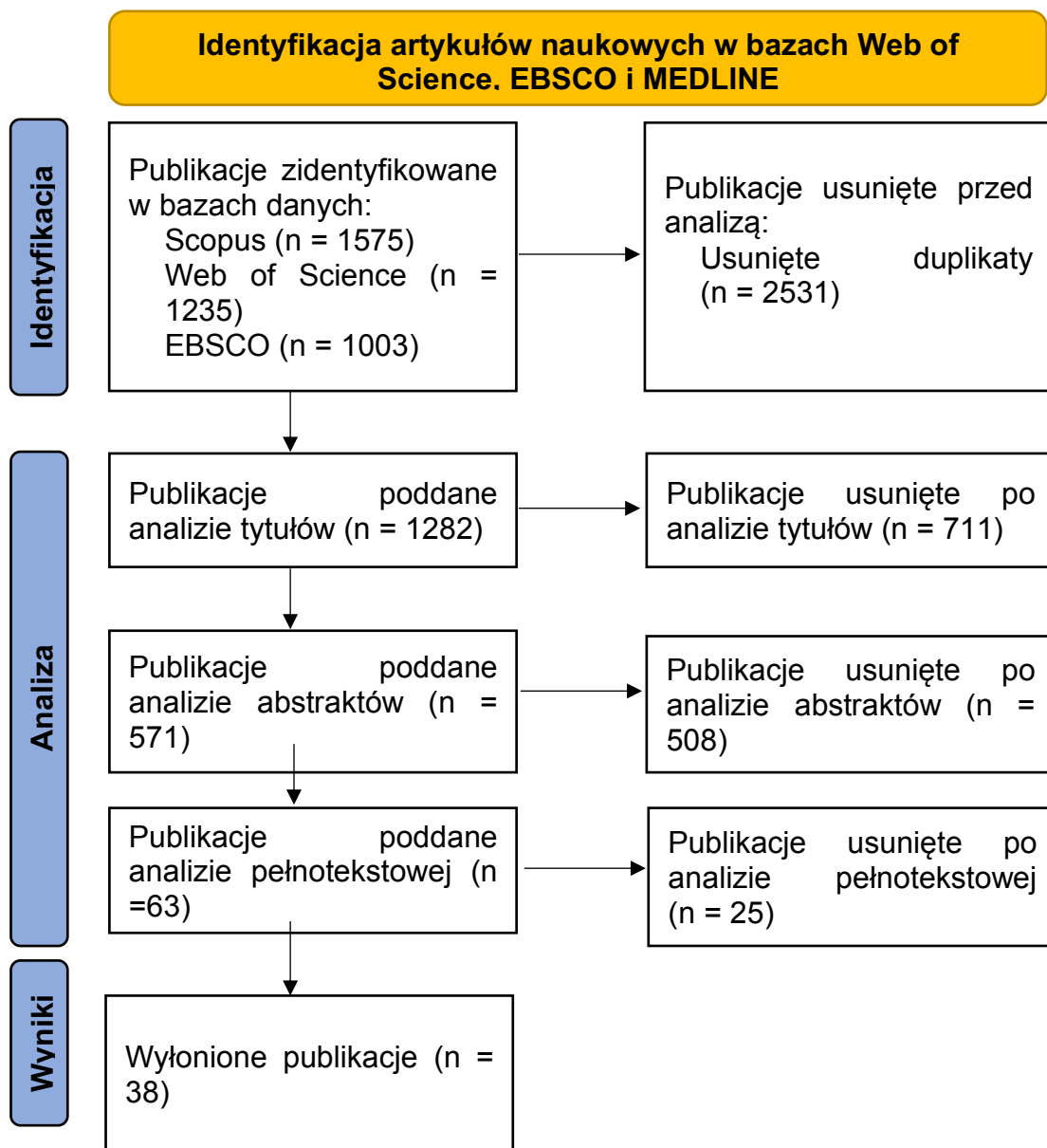
wprowadzono dotyczyło języka publikacji. Do badania włączono jedynie prace w języku polskim i angielskim.

Słowa kluczowe oparto na dwóch kluczowych obszarach: zakresu badania (miłości, związków romantycznych, związków długoterminowych, małżeństwa) oraz podkreśleniu dynamiki tych zjawisk (etapy, cykl, fazy rozwoju). Kombinacje słów kluczowych połączono operatorami booleańskimi, tworząc frazy wyszukiwania. W bazach bibliograficznych posłużono się polem ABSTRACT, które umożliwia wyszukiwanie fraz w abstraktach prac badawczych.

1.3. Wyniki celowego przeglądu literatury

Po analizie abstraktów i tytułów, wyłoniono 38 prac badawczych dotyczących tematyki miłości i związków romantycznych. Pełne podsumowanie procesu wyszukiwania znajduje się na rysunku poniżej. Wszystkie wyłonione prace zostały omówione w dalszej części raportu.

Rysunek 1 Schemat PRISMA-ScR



2. Kontekst badań nad miłością romantyczną

Miłość romantyczna jest tematem interdyscyplinarnym. Poniżej przedstawiono trzy główne perspektywy pojawiające się w badaniach naukowych. Najpierw przybliżono podejście biologiczne. Należy bowiem pamiętać, że miłość romantyczna jest nie tylko abstrakcyjnym uczuciem, ale ma konkretne podstawy biologiczne, które można badać i zrozumieć na poziomie neurochemicznym. Perspektywa cyklu życia przybliży, jak miłość romantyczna zmienia się w czasie. Zatem miłość nie jest statycznym zjawiskiem, ale dynamicznym procesem, który ewoluuje i zmienia się w różnych etapach życia człowieka. Trzecia perspektywa pokazuje miłość jako zjawisko ściśle zależne od otoczenia: zarówno fizycznego jak i wirtualnego.

2.1. Perspektywa biologiczna

Miłość romantyczna może być rozpatrywana z perspektywy biologicznej. Oksytocyna, często określana jako "hormon miłości" lub "hormon więzi", odgrywa kluczową rolę w tworzeniu i utrzymaniu bliskich relacji międzyludzkich. Jest częścią złożonego systemu neurochemicznego, który wraz z innymi hormonami i neurotransmiterami wpływa na doświadczenie miłości w relacjach romantycznych (Algoe i in., 2017). Poziom oksytocyny wpływa na to, jak ludzie postrzegają i interpretują zachowanie partnera, w tym jego wyraz twarzy czy ton głosu. Zmienność w obrębie genu receptora oksytocyny (OXTR) wpływa na zdolność do empatycznego zachowania na początkowych etapach miłości romantycznej (Schneiderman i in., 2014). Należy podkreślić, że wpływ oksytocyny i innych hormonów oraz neuroprzekaźników na nawiązywanie i utrzymywanie relacji romantycznych jest zależny także od innych czynników, takich jak genetyka czy otoczenie społeczno-kulturowe (Algoe i in., 2017). Większe wydzielanie oksytocyny było związane z częstszym wyrażaniem wdzięczności i większym zadowoleniem z relacji (Algoe & Way, 2014). Wysoki poziom hormonów nie zawsze pozytywnie wpływa na relację romantyczną. Badania naukowe wykazują, że oksytocyna może również mieć negatywny wpływ na relacje społeczne w tym na związek z partnerem. Hormon ten może być współodpowiedzialny za tworzenie konfliktów i napięć w relacji. Badania wykazały, że wraz z innymi hormonami ma wpływ na wyzwolenie agresji, może więc prowadzić do przemocy domowej. Efekt ten jest widoczny zwłaszcza wśród osób o

wysokiej skłonności do agresji. (DeWall i in., 2014). Liczne hormony i neuroprzekaźniki odpowiadają za poczucie zazdrości wobec partnera. Niepewność relacji może prowadzić do nadmiernej kontroli, nieufności i innych toksycznych zachowań (French i in., 2018). Wysoki poziom oksytocyny może sprawić, że mózg postrzega partnera przez pryzmat „różowych okularów”. Prowadzi to do idealizowania partnera i przedstawiania go w bardziej pozytywnym świetle niż jest w rzeczywistości. Zjawisko to jest postrzegane jako pozytywne, jednak ma też negatywny wydźwięk. Może bowiem prowadzić do budowania nierealistycznych oczekiwań i rozczarowania, gdy zostanie ujawniona prawdziwa natura partnera (Algoe i in., 2017). Hormony, w tym oksytocyna, wpływa na wzmacnianie więzi i zaufanie w obrębie grupy społecznej, ale jednocześnie zwiększyć dystans i nieufność wobec osób spoza grupy. Choć z perspektywy relacji romantycznej wpływ ten wydaje się pozytywny, to może prowadzić do wykluczenia i izolacji od innych przyjaciół i członków rodziny (Pfeiffer, 2013).

Zrozumienie tych złożonych interakcji może prowadzić do głębszego zrozumienia natury miłości romantycznej i jej roli w ludzkim życiu. Liczne biologiczne procesy wpływają na różne aspekty miłości. To sprawia, że ich wpływ nie ogranicza się jedynie do nawiązywania relacji romantycznych, ale także do jej utrzymywania oraz formowania stabilnego związku.

2.2. Perspektywa cyklu życia

Miłość romantyczna jest złożonym i wielowymiarowym zjawiskiem, które kształtuje się i rozwija w kontekście różnych doświadczeń życiowych, relacji rodzinnych i indywidualnych cech osobowości. Znaczenie miłości zmienia się w zależności od tego, w której fazie życia znajduje się człowiek. Inne są też postrzegane skutki na zdrowie psychiczne i relacje z innymi ludźmi.

W okresie adolescencji, miłość romantyczna często wiąże się z odkrywaniem tożsamości i nawiązywaniem pierwszych poważnych relacji. W tym momencie życia, miłość może być zarówno ekscytująca, jak i niepewna. Młodzi ludzie dopiero uczą się nawigować w złożoności relacji romantycznych. Zaczynają rozumieć, kim są i jak chcą być postrzegani przez innych. Relacje romantyczne mogą wpływać na to, jak młodzież postrzega siebie, swoje ciało i swoją wartość w społeczeństwie (Xia i in., 2018). Okres adolescencji i młodość to czas, w której wiele osób zaczyna eksplorować swoją

seksualność. Inicjacja relacji wiąże się najczęściej z pierwszymi kontaktami seksualnymi, co z kolei ma wpływ na dalszy rozwój związku romantycznego. Odpowiednia edukacja seksualna i wsparcie ze strony dorosłych mogą pomóc młodzieży w tych intymnych aspektach życia (Gómez-López i in., 2019). Miłość romantyczna wydobywa silne emocje co wpływa na zdrowie psychiczne jednostki. Te emocje, choć często ekscytujące i satysfakcjonujące, są bardzo intensywne zwłaszcza w okresie adolescencji. Mogą prowadzić do licznych obaw, które wpływają na zdrowie psychiczne młodych ludzi. Jednym z nich jest obawa przed odrzuceniem i nieodwzajemnieniem uczuć. Radzenie sobie z negatywnymi emocjami jest bardzo ważne z perspektywy kształtowania się tego i kolejnych związków romantycznych (Meier & Allen, 2009).

W przeciwieństwie do relacji romantycznych w okresie adolescencji, dorosłe relacje romantyczne często obejmują głębsze zaangażowanie, zaufanie, wzajemne wsparcie i długoterminowe plany. Umiejętność radzenia sobie wyzwaniami i elastyczność w dostosowywaniu się do zmian jest kształtowana na podstawie doświadczeń z dzieciństwa oraz okresu dorastania. Na przykład, wczesne doświadczenia z opiekunami współtworzą modele mentalne na temat obrazu przywiązania. Jest to tak zwana teoria przywiązania. Badania empiryczne dostarczają dowodów na to, że wzorce przywiązania ukształtowane w dzieciństwie i w okresie dorastania wpływają na jakość relacji romantycznych w dorosłości (Waters i in., 2018). W późniejszych latach życia, miłość romantyczna może wymagać reewaluacji i odnowienia. Okres starości przynosi zmiany, takie jak emerytura czy choroba partnera, które wymagają dostosowania relacji. Na tym etapie, miłość romantyczna może stać się bardziej refleksyjna i znacząca, gdy pary wspólnie przeszły przez wiele doświadczeń życiowych (Cierpka, 2012).

Omówiona perspektywa wskazuje na inny przebieg i rozwój relacji romantycznej w różnych okresach życia człowieka. Badania w tej tematyce pozwalają zrozumieć, jak doświadczenia z wcześniejszych lat życia wpływają na nawiązywanie długoterminowych relacji w późniejszym życiu.

2.3. Perspektywa społeczno-kulturowa

Otoczenie społeczno-kulturowe jest złożonym i dynamicznym systemem, który wpływa na to, jak ludzie nawiązują, rozwijają i utrzymują relacje romantyczne. Różne aspekty tego otoczenia, takie jak rodzina i przyjaciele, media i technologia czy tradycje religijne współdziałają w kształtowaniu norm, wartości i oczekiwań dotyczących miłości i związku romantycznego. W erze globalizacji i cyfryzacji, zrozumienie tych wpływów jest kluczowe dla zrozumienia współczesnych wzorców ludzkiego zachowania i interakcji społecznej.

Media społecznościowe oraz platformy internetowe odgrywają kluczową rolę w procesie inicjacji związku i umożliwiają szybkie nawiązywanie kontaktów z potencjalnymi partnerami. Ludzie wykorzystują te formy komunikacji również do utrzymania i zakończenia związków, a także do ponownego nawiązania kontaktu po zerwaniu. Kobiety i mężczyźni prezentują różne preferencje podczas randkowania online oraz przyjmują różne strategie komunikacji, dostosowując je do sytuacji i potencjalnego partnera (Sharabi & Dykstra-DeVette, 2019). Pozytywny wpływ technologii rozpatruje się również w kontekście większej kontroli nad wyborem partnera. Platformy randkowania online umożliwiają użytkownikom dostęp do szerokiego spektrum potencjalnych partnerów, zgodnego z ich preferencjami. Dodatkowo, technologia ułatwia nawiązywanie relacji niezależnie od ograniczeń geograficznych. Użytkownicy platform mają również większą kontrolę nad tym, z kim się łączą oraz jak są postrzegani (Abramova i in., 2016). Jednak technologia niesie ze sobą też wiele zagrożeń. Wraz z rozwojem internetowych form komunikacji, pojawiło się zjawisko przemocy i nadużyć z wykorzystaniem technologii. Ludzie mogą kontrolować życie swojego partnera oraz stosować cyberprzemoc, co odbija się na różne aspekty życia społecznego partnera (Stonard i in., 2017).

W dzisiejszym społeczeństwie, gdzie związki romantyczne są często postrzegane jako kluczowy element życia dorosłego, presja znalezienia partnera romantycznego jest powszechna. Dorosłe osoby samotne odczuwają pewien stopień presji ze strony rodziny i przyjaciół, aby znaleźć partnera, zwłaszcza kobiety. Co więcej, poczucie presji było ściśle powiązane ze strachem przed byciem samotnym, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet (Sprecher & Felmlee, 2021). Rodzina i przyjaciele

pełnią ważną rolę także w momencie nawiązania relacji. Osoby w związku wykorzystują informację zwrotną od najbliższych i na jej podstawie oceniają swojego partnera. Informacja z bliskiego otoczenia może być także wykorzystywana do tworzenia obrazu idealnego partnera, co oznacza że kształtuje pewne oczekiwania dotyczące przyszłego związku (Miller, 2021).

Aspekty społeczno-kulturowe odgrywają znaczącą rolę w kontekście nawiązywania i utrzymywania relacji oraz kształtują normy i oczekiwania co do związku romantycznego. Badania empiryczne w tym zakresie opierają się na wpływie różnych czynników z sieci społecznej jednostki na podejmowanie decyzji dotyczących związków romantycznych.

3. Definicje i komponenty miłości romantycznej

Miłość romantyczna jest zjawiskiem uniwersalnym występującym w każdej epoce historycznej. Początkowo uważano, że miłość ma jednowymiarową strukturę. Obecnie przyjmuje się, że jest to koncept wielowymiarowy. Miłość romantyczna jest trudna do zdefiniowania, ponieważ obejmuje wiele różnych uczuć, myśli i zachowań. (Kozakiewicz i in., 2022). Bywa wiązana z motywacją i pragnieniem do nawiązania długoterminowego związku z daną osobą. Wiąże się z unikalnymi funkcjami poznawczymi, emocjonalnymi, behawioralnymi, społecznymi, genetycznymi, neuronalnymi i endokrynologicznymi u obu płci. W wielu etapach życia ułatwia wybór partnera, zaloty, stosunki seksualne i tworzenie więzi partnerskich (Bode & Kushnick, 2021).

3.1. Trójkątna teoria Sternberga

Jedną z najczęściej przywoływanych definicji miłości romantycznej jest trójkątna teoria Sternberga (1986). Zdefiniował on miłość jako koncept składający się z trzech elementów: pasji, intymności i zaangażowania (Sternberg, 1986):

- Pasja, nazywana także namiętnością, wiąże się z doświadczeniem pożądania. To fizyczne i emocjonalne pragnienie, które często towarzyszy początkowym etapom związku. Namiętność może być intensywna i ognista, ale może też szybko zgasnąć, jeśli nie zostanie zrównoważona innymi aspektami miłości.
- Intymność to uczucie bliskości, zrozumienia i emocjonalnego połączenia z partnerem. Jest to komponent, który rozwija się w miarę wzajemnego poznawania się partnerów i dzielenia się swoimi myślami, uczuciami i doświadczeniami. Intymność jest kluczowa dla głębokiego i trwałego związku, ponieważ tworzy silne emocjonalne więzi.
- Zaangażowanie to decyzja o utrzymaniu związku i długoterminowe planowanie wspólnej przyszłości. Jest to komponent, który wykracza poza emocje i pragnienia, obejmując racjonalną decyzję o byciu razem. Zaangażowanie jest fundamentem trwałego związku i może rozwijać się nawet wtedy, gdy namiętność i intymność są mniej intensywne. Zaangażowanie to podejmowanie

różnych działań w celu podtrzymania relacji dla wzajemnej satysfakcji partnerów

Na podstawie tych trzech komponentów, Sternberg zdefiniował osiem różnych typów miłości. W sytuacji, gdy poziom każdego z komponentów jest bardzo niski lub nie występuje w związku, partnerzy nie czują do siebie miłości („brak miłości”). Miłość przyjacielska składa się wyłącznie z komponentu intymności, ale brakuje w niej namiętności i zaangażowania. Zakochanie charakteryzuje się silnym pragnieniem i pożądaniem (komponent: namiętność), ale brakuje w niej intymności i zaangażowania. Pusta miłość to sytuacja, w której para jest bardzo zaangażowana w wizję wspólnej przyszłości, ale ich w związku wypaliła się namiętność i intymność. Miłość romantyczna składa się z komponentów intymności i namiętności. Charakteryzuje się więc emocjonalną bliskością i silnym pragnieniem, ale brakuje w niej zaangażowania. Towarzyska miłość obejmuje intymność i zaangażowanie bez uczucia namiętności. Głupia miłość to sytuacja, w której partnerzy czują namiętność i są zaangażowani, ale w ich związku brakuje intymności. Miłość całkowita (zupełna) charakteryzuje się głębokim zrozumieniem, silnym pragnieniem i trwałym zaangażowaniem, czyli wszystkimi komponentami miłości w ujęciu Sternberga (1986).

3.2. Teoria kolorów miłości Lee

Typologia miłości Lee (1977) przypisuje konkretne kolory do różnych rodzajów miłości: Eros jest reprezentowany przez czerwień, Storge przez żółć, a Ludus przez kolor niebieski. Na podstawie tych trzech głównych typów miłości zdefiniował trzy wtórne formy miłości: Mania (połączenie Eros i Ludus), Pragma (mieszanka Ludus i Storge) oraz Agape (synteza Eros i Storge). Według autora, miłość jest złożonym uczuciem, obejmującym zarówno emocje, jak i aspekty poznawcze, takie jak przekonania czy wspomnienia, które razem tworzą indywidualne zrozumienie miłości przez daną osobę. Warto podkreślić, że te typy miłości nie są wzajemnie wykluczające. Dana osoba może być przyporządkowana do jednego z wyodrębnionych sześciu typów lub stanowić ich unikalną kombinację (Lee, 1977):

- miłość storgiczna opiera się na wzajemnym zrozumieniu i przyjaźni partnerów. Erotyka odgrywa w tym typie związku drugoplanową rolę, a miłość rozwija się powoli.

- miłość ludyczna jest formą miłości, która skupia się na zwycięstwie i egoistycznym podejściu do seksu. Osoby kochające tym typem miłości często mają wielu partnerów i traktują miłość jako źródło radości i przyjemności, bez większego zaangażowania.
- miłość eros jest utożsamiana z miłością romantyczną. Ta forma charakteryzuje się wiarą w miłość od pierwszego wejrzenia i dążeniem do doskonałości. Partnerzy są zafascynowani sobą nawzajem i pragną pełnego i wyłącznego zaangażowania, często z silnym elementem seksualności.
- miłość Mania (czyli połączenie Eros i Ludus) to obsesyjna i intensywna forma miłości. Prowadzi do irracjonalnej zazdrości i niepokoju. Osoby kochające tym typem miłości mogą cierpieć na bezsenność i nieprawidłowe odżywianie, a ich uczucia mogą sięgać od ekstremalnego zadowolenia do głębokiej depresji.
- Miłość Pragmatyczna charakteryzuje się realistycznym i praktycznym podejściem do wyboru partnera. Osoby kochające tym typem miłości oceniają potencjalnych partnerów pod kątem ich wartości i użyteczności, traktując związek jak dobry interes.
- Miłość Agape charakteryzuje się przebaczeniem i całkowitym skoncentrowaniem się na drugiej osobie, z altruistyczną wspinałomyślnością i gotowością do niesienia pomocy nawet w przypadku zdrady.

Wszystkie te typy miłości mają swoje unikalne cechy i mogą się manifestować w różnych formach i etapach związku. Każdy typ miłości może wpływać na dynamikę związku na swój sposób, od głębokiej intymności i trwałości w miłości storgicznej, do zabawy i braku zaangażowania w miłości ludycznej, aż po intensywność i obsesję w miłości maniakalnej. Co więcej, osoby preferujące różne style miłosne mogą reprezentować inne podejście do związku romantycznego, zdrad a także posiadania dzieci (Marzec & Łukasik, 2017).

3.3. Teoria miłości Hatfield i Walstera

Teoria Hatfield i Walstera (1985) skupia się na dwóch głównych typach miłości: romantycznej i towarzyszącej. Miłość romantyczna jest również nazywana w literaturze naukowej jako "namiętna miłość" (ang. *passionate love*). To stan, w którym jednostka jest zafascynowana i zafiksowana na punkcie ukochanej osoby, myśli o niej

nieustannie i pragnie z nią być na każdym kroku. Namiętna miłość może prowadzić do ekstremalnych emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, i często jest krótkotrwała. Często po niej następuje miłość współczująca lub inaczej, towarzysząca (ang. *compassionate or companionate love*), która cechuje się większym zaangażowaniem partnerów w związek kosztem intensywności namiętności. To głębokie uczucie wzajemnego szacunku, zaufania i komfortu między partnerami, którzy dzielą wspólne życie. Jest to bardziej spokojny i stabilny rodzaj miłości w porównaniu z namiętną miłością (Hatfield & Walster, 1985).

Inne podejście do wyjaśnienia czym jest miłość romantyczna polega na przedstawieniu tej koncepcji w porównaniu do innych emocji. Przykładem takiego podejścia jest teoria miłości Rubina, która koncentruje się na rozróżnieniu miłości romantycznej od zwykłej sympatii (Rubin, 1970). Autor był pierwszym badaczem, który zmierzył miłość za pomocą obiektywnej skali psychologicznej. Przyjął, że związki romantyczne cechuje zarówno miłość, jak i sympatia podczas gdy przyjaźnie platoniczne charakteryzują się wyłącznie sympatią. Według autora, miłość składa się z trzech następujących komponentów (Rubin, 1970):

- Przywiązania, czyli pragnienia bliskości z ukochaną osobą. Osoba zakochana pragnie spędzać czas ze swoim partnerem i tęskni za nim, gdy jest nieobecny. Kontakt fizyczny i uzyskanie aprobaty od ukochanego są również ważnymi elementami przywiązania.
- Troski o dobrostan ukochanej osoby. Docenianie szczęścia i potrzeb drugiej osoby staje się tak samo ważne jak dbanie o własne potrzeby.
- Intymności, czyli uczucia bliskości i emocjonalnego połączenia z partnerem. Polega na wzajemnym dzieleniu się myślami, uczuciami i doświadczeniami partnerów.

Na podstawie tego obrazu miłości stworzył skalę sympatii i miłości. Badanie na jej podstawie polega na uzupełnieniu pytań imieniem wybranej osoby oraz udzieleniem odpowiedzi na te pytania na 9-punktowej skali. Wynik wskazuje, czy relację z daną osobą można zaklasyfikować jako związek romantyczny, przyjaźń platoniczną lub czy dwie osoby nie łączy żadna silna więź. Dychotomia między romantycznymi związkami a platonicznymi przyjaźniami silnie wpłynęła na rozwój taksonomii miłości przez innych

teoretyków, którzy również przyjmowali aspekt przyjaźni w związku romantycznym (Rubin, 1970).

4. Fazy rozwoju relacji

Od lat 70 XX. wieku, modele teoretyczne zaczęły podkreślać znaczenie procesów komunikacji interpersonalnej i badać, jak ludzie nawiązują bliskie relacje. Początkowo ściśle zakładano, że przejście związku do kolejnej fazy jest zależne przede wszystkim od upływu czasu trwania związku. Obecnie, w wielu modelach zakłada się podejście cykliczne, a nie linearne. To oznacza, że związek, niezależnie od swojego stażu, może się rozpaść jednego dnia, rozwijać się następnego, a nawet całkowicie omijać pewną fazę. Widać to szczególnie wśród osób o długim stażu związku które pod wpływem życiowych wydarzeń (np. wyprowadzka dorosłych dzieci z domu) mogą wracać do pierwszych faz relacji (Reese-Weber, 2015).

4.1. Dwie fazy miłości: miłość namiętna i współczująca

Omówiona już teoria miłości Hatfield i Walstera (1985) rozróżnia dwa typy miłości. Na początku związku następuje **miłość namiętna** (ang. passionate love). Charakteryzuje się stanem intensywnej tęsknoty za drugą osobą, stałym myśleniem o partnerze i doświadczaniem niepokoju w sytuacji rozdzielenia. Partnerzy doświadczają zwykle bardzo silnych uczuć do siebie nawzajem. Osoby namiętne zakochane mają tendencje do idealizowania drugiej osoby i swojego związku, wierzą, że są idealnie dopasowani do siebie nawzajem. To stan, w którym partnerzy dopiero się poznają, dlatego charakterystycznym zachowaniem jest chęć dowiedzenia się wszystkiego o swoim partnerze i pragnienie, aby partner dogłębnie nas poznał. **Miłość współczująca** (ang. passionate and compassionate love) następuje po okresie namiętnej miłości. Pozostaje dość stabilna (lub nawet wzrasta) w miarę upływu czasu. Partnerzy nadal czują do siebie namiętność, ale jest ona mniej intensywna. Ten rodzaj miłości wiąże się z głęboką troską o drugą osobę oraz poczuciem intymności. Partnerzy znają się bardzo dobrze i mają głębokie zaufanie do siebie nawzajem. Pierwsza faza miłości – miłość namiętna – trwa od początku związku do około 6-30 miesięcy. Chociaż faza namiętności jest krótkotrwała to miłość współczująca może trwać nawet całe życie. Choć większość związków przechodzi od miłości namiętnej do współczującej w miarę upływu związku, to niektóre pary mogą doświadczać odrodzenia namiętności.

Knox (1970) przeprowadził wywiady z trzema grupami: randkującymi licealistami, parami ze stażem małżeńskich do 5 lat i małżeństwami z ponad 20letnim stażem. Zarówno najmłodsze jak i najstarsze grupy charakteryzowały się przede wszystkim miłością namiętą. Munro i Adams (1978) odkryli wyższy poziom miłości romantycznej w przypadku par świeżo randkujących i małżeństw z długim stażem niż w przypadku młodych małżeństw. Zasugerowali, że ten typ miłości jest najniższy, gdy w związku występują wysokie oczekiwania i obowiązki związane z rolą społeczną (np. w przypadku pojawienia się dzieci), czyli najczęściej na wczesnym etapie małżeństwa, gdy powstaje gospodarstwo domowe i pojawiają się dzieci.

Przejście do miłości współczującej zależy od kilku czynników. Pierwszym z nich jest gotowość na zakochanie się. Osoby, które chcą być w związku, częściej zakochują się i wkraczają do drugiego etapu miłości. Drugim czynnikiem jest wzajemne podobieństwo partnerów. Ludzie mają tendencję do zakochiwania się w osobach względnie podobnych do nich samych. Te podobieństwo może dotyczyć wspólnych zainteresowań, ale też podejścia do ludzi czy poziomu czułości. Im bardziej czujemy kompatybilność z partnerem, tym bardziej prawdopodobne jest stworzenie długoterminowego związku. Trzecim istotnym czynnikiem jest styl przywiązania. Osoby charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania łatwiej tworzą głębsze i trwalsze związki w stosunku do ludzi o lękowym stylu przywiązania z tendencją do szybkiego zakochiwania się i odkochiwania (Hatfield & Walster, 1985).

4.2. Fazy miłości w ujęciu Sternberga i Wojciszke

Sternberg skoncentrował się na wyjaśnieniu różnych typów miłości oraz jej komponentów. Na podstawie jego pracy, Wojciszke (2002) przedstawił dynamikę związku romantycznego, ściśle związaną ze stażem związku. Mimo, że dynamika relacji jest podejściem uniwersalnym, to nie wszystkie pary przechodzą przez wszystkie fazy. Autor opisał sześć faz przez które przechodzi związek romantyczny (Wojciszke, 2010):

1. **Zakochanie.** W tej fazie zaczynają się rozwijać się trzy komponenty miłości zdefiniowane przez Sternberga, czyli intymność, namiętność i zaangażowanie. W pierwszej fazie najsilniejsza staje się namiętność. Zakochanie trwa dość krótko (przeciętnie rok), za to daje intensywne uczucie szczęścia. W tej fazie

częściej myśli się o potrzebach partnera niż o własnych. Część związków może się już zakończyć na tym etapie, zwłaszcza w sytuacji miłości nieodwzajemnionej.

2. **Romantyczne początki.** W przypadku miłości odwzajemnionej, związek przechodzi do kolejnego etapu. Faza ta jest również stosunkowo krótka (trwa około dwa lata) i charakteryzuje się wzrostem intymności. Partnerzy zaczynają się lepiej poznawać i często ze sobą spotykać. Gdy zaczyna rozwijać się zaangażowanie, związek przechodzi do następnego etapu.
3. **Związek kompletny/miłość kompletna.** Ta faza związku jest najbardziej nasycona intymnością, namiętnością i zaangażowaniem. Będący w niej partnerzy najczęściej decydują się na podjęcie decyzji o ślubie czy zamieszkaniu razem. Jest to najbardziej dojrzała faza związku, która przynosi najwięcej przyjemności i szczęścia partnerom. Trwa przeciętnie 7 lat. Na koniec tej fazy następuje osłabienie namiętności, co wyznacza przejście do kolejnej fazy.
4. **Związek przyjacielski/miłość przyjacielska.** To najdłuższa faza związku miłosnego, która może trwać przeciętnie 11 lat. Etap ten jest pozbawiony namiętności, jednak wciąż dostarcza satysfakcji obojgu partnerom. W fazie tej dominuje zaangażowanie i staje się ona podstawą związku. Równie ważna w tej fazie jest intymność, czyli wzajemne zaufanie i poczucie bliskości z partnerem. Znaczące osłabienie lub zanikanie intymności powoduje przejście do kolejnej fazy.
5. **Związek pusty.** W tej fazie utrzymuje się już wyłącznie zaangażowanie. Gdy zaangażowanie jest wysokie, partnerzy pozostają ze sobą w związku, ale nie czują ze sobą bliskości. Często pozostają razem ze względu na inne, ważne aspekty ich wspólnego życia (np. dzieci). Gdy u co najmniej jednego z partnerów gaśnie zaangażowanie, związek może się rozpaść. Faza ta może trwać przeciętnie nawet 10 lat.
6. **Rozpad związku.** Na tym etapie osoby decydują się na tymczasowe lub trwałe rozwiązanie związku. Faza ta może trwać przeciętnie 5 lat aż do podjęcia ostatecznej decyzji o rozstaniu i rozwodzie.

Dynamika związku była weryfikowana empirycznie za pomocą metody epizodów (Wojciszke, 2010). Badanym przedstawiono 6 krótkich historii z perspektywy pierwszej osoby, opisujące 6 faz związku. Około 90% uczestników badania stwierdziła, że jeden z opisów trafnie opisuje ich małżeństwo.

4.3. Model schodkowy miłości

Podstawą modelu schodkowego miłości (Knapp, 1978) jest teoria penetracji społecznej (lub inaczej: przenikania społecznego) (Altman & Taylor, 1973). Teoria ta składa się z czterech poziomów narastającego odkrywania się przed partnerem w procesie budowania związku. Pierwszy poziom, orientacji, nie jest szczególnie istotny w relacjach romantycznych. Początkowe spotkania mogą również mieć miejsce z wieloma osobami, bez tworzenia relacji. Drugi poziom, eksploracyjna wymiana afektywna, obejmuje ujawnienie większej liczby tematów i czasem szczegółów osobistych przed potencjalnym partnerem. Interakcja ta niekoniecznie musi być postrzegana jako związek przez obu partnerów. Dopiero trzeci poziom, wymiana afektywna, trafnie charakteryzuje związek romantyczny. Osoby zaczynają postrzegać siebie jako parę, pojawiają się pocałunki, obejmowanie czy intymny dotyk. Na czwartym poziomie, stabilnej wymianie, partnerzy znają się już bardzo dobrze. Oboje przewidują, że związek będzie trwały i stabilny.

Opierając się na teorii Altmana i Taylora, Knapp (1978) zaproponował model schodkowy. Knapp opisuje, jak rozwijają się i ewoluują związki romantyczne. Model ten dzieli rozwój relacji na 10 etapów, które są zorganizowane w dwóch fazach: zbliżania się i oddalania się. Ze względu na tematykę raportu omówiono wyłącznie pierwszą fazę. Model Knappa nie określa konkretnych ram czasowych dla poszczególnych etapów. Przejście z jednego etapu na drugi nie jest związane z czasem, ale raczej z interakcjami i dynamiką między osobami w relacji. Różne relacje mogą przechodzić przez te etapy w różnym tempie.

Faza zbliżania rozpoczyna się inicjacją (Knapp, 1978). Są to pierwsze spotkania dwóch osób. Potencjalni partnerzy oceniają siebie nawzajem i decydują czy chcą kontynuować interakcję. Na drugim etapie, ludzie poznają się wzajemnie. Dzielą się podstawowymi informacjami na swój temat oraz szukają wspólnych tematów i wartości, które ich łączą. To tzw. etap eksperymentowania. Kolejny etap to

zacieśnianie. Następuje, gdy obie strony uznają, że relacja jest już bardziej złożona i ich więź się umacnia. Ludzie zaczynają wyrażać silniejsze uczucia i zaczyna łączyć ich intymność. Postrzegają siebie przez pryzmat swojego związku i zaczynają snuć pierwsze długoterminowe plany. Czwarta faza, integracja, polega na wzajemnym podzieleniu się większością prywatnych informacji. Partnerzy dzielą się swoimi przyjaciółmi i zainteresowaniami. Piąty etap, spajanie lub wiązanie, ma miejsce, gdy związek zostaje oficjalnie uznany w społeczeństwie, na przykład poprzez zaręczyny, ślub czy związek partnerski.

Model schodkowy miłości był weryfikowany empirycznie, zarówno w badaniach ilościowych jak i jakościowych. Avtgis i współpracownicy (1998) przeprowadzili badania fokusowe, aby zidentyfikować etapy w fazach zbliżania się i oddalania się. Uczestnicy zgłaszali różne uczucia, myśli i zachowania na każdym etapie związku. Welch i Rubin (2002) opracowali dwie miary ilościowe – pierwszą do badania fazy zbliżania się, a drugą do fazy oddalania. Skale te służą do identyfikacji etapu w której znajduje się związek romantyczny.

4.4. Model relacyjnych turbulencji

Model relacyjnych turbulencji (Solomon & Knobloch, 2001) zakłada, że w czasie związku zachodzą zmiany w zachowaniach partnerów, skutkujące wahaniami poziomów konfliktów oraz intymności. Zakłócenie wcześniej dobrze funkcjonujących wzorców interakcji określa się mianem turbulencji w relacjach. Model ten koncentruje się więc na dynamice związku od strony okresów przejściowych i problemów w związkach. Turbulencje mogą wystąpić w różnych momentach związku, zwłaszcza podczas znaczących zmian, takich jak inicjacja relacji, zaręczyny czy małżeństwo (Solomon & Knobloch, 2004).

Na początku związku romantycznego, partnerzy kładą nacisk na wzajemne poznawanie się. Już na tym etapie może dochodzić do turbulencji w związku. W modelu zakłada się, że głównym źródłem problemów może być niepewność relacji oraz interferencja od partnera. Niepewność dotyczyć uczuć własnych lub partnera i może wynikać z niejasnych komunikatów czy braku jasności co do długoterminowych zobowiązań. Jest powiązania z uczuciem zazdrości i trudnościami w komunikowaniu się ze sobą. Interferencja od partnera odnosi się do sytuacji, w których jedna osoba w

związku przeszkadza lub utrudnia realizację celów drugiej osoby. Może to prowadzić do konfliktów i napięć w relacji. W modelu ważną rolę odgrywa także reakcja osób na turbulencje. Niektórzy mogą próbować je zminimalizować przez komunikację i negocjacje, a inni mogą reagować unikaniem lub otwartym konfliktem. Te pary, które nie są w stanie rozwiązać niepewności i konfliktów oraz zaplanować wspólnej przyszłości, prawdopodobnie zakończą związek. Pary, które dobrze się ze sobą komunikują cechują się wyższym poziomem intymności i silniejszej więzi. (Solomon & Theiss, 2011).

4.5. Trójfazowy model rozwoju związku romantycznego

Reese-Weber i Johnson (2016) zaproponowali trójfazowy model rozwoju związku romantycznego. Faza miesiąca miodowego obejmuje wysoki poziom podekscytowania sobą nawzajem. Ich relacja obejmuje głównie pozytywne interakcje. Partnerzy próbują się przed sobą prezentować jak w najlepszym świetle. Kolejna faza, definiowanie, obejmuje etykietowanie związku, czyli określanie powagi i stabilności związku. Negocjowanie oczekiwań co do związku może wiązać się z wzrostem poziomu intymności, ale również konfliktów. Trzecia faza to etap ugruntowany, w którym związek jest zorientowany ku przyszłości. Związek romantyczny może, lecz nie musi, przechodzić przez wszystkie trzy fazy po kolei. Zdarza się, że pod wpływem różnych wydarzeń życiowych para wraca do okresu miesiąca miodowego (Reese-Weber & Johnson, 2016).

Wyniki empiryczne dostarczyły dowodów, że poziom konfliktu i intymności przebiegał w czasie w różny sposób (Reese-Weber, 2015). Poziom intymności wzrastał linearnie w miarę stażu związku. Poziom pozytywnej komunikacji w związku był znacznie niższy w przypadku osób w fazie miodowego miesiąca i znacznie wyższy w zdefiniowanych i ugruntowanych związkach. Umiejętność skutecznej komunikacji z partnerem staje się ważna podczas fazy definiowania, gdy pary określają oczekiwania wobec związku (np. jak często dzwonić lub pisać wiadomości, i kto płaci za randki). Osoby w definiującej fazie związków romantycznych częściej zgłaszały stosowanie destrukcyjnych strategii komunikacyjnych i agresji psychologicznej niż osoby w fazie miesiąca miodowego lub fazy ugruntowanej.

5. Model etapów relacji

Przedstawione modele rozwoju relacji romantycznej są zbliżone pod względem swojej struktury. Jednak większość z nich nie wyróżnia odrębnej fazy stabilizacji, związanej z zawianiem małżeństwa. Na podstawie przedstawionych modeli oraz dodając kilka nowych źródeł, przedstawiamy naszą propozycję modelu rozwoju relacji romantycznej. Oferuje on unikalne i złożone spojrzenie na dynamikę relacji wyodrębniając fazę konsolidacji i stabilizacji (czyli okres zaręczyn, przed małżeństwem oraz małżeństwo). Zapewniając integrację różnych perspektyw badawczych, model staje się przydatny zwłaszcza przy analizie wpływu nawiązania małżeństwa na związek romantyczny.

Nasz model rozwoju relacji zakłada 4 fazy rozwoju związku romantycznego:

1. Etap zainteresowania:

- Jest to etap, w którym ludzie są najbardziej wrażliwi na fizyczne cechy drugiej osoby. Fizyczna atrakcyjność jest kluczowym elementem w procesie wyboru partnera (Fisher i in., 2005)
- W tym okresie ludzie oceniają czy chcą spędzić więcej czasu z drugą osobą. Próbują przyciągnąć uwagę drugiej osoby i zastanawiają się, czy uczucie jest wzajemne
- Obie osoby starają się zrozumieć siebie nawzajem poprzez dzielenie się swoimi zainteresowaniami, doświadczeniami i wartościami. Partnerzy zastanawiają się także, czy mają wspólne wartości i czy ich różnice mogą być komplementarne w dłuższej perspektywie.
- Etap zainteresowania łączy w sobie fazę inicjacji (Knapp, 1978) zakochania (Wojciszke, 2010) oraz miesiąca miodowego (Reese-Weber & Johnson, 2016)

2. Etap zaangażowania:

- W tej fazie związek zaczyna się krystalizować. Partnerzy ustalają, czego oczekują od siebie nawzajem oraz jaki charakter ma ich związek. Jest to

proces kształtowania oczekiwań i norm dotyczących związku (Drigotas i in., 1999)

- Partnerzy stają się bardziej otwarci, dzieląc się swoimi uczuciami, nadziejami i obawami. Rodzi się intymność, czyli poczucie bliskości i wzajemnego wsparcia.
- Pojawiają się pierwsze rozmowy na temat długoterminowych planów, w tym możliwości założenia rodziny lub zawiązania małżeństwa.
- Etap zaangażowania łączy w sobie fazę definiowania (Reese-Weber & Johnson, 2016) zacieśniania (Knapp, 1978) oraz dwie fazy opisane u Wojciszke (2010): romantyczne początki i miłość kompletna.

3. Etap konsolidacji:

- Partnerzy zaczynają łączyć swoje życie na wielu płaszczyznach - od codziennych rutyn po długoterminowe plany. Integracja jest kluczowym etapem w procesie tworzenia więzi (Finkel & Eastwick, 2015)
- Na tym etapie pojawiają się długoterminowe decyzje odnośnie życia razem: ludzie decydują się na wspólne mieszkanie oraz zaręczają się i wstępnie planują wesele.
- Jest to czas pełen radości i oczekiwania, ale też stresu związanego z przygotowaniem do wesela.
- Na tym etapie rozwija się zaufanie. Jak podkreślają Gottman & Levenson (1992), budowanie głębokiego zaufania jest kluczowe dla trwałości związku.
- Etap konsolidacji łączy w sobie etap ugruntowany (Reese-Weber & Johnson, 2016), miłości kompletnej (Wojciszke, 2010) oraz dwie fazy opisane u Knappa (1978): fazę integracji oraz spajania

4. Etap stabilizacji:

- Jest to etap, w którym partnerzy biorą ślub. Dopiero na tym etapie mogą podjąć decyzję o wspólnym zamieszkaniu.
- W miarę jak związek się rozwija, partnerzy uczą się akceptować i kochać siebie nawzajem pomimo niedoskonałości. Stałe wsparcie i zrozumienie to filary, na których opiera się trwałość każdego związku.
- Etap konsolidacji łączy w sobie etap ugruntowany (Reese-Weber & Johnson, 2016), fazę spajania (Knapp, 1978) oraz dwie fazy opisane u Wojciszke (2010): miłości kompletnej i przyjacielskiej

Bibliografia

- Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H., & Buxmann, P. (2016). Gender Differences in Online Dating: What Do We Know So Far? A Systematic Literature Review. *2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)*, 3858–3867. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2016.481>
- Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Grewen, K. (2017). Oxytocin and Social Bonds: The Role of Oxytocin in Perceptions of Romantic Partners' Bonding Behavior. *Psychological Science*, 28(12), 1763–1772. <https://doi.org/10.1177/0956797617716922>
- Algoe, S. B., & Way, B. M. (2014). Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(12), 1855–1861. <https://doi.org/10.1093/scan/nst182>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships* (s. viii, 212). Holt, Rinehart & Winston.
- Avtgis, T. A., West, D. V., & Anderson, T. L. (1998). Relationship stages: An inductive analysis identifying cognitive, affective, and behavioral dimensions of Knapp's relational stages model. *Communication Research Reports*, 15(3), 280–287. <https://doi.org/10.1080/08824099809362124>
- Bode, A., & Kushnick, G. (2021). Proximate and Ultimate Perspectives on Romantic Love. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.573123>
- Cierpka, A. (2012). Narrative Identity in Late Adulthood. *Psychology of Language and Communication*, 16(3), 237–252. <https://doi.org/10.2478/v10057-012-0016-6>

- DeWall, C. N., Gillath, O., Pressman, S. D., Black, L. L., Bartz, J. A., Moskowitz, J., & Stetler, D. A. (2014). When the Love Hormone Leads to Violence: Oxytocin Increases Intimate Partner Violence Inclinations Among High Trait Aggressive People. *Social Psychological and Personality Science*, 5(6), 691–697. <https://doi.org/10.1177/1948550613516876>
- Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 293–323. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.2.293>
- Finkel, E. J., & Eastwick, P. W. (2015). Attachment and pairbonding. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.12.006>
- Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *The Journal of Comparative Neurology*, 493(1), 58–62. <https://doi.org/10.1002/cne.20772>
- French, J. A., Cavanaugh, J., Mustoe, A. C., Carp, S. B., & Womack, S. L. (2018). Social Monogamy in Nonhuman Primates: Phylogeny, Phenotype, and Physiology. *The Journal of Sex Research*, 55(4–5), 410–434. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1339774>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Hatfield, E., & Walster, G. W. (1985). *A New Look at Love*. University Press of America.
- Knapp, M. L. (1978). *Social Intercourse: From Greeting to Goodbye*. Allyn and Bacon.

- Knox, D. H. (1970). Conceptions of Love at Three Developmental Levels. *The Family Coordinator*, 19(2), 151–157. <https://doi.org/10.2307/582445>
- Kozakiewicz, A., Izdebski, Z., & Mazur, J. (2022). The Measurement of Love: Psychometric Properties and Preliminary Findings of the Short Love Scale (SLS-12) in a Polish Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13269. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013269>
- Lee, J. A. (1977). A Typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Marzec, M., & Łukasik, A. (2017). Love styles in the context of life history theory. *Polish Psychological Bulletin*, 48(2), 237–249. <https://doi.org/10.1515/ppb-2017-0027>
- Meier, A., & Allen, G. (2009). Romantic Relationships from Adolescence to Young Adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *The Sociological Quarterly*, 50(2), 308–335. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2009.01142.x>
- Miller, P. E. (2021). Partner Selection: Decision-Making as Experienced by Engaged and Married Couples. *Marriage & Family Review*, 57(2), 93–110. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1744499>
- Munro, B., & Adams, G. R. (1978). Love American Style: A Test of Role Structure Theory on Changes in Attitudes Toward Love. *Human Relations*, 31(3), 215–228. <https://doi.org/10.1177/001872677803100302>
- Pfeiffer, U. (2013). Oxytocin—Not always a moral molecule. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2013.00010>

- Reese-Weber, M. (2015). Intimacy, communication, and aggressive behaviors: Variations by phases of romantic relationship development. *Personal Relationships*, 22(2), 204–215. <https://doi.org/10.1111/pere.12074>
- Reese-Weber, M., & Johnson, A. I. (2016). Examining dating violence from the relational context. W *Handbook on the psychology of violence*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265–273. <https://doi.org/10.1037/h0029841>
- Schneiderman, I., Kanat-Maymon, Y., Ebstein, R. P., & Feldman, R. (2014). Cumulative risk on the oxytocin receptor gene (OXTR) underpins empathic communication difficulties at the first stages of romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(10), 1524–1529. <https://doi.org/10.1093/scan/nst142>
- Sharabi, L. L., & Dykstra-DeVette, T. A. (2019). From first email to first date: Strategies for initiating relationships in online dating. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3389–3407. <https://doi.org/10.1177/0265407518822780>
- Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2001). Relationship Uncertainty, Partner Interference, and Intimacy within Dating Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 804–820. <https://doi.org/10.1177/0265407501186004>
- Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2004). A model of relational turbulence: The role of intimacy, relational uncertainty, and interference from partners in appraisals of irritations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 795–816. <https://doi.org/10.1177/0265407504047838>

- Solomon, D. H., & Theiss, J. A. (2011). Relational turbulence: What doesn't kill us makes us stronger. W *The dark side of close relationships II* (s. 197–216). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sprecher, S., & Felmlee, D. (2021). Social Network Pressure on Women and Men to Enter a Romantic Relationship and Fear of Being Single. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.5964/ijpr.6139>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Stonard, K. E., Bowen, E., Walker, K., & Price, S. A. (2017). “They’ll Always Find a Way to Get to You”: Technology Use in Adolescent Romantic Relationships and Its Role in Dating Violence and Abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(14), 2083–2117. <https://doi.org/10.1177/0886260515590787>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O’Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Waters, T. E. A., Raby, K. L., Ruiz, S. K., Martin, J., & Roisman, G. I. (2018). Adult attachment representations and the quality of romantic and parent–child relationships: An examination of the contributions of coherence of discourse and secure base script knowledge. *Developmental Psychology*, 54(12), 2371–2381. <https://doi.org/10.1037/dev0000607>

- Welch, S., & Rubin, R. B. (2002). Development of relationship stage measures. *Communication Quarterly*, 50(1), 24–40. <https://doi.org/10.1080/01463370209385644>
- Wojciszke, B. (2002). From the first sight to the last drop: A six-stage model of the dynamics of love. *Polish Psychological Bulletin*, 33(1), 15–25.
- Wojciszke, B. (2010). *Psychologia miłości*.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>