

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 4 / 2024, Vol. 12, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN424.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Четвертакова, Э. С. Применение теста Стернберга «Триангулярная теория любви» в практике психолога-сексолога / Э. С. Четвертакова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN424.pdf>

For citation:

Chetvertakova E.S. Application of the Sternberg test «Triangular theory of love» in the practice of a consultant-sexologist. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(4): 15PSMN424. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN424.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.072.422; 159.99

Четвертакова Элла Сулеменовна¹

ФГБОУ ВО «Российский социальный государственный университет», Москва, Россия

Психолог

E-mail: elkasha@mail.ru

Применение теста Стернберга «Триангулярная теория любви» в практике психолога-сексолога

Аннотация. В статье представлено описание «Триангулярной теории любви» по Стернбергу, которая состоит из 3 компонентов: близость, страсть, ответственность. Различное сочетание 3 компонентов дают 8 видов любви: нет любви, романтическая, любовь-дружба, приязнь, страстная любовь, роковая любовь, пустая любовь, совершенная любовь.

Созданный Стернбергом опросник для определения типа любви получил широкое признание, многократно валидизирован, подтвердил свою внутреннюю и внешнюю согласованность. Данный опросник переведен на 25 языков и применяется для изучения связи типа любви с различными аспектами отношений: тип привязанности, удовлетворенность отношениями.

Автором представлены результаты тестирования 10 клиентов с запросов на консультацию в сфере сексуальности и отношений. Необходимость разобраться в своих чувствах любви к партнеру возникает особенно остро в практике психолога-сексолога в следующих случаях: после окончания периода влюбленности, когда уходит страсть и после долгих лет брака, когда на первое место выходят взаимные обязательства.

В непродолжительных отношениях высокая субъективная оценка чувства любви и удовлетворенность сексуальной жизнью коррелируют с высокими баллами по шкале «страсть» опросника (Кейс 1, Кейс 9, табл. 1).

¹ www.sexolog4you.ru

<https://t.me/sexolog4you>

При длительных гармоничных отношениях — высокие баллы субъективной оценки чувства любви сочетаются с высокими баллами по шкале «близость» (Кейс 1, Кейс 4, Кейс 8, Кейс 10, табл. 1).

Таким образом, можно предположить, что страсть имеет большее значение на начальном этапе построения отношений, а в длительных отношениях — близость вносит основной вклад в оценку чувства любви.

Данные опросника Стернберга и ответы, полученные в ходе беседы, позволяют психологу-сексологу оперативно определить дальнейшее направление консультирования для решения запроса клиента.

Ключевые слова: любовь; любовный треугольник; штернберг; психометрия; надежность; стили привязанности; любовные обязательства; влюбленность; треугольник любви; интимность; близость; страсть; приверженность; теории любви; треугольная теория любви; диадические отношения; компоненты любви; интимность; представления о любви; классификация любви; любвиология

Введение

Проблемы в диадических отношениях между мужчиной и женщиной — один из самых частых запросов в практике психолога. На вопросы «А люблю ли я?», «То, что я испытываю, является любовью или привычкой?» подчас ответить сложнее, чем кажется.

Наблюдается некий парадокс: с одной стороны любовь — фундаментальное для благополучия человека чувство, и его описанию и исследованию посвящено много усилий блестящих умов всех эпох и народов, а с другой — точного определения этому феномену все еще не существует [1–5].

Роберт Стернберг, психолог, профессор Оклахомского университета предложил свою теорию любви [6; 7]. Триангулярная теория любви Стернберга рассматривает любовь, как сочетание трех компонентов: близость (интимность), страсть и обязательства (приверженность).

Каждому из этих трех терминов можно приписывать различный смысл, поэтому необходимо с самого начала прояснить их значение в контексте данной теории.

Под компонентом «интимность» подразумеваются чувства близости, взаимной привязанности и тесные узы между людьми, возникающие при любовных отношениях. Таким образом, этот компонент включает в себя те чувства, которые создают теплоту в «любовных отношениях».

Под компонентом «страсть» — романтическую сторону любви, физическое влечение, сексуальные отношения и связанные с ними аспекты любовных отношений. Таким образом, компонент «страсть» включает в себя мотивационные и другие источники возбуждения, которыми обусловлены страстные чувства в любовных отношениях.

Под компонентом «решение/обязательство» подразумевается принятое одним человеком решение любить другого и обязательство сохранить эту любовь. Таким образом, компонент «решение/обязательство» включает в себя когнитивные элементы, участвующие в принятии решения о вступлении в любовные отношения и о сохранении их в течение длительного времени.

Существует восемь возможных сочетаний различных компонентов любви. Каждое из этих сочетаний порождает любовные переживания различного вида. Ниже сокращенное описание, взято из публикации [7].

1. Отсутствие любви. Отсутствием любви называется отсутствие всех трех ее компонентов. Отсутствие любви характерно для подавляющего большинства наших личных отношений, являющихся лишь повседневными взаимодействиями, нисколько не похожими на любовь.

2. Приязнь. Если в отношениях присутствует только компонент «интимность», а компоненты «страсть» и «решение/обязательство» отсутствуют, то возникает приязнь. Человек ощущает близость, привязанность и теплоту по отношению к другому человеку, не испытывая сильной страсти и не имея долгосрочных обязательств. Иначе говоря, человек испытывает эмоциональную близость к своему другу, но друг не «возбуждает» его и не вызывает мыслей о том, что человек «любит друга» или собирается любить его всю жизнь.

3. Страстная любовь. Страстная любовь — это «любовь с первого взгляда». Страстная любовь, или попросту страсть, характеризуется переживанием страстного возбуждения в отсутствие компонентов «интимность» и «решение/обязательство». Заметить страсть обычно довольно легко, хотя, как правило, определить, что человек страстно влюблен, проще другим людям, чем самому этому человеку. Страсть может возникать почти мгновенно и при соответствующих обстоятельствах так же быстро проходить. Для страсти обычно характерна высокая степень психофизиологического возбуждения, которая проявляется в таких соматических симптомах, как учащенное сердцебиение или даже сердечный трепет, повышенная гормональная секреция, эрекция половых органов (пениса или клитора) и так далее.

4. Формальная (пустая) любовь. Любовь этого вида возникает в результате принятия решения о том, что человек любит другого и предан этой любви, в отсутствие как интимности, так и страсти. Любовь этого вида можно иногда обнаружить в застойных отношениях, которые продолжаются много лет и за это время потеряли как взаимную эмоциональную вовлеченность, так и физическое влечение, которые когда-то были для них характерны. Если чувство долга по отношению к партнеру не является очень сильным, то такая любовь почти ничего не значит, поскольку обязательства чрезвычайно подвержены сознательной модификации.

5. Романтическая любовь. В любви этого вида присутствуют компоненты интимности и страсти. В сущности, это приязнь с добавлением еще одного элемента, а именно — возбуждения, возникающего за счет физического влечения и сопутствующих ему факторов. С этой точки зрения романтические любовники ощущают не только физическое влечение друг к другу, но также эмоциональную привязанность.

6. Дружеская любовь. Любовь этого вида возникает при наличии сочетания компонентов «интимность» и «решение/обязательство». В сущности, это длительная, преданная дружба, которая часто возникает между супругами после того, как физическое влечение (главный источник страсти) постепенно угасает.

7. Роковая любовь. Для роковой любви характерно сочетание компонентов «страсть» и «решение/обязательство» в отсутствие интимности. Такой вид любви иногда ассоциируется с Голливудом или со стремительными романами: пара встречается, через две недели обручается, а в следующем месяце играет свадьбу. Такая любовь легкомысленна в том смысле, что обязательства принимаются под влиянием одной страсти, в отсутствие стабилизирующего элемента интимности. Хотя компонент страсти может развиваться почти мгновенно, развитие компонента интимности требует какого-то времени, и поэтому существует риск разрыва отношений, основанных на роковой любви, а в случае скоропалительных браков — риск развода.

8. Совершенная любовь. Совершенная любовь включает в себя все три компонента. Именно к такой любви стремятся многие из нас, особенно в романтических отношениях. Стремление к совершенной любви, по крайней мере, в одном отношении можно уподобить занятиям по программе снижения собственного веса: часто достигнуть цели бывает проще, чем удержаться на завоеванных рубежах.

Вряд ли какие-либо отношения будут чистым случаем любого из приведенных выше описаний, и со временем компоненты любви могут, как уменьшаться, так и увеличиваться. Как отмечает автор, совершенная любовь труднодостижимая цель, и еще сложнее сохранить отношения на таком уровне.

В 1997 г. Стернберг опубликовал статью, посвященную валидации опросника «Триангулярная теории любви» [7]. В ней приведены данные двух исследований, в первом приняло участие 84 человека и 101 человек во втором. Опросник оценивался по параметрам внутренней и внешней согласованности. Для сравнения был выбран тест Рубин «Шкала любви и симпатии», 1970 г. [9]. В разработке теории и создании опросника автор принимал во внимание тесты на определение типа любви в разработке Хендрикса [10].

Сделан вывод, что в рамках исследований, основанных на анкетировании, представлены эмпирические данные, непосредственно проверяющие шкалу «Триангулярная теории любви». Совокупность результатов, взятых в целом, по крайней мере, обнадеживают в отношении внутренней и внешней достоверности треугольной теории.

К 2020 году анкета была переведена на 25 языков и широко использовалась как психометрический инструмент. К настоящему времени шкала Стернберга прошла множество валидизаций и считается надежным инструментом для измерения компонентов любви.

Гомрасни и Садат Джафар Табатабаи (2006) сообщили о надежности опросника Стернберга «Любовный треугольник», используя коэффициент альфа Кронбаха, равный 0,92. Также они указали достоверность, используя корреляцию с общим баллом по трем компонентам — интимности, страсти, приверженности, соответственно, как 0,66, 0,92 и 0,77/0. Для анализа данных был использован факторный анализ [11].

В 2016 А. Askarpoor опубликовал статью «Психометрические свойства шкалы любви Стернберга» с результатами валидации шкалы среди иранского населения. Применялся факторный анализ шкалы и альфа-коэффициент Кронбаха.

Объем выборки составил 200 человек, которые были отобраны случайным образом и заполнили треугольную шкалу любви Штернберга среди мужчин и женщин, участвовавших в курсах «До вступления в брак» и «Семейное воспитание» в Мешхеде в 2015 году. Данные были проанализированы с использованием исследовательского и подтверждающего факторного анализа.

Результаты факторного анализа с использованием метода ротации Varimax выявили три фактора любви, и они были сопоставлены с помощью подтверждающего факторного анализа. Коэффициенты альфа-Кронбаха, включающие 45 пунктов и три фактора близости, страсть и целеустремленность составляют соответственно 0,86, 0,87 и 0,91, а общая шкала любви была удовлетворительной [12].

Zsuzsa Napp в 2020 провела исследование с целью валидации теста, в нем приняли участие 465 человек. Факторный анализ показал, что пункты анкеты любви, переведенной на венгерский язык, такие же, как и в американской версии, вписываются в тройную структуру. Все три шкалы опросника любви имеют положительную, умеренную корреляцию с совокупными шкалами опросника совладания в паре, а также с удовлетворенностью отношениями. В то же время, все три шкалы любви имеют низкую или непонятную корреляцию

с сексуальной мотивацией. Таким образом, венгерская версия опросника треугольной любви Стернберга (STLS-H) коррелирует с оригинальным опросником такой же факторной структурой, с высокими внутренними показателями надежности, которая подходит для исследования на венгерском языке для измерения любви [13].

В России перевод и адаптацию теста на русский язык провела Екимчик О.А. [14; 15]. Адаптация данной методики проводилась совместно с Т.Л. Крюковой в Костромском государственном университете имени Н.А. Некрасова (при финансовой поддержке Гранта Президента РФ для государственной поддержки молодых российских ученых — кандидатов наук МК-125.2011.6). Процедура адаптации заключалась в прямом и обратном переводе утверждений опросника, редакции формулировок утверждений в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, проверке шкал на надежность психометрическими методами и сравнением полученных результатов с параметрами, выявленными Р. Стернбергом в ходе конструирования опросника.

В переведённом на русский язык варианте методика состоит из 45 утверждений, направленных на изучение трех компонентов любви: интимности, страсти и обязательств, по 15 пунктов на каждый. К методике прилагается следующая инструкция: «Пробел» обозначает человека, с которым вы находитесь в отношениях. Каждому утверждению присваивается балл от 1 до 9, где 1 означает «совершенно не так», 5 — «в среднем так», и 9 — «в высшей степени так». Используйте промежуточные пункты шкалы для определения средних уровней своих чувств. В ходе адаптации методики было опрошено 256 респондентов в возрасте от 18 до 40 лет (средний возраст 28 лет) из них 143 женщины и 113 мужчин, состоящие в гетеросексуальных отношениях.

Для всего опросника в целом Екимчик О.А. [15] были получены высокие значения надежности и внутренней согласованности вопросов альфа Кронбаха ($\alpha = 0,97$), средняя межпозиционная корреляция ($r = 0,47$). Следовательно, практически все вопросы методики направлены на изучение трех компонентов любви по Р. Стернбергу. Вычислялся коэффициент надежности отдельно для каждой шкалы, измеряющей определенный компонент, по всем параметрам получены очень высокие результаты надежности и внутренней согласованности.

Для проверки внешней валидности, адаптированные шкалы методики Р. Стернберга, прокоррелировали со шкалами ОРПВ (Ф. Шейвера) [15]. Авторы сделали вывод, что методика «Треугольная шкала любви», адаптированная для русскоязычных респондентов, показала хорошие психометрические характеристики и может быть использована в исследованиях, направленных на выявление особенностей любви в диадических отношениях мужчин и женщин.

Тест Стернберга применяется Scott F. 2009 для исследования оценки взаимосвязи компонентов интимность, страсть, обязательства с уровнем удовлетворенности в отношениях. Иерархический регрессионный анализ показал, что связь между надежной привязанностью и удовлетворенностью отношениями опосредована обязательствами и близостью. Результаты показывают, что близость и приверженность (обязательства) — это пути, с помощью которых надежная привязанность может привести к удовлетворению в отношениях [16].

Venia Nabila 2023 исследовала взаимосвязь между треугольной теорией любви Стернберга и удовлетворенностью романтическими отношениями во взрослой жизни. Полученные результаты подтверждают теорию — в романтических отношениях высокая корреляция с компонентами страсть и близость и минимальна с обязательствами, что соответствует определению романтическая любовь, данному Стернбергом [17].

При анализе публикаций не встречаются статьи, направленные на исследование вопроса применения результатов тестирования в практике консультирования клиентов с запросами в сфере сексуальности.

Цель исследования

Определить возможность практического применения теста Стернберга для консультирования клиентов с запросами в сфере сексуальности.

Материалы и методы

В период с марта по июнь 2024 года по тесту Стернберга был проведен опрос 10 респондентов в возрасте от 20 до 49 лет, из них восемь женщин и двое мужчин, длительность отношений составила от 1,5 месяцев до 25 лет. Перед консультацией участники проходили тест Стернберга.

После прохождения опроса результаты теста в виде графического изображения и шкалы участники были присланы для обсуждения. Тест Стернберга сочетался с последующей консультацией. В ходе беседы клиентов просили дать субъективную оценку своему чувству любви, готовности поддержать партнера, желанию изменить партнера, удовлетворенности сексуальной жизнью, вероятности сохранить отношения в течение 5 лет по 10 бальной шкале, где 0 баллов — нет признака, 10 баллов — максимально выражен. Наличие совместных обязательств: дети, ипотека, имущество, кредиты, бизнес при наличии оценивалось в 1 балл, при отсутствии 0 баллов.

Результаты и обсуждение

Необходимость разобраться в своих чувствах любви к партнеру возникает особенно остро в практике психолога-сексолога в следующих случаях: после окончания периода влюбленности, когда уходит страсть и после долгих лет брака, когда на первое место выходят взаимные обязательства.

Довольно широко распространена установка, смысл, которой можно описать так: если у меня пропало спонтанное влечение к партнеру, значит — я его разлюбила и нужно прекращать отношения. Такая установка приводит к разрыву отношений, которые вполне могли быть жизнеспособными, когда страсть — это страсть, один из компонентов любви и страсть не равно любовь.

Заполнение теста является рефлексивным — позволяет отделить страсть как один из компонентов любви, оценивая также другие: степень близости и обязательства.

То же справедливо для длительных отношений, в которых ушла не только страсть, но близость растерялась со временем или так и не сформировалась за долгие годы отношений. Наличие обязательств в отсутствие страсти и близости типично для «пустой любви» по определению Стернберга.

Ниже приведены в табличной форме данные теста Стернберга и опроса (табл. 1).

Обращает внимание, что желание изменить партнера сочетается с низкими показателями по шкале близость, такая информация может быть начальным пунктом для разработки плана ведения клиентов при запросе — «сохранить отношения».

Наличие совместных обязательств: дети, ипотека, бизнес, высокая готовностью поддерживать партнера чаще всего сочетаются с высокой вероятностью сохранить отношения в течение 5 лет.

В непродолжительных отношениях высокая субъективная оценка чувства любви и удовлетворенность сексуальной жизнью коррелируют с высокими баллами по шкале «страсть» опросника (Кейс 1, Кейс 9, табл. 1).

При длительных гармоничных отношениях — высокие баллы субъективной оценки чувства любви сочетаются с высокими баллами по шкале «близость» (Кейс 1, Кейс 4, Кейс 8, Кейс 10, табл. 1).

Таким образом, можно предположить, что страсть имеет большее значение на начальном этапе построения отношений, а в длительных отношениях — близость вносит основной вклад в оценку чувства любви.

Таблица 1

Данные результаты теста Стернберга и субъективная оценка респондентов

КОД клиента	Кейс 1	Кейс 2	Кейс 3	Кейс 4	Кейс 5	Кейс 6	Кейс 7	Кейс 8	Кейс 9	Кейс10
Сколько лет вы в отношениях	1,5 мес.	23 года	12 лет	8 лет	14 лет	18 лет	25 лет	1 год	0,5 года	2 года
Статус в текущее время	отношения на расстоянии	замужем	замужем	замужем	замужем	развод	замужем	пара	пара	замужем
Тест баллы по шкале близость	97	131	39	109	86	103	59	103	67	97
Тест баллы по шкале страсть	102	103	20	82	54	86	71	81	123	62
Тест баллы по шкале обязательства	94	130	36	90	70	77	59	86	111	74
Оценка чувства любви	8	10	3	9	6	2	2	7	10	8
Готовность поддерживать партнера	8	10	7	10	7	10	6	8	0	8
Желание изменить партнера	5	2	8	0	5	7	6	5	0	6
Оценка удовлетворенности сексуальной жизнью	7	10	нет секса	8	4	4	5	3	10	4
Вероятность остаться в отношениях в течение 5 лет	8	10	5	9	7	0	3	3	2	5
Наличие общих обязательств (ипотека, дети, кредиты)	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1

Разработано автором

Рассмотрим более подробно результаты применения теста Стернберга в работе психолога-сексолога на примере двух случаев.

Кейс 1.

Женщина 28 лет. Запрос на консультацию: как коммуницировать с партнером, чтобы сохранить отношения, которые очень значимы.

Данные, полученные в ходе консультации: есть трудности с выбором партнера, нужно чтобы «был прямо мой человек», длительность отношений 1,5 месяца, отношения на расстоянии, общение — видео, аудио созвоны, смс в течение дня.

Результаты теста, проведённого до первичной консультации — треугольник близок к идеальному, шкала интимность — 97, обязательства — 94, страсть — 102 (Кейс 1, табл. 1).

Согласно тесту Стернберга — это совершенная любовь, однако принимая во внимание небольшую продолжительность отношений, вызывают сомнение высокие по шкале близости, для формирования которой необходимо время. Так же вызывают вопросы высокие баллы сохранять отношения, ценность которых достаточно сложно определить за короткий промежуток времени.

Можно предположить, что, именно так пара чувствует себя, в период влюбленности и такие моменты оценка степени близости с партнером далека от действительной. Особенно когда отношения на расстоянии и реальные качества партнера замещаются идеальным образом в голове.

Тестирование способствовало возможности во время консультации наметить конкретные шаги для формирования реального образа партнера, действий и необходимых прояснений для развития отношений.

Кейс 2.

Женщина 45 лет. Запрос на консультацию: как повысить страсть в отношениях, «словно все ушло в духовное, а нижняя чакра не раскрыта».

Данные, полученные в ходе консультации: в браке 23 года, муж вызывает восхищение с первого дня знакомства до сих пор. В сексуальных отношениях на первом месте доставить удовольствие мужу, как благодарность. Желание ощущается в дни овуляции, в другие дни желание словно «несвободно, не получается отключить голову».

Результаты теста, проведённого до первичной консультации — треугольник близок к максимальному по шкалам интимность 131 и обязательства — 130, а страсть — 103.

Это любовь-дружба по Стернбергу. Можно предположить, что это пример стабильных, длительных отношений, в которых женщина руководствуется принципом «долженствования» и не имеет навыков, позволяющих получить больше удовольствия от близости.

В ходе консультации были даны рекомендации по практикам осознанности для снижения уровня тревожности, проведено информирование о важности получения удовольствия в ходе сексуального взаимодействия.

Сделанные выводы данные являются предварительными и требуют проверки на большей выборке.

Заключение

Предложенная Стернбергом Треугольная (Триангулярная) теория любви включает в себя компоненты: близость (интимность), страсть, ответственность (решение). Сочетание компонентов определяют тип любви, величина значений по шкалам говорит о силе чувства. Возможные типы любви: нет любви, дружба, страстная любовь, формальная (пустая) любовь, романтическая любовь, дружеская любовь, роковая любовь и совершенная. Равнобедренный треугольник с наличием всех компонентов является совершенной любовью.

Стернберг предложил опросник для определения типа любви, который валидизирован и подтвердил свою внутреннюю и внешнюю согласованность. В опубликованной в 1997 г. статье автор описал 2 исследования. В качестве теста для валидации использовался тест Рубина.

В настоящее время тест переведен на 25 языков, опубликованы статьи с результатами валидации теста в разных странах, таким образом можно сделать вывод о том, что это проверенный тест, пригодный для практического применения.

В 2024 г. был проведен опрос с последующей консультацией 10 клиентов с запросами в сфере сексуальности и отношений. Цель опроса — определение возможности практического применения теста психологом-сексологом.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о применимости теста «Триангулярная теория любви Стернберга» для консультирования клиентов с запросом в области сексуальности и отношений. Проведение теста позволяет, по моим оценкам, сократить время на приеме для выяснения характера отношений на 1–2 сессии, помогает клиенту определить свой тип любви и наглядно увидеть текущее состояние и совместно со специалистом определить направление консультационной работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фромм Э. Искусство любить. Исследование природы любви. — М: Педагогика, 1990. С. 157.
2. Линченко К.В. Что такое любовь? Роберт Стернберг «Трёхкомпонентная теория любви» / К.В. Линченко // Проблемы и перспективы развития России: Молодежный взгляд в будущее: Сборник научных статей 5-й Всероссийской научной конференции. В 4-х томах, Курск, 20–21 октября 2022 года / Отв. редактор А.А. Горохов. Том 2. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. — С. 35–37. — EDN FIZPGJ.
3. Цветкова, Н.А. Гендерные особенности представлений о любви в юношеском возрасте / Н.А. Цветкова, Е.Ю. Макарова // Теория и практика общественного развития. — 2014. — № 21. — С. 318–322. — EDN ТККНKN.
4. Юрманова, Н.Ю. Феномен психоэмоциональной связи в паре: подходы к описанию и определению / Н.Ю. Юрманова // Социализация в глобальном мире: вызовы современности: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Калуга, 20–21 мая 2021 года. — Калуга: Издательство Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского, 2021. — С. 266–278. — EDN OWUYLE.
5. Ким, Е.В. Трёхкомпонентная теория любви Р. Стернберга / Е.В. Ким // Лики любви: Материалы V Городского студенческого фестиваля, Новосибирск, 17 мая 2019 года / Под редакцией О.О. Андронниковой. — Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. — С. 52–53. — EDN FTEJPI.
6. Sternberg Robert J.A. Triangular Theory of Love // Psychological Review. Copyright 1986 by the American Psychological Association, Inc. — 1986. — Vol. 93. — № 2. — P. 119–135.
7. Sternberg, R.J. Construct validation of a triangular love scale // European Journal of Social Psychology. — 1997. — № 27(3). — С. 313–335.
8. Sternberg, R.J. Triangular theory of love // New Haven, CT: Yale University Press. — 1988. — № 1. — С. 119–138.
9. Rubin, Z. Measurement of romantic love // Journal of Personality and Social Psychology. — 1970. — № 16. — С. 265–273.
10. Hendrick, C., Hendrick, S.S. A relationship-specific version of the Love Attitudes Scale // Journal of Social Behavior and Personality. — 1990. — № 5. — С. 239–254.

11. Ghomrani, S., Tabatayi, J. Iranian couples romantic relations and its relationship with marital satisfaction and demographic variables // Consulting and research new journal. — 2006. — № Volume 5, Issue 17. — С. 95–109.
12. Askarpour A., Mohammadipour M. Psychometric properties of Sternberg love scale // J. Fundam. Appl. Sci. — 2016. — № 8(4S). — С. 2036–2047.
13. Zsuzsa Happ. The Hungarian version of the Sternberg love questionnaire (STLS-H) // Hungarian Psychological Review. — 2022. — № 1. — С. 53–79.
14. Екимчик, О.А. Результаты адаптации методики "Треугольная шкала любви" Р. Стернберга / О.А. Екимчик // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. — 2011. — Т. 17, № 4. — С. 216–221. — EDNOYDBJD.
15. Shaver, P.R., Hazan, C. A biased view of the study of love // Journal of Social and Personal Relationships. — 1988. — № 5. — С. 473–501.
16. Scott, F., Madey, Lindsey R. The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on Relationship Satisfaction // Individual Differences Research. — 2009. — № 2. — С. 76–84.
17. Nabila, V., Gunawan, M.C. The relationship between the triangular theory of love by Sternberg and romantic relationship satisfaction in the emerging adulthood. European Journal of Psychological Research // Journal of Social and Personal Relationships. — 2023. — № 6. — С. 82–90.

Chetvertakova Ella Sulemenovna

Russian Social State University, Moscow, Russia

E-mail: elkasha@mail.ru

Application of the Sternberg test «Triangular theory of love» in the practice of a consultant-sexologist

Abstract. The article describes the «Triangular theory of love» according to Sternberg, which consists of 3 components: intimacy, passion, responsibility. A different combination of 3 components gives 8 types of love: no love, romantic, love-friendship, affection, passionate love, fatal love, empty love, perfect love.

The questionnaire created by Sternberg to determine the type of love has been widely recognized, repeatedly validated, and confirmed its internal and external consistency. This questionnaire has been translated into 25 languages and is used to study the relationship of the type of love with various aspects of a relationship: type of attachment, relationship satisfaction.

The author presents the results of testing 10 clients with requests for advice in the field of sexuality and relationships. The need to understand your feelings of love for your partner arises especially acutely in the practice of a sexologist in the following cases: after the end of the period of falling in love, when passion goes away and after many years of marriage, when mutual obligations come first.

In short-term relationships, a high subjective assessment of feelings of love and satisfaction with sexual life correlate with high scores on the «passion» scale of the questionnaire (Case 1, Case 9, tabl. 1).

In long-term harmonious relationships, high scores of subjective assessment of feelings of love are combined with high scores on the «intimacy» scale (Case 1, Case 4, Case 8, Case 10, tabl. 1).

Thus, it can be assumed that passion is more important at the initial stage of building a relationship, and in a long-term relationship, intimacy makes the main contribution to the assessment of the feeling of love.

The data from the Sternberg questionnaire and the answers received during the conversation allow the sexologist to quickly determine the further direction of counseling to solve the client's request.

Keywords: love; love triangle; sternberg; psychometry; reliability; attachment styles; love obligations; infatuation; love triangle; intimacy; intimacy; passion; commitment; theories of love; triangular theory of love; dyadic relationships; components of love; intimacy; representations of love; classification of love; lyubviology