



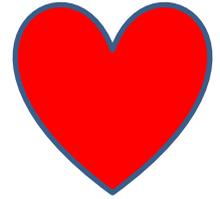
**Как мы влюбляемся?  
И почему?**

**СПбГУ**

**Татьяна Казанцева**

**15.02.2021**

# О чем пойдет речь



- Романтическая компетентность
- Мифы и факты о любви и влюбленности
- Где знакомимся
- Часто ли влюбляемся
- Почему влюбляемся? Мотивы
- Первое впечатление: что привлекает
- Ошибки выбора
- Интернет-знакомства
- Что есть любовь / и влюбленность/
- Как мы сближаемся
- Как флиртуем
- Как говорим о любви

# МИФЫ о романтической любви

- Любовь – спасение от одиночества
- Вторая половинка, родственная душа, «на небесах», предназначенность судьбой
- Настоящая любовь – с первого взгляда
- Отказ от себя – высшее проявление любви
- И т.д. и т.д. и т.д.

# ФАКТЫ О РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ

- Плохие отношения – риск проблем с физическим и психическим здоровьем
- Хорошие отношения – социальный буфер, тыл безопасности, уверенность



**Здоровые отношения жизненно важны**  
**ДВЕ ЛОВУШКИ**

- ✓ обесценивание отношений
- ✓ переоценка отношений

# Переоценка: самооценność зависит от отношений

RCSW (Knee et al., 2008)

1. Когда в моих отношениях все хорошо, я в целом больше себе нравлюсь
2. Когда я и мой партнер ссоримся, у меня портится самооценка
3. Когда мой партнер критикует меня или кажется разочарованным во мне, я тоже перестаю себе нравиться

**РИСКИ: влюбчивость, любовная  
зависимость**

# Романтическая КОМПЕТЕНТНОСТЬ

- Знания, умения и навыки, необходимые для установления здоровых отношений  
(JOANNE DAVILA et al., 2009, 2017)
- [Skills for Healthy Romantic Relationships | Joanne Davila | TEDxSBU - Bing video](#)



# Романтическая КОМПЕТЕНТНОСТЬ

- Понимание
- Эмоц регул-я
- Взаимность

# Романтическая КОМПЕТЕНТНОСТЬ

- ПОНИМАНИЕ
  - Потребностей
  - Целей
  - Мотивов
- Причин и следствий
- Обучение на ошибках

# Романтическая КОМПЕТЕНТНОСТЬ

- ВЗАИМНОСТЬ

- Ориентация на потребности обоих
- Уверенно (не агрессивно) отстаивать свои потребности
- Воспринимать потребности партнера

# Романтическая КОМПЕТЕНТНОСТЬ

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ
  - Выдерживать отрицательные эмоции
  - Осознавать и выражать эмоции
  - Сохранять позитивную самооценку
  - Принимать решения

# Трехфакторная модель любви Р.Стернберга

Симпатия/Дружба

Близость

Романтическая  
любовь

Страсть + Близость

Дружеская  
любовь

Близость + Обязательства

Совершенная  
любовь

Близость + Страсть + Обязательства



Влюбленность

Страсть

Роковая любовь

Страсть + Обязательства

Пустая любовь

Обязательства

# Влюбленность/любовь

## Влюбленность (страсть)

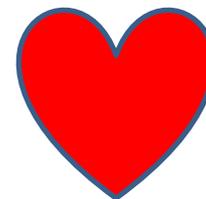
- У меня дрожат колени (потеют руки, пропадает аппетит, сон и тп), когда я рядом с....
- Я чувствую себя одиноким без ...
- Я внутренне напрягаюсь (стесняюсь, боюсь сказать лишнее), когда нахожусь рядом с ....

## Любовь (привязанность)

- Я могу рассчитывать на ....
- Я чувствую эмоциональную связь с...
- Мне тепло и спокойно, когда я рядом с ....

# Где?

- Случайно 40%
- Работа, учеба 35%
- Хобби, интересы 10%
- Соц. сети 15%



В Англии до 25% браков творятся в интернете

Скоростные свидания

# Распространенность установления новых знакомств через интернет



# Сколько раз – по-

## настоящему?

- 2 раза, 1 без взаимности
- Каждый 7-й живет с человеком не по любви
- 46% состоят в отношениях, но продолжают искать единственного
- 17% - встретили «своего» человека, но продолжают отношения с другим

*Сколько партнеров – в идеале???*

3? 8?

## 2 возможные иерархии мотивов для одного вида поведения



# Аффилиация

- Врожденная
- Фундаментальная
- Универсальная

**потребность в обществе других людей**

Хотеть отношений, зависеть от них в определенной мере - НОРМАЛЬНО

# Аффилиация

## *Цели:*

- Социальное сравнение
- Снижение тревоги (Защита)
- Поиск информации (и др. ресурсов)
- Развлечение/Интеллектуальная стимуляция
- Подтверждение
- Продолжение рода

# Динамика сближения

Первое впечатление:

Начало

Экспериментирование

Интенсификация

Интеграция

Близость

# ПОЛОВИНКАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ, ПОЛОВИНКАМИ СТАНОВЯТСЯ

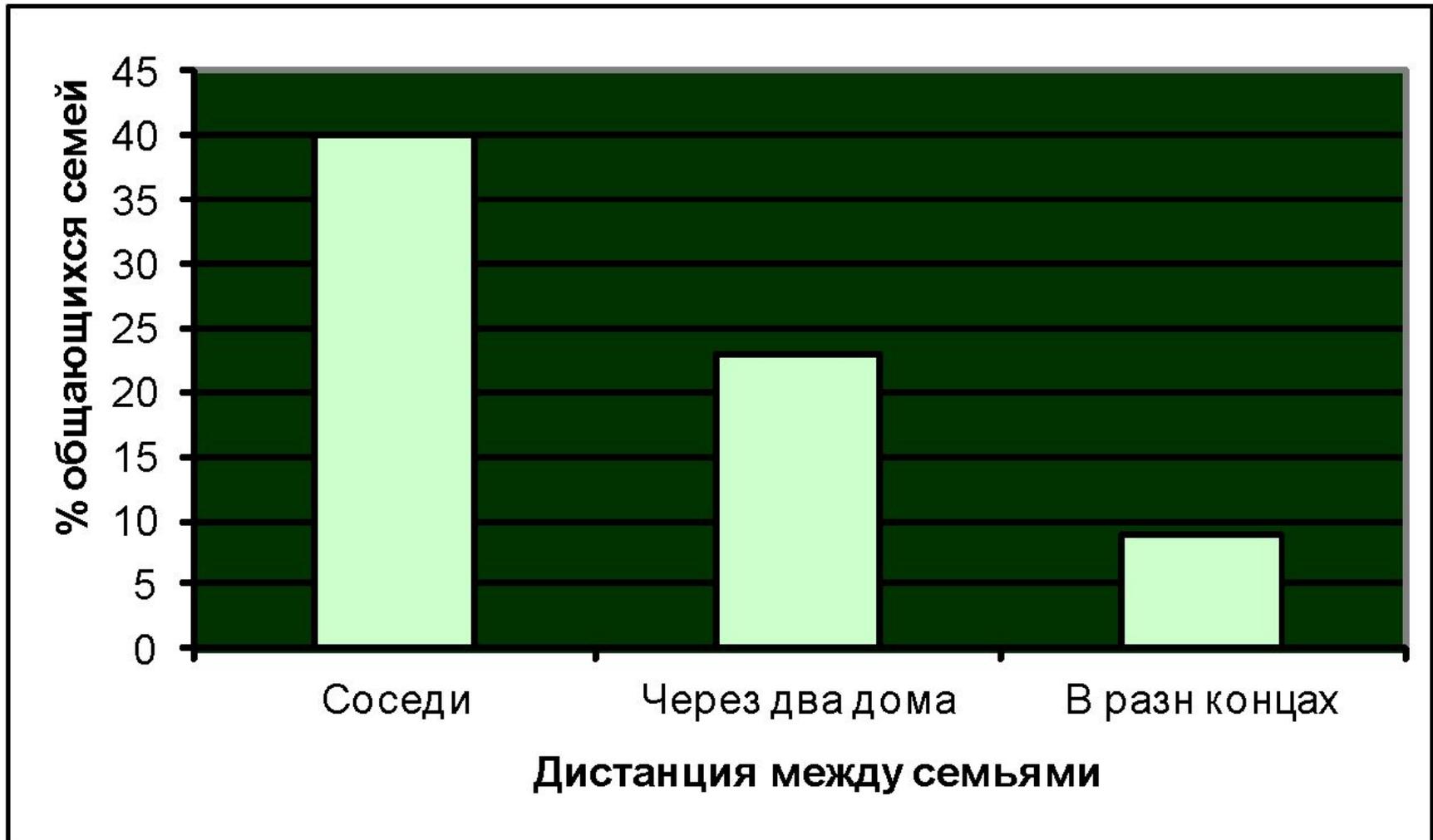


# Начало: аттракция

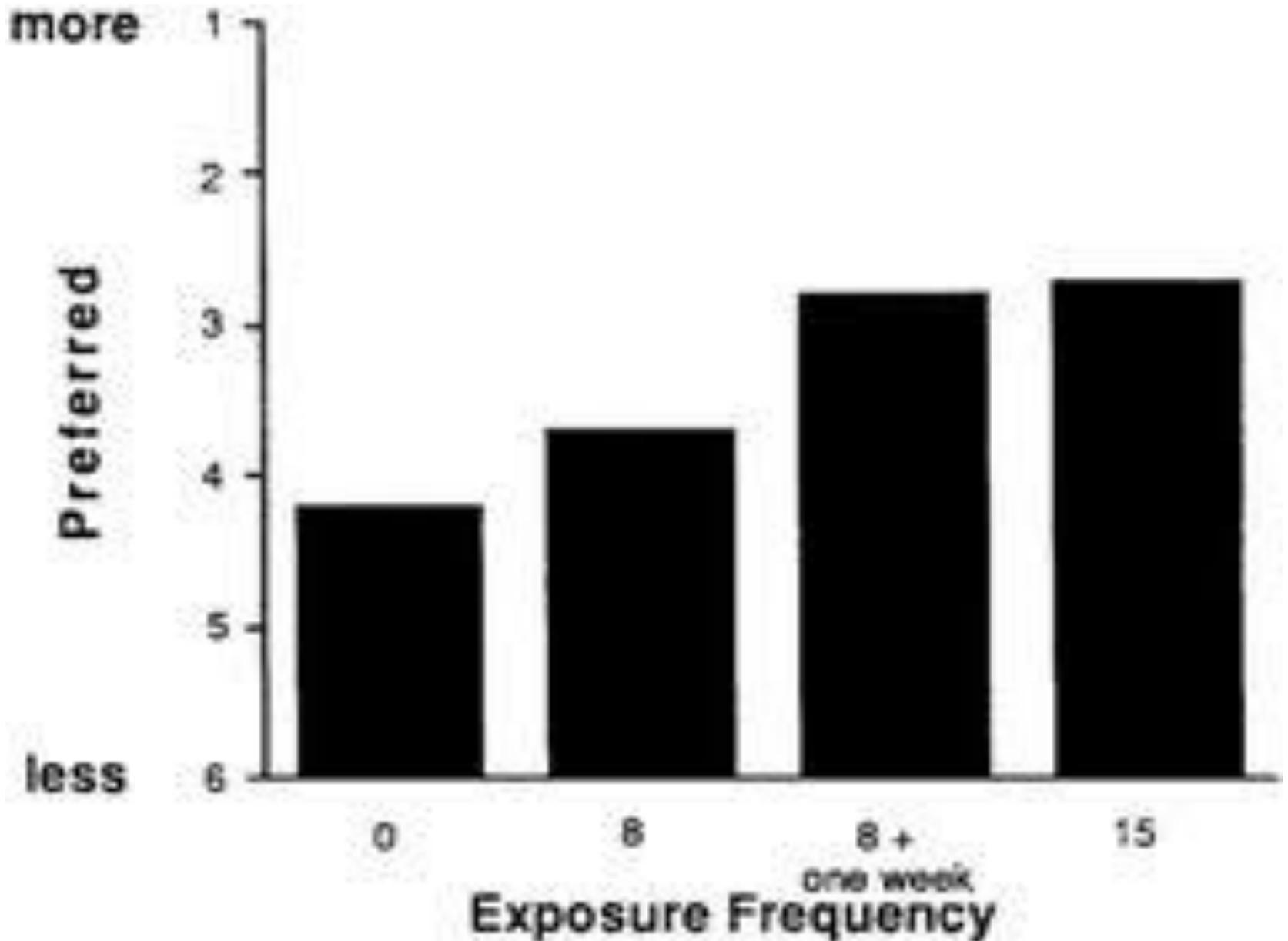


1. Функциональная близость
2. Сходство
3. Привлекательность внешняя
4. Социальное доказательство
5. Вознаграждение
6. Взаимность
7. Состояние (стресс, алкоголь, спешка, потребность в аффилиации и др.)
8. Биохимия

# Соседство и привлекательность



# The effect of mere exposure



# Функциональная близость:

- **Знакомый**
  - Нравится больше то, что знакомо.
- **Люди также ценят**
  - *Доступность* – легкость и малая затратность взаимодействия
  - *Ожидание продолжения взаимодействия*

# Сходство

- Увеличивает привлекательность
- И привлекательность ведет к выводу о сходстве (Newcomb)

(возможно разочарование)

## **Притягиваются ли противоположности?**

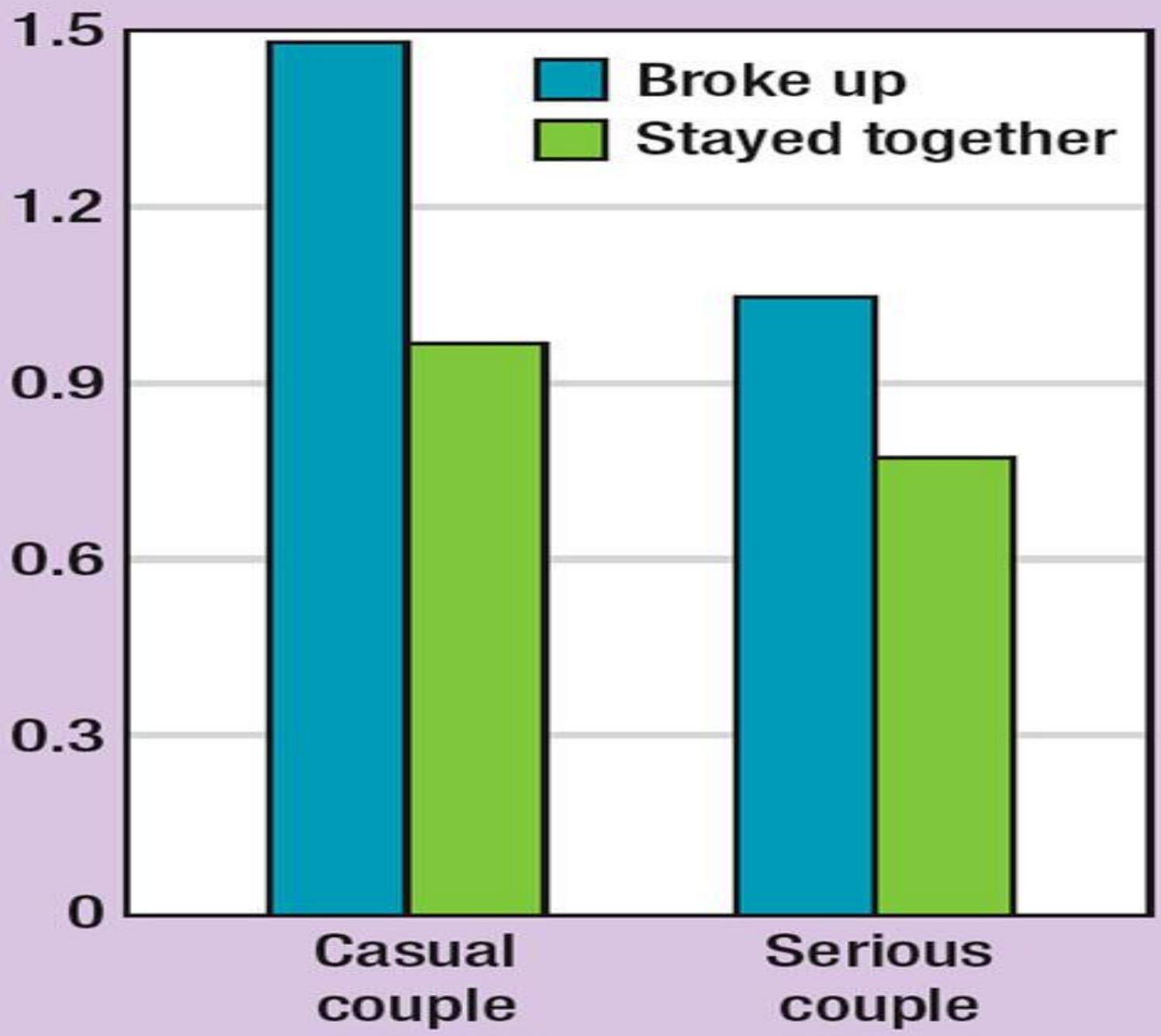
– нет доказательств

- «Бейби –ток» на первом свидании увеличивает шансы на продолжение в 4 раза– «языковое совпадение» (James Pennebaker)

# Сходство

- Счастливые супруги схожи
  - IQ
  - Физическая привлекательность
  - Образование
  - Социально-экономический статус
- Чем больше у пары сходство в уровне физической привлекательности, тем больше шансов на стабильные отношения

Difference in physical attractiveness between two partners (0 = same attractiveness)



# Гипотеза о сходстве

Люди предпочитают тех, кто похож на  
них по степени привлекательности и  
кто просто похож





# Красота

- Ум
- Счастье
- Успех

1 = намного ниже среднего

2 = ниже среднего

3 = средний

4 = выше среднего

5 = намного выше среднего

# Иван или Роман?



## Иван:

- 25 лет
- Продает машины
- Снимает небольшую квартиру
- Живет один
- Девушки нет
- Страдает аллергией, поэтому не ездит на природу.

## Роман:

- 26 лет
- Имеет свой бизнес
- Владеет двумя домами
- Счастливо женат
- Увлекается путешествиями и парусным спортом.

# Привлекательность внешности

- **“Что красиво, то хорошо”**

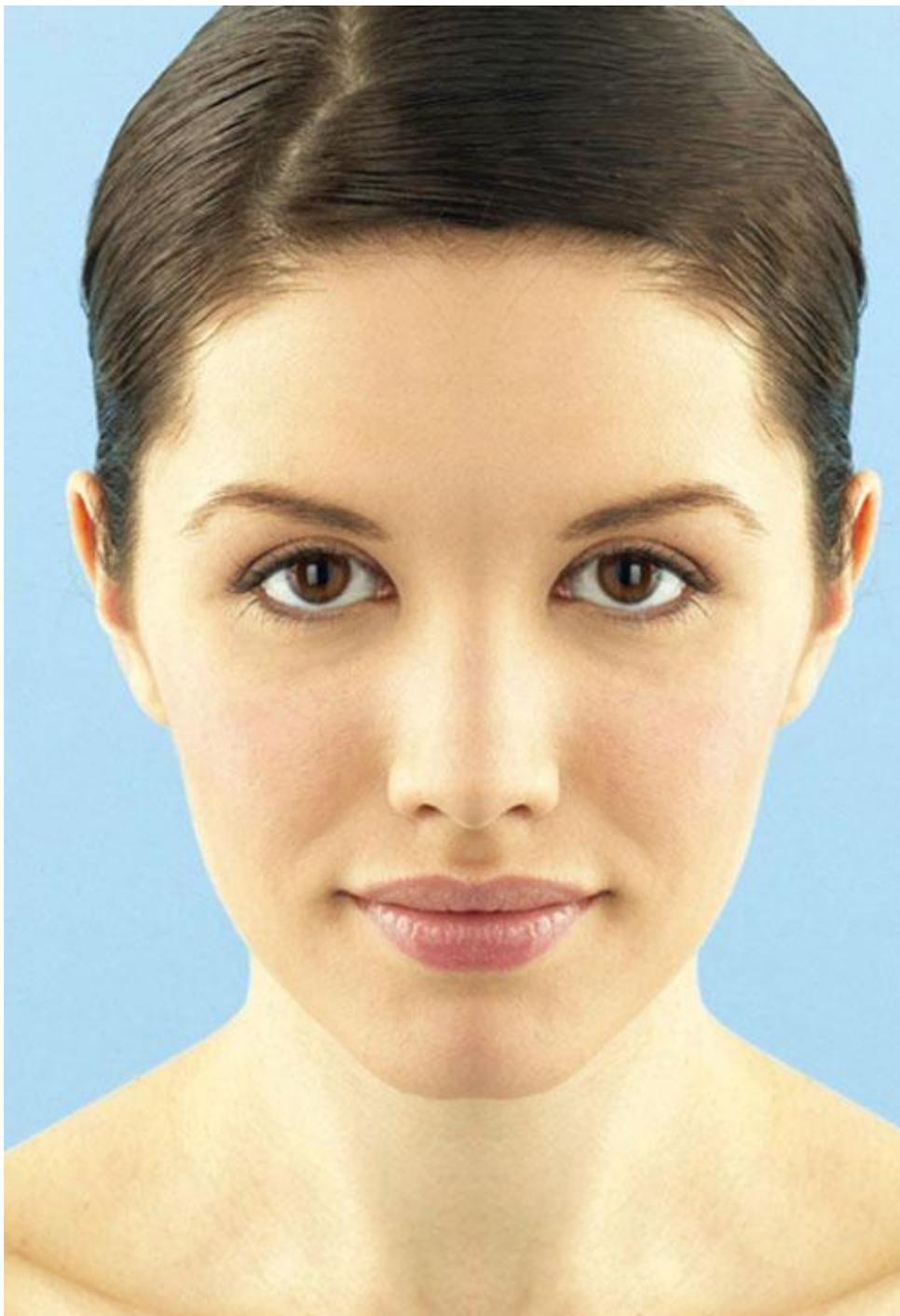
Красота = превосходство в других чертах

## **Эффект ореола, отраженной славы**

- Красивые дети более популярны как у сверстников, так и у учителей

- Даже младенцы предпочитают симпатичные лица





# Социальное доказательство

a.

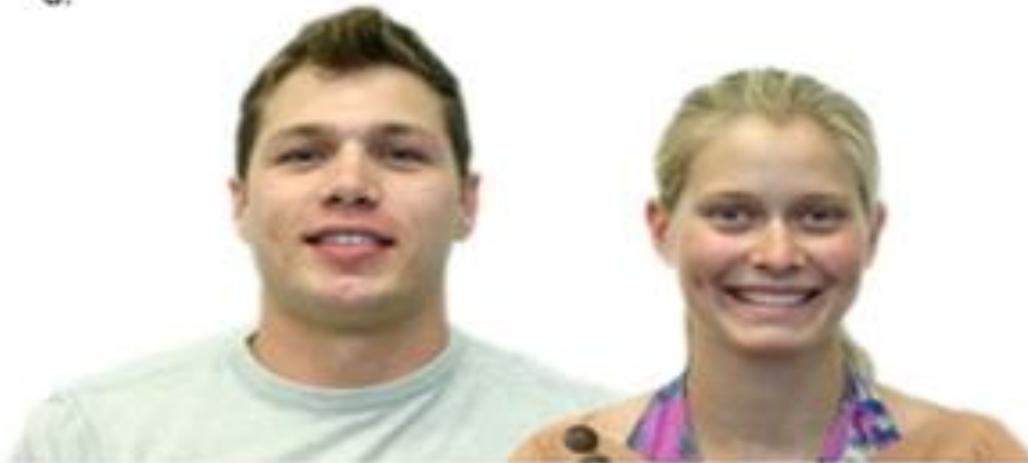


b.



c.

d.



e.



# Вознаграждение

- Классическое обусловливание
- Если нейтральный стимул (человек) ассоциируется для нас с чем-то приятным, нам начинает нравиться этот нейтральный стимул (человек)
- Нам нравятся люди, которые присутствуют, когда мы получаем вознаграждение!!!

# Взаимность

- Симпатия вызывает симпатию:

Мы любим тех, кто любит нас

- Подражание ( в мимике)  
увеличивает симпатию

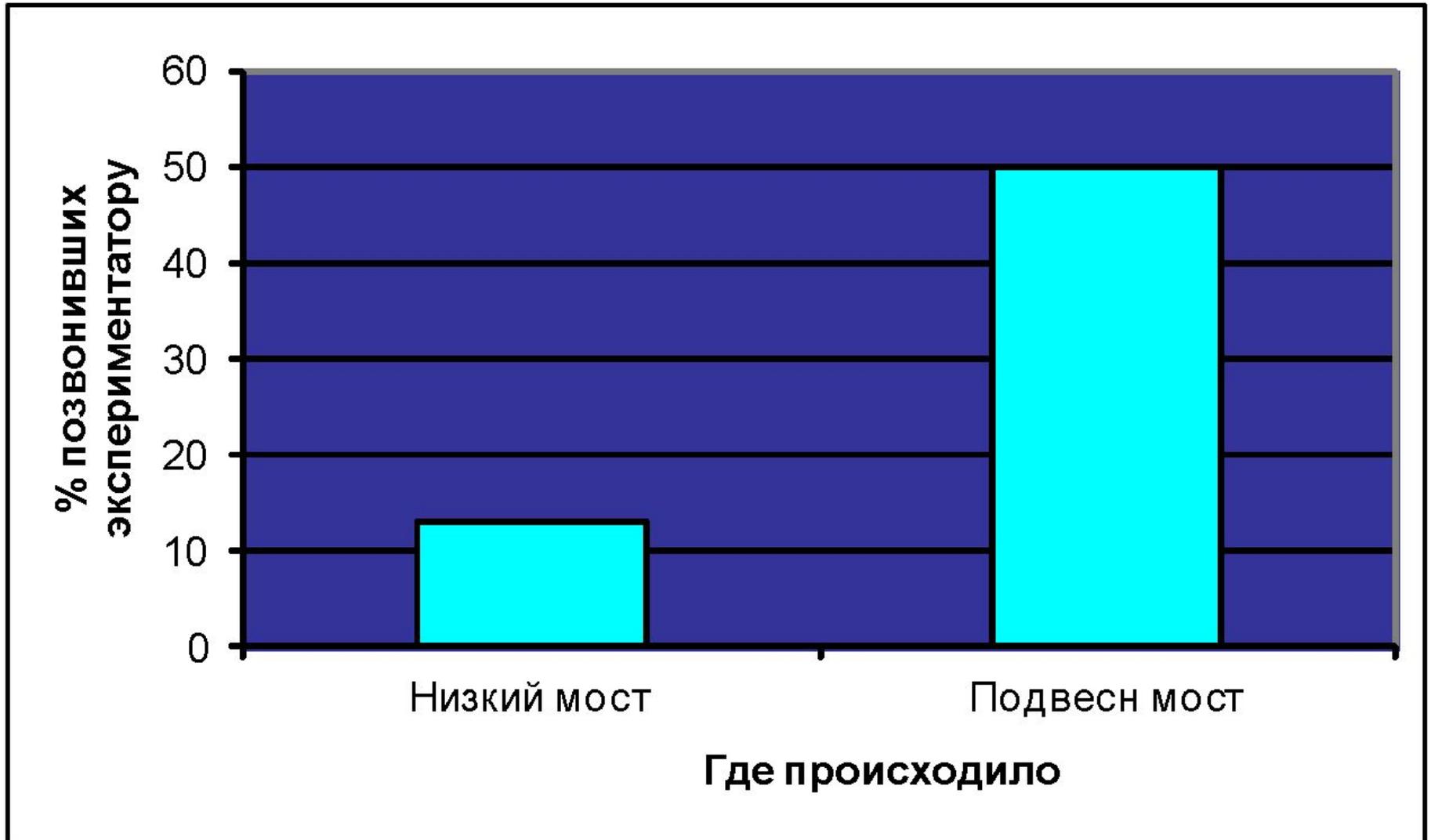
# Состояние

2-х факторная теория  
Эмоций С.Шахтера

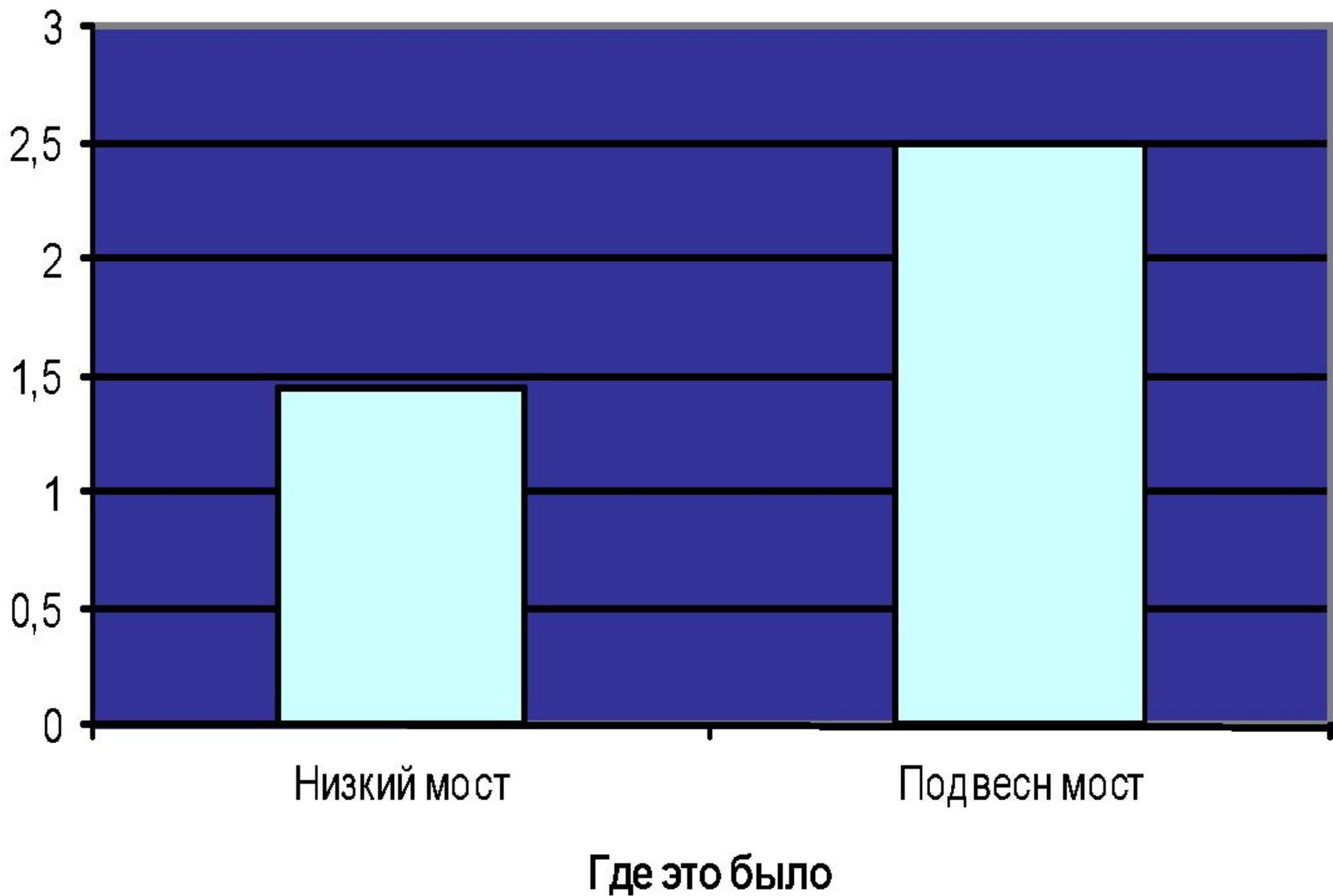
1. Физическое возбужд
2. Интерпретация  
(можем интерпретировать  
Возбуждение как любовь)



# Стресс и романтика



Индекс сексуальных фантазий



# Алкогольное опьянение

- Увеличивает или уменьшает привлекательность?
- Дефицит времени

# Биохимия



# Биохимия

- Феромоны, слюна, пот – считывается генетическая совместимость, здоровье, плодовитость
- Нейромедиаторы – фенилэтиламины, дофамин, эндорфин, окситоцин и др., усиливающие привлекательность и привязанность

# Биохимия

- Окситоцин  
«Приворот-  
ное зелье»



# Иллюзия влюбленности

- Переоценка мгновенной биохимии
- Для сближения нужно время
- Те, кто быстро женится по великой страсти, чаще разводятся: «чего-то не хватает»

# Любовь слепа?

Эксперимент «Выбираем сердцем»

Ответственны ли мы за выбор партнера?

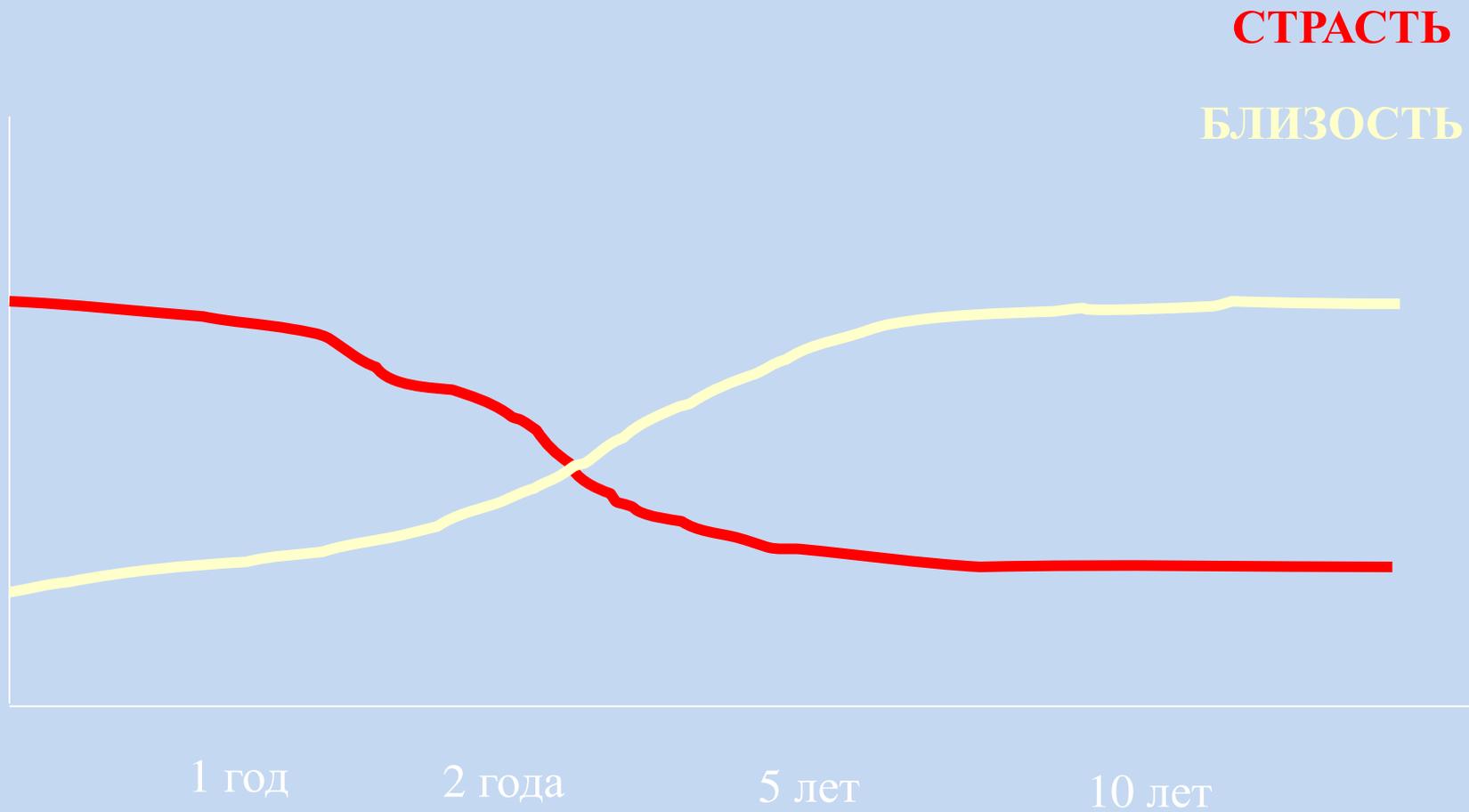
# Что дальше? Углубление СВЯЗИ

- Социальное проникновение, Альтман и Тейлор
- Самораскрытие и чуткость
- Широта и глубина
- Дозы!

# Как говорим о любви

- Не говорим – вместо нежности игра в незаинтересованность
- Любовь – это история (рецепты, детектив, сказка, инструкция)
- Метафоры (болезнь, волшебство, притяжение, война-завоевание)

# СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ЛЮБОВЬ?



# Идеальный романтический партнер

Д.Басс, 10 000 респондентов из 33 стран

1. «добрый» и «понимающий»,
2. «умный»,
3. «интересная личность»

# Нужны ли списки?

- Нет прямой связи между предпочтениями и реальным выбором (выбираем не просто «неидеальных», но и «плохих»)
- Неосознаваемые, неартикулируемые факторы

# Влияние родительской модели:

Выбираем такого же, как наш родитель противоположного пола, либо идем от обратного.

- 3 качества обязательные
- 3 качества желательные
- 3 качества, с которыми можно смириться
- **3 качества, которые исключены**

# **Стоит ли стремиться к идеалу?**

## **Можно ли быть слишком хорошим?**

- Привлекательность идеального и совершающего ошибки
- Добрый – ко всем?
  
- **«Любовь ничего не значит, если она не означает любить одного человека больше остальных» (Дж. Оруэлл )**

# Когда выбираем «плохишей» и «мерзавцев»

- Нравится страдать?
- Зигмунд Фрейд: повторение детской ситуации: безопасность известного
- Ричард Фридман : удовольствие больше, когда награда неожиданна

# Онлайн свидания

- Ограничьтесь одним сайтом (на полгода)
- Выбирайте фото мудро (похожую!)
- Не врите ( многие искажают возраст, вес, рост)
- Самораскрытие: позитивное, умеренное, говорящее о намерениях,
- Первые сообщения – короткие, эмоциональные

# Флиртология

- Стэнфорд, 2009: распознаватель флирта по вокализациям и словам, 71% точность
- М: ???, «ты», «мы», романтически окрашенные слова,
- Ж: «Я», «нормально», «правда?», меньше – «мы», поощрений, больше слов, в т.ч. романтически окрашенных

# Признаки флирта

- Контакт глаз – более длительный и частый
- Улыбка – искренняя
- Прикосновения – ладонь
- Язык тела – направлен на вас
- Дистанция – близкая, чтобы чувствовать запах
- Внимание – направлено на вас больше, чем на других

# Ошибки флирта как не упустить партнера своей мечты

- <http://www.flirtology.co.uk/> Jean Smith
1. Слишком «крутой»
  2. Слишком много и слишком быстро
  3. Слишком поверхностный
  4. Слишком напряженный и серьезный
  5. Слишком много думаете о себе
  6. Слишком нуждающийся и отчаявшийся

Всем любви!

[tatakaz@mail.ru](mailto:tatakaz@mail.ru)

VK: tatakaz

