

4. Насколько хороши отношения, зависит прежде всего от того, как вы сами чувствуете себя в них, а не от качеств партнёра

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Лучше всего о том, насколько хороши отношения, говорят ваши собственные ощущения, а не качества партнёра. Например, чувствуете ли вы, что партнёр серьёзно относится к отношениям, ценит ли вас, часто ли вы ссоритесь. Ваши собственные ощущения в два–четыре раза полезнее слов партнёра. Но станет ли эта связь со временем лучше или хуже, практически невозможно рассчитать с помощью какой-либо анкеты.

Затраты

Денег не требует, времени тоже нужно немного. Труднее всего сменить взгляд: отложить список требований к партнёру и смотреть на то, как складывается ваше общение.

Выгода

Анализ с помощью машинного обучения охватил 43 набора продольных данных о парах из 29 лабораторий. «Продольные» означает, что за одними и теми же парами наблюдают и собирают данные на протяжении времени. Все показатели, которые лучше всего предсказывали качество отношений, отражали ощущения самих участников от этих отношений: ощущение приверженности партнёра отношениям, ощущение того, что партнёр вас ценит, удовлетворённость сексом, ощущение удовлетворённости партнёра, конфликты. Среди показателей, связанных с отдельным человеком, самыми сильными были удовлетворённость жизнью, отрицательные эмоции, депрессия, избегающий тип привязанности и тревожный тип привязанности. В начале исследования эти показатели отношений

могли объяснить не более 45% дисперсии. Дисперсия — это различия в качестве отношений между парами, а 45% — та часть этих различий, которую можно объяснить с помощью этих показателей. К концу исследования они объясняли не более 18%. При этом предсказательная сила «показателей, о которых сообщал сам человек» была в два–четыре раза выше, чем у «показателей, о которых сообщал партнёр». Добавление индивидуальных различий и ответов партнёра к собственным сообщениям человека о его ощущениях в отношениях никак не увеличивало предсказательную силу

Примечания

То же исследование также показало, что практически невозможно рассчитать, станут ли отношения лучше или хуже за время исследования, используя любой набор показателей самооценки из анкеты. Поэтому, чтобы понять, насколько хороши отношения сейчас, точнее спросить себя о собственных ощущениях, чем сверять качества партнёра со списком требований. Но не стоит рассчитывать, что это позволит предсказать, какими отношения будут дальше. О том, как качество отношений связано с состоянием здоровья, см. пункт 17 этого раздела (оценивать качество отношений с точки зрения здоровья).

Источники

Источники исходной версии

1. Joel S, Eastwick PW, Allison CJ, et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061-19071. doi.org/10.1073/pnas.1917036117