

МБОУ « Лицей №23»

**Метаморфоз любви.  
Секреты семейного счастья**

**Авторы проекта:**

Ученицы 8 «А» класса

Долгова Надежда,

Захарова Анна

**Руководитель:**

Гаврилова Е. В.

МБОУ «Лицей№23»

**г. Озёрск, 2017**

# Содержание

1. Введение .....	
1.1. Проблема.....	3
1.2. Цель .....	3
1.3. Гипотеза .....	3
1.4. Объект исследования.....	3
1.5. Предмет исследования.....	3
1.6. Задачи: .....	4
2. Теоретическая часть .....	
2.1. Химия любви. Гормоны.....	4
2.2. Как вырастить Любовь? .....	9
2.3. Говори на моем языке! 5 языков любви.....	10
2.4. Как сохранить счастье в семье? Советы психологов.....	13
3. Практическая часть.....	
3.1. Материалы и методика исследования. ....	14
3.2. Результаты и обсуждения .....	17
3.3. Выводы: .....	19
4. Заключение .....	
5. Список используемых источников.....	

## **1. Введение**

*Семья – это лучшее, что человечество для себя придумало.  
Это всегда будет важно, даже когда телефоны станут прозрачными,  
и дети будут на экскурсию летать на Марс...*

*Яна Катаева, семейный психолог-консультант*

Многие люди строят семью на пике влюбленности и связанного с ней гормонального всплеска. Однако это состояние недолговечно, и влюбленность неизбежно кончается, после чего брак может развалиться.

«Мы все жертвы иллюзии, что раз мы друг друга любим, то все сложится хорошо, – пишет Яна Катаева, семейный психолог-консультант. - Семья будет крепкая, дружная, в ней будет спокойно и тепло. А то, что окружающие разводятся, то Ивановы, то Петровы - так они не любили друг друга наверно так, как мы. Но на самом деле нужно не только хотеть создать хорошую семью - абсолютно все вступают в брак с добрыми намерениями - но и знать, как строить отношения в семье, понимать, как они устроены. Если русская рулетка - не Ваша любимая игра.»

### **1.1. Проблема**

В школе не учат принципам создания гармоничных взаимоотношений в семье, люди путают понятия «любовь» и «влюбленность», а между тем каждому хочется построить счастливую семью.

### **1.2. Цель**

Провести исследование и выявить секреты сохранения счастья в семье, а также с участием психологов провести мероприятие для школьников, посвященное этой теме.

### **1.3. Гипотеза**

Люди, вступающие в брак осознанно, пройдя период влюбленности (более года после знакомства), способны создать и сохранить счастливую семью.

### **1.4. Объект исследования**

Счастливые семьи.

### **1.5. Предмет исследования**

Секреты сохранения любви в семье.

## 1.6. Задачи:

1. Изучить литературу, о том какие изменения происходят в гормональном фоне человека в состоянии влюбленности и о принципах сохранения счастья в семье.
2. Найти 10 счастливых семей, которые состоят в браке минимум 10 лет, и взять интервью об их секретах семейного счастья.
3. Проанализировать результаты и выявить общие закономерности;
4. Провести мероприятие для детей, посвященное секретам создания счастливой семьи, с участием психологов и рассказать о результатах нашего исследования.

## 2. Теоретическая часть

### 2.1. Химия любви. Гормоны

Однажды ученые провели небольшой эксперимент, в котором приняло участие около 900 женщин. Из десяти одинаковых стульев лишь один был обработан специальным средством, содержащим мужские гормоны. Дамам было предложено по очереди войти в комнату и выбрать понравившийся стул. Больше половины испытуемых выбрали именно тот, что содержал мужские гормоны. Объяснить свой выбор ни одна из участниц не смогла. А все дело было в том, что любовь начинается там, где присутствуют феромоны. Обычно они наиболее интенсивно выделяются в жару вместе с потом. Именно этим можно объяснить многочисленные курортные романы.

О том, что любовь - это химическая реакция, свидетельствуют и иные исследования. К примеру, за разные виды этого чувства отвечают разные гормоны:

1. **Дофамин (Дофамин)** – выделяется в центре удовольствия в мозге. Отвечает за романтическую любовь и активизируется, когда между двумя людьми происходят страстные прикосновения, взгляды или они просто слышат звуки любимого голоса. Чаще всего действие этого гормона длится до 3 лет. Именно поэтому часто говорят, что любовь живет три года.
2. **Фенилэтиламин** – с одной стороны вызывает чувство влюбленности, а с другой отвечает за страдания, которые происходят при отсутствии взаимности. От его концентрации зависит, как долго человек будет мучиться, не имея возможности находиться рядом с объектом воздыхания. Одни довольно быстро преодолевают это неприятное

ощущение, а другие могут страдать годами. Все дело в том, что гормон усыпляет работу центра рационального мышления и наоборот активизирует ту часть мозга, которая отвечает за чувство зависимости. И чем труднее путь к объекту воздыхания, тем большим будет мучение.

3. **Эндорфины.** Об этих гормонах слышали многие. Они отвечают за спокойную взаимную любовь. Влюбленным хорошо и спокойно вместе и даже расставаясь на время, они не испытывают сильных мучений, так как знают что есть друг у друга.
  4. **Окситоцин.** Этот гормон желаяния и продолжения рода в соединении с эндорфинами дарит влюбленным ощущение счастья и эйфории. Попадая в кровь, окситоцин пробуждает инстинкт размножения.
  5. **Тестостерон.** Без него химическая формула любви была бы неполноценной. Мужской гормон, который возникает в семенниках мужчин и яичниках женщин.
  6. **Эстроген** – главный гормон женщин. Отвечает за привлекательность слабого пола.
  7. **Серотонин** – главный гормон, отвечающий за наслаждение. Его нехватка в организме способствует возникновению алкоголизма, булимии, наркомании и прочих отклонений. Также его недостаток может привести к депрессии.
  8. **Прогестерон** – гормон яичников, который в равной степени производится как у мужчин, так и у женщин.
- Любовь с точки зрения психологии и химии.**

#### Симптом первый: "тоннельное зрение"

По мнению психолога Екатерины Степановой, любовь похожа на лихорадку, на некий сильный эмоциональный взрыв. "Когда люди влюбляются, то они сначала проходят стадию "слияния" - влюбленные не замечают различия между собой, а больше внимания уделяют на сходства. Так появляется общее понятие "мы", которое размывает индивидуальность каждого влюбленного", - пояснила она.

Среди первых симптомов любви специалисты выделяют "тоннельное зрение", когда человек не способен воспринимать ничего, что не касается напрямую или косвенно своего объекта любви.

#### Симптом второй: полет и помутнение рассудка

Еще одним симптомом любви является обострение чувств. Так, у человека появляется некое ощущение полета и странное помутнение рассудка.

Влюбленному хочется все время петь, танцевать, делать что-то необычное, хочется свернуть горы...

" Человек в самом деле в это время глупеет. И подобное восприятие называется ограниченностью. Идет идеализация образа возлюбленного, которое человек совершенно не хочет разрушать", - говорит психолог Екатерина Степанова.

Специалисты во время прохождения этой стадии отмечают у влюбленных эмоциональную и психологическую нестабильность, сопровождающуюся бессонницей, которая никак не сказывается на работоспособности, нет чувства усталости. В таком состоянии человеку не страшны бактерии и вирусы, никакая болезнь его не возьмет. Впрочем, человек уже болен. Стоит отметить, что в 2000 - ом году влюбленность официально признали болезнью и внесли в международный классификатор болезней под шифром F63.9 – это романтическое чувство медики отнесли к психиатрическим отклонениям.

"Любовь сродни неврозу. Состояние, готовое перейти в пограничное, если человек не будет уже направлять свое внимание и на другие аспекты жизни. Тогда это может перейти даже в психотическое состояние", - продолжает Екатерина Степанова.

#### Где зарождается любовь – в сердце или в мозге?

Возникновение влюбленности происходит одновременно и в мозге, и в сердце. "Мозг является координатором, а сердце – мотором любви", - отмечает Алексей Данилов.

По его словам, сейчас наукой открываются нейрофизические и биологические механизмы, которые помогают понять эту связь: "Уже очевидно, что у влюбленного человека и сердце поет, и мозг счастлив". Ученые убеждены, что любовь – не что иное, как химическая реакция, под воздействием которой все системы и органы человека начинают работать по-другому.

#### Любовь зарождается в надпочечниках

Когда человек влюбляется, первыми отзываются надпочечники. Они начинают вырабатывать гормоны страсти и страха. При виде объекта любви благодаря адреналину, учащается сердцебиение, ускоряется кровоток. Гормон кортизол увеличивает в поджелудочной железе выработку глюкозы,

подавая организму больше энергии. Именно из-за этого влюбленным не хочется спать или есть. Он же увеличивает расщепление жиров, поэтому от любви можно похудеть. Норадреналин дает чувство легкого опьянения, которое вызывает зависимость, поэтому влюбленным так тяжело расстаться даже на несколько часов.

По мнению профессора Алексея Данилова, любовь – очень мощный биохимический взрыв, очень выстроенный, красивый нейрхимический концерт: "Любовь очень хорошая тренировка для мозга, потому что он хорошо кровоснабжается в этом состоянии".

### Бабочки в животе

Ученые сравнили томограммы мозга влюбленных пар и наркотически зависимых пациентов. В результате в обоих случаях были активны одни и те же зоны, отвечающие за так называемую "систему наград". Выражено это повышенным уровнем дофамина – вещества, которое вызывает чувство удовольствия. Только у влюбленных это повышение было естественно, а у наркоманов – искусственно. Гормон дофамин дает ощущение "бабочек в животе", так работает наш гормональный фон.

### От инъекции гормонов любовь не приходит

Было множество экспериментов с разными наборами гормонов, но ничего не получалось. Оказалось, что любовь вызывает всплеск гормонов, а всплеск гормонов вызвать любовь не может.

Ученые утверждают, что романтическое влечение рождается в бессознательном состоянии, именно эта часть психики дает команду телу запускать биохимические процессы, характерные для влюбленности. Люди интуитивно узнают друг о друге больше, чем способны постигнуть рациональной частью разума.

Первоначально человек видит образ, и внутри его бессознательного буквально в течение 30-60 секунд складывается принятие или непринятие этого образа.

По мнению психологов, такое восприятие дает наше имидж-эго. Речь идет о некоем образе, собранном из фрагментов. Сами фрагменты происходят от людей, которые оказали влияние на нас в детстве: это родители, бабушки-дедушки, братья-сестры, воспитательница в детском саду, соседка, прохожий

на улице и так далее. В нашем мозге хранится вся информация об этих людях. Звуки их голосов, степень их заботы о нас, цвет лица в момент гнева, улыбки в момент счастья.

Абсолютно всех, встречаемых нами людей, хотим мы этого или нет, мы сравниваем с нашим имидж - эго. Если происходит совпадение по каким-то признакам, мы сразу чувствуем интерес, узнавание же происходит по чертам лица. "Успех мужчины мы можем определить по поведенческим факторам. Женщины выбирают разные характеры, а мужчины выбирают хрупкий образ, который нуждается в защите и опеке", - поясняет психолог Екатерина Степанова.

### Запах

Специфичность запаху человека добавляют вещества, благодаря которым мы испытываем возбуждение – половые аттрактанты. За их выработку отвечает гормон тестостерон.

По запаху люди выбирают себе партнера. Это не парфюм, а едва уловимый запах пота, в котором содержатся половые аттрактанты, производные тестостерона.

В составе пота есть два вида стероидов: андростенон и андостенон. Они есть у мужчин и женщин, только в разных пропорциях. Если у людей будет пропорционально противоположное содержание этих стероидов – это идеальная пара.

Уровень выработки половых аттрактантов зависит от общего состояния здоровья, даже от настроения. Этот аромат очень слабый, он не улавливается нашим сознанием, но оценивается нашим подсознанием и является важным критерием выбора. Таким образом, мы отсеиваем более здорового, сильного партнера для жизни.

Когда мы почувствовали запах, нервный импульс из носа идет в мозг. Сигнал идет в лобную долю, где определяется, что это за запах, и в лимбическую систему – это отдел мозга, где содержится память об эмоциях, которые мы испытали, почувствовав тот или иной запах. Поэтому запах способен вызвать сильные эмоции, основанные на предыдущем опыте.

### От любви до ревности один шаг

Влюбленность – это состояние «влюбленности в любовь», в тот образ, который нравится человеку. А любовь – это чувство любви именно к этому человеку, со всеми его недостатками. Ревность – антипод любви. Даже при



незначительных проявлениях ее человек становится опасен для себя и окружающих.

Основной показатель – эгоизм. Он развит до таких пределов, что человек воспринимается личной собственностью.

По статистике, из-за ревности распадается каждый четвертый союз. Чувство это разрушительно, в первую очередь, для самого ревнивца.

Профессор Алексей Данилов считает, что люди, которые долго живут вместе, биохимически привыкают друг к другу, и нуждаются в подпитке друг другом: "Когда человек лишается такого партнера, снижается уровень серотонина в мозге".

### Гормон привязанности

Двух любящих людей связывает окситоцин. Его называют "гормоном привязанности". У каждого человека есть окситоциновые рецепторы – это означает, что все люди способны любить и испытывать привязанность.

Поэтому никому не удастся избежать любви.

Отметим, что люди, которые испытывают любовь и благодарность, лучше защищены от инсультов, депрессий.

## **2.2. Как вырастить Любовь?**

Пусть влюбленность кончается, но что нужно сделать для того, чтобы вырастить из влюбленности настоящую Любовь?

### **Метаморфоз любви. Ступени к счастливому браку**

Роман Григорьев пишет, что любовь не дается сразу. Многие это понимают, но не многие готовы трудиться ради того, чтобы, наконец, полюбить искренне и глубоко. Давно подмечено, что настоящее чувство появляется с годами, требуется немало испытаний и мудрости, чтобы полюбить. Любовь проходит несколько этапов.

1. Влюбленность. Самый первый этап длится год-полтора. Люди видят партнера в самом привлекательном и нереалистичном свете. Прекрасная внешность, хороший характер, внимание и поцелуи. Идеал. Именно в период влюбленности написаны многие стихи, романы. Об этом прекрасном периоде сняты фильмы и спеты песни.

«Химия любви» - так называли первый период скептические ученые, которые изучили человеческий мозг во время влюбленности. Гормоны, эндорфин и окситоцин, в первое время властвуют в мозгах и крови влюбленных. Центры негативных эмоций и рационального мышления, считай, блокируются этими двумя мощными элементами. Эйфория, приподнятое настроение сопровождают каждую встречу. Влюбленность обычно заканчивается свадьбой или началом совместной жизни.

2. Пресыщение. Когда люди начинают жить вместе или проводить много времени рядом, накал страстей спадает, любимый человек становится чем-то привычным, даже обыденным. Влюбленные сыты друг другом. Именно на этапе пресыщения становятся заметными недостатки..

3. Отвращение. Третий этап – настоящее испытание для будущей любви. Розовые очки сняты, буйно расцветает эгоизм. Влюбленность уже позади, насыщение произошло. В этот период особое внимание уделяется недостаткам партнера. Достоинства становятся незаметными, а милые когда-то чудачества теперь выводят из себя. Многие именно на этом этапе делают вывод: мы слишком разные, чтобы быть вместе, нужно расходиться. Развод.

4. Смирение. Бурь уже нет. Приходит понимание того, что с вами живет личность, в которой есть и недостатки, и достоинства. Каждый начинает понимать, что нужно начинать с себя: учиться прощать, понимать, принимать, терпеть.

5. Служение. Во всех предыдущих этапах хорошие поступки подразумевали под собой ответную реакцию. В период служения приятно хочется делать просто так, потому что человек дорог, потому что к этому уже готова душа. Служение происходит сознательно и добровольно. Безвозмездное служение – это первые ростки любви.

6. Дружба. Вот тут уже начинает проявлять себя уважение, понимание. Пара к этому времени уже через многое прошла. Супруги хорошо знают характеры, привычки друг друга, умеют выходить из сложных ситуаций без конфликтов.

7. Любовь. Долгожданное глубокое чувство приходит заслуженно и закономерно. Понимание с полуслова, духовное единство – это и есть любовь. Этап любви выше простого влечения или привычки, именно в любви супруги раскрываются и гармонично дополняют друг друга, их недостатки аккуратно сглаживаются, а достоинства отражаются друг в друге. Гормоны в этот раз уже не кипят, это спокойное и радостное принятие всего человека, целостность.

Как утверждают психологи, паре нужно минимум 7-10 лет, чтобы придти к дружбе и уважению, которая со временем уступит место искренней любви. Желаем читателям почувствовать именно такое чувство.

### **2.3. Говори на моем языке! 5 языков любви**

Книга Гарри Чэпмена «Пять языков любви» обошла весь мир. Благодаря этому настольному пособию по семейной психологии не одна пара обрела, наконец, счастье в браке. Каждому человеку, который искренне настроен понять свою «вторую половинку» и обрести счастье в жизни, полезно

прочитать «Пять языков любви». Суть его подхода состоит в том, что у каждого человека есть свой основной язык Любви и важно «разговаривать» с ним на его языке, а не на своем. Если для партнера важны ласковые прикосновения, а вы старательно моете посуду и дарите французские духи, но лишний раз не обнимите любимого человека, то он не будет чувствовать себя счастливым рядом с вами, потому что говорите вы не на его языке Любви.

Итак, миру известны пять основных языков любви:

1. Язык поощрения – похвала, комплименты, одобрение;
2. Язык качественного времени – это то время, что безраздельно и безвозмездно уделяется партнеру;
3. Язык подарков – видимые символы любви;
4. Язык служения – все то, что мы хотим, можем и делаем для нашего партнера.
5. Язык прикосновений – поглаживания, пощипывания, добрые милые руки партнера.

Чтобы определиться со своим собственным языком любви, проанализируйте, от каких из пяти языков любви вы с легкостью готовы отказаться, а без которых вовсе не чувствуете, что любимы? Если этот последний вы готовы назвать, то, скорее всего, он и является вашим основным! Наиболее вероятно, что именно на этом языке любви вы преимущественно и общаетесь с партнером в повседневной жизни.

Если тяжело определить свой язык любви, пойдите от противного — что ранит вас больше всего? Отсутствие добрых слов, помощи, внимания? Или подарков по всякому случаю и без? А, быть может, для вас крайне важны сразу два из пяти языков любви?

Как среди пяти языков любви определить язык любви своего партнера?

Это может быть как чрезвычайно просто, так и практически невозможно. Вас засыпают комплиментами? Душат в объятиях? Заваливают подарками? Тогда и к гадалке ходить не нужно – смотрите пункт выше. Как мы уже выяснили, подобные действия со стороны партнера зачастую указывает на его «родной» из пяти языков любви. Тот, по умению «разговаривать» на котором он оценивает и ответную силу вашей любви!

Хуже, ежели партнер сух, черств и нем... Но даже в этом случае ничего не остается, как заговорить с ним на всех пяти языках любви, по очереди или сразу.

## Язык поощрения

Если из пяти языков любви ваш партнер предпочитает язык поощрения – хвалите его! Он хочет слышать от вас слова одобрения.

Восхищайтесь им! Из пяти языков любви именно язык поощрения подразумевает разговоры о том, как объект ваших нежных чувств силен, искусен и изобретателен. Как вам с ним повезло и как все, что было до него, на самом деле ничто. Научитесь делать комплименты и получайте удовольствие!

Помните: при обучении любому из пяти языков любви (в том числе, языку поощрения) главное – не перестараться! Внезапный поток реплик и нежных эпитетов после долгого молчания могут показаться партнеру подозрительными.

## Качественное время

Вы заметили, что Ваш партнер ищет любую возможность побыть с вами наедине... Кино, театр, ресторан, встречи рассветов и провожания закатов: где бы вы не были, для него главное, что вы вместе, рядом и – пусть весь мир подождет.

Все внимание должно быть направлено именно в его сторону. Даже если вы просто сидите на диване и разговариваете, вы должны это делать, акцентируясь на своем мужчине. Не отвлекаться на просмотр телевизора и не смотреть по сторонам.

Вам надо будет сидеть, взявшись за руки и общаться, глядя друг другу в глаза. Можно проводить время вместе, просматривая фильмы, занимаясь домашними делами или гулять по парку, но, в любом случае, акцент должен быть не на чем-то внешнем, а на вашем мужчине и ваших отношениях.

Одним словом, качественное общение – это время, которое целиком, полностью и безраздельно подарено вашему мужчине.

## Подарки

Ваш партнер обожает большие и маленькие презенты? Он в восторге от сюрпризов, и в его коллекции собраны сувениры по любому поводу? Значит, для выражения своих нежных чувств из пяти языков любви вам придется выбрать язык подарков.

Не обязательно дарить своему мужчине дорогие подарки, это не всегда и не совсем уместно, так как сумма подарка не очень имеет значение. Достаточно

дарить ему открытки или конфеты. Идя к нему в гости, обязательно запасайтесь каким-нибудь небольшим сюрпризом.

### Служение

Если из пяти языков любви ваш партнер «понимает» язык служения, то наверняка выполнил уже не один ваш «невинный каприз». Теперь – ваша очередь.

Вспомните, о чем ваш мужчина просит чаще всего. Выясните, в какой помощи он нуждается. Такие мужчины чаще всего в восторге от женщин – домохозяек, которые только и делают, что служат ему (обстирывают, обглаживают, кормят, и так далее).

### Прикосновения

Говорящие на этом языке люди очень нуждаются в физическом контакте. Они не будут чувствовать любовь и не будут верить в то, что их любят, если им об этом будут только говорить, при этом редко обнимая и прикасаясь.

В принципе, такому мужчине вы можете даже и не говорить много-много о своей любви к нему, достаточно просто прикасаться к нему как можно чаще. Делайте ему массаж, массируйте плечи, взъерошивайте волосы, просто проходя мимо и он будет счастлив!

## **2.4. Как сохранить счастье в семье? Советы психологов.**

*Семья* – это союз двух любящих друг друга людей, который нуждается в постоянной подпитке. Ведь как бы ни была крепка и счастлива семья поначалу, со временем все может поменяться и не в лучшую сторону.

1. Уважайте друг друга. Не допускайте насмешек и обидных речей в компании или наедине.
2. Умейте слушать. Очень важно выслушать и постараться понять переживания своего партнера, не отмахивайтесь от его излияний, какими бы незначительными они не казались.
3. Доверяйте. Ревность – это неплохо, но когда она здоровая, грамотная и строго дозированная.
4. Мотивируйте. Как можно чаще говорите комплименты, хвалите за успехи и мотивируйте на достижение большего. Будьте надежной опорой и поддержкой.
5. Соблюдайте дистанцию. У вас должно быть личное пространство, свои собственные интересы и хобби, время на друзей и коллег.
6. Будьте верными. Верность – это ценное качество, если ты любишь своего избранника и дорожишь вашими отношениями, то не

разменивайтесь на мелкие интрижки и глупые, никому не нужные романы.

7. Будьте друзьями. Не зря говорят, что любовь вырастает из дружбы.

8. Развивайтесь. Продолжайте свой карьерный рост, стремитесь к достижению новых вершин, ходите на курсы, читай умные книги. Именно так вы станете интересным и грамотным собеседником, ваш партнер будет уважать вас и гордиться вами.

Работать над отношениями должны оба, нельзя чтобы кто-то один решал проблемы за двоих. Ваши отношения строите и спасаете только вы сами.

**Любовь** – это своего рода наркотическая зависимость. Только наркотик этот - вполне легальная химия тела – «любовь», и производится самим же организмом. Все, что необходимо для выработки этого наркотика – найти подходящего партнера, который своими действиями сможет вызвать ответную реакцию гормональной системы. Такова формула любви. Химия дает объяснение, которое еще не совсем принимается в обществе. Сложно поверить, что такое высокое чувство – это всего лишь реакция химических элементов в организме. Но и способность чувствовать любовь не заканчивается на этом.

Любовь движет нами, определяя нашу судьбу. Она стихийна, нелогична, и предсказать ее финал нельзя. Но многое зависит исключительно от нас.

О любви написаны тысячи книг, но она – тайна за семью печатями, которую надо найти, пройдя долгий путь терпения и потерь.

### **3. Практическая часть**

#### **3.1. Материалы и методика исследования**

Для исследования мы выбрали особую форму проведения интервью с семейными парами, которое проходило в неформальной обстановке за чаепитием, потому что именно так человек может раскрыться и поделиться своим опытом действительно искренне. Мы посчитали, что при проведении опроса «на бумаге» и отношение к нему у людей будет чисто формальное.

Посоветовавшись с родителями и психологами, мы сформулировали вопросы для проведения интервью с семейными парами.

## **Вопросы семейным парам:**

- 1) Ваша дата и место рождения?
- 2) Вы счастливы вместе?
- 3) Сколько лет вы состоите в браке? Сколько лет вашей семье?
- 4) Сколько прошло времени с момента влюбленности до создания семьи?
- 5) Были ли у вас серьезные кризисы в отношениях, когда хотелось расстаться?
- 6) Если кризисы были то, что вас удержало вместе?
- 7) Какие ваши качества характера позволяют сохранять счастливую семью?
- 8) Какие качества характера у вашей второй половины оказались особенно ценны для сохранения счастья и любви в семье?
- 9) С чем у вас ассоциируется слово семья?
- 10) У ваших родителей счастливый брак?
- 11) Есть ли у вас с супругом (ой) что-то вдохновляющее вас обоих, общая цель во внешнем мире, сфера общего творчества?
- 12) Есть ли у вас семейные традиции? Если есть, то какие?
- 13) Что для Вас является главным проявлением любви:
  - комплименты, слова одобрения;
  - ласковые прикосновения;
  - подарки;
  - помощь;
  - качественное время, проведенное вместе.
- 14) Как вы считаете, что является главным проявлением любви для вашего партнера:
  - комплименты, слова одобрения;
  - ласковые прикосновения;
  - подарки;
  - помощь;
  - качественное время, проведенное вместе.
- 15) Часто ли вы общаетесь по душам?
- 16) Как вы считаете, в чём секрет семейного счастья?

Затем мы приступили к составлению списка счастливых семейных пар, предположительных участников опроса. Мы выбирали пары, которые живут вместе в браке более 10 лет и производят впечатление гармоничной семьи, пользуясь рекомендациями наших родителей, руководителя проекта.

Объяснив суть проекта, мы договаривались о встрече с семейными парами по телефону. Мы столкнулись с такой проблемой. Многие семьи не готовы были рассказывать о своих чувствах и делиться опытом, поэтому в исследовании поучаствовали только 10 семейных пар.

Мы взяли интервью у семейных пар, которые согласились помочь нам в исследовании. Опрашивали супругов по отдельности, чтобы они независимо друг от друга отвечали на вопросы (Рисунок 1)



Рисунок 1 – Интервью с семейной парой Наймушиных (г. Челябинск)





Рисунок 2 – Интервью с семейной парой Милославских (г. Челябинск)

Систематизировали полученные данные, составили по ним диаграммы и постарались выявить общие закономерности в ответах.

### **3.2. Результаты и обсуждения**

1. Мы нашли 10 счастливых семей, которые состоят в браке минимум 10 лет, и взяли интервью об их секретах семейного счастья.
2. Проанализировав результаты, выявили общие закономерности:
  - 56% опрошенных семей встречались не менее 1 года до вступления в брак, 22% встречались от 1 - 3 месяцев, и оставшиеся 22% - от 5 и более лет, т.е. большая часть пар обдуманно вступили в брак.  
(Диаграмма №1)

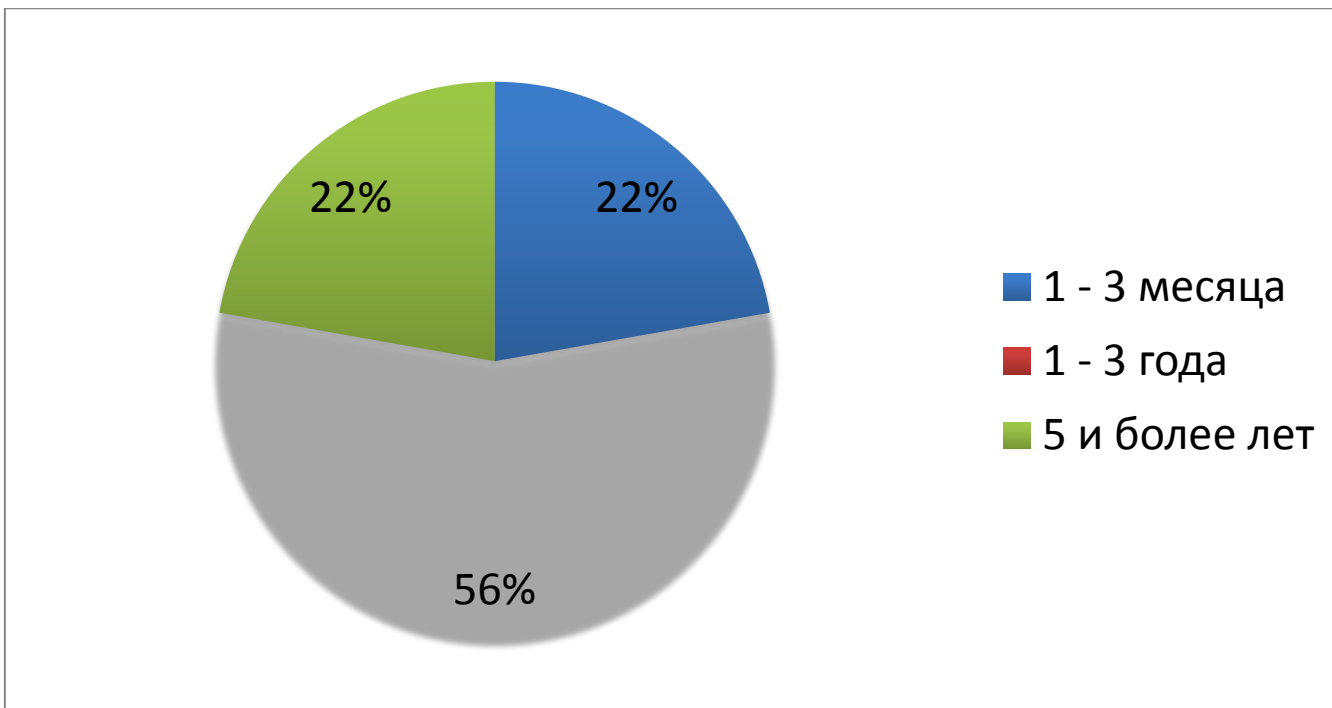


Диаграмма №1 «Сколько прошло времени с момента влюбленности до создания семьи?»

- Наиболее важными критериями для сохранения счастливой семьи опрошиваемые пары выделяют терпение (27%), жизнелюбие(12%), доброта(15%), мудрость и рассудительность.(12%) (Диаграмма №2)

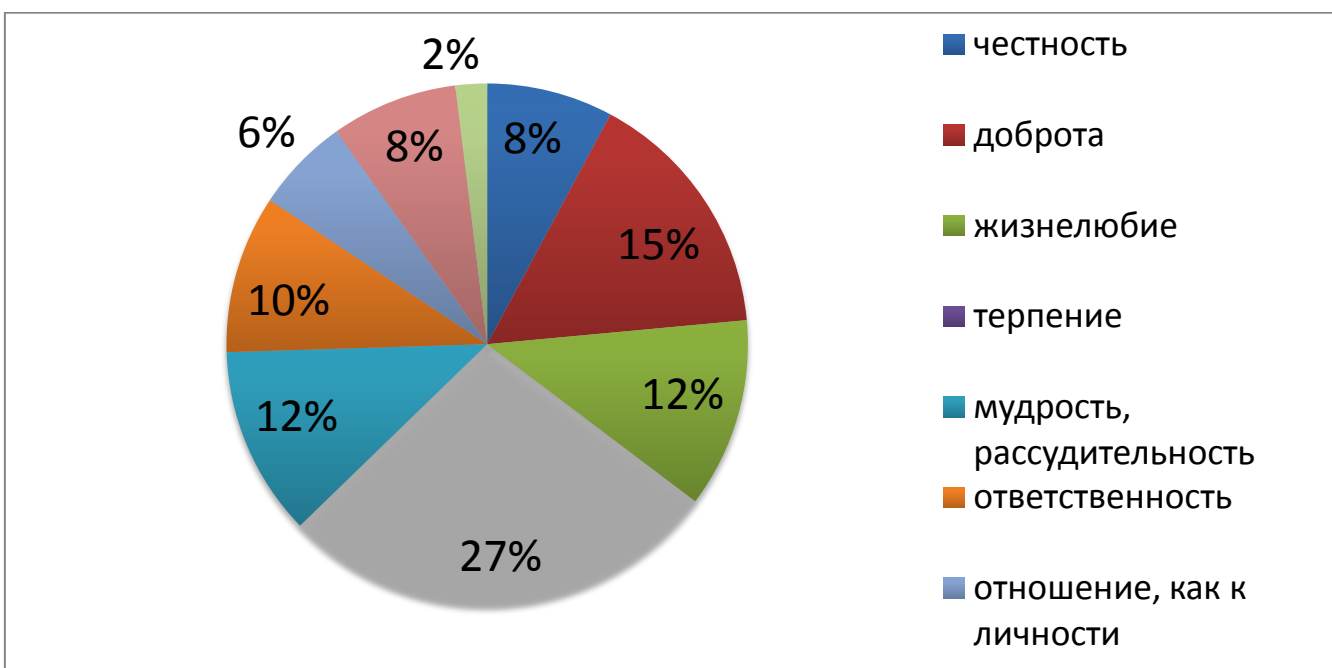


Диаграмма №2 «В чём секрет семейного счастья?»

- На вопрос; « У ваших родителей счастливый брак?» 42% опрошенных ответило - нет, а 56% - да. ( Диаграмма №3)

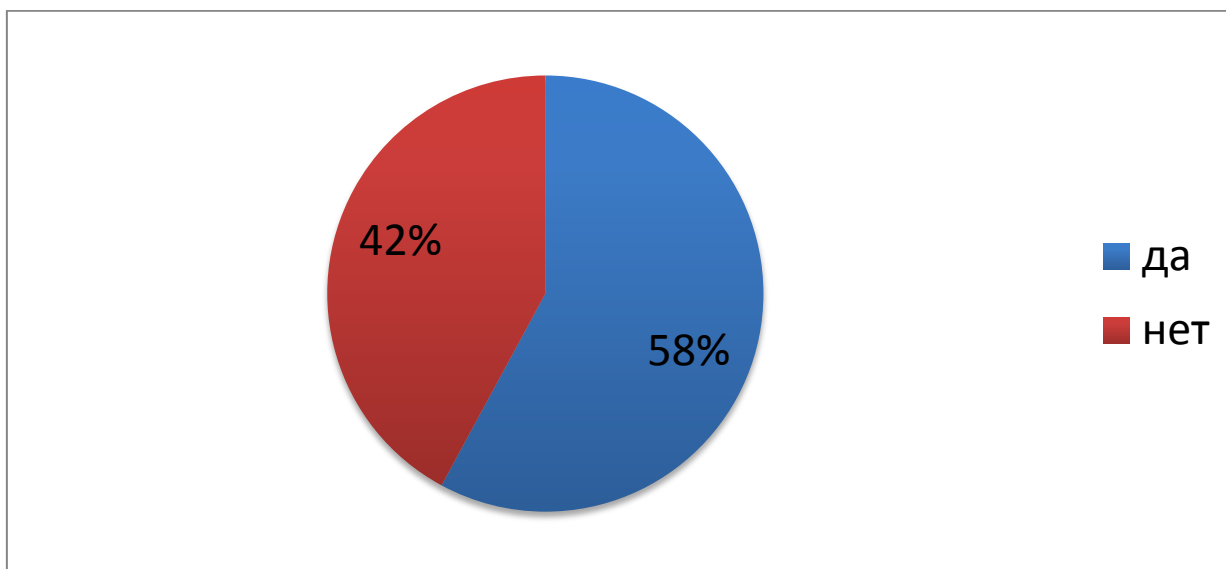


Диаграмма №3 « У ваших родителей счастливый брак?»

### 3.3. Выводы:

- 1) в момент влюбленности в организме происходит серьезная «гормональная буря», главную роль в которой играют допамин ( дофамин), фенилэтиламин, эндорфины, окситоцин, тестостерон, эстроген, серотонин, прогестерон , что мешает людям принимать адекватные решения и реально оценивать своего партнера;
- 2) 56% опрошенных семей встречались не менее 1 года до вступления в брак, значит, не стоит принимать поспешных решений в период влюбленности;
- 3) среди качеств характера, которые позволяют сохранять счастливую семью, большинство опрошенных называют терпение(27%)
- 4) 56% опрошенных выросли в счастливой семье, значит, в каждой паре должен быть хотя бы один партнер, выросший в счастливой семье.
- 5) мы организовали мероприятия для детей, посвященное принципам создания счастливой семьи, обратились к специалистам психологам из г. Челябинска (Милославские Дарья и Константин), которые занимаются консультированием семейных пар и проводят тренинги для них.

#### 4. Заключение

Этот проект помог нам разобраться в таком непонятном чувстве, как любовь. Мы научились лучше разбираться в людях и теперь мы сможем разумно оценивать ситуацию, а не поддаваться эмоциям.

#### 3. Список используемых источников

Интернет- ресурсы:

- <http://kak-bog.ru/himiya-lyubvi>
- <http://www.m24.ru/m/articles/41273>
- Роман Григорьев <https://vk.com/im?peers=50489021>
- <http://happyticket555.ru/archives/3626>
- [http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=5187;](http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=5187)
- <http://onmoy.com/kak-sohranit-lyubov.html>
- <http://fb.ru/article/213220/himiya-lyubvi-nauchnyiy-vzglyad-kak-proishodit-himiya-lyubvi#image988161>

Книги:

- Чэпмен Г. Пять языков любви. – 2017.
- Ларри Я., Брайан А. Химия любви. Научный взгляд на любовь, секс и влечение. - 2014