

Наука об объятиях: что продолжительность и крепость говорят о вашей личности и отношениях



Дата публикации: 10.09.2025

Объятия — универсальный язык человеческого общения. Они выражают привязанность, поддержку и эмоциональную близость. Однако недавние исследования показывают, что объятия — это не только жест тепла, но и инструмент, с помощью которого можно заглянуть в особенности личности и характер взаимоотношений.

Команда психологов применила видеоанализ на основе искусственного интеллекта, чтобы изучить, как обнимаются друзья и романтические партнёры. Результаты оказались показательными: средняя продолжительность объятий между влюблёнными составила около семи секунд, тогда как дружеские объятия длились менее трёх секунд. Этот простой параметр уже позволяет отличить разные уровни эмоциональной близости.

Кроме времени, важным оказался и стиль объятий. Исследование показало, что люди с высоким уровнем нейротизма — склонные к тревожности и трудности в преодолении негативных эмоций — чаще выбирают более сдержанные

объятия, оставляя дистанцию и избегая крепкого контакта. Напротив, люди с высоким уровнем добросовестности, характеризующиеся ответственностью и надёжностью, предпочитают обниматься плотнее и ближе, что отражает их стремление к стабильности и осторожности в отношениях.

Интересно, что при сравнении друзей и романтических партнёров учёные не обнаружили принципиальной разницы в положении частей тела. У некоторых пар сохранялась заметная дистанция, тогда как друзья могли обниматься весьма крепко. Это открытие разрушает стереотип о том, что близость всегда определяется физическим расстоянием. Ключевым параметром, по данным учёных, остаётся именно продолжительность.

Ранее было показано, что оптимальная продолжительность объятий для субъективного комфорта — от пяти до десяти секунд. Такие объятия воспринимаются как наиболее приятные и поддерживающие, тогда как очень короткие — менее одной секунды — кажутся формальными и не приносят эмоционального эффекта.

Наука также указывает на физиологическую сторону этого процесса. Объятия и другие формы ласкового прикосновения активируют парасимпатическую нервную систему, снижают уровень кортизола и помогают быстрее восстанавливаться после стрессовых ситуаций. В одном из исследований было показано, что объятия после конфликта помогают людям быстрее избавиться от негативных эмоций, а эффект сохраняется даже на следующий день.

Таким образом, объятия можно рассматривать как важный элемент не только социальной, но и психофизиологической регуляции. Продолжительность и крепость отражают глубину связи, личностные особенности и эмоциональное состояние. Наука показывает: даже такие повседневные жесты способны многое рассказать о человеке и о том, как он взаимодействует с миром.