

Zatajanie złych informacji o sobie może być dużym obciążeniem psychicznym

30 stycznia 2024

Ludzie trzymają w tajemnicy pewne informacje o sobie najczęściej dlatego, że boją się reakcji innych. Amerykańscy naukowcy postanowili więc sprawdzić, czy słusznie. Okazuje się, że wyjawienie nawet najbardziej niewygodnych sekretów bliskim czy znajomym najczęściej spotyka się z dużo łagodniejszym przyjęciem, niż obawiają się tego sami zainteresowani. Pozbywanie się trudnych tajemnic może za to wpływać pozytywnie na dobrostan psychiczny i ułatwiać budowanie dobrych relacji, nie tylko towarzyskich, ale i biznesowych.

„Obawy przed ujawnieniem negatywnych informacji o sobie są regularnie błędnie oceniane – ludzie oczekują, że spotkają się z surowszą oceną, niż ma to miejsce, kiedy rzeczywiście ujawnią tego rodzaju informacje, w porównaniu do wyobrażeń na temat przebiegu tych interakcji. W ten sposób może powstać bariera w dążeniu do większej przejrzystości w relacjach z innymi” – mówi agencji Newseria Amit Kumar, adiunkt w dziedzinie marketingu i psychologii w McCombs School of Business na Uniwersytecie Tekszańskim w Austin, który przeprowadził badanie wraz z Michaeliem Kardasem z Uniwersytetu Stanu Oklahoma i Nicholasem Epleyem z Uniwersytetu w Chicago.

Naukowcy przeprowadzili 12 eksperymentów badawczych. W ich ramach poprosili kilka grup uczestników, aby wyobrazili sobie ujawnienie jakiegoś negatywnego sekretu i przewidzieli, jak inna osoba ich oceni. Następnie naukowcy poprosili każdego uczestnika o wyjawienie sekretu tej osobie i zbierali oceny takiej informacji. W wynikach potwierdziła się tendencja, że oczekiwana reakcja była gorsza niż ta faktyczna.

Uczestnicy wyjawiali sekrety zarówno nieznanym, jak i znajomym, bliskim przyjaciołom, a nawet członkom rodziny i partnerom – we wszystkich przypadkach skutek był podobny. Sekrety dotyczyły różnych spraw, od przyznania się, że ktoś nie nauczył się jeździć na rowerze, aż po wyznanie niewierności. Ani bliskość relacji, ani waga informacji nie zaburzyły zaobserwowanej tendencji. „Badacze nie twierdzą, że jeśli powiemy partnerowi czy partnerce o zdradzie, będziemy postrzegani w korzystnym świetle. Nasze badanie wskazuje jedynie, że zostaniemy ocenieni bardziej życzliwie, niż się tego spodziewamy. Odbiór może być mniej negatywny, niż myślimy. Możemy zostać ocenieni niePOCHLEBnie, ale nie do tego stopnia, jak nam się wydaje” – podkreśla ekspert z Uniwersytetu Teksasńskiego.

W ramach jednego z badań naukowcy przekazali uczestnikom, że ludzie przeceniają negatywny wpływ wyznania trudnej prawdy. Mimo to tylko 56 proc. badanych zdecydowało się na szczerość. Kiedy jednak powiedziano im, że prawdopodobnie nie zostaną surowo osądzeni, decyzję o podzieleniu się sekretem podjęło 92 proc. badanych. „Osoby, które mają podjąć decyzję o ujawnieniu tajemnicy, skupiają się na negatywnych aspektach informacji, którą przekazują. Nie biorą oni jednak pod uwagę, o czym oprócz tego myśli odbiorca informacji, czyli o pozytywnych cechach związanych z faktem podzielenia się informacją. Nadawca komunikatu jest widziany jako bardziej otwarty i szczery. Są to pozytywne cechy, które pokazujemy, ujawniając coś negatywnego. Fakt podzielenia się sekretem jest wyrazem pozytywnych cech, takich jak zaufanie i wrażliwość” – zauważa Amit Kumar.

Wyniki tych badań mogą nie tylko pomagać w budowaniu relacji towarzyskich czy rodzinnych opartych na szczerości, ale przekładać się też na środowisko biznesowe. Wprawdzie żaden eksperyment nie był prowadzony w takim akurat środowisku, ale schematy reakcji najprawdopodobniej będą w nim analogiczne. Unikanie sekretów ma też znaczenie dla dobrostanu

psychicznego.

„Społeczeństwo mogłoby skorzystać na większej otwartości i przejrzystości. Uważam również, że członkowie społeczeństwa powinni dbać o dobrostan innych, a błędne przekonania mogą sprawiać, że ludzie noszą ciężar tajemnicy w stopniu, który niekorzystnie wpływa na ich dobrostan” – przekonuje badacz. „Zainteresował nas temat sekretów, ponieważ utrzymywanie tajemnic może się wiązać z obciążeniem psychologicznym”.

Źródło: Newseria.pl