



Buzia na kłódkę

Nieraz ciężko utrzymać język za zębami. Psychologowie na łamach *Psychological Science* wyjaśniają w jakich sytuacjach kontrola naszych myśli i uczuć jest ograniczona.

Nieraz ciężko utrzymać język za zębami. Psychologowie na łamach *Psychological Science* wyjaśniają w jakich sytuacjach kontrola naszych myśli i uczuć jest ograniczona.



Niektórzy lepiej niż inni potrafią trzymać język za zębami, lecz nawet mistrzowie dyskrecji palną coś niechcący, gdy są zmęczeni lub zestresowani - donoszą badacze na łamach *Psychological Science*.

Większość ludzi potrafi powstrzymać się przed mówieniem bolesnych czy nieprzyjemnych dla innych rzeczy. Wyniki badań przeprowadzonych przez australijskich badaczy, Williama von Hippela oraz Karen Gonsalkorale z University of New South Wales pokazują jednak, że warto zwrócić szczególną uwagę na to, co mówimy, gdy pracujemy pod

presją i jesteśmy zajęci innym zadaniem.

- Często przyjmujemy, że mniejszą kontrolę nad ekspresją własnych myśli i uczuć mają ludzie bardzo młodzi, starzy lub chorzy neurologicznie - twierdzi von Hippel. - Nasze badania udowadniają jednak, że potencjalnie każdy może mieć z tym problem o ile zostaniemy poddani testowi na impulsywność reakcji w sytuacji w której jednocześnie skupiamy się na innej czynności i wywierana jest na nas presja. – kontynuuje badacz.

Procedurę badania von Hippela i Gonsalkorale rozpoczynał test Stroopa, który polega na jak najszybszym odczytywaniu nazwy koloru jakim zapisany został wyraz na ekranie komputera. To zadanie nie sprawdza jednak predyspozycji do szybkiego czytania a umiejętność wyhamowywania instyktownych reakcji. Wyrazy zapisane różnokolorowymi czcionkami są również nazwami kolorów, więc badany który równie szybko odczytuje kolor w wyrazie spójnym treściwo i kolorystycznie (np. "niebieski") co w wyrazie niespójnym (np. "zielony") potrafi efektywnie kontrolować swoje reakcje.

W kolejnym etapie badania połowę uczestników proszono aby "zapamiętali 7 cyfrowy numer, który będą musieli powtórzyć bezbłędnie pod koniec badania" a pozostali badani nie otrzymywali tego polecenia. Dzięki temu połowa badanych nie miała możliwości skutecznej

kontroli poznawczej w następujących zadaniach, ponieważ ich pamięć operacyjna zajęta była dużą ilością przechowywanych informacji.

Następnie naukowcy oceniali behawioralny stopień kontroli reakcji podczas spożywania niezbyt smacznej przekąski w warunkach niskiej i wysokiej presji społecznej na skłamanie co do prawdziwego smaku potrawy. 71 badanych zostało poproszonych o zjedzenie źle doprawionego udka kurczaka a ich reakcje mimiczne oraz wypowiedzi były skrzętnie rejestrowane.

W warunkach wysokiego nacisku społecznego, osoba, która podawała badanym danie była pochodzenia chińskiego i wywierała presję na jedzących tłumacząc, że jest to narodowe danie chińskie a w dodatku jej ulubione. Osoby z grupy niskiego nacisku otrzymywały potrawę z rąk białej współpracownicy, która jedynie informowała badanych, że potrawa jest przyrządzona według chińskiego przepisu.

Jak się okazało, najmniej negatywnych sygnałów (werbalnych i niewerbalnych) zanotowano wśród osób posiadających pełną kontrolę poznawczą i poddanych silnej presji społecznej (jak widać na obrazku). Co ciekawe tylko w tej grupie (kontrolujących się i zmotywowanych do kłamania) wyniki testu kontroli poznawczej Stroopa przewidywały poziom negatywnej reakcji behawioralnej (czas reakcji na czytanie spójnych i niespójnych kolorów pozwalał skutecznie przewidywać stopień negatywnej reakcji mimicznej i negatywnych komentarzy).

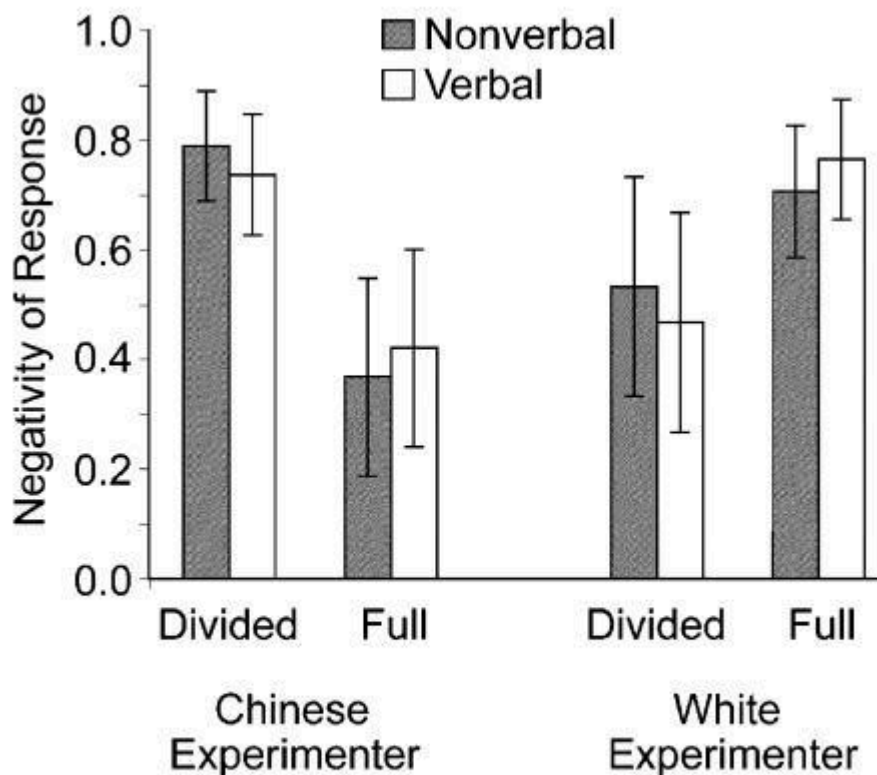


Fig. 1. Judges' ratings of the negativity of participants' nonverbal and verbal responses to the chicken foot as a function of ethnicity of the experimenter and attention (full vs. divided). Error bars show standard errors.

Osoby, które nie mogły powstrzymać komentarzy niezadowolenia i nie kontrolowały grymasów w kontakcie z nielubianą potrawą, były albo niezmotywowane do ukrywania negatywnych reakcji (kelnerce nie zależało na ich pozytywnej reakcji) albo pozbawione zasobów poznawczych umożliwiających efektywne ukrywanie prawdziwych reakcji (osoby, które musiały przechowywać w pamięci długą liczbę).

Umiejętność hamowania uczuć i tłumienia myśli ulega pogorszeniu w sytuacji gdy nie jesteśmy zewnętrznie zmotywowani do ich ukrywania lub zużyliśmy wcześniej naszą kontrolę na inne czynności - podsumowuje badacz.

Więcej informacji:

von Hippel, W., & Gonsalkorale, K. (2005). "That is bloody revolting!" *Inhibitory control of thoughts better left unsaid*. *Psychological Science*, 16, 497-500.

Badania.net

jeśli chcesz wiedzieć więcej | wyniki badań w przystępnej formie

Źródło: <http://badania.net/2010/04/01/buzia-na-klodke/>