

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Tygodnik "Nature"](#)

## **Przeczcucia małżonków pomagają przewidzieć szczęście małżeńskie?**



**Przecucia mogą okazać się narzędziem lepszym niż rozum w przepowiadaniu, czy małżeństwo będzie szło gładko, czy też natrafi na poważne trudności po pierwszym zauroczeniu, czytamy w *Nature*.**

Badacze od dawna wiedzą, że miłość jest ślepa, a ci, których dotknie potrafią wmówić sobie pozytywne scenariusze dotyczące przyszłego życia z ich wybranką lub wybrankiem. Badania pokazują, że „świeże” pary oceniają swoich partnerów szczególnie hojnie, zapominając o ich złych cechach i ogólnie widzą swój związek jako bardziej udany niż pozostałe. Ale nowożeńcy także znajdują się pod ogromną presją bycia szczęśliwym, a przynajmniej tak myślą oni sami.

Trwające już cztery lata badania, w których uczestniczy 135 młodych par pokazały, że mikroreakcje i przecucia co do partnera także są ważne. Wyniki pokazują, że te automatyczne postawy, które nie są tak bezkrytyczne, jak świadome zachowania, mogą przewidzieć ewentualne zmiany w szczęściu małżeńskim, być może nawet w większym stopniu, niż te drobnostki, które partnerzy świadomie przytaczają.

Badacze, pod kierunkiem psychologa Jamesa McNulty’ego z Florida State University w Tallahassee, sięgnęli po te bezwarunkowe postawy poprzez sprawdzanie, jak szybko nowożeńcy potrafili poprawnie sklasyfikować pozytywnie i negatywnie nacechowane słowa po uprzednim pokazaniu im przez ułamek sekundy zdjęcia współmałżonka. Jeśli rzut oka na twarz partnera powoduje natychmiastowe, pozytywne odczucia i powiązania, to współmałżonek będzie w stanie szybciej sklasyfikować słowo „wspaniały” jako pozytywne, a wolniej słowo „okropny” jako negatywne. Naukowcy wykorzystali różnicę pomiędzy tymi dwoma czasami jako miarę automatyczności reakcji uczestników.

### **Spadek satysfakcji**

Po zmierzeniu tych początkowych reakcji i przecuć, ekipa badawcza kontaktowała się z parami co pół roku i odkryła, że, co być może nie jest zaskakujące, satysfakcja małżeńska zdawała się zmniejszać w miarę, jak pary wychodziły z fazy zauroczenia. Jednak uczestnicy, którzy doświadczali większej ilości negatywnych przecuć co do swego partnera tuż po ślubie, zauważali, że poziom szczęścia maleje gwałtowniej niż u tych, którzy mieli więcej pozytywnych reakcji automatycznych. Według obliczeń *Nature* mierzone mikroreakcje i postawy wyjaśniały jedynie 2% różnicy w zachowaniu tych osób, jest to jednak wynik wystarczający, aby uznać go za statystycznie znaczący, zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, nawet biorąc pod uwagę inne czynniki, takie jak atrakcyjność fizyczna, pewność siebie i reakcje automatyczne względem atrakcyjnych nieznanym.

Z kolei jawne postawy nowożeńców odnośnie do ich małżeństwa nie korespondowały z tymi bezwarunkowymi i nie przewidywały w sposób znaczący przyszłego poziomu satysfakcji. „Jeśli mamy negatywne automatyczne reakcje w stosunku do naszych partnerów, to prawdopodobnie nie

przyznamy tego przed sobą, a na pewno nie przed innymi ludźmi”, mówi McNulty, „nasza procedura umożliwiła sięgnięcie do tych właśnie odczuć”.

„Odkrycia są z całą pewnością intrygujące i wiarygodne”, mówi psycholog Gary Fletcher z Victoria University w Wellington, „muszą jednak zostać umiejscowione w kontekście innych badań”, dodaje. Pomimo, że badanie nie wykazało wpływu świadomych zachowań, to inne eksperymenty pozwalają twierdzić, że wpływ ten w gruncie rzeczy jest znaczący i pomocny w przewidywaniu trwałości małżeństwa.

Co więcej, mechanizm przyczynowo-skutkowy w badaniu nie jest do końca przejrzysty- „niektórzy badacze twierdzą, że reakcje automatyczne są czynnikiem powodującym rozkwit lub rozpad małżeństwa, lecz nie w drugą stronę”, mówi Bertram Gawronski z University of Western Ontario w Kanadzie. „Kiedy napotykamy na zagadkowy wyraz twarzy współmałżonka, pozytywna reakcja automatyczna każe nam odebrać go jako uśmiech, raczej niż grymas i odwzajemniając go, generujemy pozytywne zachowanie, tworząc niejako samospełniającą się przepowiednię”, tłumaczy.

### **Prawda na jaw**

„Okazuje się, że reakcje automatyczne w istocie zmieniają ludzkie zachowanie, co daje szansę na zastosowania terapeutyczne”, mówi McNulty. Badacze pokazali na przykład, że możliwe jest zredukowanie automatycznych reakcji rasistowskich wśród białych uczestników, poprzez ekspozycję na strategicznie sparowane pozytywne słowa i zdjęcia czarnych osób. „Jeśli faktycznie odgrywa to tak aktywną rolę w codzienności, to możemy próbować wzmocnić te pozytywne skojarzenia dotyczące czyjegoś partnera, i w efekcie pomóc ludziom ujrzeć pozytywną stronę związku i wzbudzić chęć konstruktywnego działania na jego rzecz. To kierunek przyszłych badań”, dodaje.

„Przyszłe badania mogą także wesprzeć pojawiający się w psychologii popularnej slogan „ufaj swojej intuicji”, przynajmniej w odniesieniu do małżeństwa”, mówi McNulty. Doświadczenia pokazały, że dwie instrukcje: „mów prawdę”, ale przy tym „nie myśl za dużo” powodują, że ludzka samoocena staje się bardziej precyzyjna i celna. Zdaje się to być spowodowane tym, że reakcje automatyczne są czymś w rodzaju pół-świadomych przeczuć. „To informacje, do których mamy dostęp, ale zazwyczaj z niego nie korzystamy”, tłumaczy McNulty.

**Autor tłumaczenia: Katarzyna Chrzęszcz**

<https://laboratoria.net/naturecom/20123.html>

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

## **Partnerzy**