

16. Сократите общение с людьми, которые вас истощают, научитесь отказывать в просьбах, которые не хотите выполнять

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность С · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Вред от одного человека, который вас истощает, больше, чем польза от одного человека, который вас поддерживает, и проявляется более последовательно. Поэтому сначала убавляйте, потом добавляйте.

Затраты

Денег не требует. В краткосрочной перспективе возникнут трения в общении, возможно, часть отношений будет потеряна. Чтобы решиться отказать, нужна немалая сила воли.

Выгода

Опрос 120 овдовевших женщин в возрасте от 60 до 89 лет: связь неприятного общения с психологическим благополучием была более последовательной и более сильной, чем связь приятного общения с ним. Судя по этому результату, вред от одного человека, который вас истощает, больше, чем польза от одного человека, который вас поддерживает.

Примечания

Опрошена особая группа, к тому же анкетирование было однократным, поэтому нельзя понять, что было раньше, а что позже. Измерялось благополучие, а не запас сил. Включение этого результата в данный раздел — вывод автора. Объективных критериев того, какие отношения считать «истощающими», нет: судить можно только самостоятельно.

Источники

Источники исходной версии

1. Rook (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097