

Почему люди считают друзей добрее, чем они есть на самом деле: новое исследование о цинизме и дружбе



Дата публикации: 21.05.2026

Дружба считается одной из важнейших социальных связей в жизни человека. Близкие отношения влияют на психическое состояние, уровень стресса, физическое здоровье и даже продолжительность жизни. Однако новое исследование психологов показало, что восприятие друзей может быть гораздо менее объективным, чем принято считать. Люди не только склонны видеть друзей более доброжелательными и искренними, чем они есть на самом деле, но и часто бессознательно проецируют на них собственный уровень цинизма.

Цинизм в психологии рассматривается как устойчивое убеждение, что окружающие в основном руководствуются эгоизмом, скрытыми мотивами и личной выгодой. Люди с высоким уровнем цинизма чаще подозревают других в неискренности, осторожнее относятся к доверию и склонны ожидать негативного поведения даже в обычных социальных ситуациях.

Исследование, проведенное в Мичиганский государственный университет,

изучало, насколько точно люди способны оценивать уровень цинизма своих друзей. В эксперименте приняли участие 173 пары друзей. Каждый участник оценивал как собственный уровень цинизма, так и то, насколько циничным он считает своего друга. Затем психологи использовали статистические методы анализа, чтобы определить, действительно ли люди хорошо понимают личностные особенности друзей или в основном ориентируются на собственное мировоззрение.

Результаты показали интересную закономерность. С одной стороны, люди в целом способны относительно точно определять характер своих друзей и замечать определенные черты личности. С другой стороны, практически все участники систематически считали друзей более добрыми, надежными и социально ориентированными, чем те были в действительности.

Особенно заметным оказался эффект проекции. Люди с высоким уровнем цинизма чаще воспринимали друзей как таких же подозрительных и недоверчивых. И наоборот, более доверчивые участники были склонны видеть окружающих менее циничными. Это означает, что при оценке близких людей человек частично ориентируется не на реальные качества друга, а на собственную картину мира.

Психологи считают, что подобный механизм может играть важную роль в поддержании социальных отношений. Полностью объективное восприятие окружающих не всегда способствует близости и эмоциональной устойчивости. Небольшие позитивные иллюзии помогают людям сохранять доверие, сотрудничество и эмоциональную привязанность даже в ситуациях, где объективная оценка могла бы привести к конфликтам или дистанцированию.

Особенно ярко этот эффект проявляется на ранних этапах дружбы. Исследование показало, что новые друзья значительно сильнее недооценивают уровень цинизма друг друга. Люди словно подсознательно стараются видеть в новом знакомом лучшие качества, игнорируя потенциальные негативные сигналы. Такая психологическая стратегия может помогать отношениям быстрее развиваться и укрепляться.

С точки зрения эволюционной психологии подобное поведение выглядит вполне логичным. Для человека как социального вида способность формировать устойчивые союзы всегда имела огромное значение для выживания. Чрезмерная подозрительность мешала бы сотрудничеству внутри группы, тогда как умеренный оптимизм по отношению к окружающим способствовал созданию социальных связей.

Однако исследователи обращают внимание и на возможные негативные

последствия. Склонность идеализировать друзей иногда заставляет людей игнорировать тревожные сигналы, оправдывать токсичное поведение или продолжать доверять тем, кто этого не заслуживает. В некоторых случаях позитивные иллюзии могут приводить к эмоциональному выгоранию, манипуляциям и разочарованию в отношениях.

Работа также помогает лучше понять, почему дружба часто оказывается эмоционально устойчивее, чем многие другие формы социальных контактов. В отличие от формальных отношений, дружеские связи во многом строятся не только на объективной оценке человека, но и на субъективном желании видеть в нем лучшее. Именно это сочетание реализма и легкой идеализации может поддерживать длительные отношения даже при наличии недостатков и конфликтов.

Современные исследования все чаще показывают, что человеческое восприятие социальных связей далеко от полной объективности. Мозг постоянно балансирует между необходимостью трезво оценивать окружающих и стремлением сохранять эмоциональную близость. Вероятно, именно этот баланс позволяет людям одновременно быть осторожными и доверчивыми, критичными и привязанными.

Психологи считают, что понимание подобных механизмов особенно важно в эпоху социальных сетей и цифрового общения, когда люди все чаще сталкиваются с поверхностными контактами, дефицитом доверия и ростом социальной тревожности. Осознание того, как работают позитивные иллюзии в дружбе, может помочь лучше понимать собственные отношения и внимательнее относиться к тому, как формируется доверие между людьми.

Ссылка: «Цинизм среди друзей: точность и предвзятость в суждениях о цинизме» DOI: [10.1016/j.evolhumbehav.2026.106884](https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2026.106884).