

وهو جزء أساسي في بناء العلاقات الاجتماعية والألفة. لكن عملية الإفصاح غالباً ما تصطدم بعدة عوائق، حيث يخشى الفرد أن يُقابل بالرفض أو السخرية أو أن يُحكم عليه بشكل سلبي من قبل الآخرين بعد مشاركة معلوماته الشخصية. ضعف الثقة بالنفس: الأشخاص الذين يعانون من ضعف تقدير الذات قد يجدون صعوبة في الإفصاح عن أنفسهم، الانطوائية والخجل: قد تمنع سمات الشخصية مثل الانطوائية والخجل الفرد من التفاعل الاجتماعي بشكل طبيعي، مما يقلل من فرص الإفصاح عن الذات. عوائق اجتماعية وثقافية قد يتردد الأفراد في الكشف عن تجارب معينة خوفاً من الوصمة الاجتماعية. عدم الثقة بالآخرين: إذا كانت تجارب الفرد السابقة مع الإفصاح عن الذات سلبية (مثل الخذلان)، عدم التبادل: يعتمد الإفصاح عن الذات في العلاقات الصحية على التبادل المتبادل للمعلومات. فإن ذلك يمنع الطرف الآخر من التعمق في الإفصاح. الفروق الثقافية: تختلف قواعد الإفصاح عن الذات من ثقافة لأخرى. عوائق تتعلق بطبيعة العلاقة عمق العلاقة: في العلاقات الجديدة، كلما زادت الثقة وتعمقت العلاقة، نوع العلاقة: يختلف مستوى الإفصاح عن الذات بين أنواع العلاقات المختلفة.