Экстраверты счастливее интровертов?

На протяжении последних десятилетий психологи отмечали одну поразительную устойчивую закономерность: экстраверты, в общем и целом, более счастливы, чем интроверты. Все, кто заинтересован благополучием человека, стали задаваться вопросом, не будет ли полезно человеку вести себя как экстраверт, чтобы чувствовать себя более счастливым.

Вне зависимости от присущих им черт характера, большинство людей сообщали о том, что они более счастливы, когда они более общительны, активны и уверенны в себе. Это простая корреляция может быть истолкована по-разному. Однако многочисленные лабораторные исследования подтверждают, что когда человек ведет себя более экстравертно, он чувствует себя лучше и увереннее.

Но прежде чем начинать вести себя как экстраверт, чтобы стать более счастливым, стоит обратить внимание на исследование Рована Жак-Гамильтона из Мельбурнского университета, опубликованное в PsyArXiv, в котором говорится:

«Перед тем как призывать всех и каждого вести себя более экстравертно, неплохо бы разобраться в положительных и отрицательных последствиях такого поведения».

Чтобы подтвердить данное предположение, ученые провели эксперимент под названием «Веди себя как экстраверт». Участникам эксперимента поочередно случайным образом присваивалась роль или экстраверта, или интроверта. В первом случае они должны были вести себя более смело, чем обычно, во втором – быть тихими, спокойными и скромными, подавляя желание открыто выражать свои чувства и эмоции.

Исследователи полагали, что участники, которые попробуют роль экстраверта, поймут преимущества этой роли и будут и далее придерживаться ее, развивая в себе такие черты, как благожелательность и эмоциональная стабильность. Результаты участников сравнивались с результатами контрольной группы, участники которой не получали инструкций относительно их поведения.

Настоящая цель исследования скрывалась от участников, и они не знали, в какие условия они будут помещены. Участники получали задание на 7 дней, в котором подробно описывалось, как они должны были вести себя в ситуации общения с другими людьми.

В ходе исследования участники заполняли таблицы, в которых указывали свои чувства в ответ на то или иное поведение. Кроме того, в течение всех 7 дней они заполняли психологические опросники, приходившие им на смартфоны. Также на телефон они периодически получали уведомления о том, что участник должен изменить свое поведение в соответствии с той ролью, которая ему присваивалась.

Для среднего участника более экстравертное поведение было связано с положительными эмоциями (воодушевление, энтузиазм, прилив энергии) как в тот момент, когда они вели себя подобным образом, так и после, при анализе недели.

«Таким образом, эффект изменения поведения был в основном положительным, мы не заметили каких-либо недостатков экстравертного поведения для среднего участника», - пишут исследователи.

Стоит отметить, что в ходе исследования участникам предлагалось попробовать вести себя по-другому в уже сложившихся отношениях со знакомыми им людьми, то есть основной упор был на улучшение качества отношений, а не на увеличение количества социальных взаимодействий.

Однако ученые не остановились на этом и решили посмотреть, как более экстравертное поведение влияет на социальное взаимодействие интровертов. Дело в том, что предыдущие исследования показывали, что от изменения поведения в сторону экстраверсии выигрывают абсолютно все. Исследование Жака-Гамильтона опровергает данное утверждение.

Во-первых, ярко-выраженным интровертам не удалось изменить свое поведение в сторону экстравертного настолько, насколько это удалось другим участникам. И хотя интроверты получали положительные эмоции в момент общения, ни один из них не упоминал это преимущество при анализе исследования. В основном они сообщали о том, что не чувствовали, что ведут себя естественно. Такое поведение, как правило, провоцировало усталость и, как следствие, появление негативных эмоций.

Таким образом, Жак-Гамильтон и его коллеги сообщают, что ярко-выраженные интроверты не выигрывают от экстравертного поведения. Более того, оно может негативно сказаться на уровне их субъективного благополучия. Ученые сделали предположение, что, возможно, ярко-выраженные интроверты не нуждаются в переживании положительных эмоций так часто, как экстраверты.

Однако было бы неправильным утверждать, что интроверты совершенно точно не выигрывают от экстравертного поведения. Как показывает исследование, интроверты испытывали положительные эмоции в тот момент, когда вели себя как экстраверты. При анализе этого опыта неделю спустя они, как правило, не сообщали о переживании положительных эмоций, но это может быть ошибкой памяти, подкрепляющей мнение интровертов о том, что экстравертное поведение не заставит их чувствовать себя лучше.

Исследователи отмечают, что, возможно, программа, которую они предлагали участникам, была слишком интенсивна для ярко-выраженных интровертов. В будущем они планируют несколько смягчить задания, чтобы адаптировать их под особенности характера интровертов. Ученые надеются, что это позволит снизить уровень усталости и негативные эмоции, о которых сообщали некоторые участники в ретроспективном анализе.

Оригинальная статья: Christian Jarrett, — “Act more like an extravert” intervention has “wholly positive” benefits for many, but there are drawbacks for introverts. The British Psychological Society research Digest, August 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, экстраверт, психология отношений, экстраверсия, интроверт, интроверсия

Источник фото: unsplash.com

