EXTRAVERSIUNE/INTROVERSIUNE ŞI STAREA SUBIECTIVĂ DE BINE LA TINERI

Anna ŞIŞIANU, Facultatea de Psihologie şi Ştiinţe ale Educaţiei

The goal of this paper is to establish the correlation between extraversion/introversion and the subjective state of well in youngsters.

Fericirea este o stare emoţională fundamentală, una cunoscută, accesibilă şi simţită de toţi, dar care a fost lăsată în umbră de către cercetători. Conform unui studiu realizat în anul 2000, s-a constatat că emoţiile negative erau investigate de 17 ori mai mult decât cele pozitive. În ultimul deceniu, cu părere de bine, s-a atestat o creştere a interesului pentru evidenţierea factorilor responsabili de menţinerea bunăstării psihologice. Astăzi, tot mai des observăm că oamenii sunt în căutare de fericire şi de factorii ce le-o pot cauza [4].

Tipul de personalitate (extravert sau introvert) determină modul în care gândim, acţionăm şi stabilim relaţiile cu cei din jur. Dacă simţirile extraverţilor cu uşurinţă pot fi citite în exterior, prin intermediul mimicii, timbrului şi intensităţii vocii, acţiunilor şi cuvintelor, atunci ceea ce simte un introvert va ieşi la iveală doar dacă acesta va dori să exteriorizeze [2].

Oare există vre-o diferenţă între starea de bine a extroverţilor şi cea a introverţilor? Mai fericiţi sunt persoanele ce au nevoie de stimulare exterioară sau cei ce au nevoie de una interioară? Ce este mai important pentru „fericire" – relaţiile cu ceilalţi sau echilibrul sufletesc?

La sfârşitul anilor '90, Martin Seligman fondează psihologia pozitivă, inspirând şi dând startul unui nou curent, unei proaspete abordări. De atunci cercetările continuă şi iau amploare, devenind din ce în ce mai interesante [3].

În literatura de specialitate, conceptul de *fericire* vine alături de *calitate a vieţii*, aceşti termeni având o strânsă legătură. Se delimitează asemănările şi diferenţele dintre *bucurie, starea de bine* şi *fericire*.

Martin Seligman ne propune o formulă a fericirii (2007), care mai apoi este reformulată de către Jonathan Haidt (2008) [5].

Autorii se interesează şi de componentele fericirii, fiind completaţi şi de alţii. Astfel, astăzi putem aminti mai multe structuri ale fericirii, printre care se enumeră cea a psihologului Martin Seligman, a sociopsihologului **Jacques Salome** ş.a.

Deja există încercări de a măsura fericirea, un bun exemplu servind chestionarul de fericire elaborat de Andrea Polard, cuprins în 8 scale: ambiţie, competenţă, interpersonal, siguranţă de sine, receptivitate, armonie, încredere în alţii, optimism. Multe persoane încă nu sunt pregătite să accepte că fericirea, ca şi alte stări de spirit, ar putea fi măsurată.

Francois Lelord şi Christophe Andre clasifică fericirea pe vârste, demonstrând diferenţa înţelegerii ei odată cu înaintarea în vârstă. Aceiaşi autori se

interesează şi de predispoziţiile stării de bine, adică ce factori au un efect direct asupra trăirii fericirii [4].

Reprezentanţii ştiinţelor reale la fel se interesează de modalităţile cele mai eficiente pentru a ajunge spre fericire, ei însă pun accentul pe căile chimice [1].

Încă nimeni nu şi-a propus să clasifice fericirea în introvertă şi extravertă. Nu există încă scale obiective de măsurare a unui concept subiectiv, ci doar încercări. Deci sunt deschise o mie şi una de întrebări, răspunsul la care încă este în proces de căutare. Avem pus un fundament, însă tema rămâne în continuare deschisă, aşa cum mai are multe mistere ce aşteaptă a fi descoperite.

Termenul de *fericire* este aferent celui de *calitate a vieţii*, iar măsurând calitatea vieţii, putem să presupunem că evaluăm şi fericirea. Pe parcursul vieţii, noi, oamenii, traversăm diferite vârste, fiecare conţinând propriile motive pentru fericire. În ciuda faptului că, în prezent, s-ar părea că oamenii nu au ca scop trăirea propriei vieţi, ci doar acumularea de bunuri, s-a demonstrat că starea materială ocupă primul loc pentru atingerea fericirii. Sănătatea, familia, prietenii, relaţiile interpersonale, activitatea şi practica religioasă – iată cheia fericirii. Astăzi avem cunoscute multe „căi spre fericire" şi fiecare-şi poate alege ce ceea îi este potrivit, dar să nu uităm de consecinţe!

Extravertul este comunicabil, sociabil, optimist. El stabileşte uşor prietenii şi, astfel, are multe cunoştinţe. Este activ, dinamic şi cu iniţiativă, cu uşurinţă asumându-şi rolul de lider. Are încredere în propria persoană şi în alţii. Este spontan, impulsiv, îşi pierde uşor stăpânirea de sine şi des acţionează după impulsul de moment.

Introvertul este tăcut şi retras, evită să vorbească despre sine în public. Acest tip îşi alege prietenii cu grijă, şi anume din acest considerent are un număr limitat de prieteni, în relaţiile sociale fiind retras. El este serios, ordonat, stăpân pe sine. Rar este interesat de glume sau de veselie, preferând singurătatea.

Majoritatea persoanelor însă (68%) se plasează între aceşti doi poli, demonstrând trăsături ambivalente, chiar de predomină mai mult o singură caracteristică (sau extravertă sau introvertă) [2].

Prin cercetarea de faţă s-a constatat că există o corelaţie semnificativă între extraversiune şi starea subiectivă de bine. Cu cât nivelul de extraversiune este mai înalt, cu atât creşte şi nivelul stării de bine, deci ipoteza s-a afirmat. Extraverţii sunt mai predispuşi spre a trăi mai intens stările de bine şi chiar fericirea. Introverţii au rămas în urmă la acest capitol, dar câştigă în stabilitate. Extraverţii mai des şi mai intens trăiesc stările de bine şi chiar fericirea, în timp ce introverţii trăiesc aceste stări mult mai rar şi sub o formă mai puţin intensă, în schimb stabilitatea trăirilor acestora este mai mare în comparaţie cu extraverţii.

Pentru a trăi cât mai des stări de bine şi pentru a fi fericiți, extraverții au nevoie de stimulare, sprijn, motivație (laudă, îmbrățișări, surprize); introverții au nevoie de spațiu personal, liniște sufletească şi îndeplinirea lucrului plăcut.

Referințe:

1. ANDRE, Ch. ş.a. *Cum să ne exprimăm emoțiile şi sentimentele*. Bucureşti: Trei, 2003, p.91-123. ISBN 973-8291-73-9.
2. DYLAN E. *Emoția – foarte scurtă introducere.* Bucureşti: BIC ALL, 2005. ISBN 978-973-571-548-9.
3. JUNG, C.G. *Puterea sufletului. Antologie. Descrierea tipurilor psihologice*. Bucureşt: Anima, 1994, p.142.
4. SELIGMAN, M.E. *P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.* New York: Atria Books, 2011. ISBN 978-1-4391-9076-0.
5. http://www.wellbeingwizard.com/index.php?option=com_content&task=view&id=570&Itemid=202

Recomandat
Angela POTÂNG, dr., conf. univ.