

Οι εξωστρεφείς άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



‘Άνθρωποι που δρούν με περισσότερη εξωστρέφεια στην καθημερινότητά τους είναι πιο ευτυχισμένοι, σε διάφορους πολιτισμούς.

Η εξωστρέφεια καθιστά τους ανθρώπους πιο ευτυχισμένους, ανεξάρτητα από το μέρος που ζουν, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Οι ερευνητές εστίασαν στη διάθεση και τη συμπεριφορά φοιτητών στις ΗΠΑ, την Κίνα, την Ιαπωνία, τις Φιλιππίνες και τη Βενεζουέλα. Γενικά, όσοι αισθάνονταν ή δρούσαν με περισσότερη εξωστρέφεια στην καθημερινότητά τους ήταν πιο ευτυχισμένοι.

Οι ερευνητές επίσης ανακάλυψαν ότι η συμπεριφορά των φοιτητών ήταν περισσότερο ανεβασμένη όταν αισθάνονται ελεύθεροι να είναι ο εαυτός τους, σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό "Journal of Research in Personality."

Ο ερευνητής Timothy Church, του College of Education at Washington State University, δήλωσε ότι δεν είναι η πρώτη έρευνα που δείχνει τη σχέση της εξωστρέφειας με την ευτυχία. Ωστόσο, μάλλον είναι η πρώτη που επεκτείνει το εύρημα σε διάφορους πολιτισμούς.

Προηγούμενες έρευνες ανακάλυψαν ότι οι εσωστρεφείς στις ΗΠΑ ήταν πιο

ευτυχισμένοι όταν έκαναν εξωστρεφείς δραστηριότητες όπως τηλεφωνώντας σε έναν παλιό φίλο ή χαμογελώντας σε έναν περαστικό. Οι περισσότερες έρευνες του είδους πραγματοποιήθηκαν σε δυτικές χώρες που θέτουν πολύ ψηλά την ανεξαρτησία και τον ατομισμό.

Στη νέα έρευνα, ο Church θέλησε να ερευνήσει τη σχέση μεταξύ της εξωστρέφειας και της ευτυχίας σε περισσότερους πολιτισμούς, στην Ασία και τη Νότια Αμερική. Τα ευρήματα δείχνουν ότι πολλοί πολιτισμοί μοιράζονται παρόμοια σημαντικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας και το να είναι κάποιος εξωστρεφής μπορεί ενδεχομένως να αποτελεί τρόπο ενίσχυσης της ευτυχίας σε όλους.

Ο Church δήλωσε ότι παρά τις πολιτισμικές διαφορές μας ο τρόπος που οργανώνεται η προσωπικότητα φαίνεται ότι είναι αρκετά συγκρίσιμος σε διάφορες πολιτισμικές ομάδες. Υπάρχουν ενδείξεις που δείχνουν ότι το 40 έως 50% της ποικιλομορφίας στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας έχει γενετική βάση.

Πηγές: "Journal of Research in Personality."- iatronet.gr