

Edyta Zierkiewicz

# Spór o znaczenie i rolę ekstrawersji w profesjonalnych i nieprofesjonalnych relacjach pomocowych

---

## Wprowadzenie

Podjęcie działań pomocowych, czy szerzej: zachowań prospołecznych, może być uwarunkowane różnymi czynnikami, np. osobowościowymi, socjobiologicznymi, wolicjonalnymi, których zidentyfikowanie wydaje się kluczowe zarówno dla praktyki życia codziennego, jak i dla wielu dyscyplin naukowych, w tym dla pedagogiki i psychologii. Ogólnie można zauważyć, że zachowania prospołeczne są opisywane na kilka, pozornie, wykluczających się sposobów: jako instynktowna aktywność adaptacyjna ukształtowana na drodze rozwoju filogenetycznego wszystkich istot żywych, jako wykalkulowane czynności, mające przynieść jednostkom korzyści lub umożliwić im ograniczenie ewentualnych strat, czy jako umotywowane aksjologiczne działanie danej osoby na rzecz innych lub w interesie ich dobra. Każde z tych ujęć wskazuje odmienne, choć wzajemnie przenikające się, powody angażowania się w działania prospołeczne: „biologiczny imperatyw” (socjobiologia), nakaz społeczny, połączony z nagrodą za jego przestrzeganie i karą za łamanie (teoria wymiany społecznej), wartości wyższe, np. sprawiedliwość społeczna i szacunek dla innych (hipoteza altruizmu i empatii)<sup>1</sup>. Zachodnia psychologia wiele uwagi poświęca indywidualnym motywom jednostek, które nie tyle wydają się kształtowane przez środowisko społeczne lub są wyrazem ich osobistych, świadomych decyzji, ale tym, które wypływają ze źródeł niejako pozakulturowych, biologicznych (tj. temperamentalnych, osobowościowych).

Niniejszy tekst ma charakter przeglądowy; jego celem jest przedstawienie wybranych ujęć teoretycznych i ustaleń empirycznych dotyczących zależności między ekstrawersją, czyli czynnikiem osobowościowym, który jest najsilniej związany z orientacją na innych ludzi, a zachowaniami prospołecznymi

---

<sup>1</sup> E. Aronson, T. D. Wilson, R. M. Akert, *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań, 1997. Zob. też: J. Henrich, M. Muthukrishna, *The origins and psychology of human cooperation*, „Annual Review of Psychology” 2021, nr 72.

(a dokładniej: pomocowymi). Swoje rozważania rozpocznę od pogłębionego wyjaśnienia, czym jest ekstrawersja, a następnie omówię wyniki wybranych badań dotyczących działań pomocowych podejmowanych przez osoby z wysokim poziomem ekstrawersji (tu: zarówno laików, jak i specjalistów zawodowo udzielających wsparcia innym).

## 1. Geneza pojęcia ekstrawersja w psychologii

Pojęcie ekstrawersja wywodzone jest najczęściej z prac Carla Gustawa Junga, szwajcarskiego psychiatry i psychoanalityka przełomu XIX i XX wieku. Jung wprowadził je do dyskursu naukowego swoim wystąpieniem na kongresie psychoanalitycznym w Monachium w 1913 roku<sup>2</sup>. Hans Eysenck stwierdza jednak, że pierwszeństwo w naukowym „odkryciu” ekstrawersji (opisywanej jeszcze przy użyciu greckiego terminu „sangwinizm”) należałoby przypisywać, dziś prawie zapomnianemu, a starszemu o kilkanaście lat od Junga, duńskiemu profesorowi psychologii Gerardusowi Heymansowi<sup>3</sup>. Można w tym miejscu dodać, że w pewnym sensie na ekstrawersję uwagę zwrócono już w starożytności i ujmowano ją, po innymi nazwami, w ówczesnych taksonomiach osobowości<sup>4</sup>.

Powszechne przekonanie o „odkryciu” ekstrawersji przez Junga przypisać można dużej popularności jego książki, prezentującej autorską koncepcję typów psychologicznych, a wydana po raz pierwszy w roku 1921 (później była wielokrotnie wznawiana i publikowana w wielu językach). W pierwszej połowie XX wieku w Europie Zachodniej i w Stanach Zjednoczonych zainteresowanie psychologią jako nową dyscypliną naukową było bardzo duże – książka Junga stała się prawdziwą atrakcją dla laików, łaknących wiedzy dotyczącej zagadnień psychologicznych<sup>5</sup>.

We wspomnianej książce Jung, dążąc do jak najbardziej precyzyjnego opisanego osobowości człowieka, stworzył, na podstawie dwóch kryteriów, klasyfikację złożoną z ośmiu typów. Pierwszym kryterium były funkcje świadomości (tj. myślenie, emocjonalność, zmysłowa wrażliwość i intuicja), drugim postawy wobec siebie i świata, które, niejako na inne sposoby, używały

---

<sup>2</sup> Za: P. Geyer, *Extraversion-Introversion: What C. G. Jung meant and how contemporaries responded*, 2012, [on-line] [https://www.researchgate.net/profile/Peter\\_Geyer/publication/264782791\\_Extraversion\\_-\\_Introversion\\_what\\_CG\\_Jung\\_meant\\_and\\_how\\_contemporaries\\_responded/links/53eee01a0cf2711e0c42df76/Extraversion-Introversion-what-CG-Jung-meant-and-how-contemporaries-responded.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Peter_Geyer/publication/264782791_Extraversion_-_Introversion_what_CG_Jung_meant_and_how_contemporaries_responded/links/53eee01a0cf2711e0c42df76/Extraversion-Introversion-what-CG-Jung-meant-and-how-contemporaries-responded.pdf) [dostęp: 15 marca 2020].

<sup>3</sup> H.J. Eysenck, *Eysenck on extraversion*, Crosby Lockwood Staples, London 1973, s. 6-8.

<sup>4</sup> Zob.: J. Wilt, W. Revelle, *Extraversion*, (w:) *Oxford library of psychology: The Oxford handbook of the Five Factor Model*, red. T. A. Widiger, Oxford University Press, 2017.

<sup>5</sup> Za: P. Geyer, *Extraversion-Introversion...*

tych funkcji (tj. introwersja i ekstrawersja)<sup>6</sup>. W tej typologii wyróżnione zostały dwa rodzaje osobowości ekstrawertycznej – irracjonalna (kierująca się w życiu głównie doznaniem zmysłowymi, radośnie usposobiona do świata) oraz racjonalna (charakteryzująca się poszukiwaniem harmonii ze światem zewnętrznym, energiczna, prospołeczna)<sup>7</sup>. Nieco ogólniej można zauważyć, że według Junga ekstrawertycy i introwertycy „różnią się od siebie, jak dzień i noc”<sup>8</sup>, prezentują bowiem zupełnie inne postawy wobec siebie i otoczenia, angażują się w zupełnie inne relacje typu podmiot-przedmiot (ang. *subject-object*) i przejawiają inne – naturalne dla siebie, uwarunkowane biologicznie – orientacje adaptacyjne<sup>9</sup>. Jung uważał, że te podstawowe mechanizmy psychiczne (tj. ekstrawersja i introwersja) występują, choć w różnym nasileniu, u każdego człowieka<sup>10</sup>. Zgodnie z tą koncepcją człowiek o osobowości introwertycznej koncentruje się na swoim psychicznym wnętrzu jako najważniejszej dla siebie wartości (więc odnosi się zawsze do swojego *ego*), natomiast osoba o osobowości ekstrawertycznej swoją uwagę kieruje na świat zewnętrzny (na obiekt, na nie-*ego*) i, w związku z tym, podstawowe wartości odnajduje poza sobą<sup>11</sup>. Energia życiowa (*libido*) człowieka o osobowości typu ekstrawertycznego (a więc z niskim nasileniem cech introwertycznych) jest ukierunkowana zewnętrznie, dlatego łatwiej adaptuje się on do obiektywnie istniejącej sytuacji oraz do otoczenia społecznego<sup>12</sup>.

Wielu psychologów swoje analizy kwestii osobowościowych wyprowadzało z dorobku Junga, dokonując jednak często jego gruntownych reinterpretacji. Warto między innymi zauważyć, iż kolejni badacze zarzucili przekonanie Junga dotyczące tego, że ekstrawersja jest typem osobowości, a zaczęli ją spostrzegać jako wymiar, dający się przedstawić na kontinuum rozciągającym się od bieguna słabego do mocnego<sup>13</sup>. Jednymi z bardziej znanych badaczek, które „psychometrycznie” rozwinęły koncepcję Junga były Katharine Cook-Briggs i jej córka Isabel Briggs-Myers. Stworzony przez nie

<sup>6</sup> C. G. Jung, *Typy psychologiczne*, przeł. R. Reszke, Wrota-KR, Warszawa 1997, s. 369-453.

<sup>7</sup> Zob. też np.: J. Beebe, *Evolving the Eight-function Model: 8 archetypes guide how the function-attitudes are expressed in an individual psyche*, „Australian Psychological Type Review” 2008, nr 8(1), s. 39.

<sup>8</sup> Za: P. Geyer, *Extraversion-Introversion...*

<sup>9</sup> C. S. Roberts, V. E. Fisher, *Another attempt at measure of extroversion-introversion*, 1933, s. 88, [on-line] [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5142670/pdf/psycholclin70012-0016.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5142670/pdf/psycholclin70012-0016.pdf) [dostęp: 15 marca 2020].

<sup>10</sup> Za: C. S. Roberts, V. E. Fisher, *Another attempt at measure of extroversion-introversion*, 1933..., s. 88-89.

<sup>11</sup> Za: P. Geyer, *Extraversion-Introversion...*

<sup>12</sup> C. S. Roberts, V. E. Fisher, *Another attempt at measure of extroversion-introversion*, 1933..., s. 89.

<sup>13</sup> Za: J. Wilt, W. Revelle, *Extraversion...*

w połowie ubiegłego wieku kwestionariusz do badania osobowości (*Myers-Briggs Type Indicator*), analizowany był przez autorów innych testów osobowości<sup>14</sup>, a nadal chętnie wykorzystywany jest przez praktyków<sup>15</sup>. Kolejnym badaczem osobowości, inspirującym się ideą Junga był Raymond B. Cattell, autor czynnikowej teorii osobowości<sup>16</sup>, którą sformułował przy wykorzystaniu technik statystycznych. Cattell zatem stosował odmienne metody badawcze (tj. analiza czynnikowa) niż jego prekursor Jung, który m.in. bardzo cenił obserwację<sup>17</sup>. Cattell – niejako w myśl zaleceń metodologicznych działającego na przełomie wieków XIX i XX wieku Heymansa<sup>18</sup> – jednoznacznie odrzucał obserwację jako metodę nienaukową, niepoddającą się standaryzacji<sup>19</sup>. Jeszcze innym sławnym badaczem sięgającym po idee Junga, i tym razem nadającym im nieco odmienne znaczenie, był Hans Eysenck, który również przy użyciu metody analizy czynnikowej wyodrębnił (początkowo tylko dwa) podstawowe wymiary temperamentu, utożsamianego przez niego z osobowością: neurotyczność (N), z jej przeciwstawnym biegunem, tj. stabilnością emocjonalną, oraz właśnie ekstrawersję (E), opisywaną dwubiegunowo – z introwersją<sup>20</sup>.

Współcześnie rzadko już sięga się do koncepcji Junga jako podstawy teoretycznej dla prowadzonych badań nad osobowością – w tym nad ekstrawersją. Wielu psychologów definicję pojęcia ekstrawersji wywodzi zwykle z dwóch najważniejszych koncepcji osobowości – H. Eysencka oraz R. Costy i P. McCrae.

## 2. Definiowanie ekstrawersji i jej czynników składowych

W definicjach ekstrawersji uwagę zwraca się głównie na dwa jej aspekty: biologiczny i społeczny. Zgodnie z hipotezą o biologicznych podstawach

<sup>14</sup> Por.: R. R. McCrae, P. T. Costa, *Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the Five-Factor Model of personality*, „Journal of Personality” 1989, nr 57(1).

<sup>15</sup> Zob. np.: R. B. Kennedy, D. A. Kennedy, *Using the Myers-Briggs Type Indicator in career counseling*, „Journal of Employment Counseling” 2004, nr 41(1).

<sup>16</sup> Zob. np.: H. E. P. Cattell, A. D. Mead, *The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*, (w:) *The Sage handbook of personality theory and assessment: Personality measurement and testing*, red. W. G. J. Boyle, G. Matthews, D. H. Saklofske, Sage, London 2008, s. 136-140.

<sup>17</sup> A. J. Nowak, *Ekstrawersja i introwersja w ujęciu C. G. Junga i R. B. Cattella*, „Studia Philosophiae Christianae” 1969, nr 5.

<sup>18</sup> H. J. Eysenck, *Eysenck on extraversion*, Crosby Lockwood Staples, London 1973, s. 6-7.

<sup>19</sup> Zob.: G. J. Boyle, L. Stankov, R. B. Cattell, *Measurement and statistical models in the study of personality and intelligence*, (w:) *International handbook of personality and intelligence*, red. D. H. Saklofske, M. Zeidner, Plenum, New York 1995, s. 417.

<sup>20</sup> K. Tsirigotis, *Teoria osobowości Hansa Jürgena Eysencka: źródła i rozwój*, „Nauczyciel i Szkoła” 2007, nr 1-2(34-35), s. 9. Zob. też w: J. M. Dewaele, A. Furnham, *Extraversion: The unloved variable in applied linguistic research*, „Language Learning” 1999, nr 49(3), s. 509.

ekstrawersji przyjmuje się, że osoby o takim typie osobowości odznaczają się niską reaktywnością autonomicznego układu nerwowego i niskim poziomem kortyzolu, poszukują więc ciągłej stymulacji w świecie zewnętrznym (tj. silnych bodźców), by osiągnąć optymalny poziom pobudzenia korowego<sup>21</sup>. Inna hipoteza zakłada związek ekstrawersji z wysokim „zapotrzebowaniem” na dopaminę<sup>22</sup>. Uważa się, że ekstrawersja jest cechą osobowości, którą można powiązać z określonymi mechanizmami neurofizjologicznymi<sup>23</sup>. Socjobiologicznie zorientowani psycholodzy sugerują także istnienie związku między posiadanymi cechami osobowości a m.in. kolejnością urodzenia (tu: pierwsze dziecko w rodzinie odznaczać się ma ekstrawersją – zwłaszcza asertywnością i dominującą postawą<sup>24</sup>), czy dziedziczeniem określonej sekwencji genetycznej (tu: genetyczny polimorfizm<sup>25</sup>).

Jednymi z pierwszych psychologów, którzy starali się metodycznie badać biologiczne postawy ekstrawersji, byli Eysenck oraz jego współpracownik Jeffrey A. Gray, autor modelu BIS/BAS. Gray uważał, że ekstrawersję należy analizować poprzez dwa komponenty – lęk i impulsywność. Biologiczną podstawą impulsywności jest układ aktywacji zachowania (ang. *behavioral activation system*, BAS), a lęku fizjologiczny układ hamowania zachowania (ang. *behavioral inhibition system*, BIS)<sup>26</sup>. Według Graya, i wielu innych psychologów, którzy prowadzili badania naukowe oparte na modelu BIS/BAS, u osób ekstrawertycznych działa głównie układ aktywacji zachowania, wrażliwy na nagrody i zachęty<sup>27</sup>.

Za biologicznym uwarunkowaniem ekstrawersji przemawia fakt, że cecha ta identyfikowana była u ludzi różnych epok historycznych i różnych kultur. Stwierdza się więc, że „ekstrawersja jest podstawową cechą w tym sensie, że istnieje jako zintegrowany konstrukt neuropsychologiczny, który jest uniwersalnym, biologicznie określonym składnikiem ludzkiej natury, re-

<sup>21</sup> Zob.: J. Wilt, W. Revelle, *Extraversion*; Strelau, cyt. za: J. M. Dewaele, A. Furnham, *Extraversion...*, s. 509.

<sup>22</sup> Za: J. M. Dewaele, A. Furnham, *Extraversion...*, s. 510; zob. też np.: L. D. Stafford, W. Ng, R. A. Moore, K. A. Bard, *Bolder, happier, smarter: The role of extraversion in positive mood and cognition*, „Personality and Individual Differences” 2010, nr 48; J. Wacker, L. D. Smillie, *Trait extraversion and dopamine function*, „Social and Personality Psychology Compass” 2015, nr 9(6).

<sup>23</sup> Za: J. M. Dewaele, A. Furnham, *Extraversion...*, s. 512.

<sup>24</sup> Zob. np.: E. Beck, K. L. Burnet, J. Vosper, *Birth-order effects on facets of extraversion*, „Personality and Individual Differences” 2005, nr 40.

<sup>25</sup> A. W. Lukaszewski, J. R. Roney, *The origins of extraversion: Joint effects of facultative calibration and genetic polymorphism*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 2010, nr 37(3).

<sup>26</sup> S. Amigo, A. Caselles, J. C. Mico, *A dynamic extraversion model. The brain's response to a single dose of a stimulant drug*, „British Journal of Mathematical and Statistical Psychology” 2008, nr 61, s. 213-214.

<sup>27</sup> Zob. np.: D. J. M. Smits, P. D. Boeck, *From BIS/BAS to the Big Five*, „European Journal of Personality” 2006, nr 20; L. D. Stafford, W. Ng, R. A. Moore, K. A. Bard, *Bolder, happier, smarter...*

gulującym zachowanie w wielu sytuacjach”<sup>28</sup>. Z drugiej strony, nie można oczywiście zapominać, jak przestrzega Lawrence Pervin, o znaczącej roli – zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym – środowiska społecznego oraz o rozwijaniu się pod jego wpływem cech osobowości u jednostki, jeszcze nawet w okresie dorosłości<sup>29</sup>.

Rozważając zachowania i postawy ekstrawertyków, można, podobnie jak Eysenck, charakteryzować ich jako ludzi, którzy są

towarzyscy, lubią imprezy, mają wielu przyjaciół, muszą mieć z kim porozmawiać, którzy nie lubią czytać ani samodzielnie się uczyć, ponieważ potrzebują podnieć i stymulacji, którzy podejmują ryzyko, działają pod wpływem chwili i zwykle są impulsywni. Poza tym lubią robić psikusy, zawsze mają gotową odpowiedź oraz lubią zmiany. Są beztroszy, optymistyczni, weseli i skorzy do śmiechu. Zwykle też lubią być w ruchu i robić różne rzeczy. Bywają jednak agresywni i szybko tracą panowanie nad sobą, nie mają bowiem pełnej kontroli nad swoimi emocjami i nie zawsze są osobami godnymi zaufania<sup>30</sup>.

Krócej, ekstrawertyków można opisać jako ludzi „spontanicznych, żywiołowych, radosnych, entuzjastycznych, szczerych, nieskrępowanych”, skłonnych działać pod wpływem nagród (bardziej niż kar) i społecznych zachęt (bardziej niż sankcji)<sup>31</sup>. Warto jednak oddać, że ekstrawertycy są osobami pragmatycznymi, ale – co wydawać się może paradoksalne – charakteryzuje ich optymistyczne myślenie o przyszłości, otwartość na zmiany, a także względna obojętność wobec doznanych niepowodzeń. Ekstrawertycy uważają, że „w ich życiu nie dzieje się wystarczająco dużo, dlatego ciągle angażują się w poszukiwanie (mocnych) wrażeń”<sup>32</sup>. Używając kategorii psychoanalitycznych, można stwierdzić, że życiem typowego ekstrawertyka kieruje zasada hedonizmu<sup>33</sup>.

W społeczeństwach Zachodu funkcjonuje powszechne przekonanie, że ekstrawertycy mają lepsze i łatwiejsze życie (niż introwertycy). Przekonanie to znajduje potwierdzenie w badaniach naukowych<sup>34</sup>, które pokazują,

---

<sup>28</sup> A. Lukaszewski, *Extraversion*, (w:) *Encyclopedia of personality and individual differences*, red. V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford, Springer International Publishing AG, 2016.

<sup>29</sup> Zob. w: B. Mesurado, N. J. Mateo, M. Valencia, M. C. Richaud, *Extraversion: Nature, development and implications to psychological health and work life*, (w:) *Psychology of extraversion: Psychology of emotions, motivations, and actions*, red. A. D. Haddock, A. P. Rutkowski, Nova, Hauppauge 2014.

<sup>30</sup> Za: J. M. Dewaele, A. Furnham, *Extraversion...*, s. 512.

<sup>31</sup> B. Mesurado, N. J. Mateo, M. Valencia, M. C. Richaud, *Extraversion...*

<sup>32</sup> Tamże.

<sup>33</sup> W. Sanocki, *Kwestionariusze osobowości w psychologii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981.

<sup>34</sup> Por. np.: P. T. Costa, R. R. McCrae, *Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1980, nr 38(4);

że bycie ekstrawertykiem przynosi liczne korzyści, np. ułatwia nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów towarzyskich, a w konsekwencji umożliwia otrzymanie większego wsparcia społecznego, przyciąga do takiej osoby większą liczbę partnerów seksualnych, ułatwia osiągnięcie wyższego statusu społecznego i odnoszenie imponujących sukcesów zawodowych, co daje jej większą satysfakcję życiową, rodzi u niej więcej pozytywnych emocji, a także zapewnia jej ogólnie lepsze zdrowie<sup>35</sup>. Cytowani autorzy wspominają również o pewnych niedogodnościach związanych z cechowaniem się wyższym poziomem nasilenia opisywanej tu cechy, w tym: z traceniem czasu i zużywaniem dużych zasobów energii na często nieproduktywne działania, z większym ryzykiem zapadania na choroby infekcyjne oraz z podejmowaniem rywalizacji o wysoką pozycję społeczną<sup>36</sup>.

Wraz z rozwojem badań naukowych przechodzą, jak już wspominałam, od spostrzegania ekstrawersji jako typu osobowości czy jednej z cech, a zaczęto konceptualizować ją jako wymiar, obejmujący pewną liczbę elementów składowych, na przykład sześć lub cztery. W koncepcji Wielkiej Piątki, w której każdy wymiar posiada po sześć składników, ekstrawersję „tworzą”: towarzyskość, serdeczność, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań i pozytywna emocjonalność. Opisywana jest ona jako „preferowanie intensywnych i częstych interakcji interpersonalnych, bycie energicznym i optymistycznym”<sup>37</sup>. Można dodać, że początkowo Costa i McCrae w swoich badaniach ekstrawersję, zamiennie nazywaną surgencją, opisywali poprzez czternaście par dychotomizowanych przymiotników, np. zahamowany-spontaniczny, zimny-ciepły, samotny-towarzyski itp.<sup>38</sup>

Z kolei w nowszym modelu, HEXACO, na ekstrawersję składają się cztery elementy: tendencja do pozytywnej samooceny (tu: zadowolenie z siebie, łatwość przewodzenia grupie), odwaga społeczna (tu: śmiałość, pewność siebie w sytuacjach społecznych), towarzyskość (wchodzenie w liczne relacje z innymi) i żywotność (tu: entuzjazm i energia)<sup>39</sup>.

---

K. M. DeNeve, H. Copper, *The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being*, „Psychological Bulletin” 1998, nr 124(2); W. G. Oerlemans, A. B. Bakker, *Why extraverts are happier: A day reconstruction study*, „Journal of Research in Personality” 2014, nr 50.

<sup>35</sup> Zob. np. w: A. W. Lukaszewski, J. R. Roney, *The origins of extraversion...*; A. Lukaszewski, *Extraversion...*

<sup>36</sup> Zob. też: R. Jacques-Hamilton, J. Sun, L. D. Smillie, *Costs and benefits of acting extraverted: A randomized controlled trial*, „Journal of Experimental Psychology” 2018, nr 148.

<sup>37</sup> R. R. McCrae, A. R. Sutin, *New frontiers for the Five-Factor Model: A preview of the literature*, „Social and Personality Psychology Compass” 2007, nr 1(1), s. 424.

<sup>38</sup> Zob.: P. T. Costa, R. R. McCrae, *Validation of the Five-Factor Model of Personality across instruments and observers*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1987, nr 52(1), s. 87.

<sup>39</sup> M. C. Ashton, K. Lee, *Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure*, „Personality and Social Psychology Review” 2007, nr 11.

Na koniec tego podrozdziału, warto odnieść się do kwestii pomiaru ekstrawersji, a raczej szacowania natężenia jej składowych. Pomysły, by identyfikować typy ludzkie pojawiały się już w starożytności, jednak dopiero od ubiegłego wieku zaczęto podejmować próby naukowego określania intensywności poszczególnych cech osobowości. Jednym z pierwszych, który zajął się opracowywaniem skal pomiaru był wspomniany już Hans Eysenck<sup>40</sup>. Wśród metod najczęściej stosowanych do badania wymienia się te stworzone właśnie te przez Eysencka (np. EPI – *Eysenck Personality Inventory*, 1968; EPP – *Eysenck Personality Profiler*, 1991<sup>41</sup>), a także przez Costę i McCrea (NEO-PI-R – *Neuroticism-Extraversion-Openness – Personality Inventory-Revised*, 1992; NEO-FFI – *NEO Five Factor Inventory*, 1992) czy Goldberga (BFM – *Big Five Markers*, 1992; IPIP – *International Personality Item Pool*, 1999). Z kolei jednym z bardziej współczesnych narzędzi jest HEXACO-PI (*HEXACO Personality Inventory*, 2004)<sup>42</sup>. W Polsce często stosowanymi kwestionariuszami są: Inwentarz Osobowości NEO-FFI, Inwentarz Osobowości NEO-PI-R, Kwestionariusz Osobowości Eysencka EPQ-R, Test Osobowości i Zainteresowań TO-Z oraz TIPI-PL (*Ten Item Personality Inventory*).

### 3. Ekstrawersja w kontekście hipotezy o osobowościowych uwarunkowaniach zachowań prospołecznych (w szczególności: działań pomocowych)

Z przytoczanych wyżej ustaleń dotyczących ekstrawersji można wnioskować, że osoby osiągające wysokie wyniki w tym wymiarze w testach osobowościowych są duszami towarzystwa – otaczają się ludźmi i nieustannie zabiegają o ich uwagę. Przy tym zwykle są z siebie zadowolone i nastawione na poszukiwanie pozytywnych bodźców/wzmocnień. Na imprezach są zabawne, przyjazne i gadatliwe. Mają znajomych z różnych środowisk społecznych. Na życie patrzą przez tzw. różowe okulary i nie obawiają się przyszłości. Wierzą, że uda im się osiągnąć ambitne cele, zdobyć szacunek i wysoką pozycję społeczną. Chętnie też angażują się w aktywności społeczne. Oczywiście wydaje się więc, że osoby cechujące się takimi przymiotami są lubiane przez innych, którym często udziela się ich dobry nastrój. Można się jednak zastanawiać, czy ekstrawertyków – mających skłonność do lekceważenia

---

<sup>40</sup> J. Wilt, W. Revelle, *Extraversion...*

<sup>41</sup> Zob. też: T. Rocklin, W. Revelle, *The measurement of extraversion: A comparison of the Eysenck Personality Inventory and the Eysenck Personality Questionnaire*, „British Journal of Social Psychology” 1981, nr 20.

<sup>42</sup> Zob. np.: M. C. Ashton, K. Lee, *The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality*, „Journal of Personality Assessment” 2009, nr 91(4).



trudności życiowych – osoby z ich otoczenia rzeczywiście uznają za dobrych powierników swoich dramatów i towarzyszy w mierzeniu się z problemami? Psycholodzy osobowości przeprowadzili wiele badań, które pozwalają sformułować pewne odpowiedzi na te pytania.

### 3.1. Ekstrawersja a zachowania prospołeczne

Występowanie w świecie społecznym zachowań prospołecznych (nazywanych też moralnymi lub altruistycznymi) skłania do zastanowienia, skąd się one biorą lub co je powoduje: osobowość jako taka, a może tylko wybrane jej cechy/wymiary, czy powodem zaangażowania się w takie działania jest motywacja prospołeczna, czy może raczej wymuszają ją czynniki sytuacyjne itp.<sup>43</sup> Zachowania prospołeczne ogólnie opisać można jako przynoszące korzyści innym (nawet kosztem ponoszenia strat przez pomagającego), dlatego uważane są one przez różne społeczności za korzystne i pożądane u swoich członków. Wysoko cenione są więc m.in. pomaganie innym w rozwiązywaniu ich problemów, pocieszanie, finansowe wspieranie potrzebujących, udział w wolontariacie<sup>44</sup>. W szczególności zainteresowanie budzi zjawisko altruizmu, które przez psychologów łączone jest z osobowością (lub z tożsamością moralną), a także z zachowaniami powodowanymi empatią, zinternalizowanymi zasadami, współczuciem, poczuciem społecznej odpowiedzialności itp.<sup>45</sup>

Badania nad osobowością jako źródłem zachowań prospołecznych mają stosunkowo krótką historię; jeszcze pod koniec drugiej połowy XX wieku badacze koncentrowali się na czynnikach sytuacyjnych, w tym np. na kwestii (nie)udzielania pomocy innym w sytuacjach zagrożenia, m.in. ze względu na liczbę widzów przyglądających się wypadkowi, małe lub duże podobieństwo potencjalnych „ratowników” do ofiary, (nie)atrakcyjność fizyczną osoby poszkodowanej itp.<sup>46</sup> Zmiana perspektywy oglądu zachowań prospołecznych pozwoliła na sformułowanie hipotezy, że kluczową rolę w pomaganiu odgry-

---

<sup>43</sup> G. T. Lefevor, B. J. Fowers, S. Ahn, S. F. Lang, L. M. Cohen, *To what degree do situational influences explain spontaneous helping behaviour? A meta-analysis*, „European Review of Social Psychology” 2017, nr 28(1).

<sup>44</sup> G. Carlo, L. M. Pytlik-Zillig, S. C. Roesch, R. A. Dienstbier, *The elusive altruist: The psychological study of the altruistic personality*, (w:) *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*, red. D. Narvaez, D. K. Lapsley, Cambridge University Press, 2009, s. 272; R. Kline, A. Bankert, L. Levitan, P. Kraft, *Personality and prosocial behavior: A multilevel meta-analysis*, „Political Science Research and Methods” 2019, s. 127; I. Thielmann, G. Spadaro, D. Balliet, *Personality and prosocial behavior: A theoretical framework and meta-analysis*, „Psychological Bulletin” 2020, nr 146(1).

<sup>45</sup> G. Carlo, L. M. Pytlik-Zillig, S. C. Roesch, R. A. Dienstbier, *The elusive altruist...*, s. 274.

<sup>46</sup> Aronson, Wilson, 1999; Carlo i in., 2009, s. 277

wają cechy osobowości (np. empatia). Weryfikujące ją badania odwoływały się, oczywiście, do różnych koncepcji teoretycznych, m.in. do teorii osobowości.

W badaniach prowadzonych na podstawie modelu Wielkiej Piątki ustalono, że z zachowaniami prospołecznymi najsilniej koreluje wymiar ugodowości<sup>47</sup>, obejmujący ciepło, współczucie, pomaganie i zaufanie, a więc czynniki, które są konceptualnie związane z osobowością altruistyczną<sup>48</sup>. Innym wymiarem, w którym bardzo wyraźne są tendencje prospołeczne (choć wypływające niejako z niższego niż empatia poziomu) jest ekstrawersja<sup>49</sup>, która jednak, w literaturze przedmiotu, rzadko określana jest dyspozycją do zachowań pomocowych<sup>50</sup>. Zwykle łączy się ją z towarzyskością albo wręcz z dążeniem do przewodzenia grupie czy z dominacją<sup>51</sup>. W przeciwieństwie do ugodowości, charakteryzowanej jako troskliwość, współdziałanie, reagowanie na potrzeby innych, unikanie antagonizmów<sup>52</sup>, ekstrawersja ułatwia osiągnięcie partykularnych, egoistycznych korzyści, a przy tym wydaje się „utrudniać” zrozumienie stanów wewnętrznych innej, cierpiącej osoby. To przekonanie potwierdzają wyniki jednej z niedawnych metaanaliz<sup>53</sup>.

W codziennym życiu posiadanie cech z jednego lub drugiego wymiaru sprzyja doświadczeniu satysfakcji z relacji z innymi osobami, jednak, co ciekawe, w przypadku wymiaru ekstrawersji doświadczenie to było mediowane przez poziom zaufania, a ugodowości – przez ilość negatywnych reakcji na siebie nawzajem partnerów interakcji (krytykowania, złośliwości, ignorowania)<sup>54</sup>. W pewnym sensie oba te wymiary analizować można przy użyciu tych samych bipolarnych kategorii, tj. *dominacji-sprawczości* oraz *pielęgnowania-*

<sup>47</sup> G. V. Caprara, G. Alessandri, N. Eisenberg, *Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2012, nr 102(6); M. M. Habashi, W. G. Graziano, A. E. Hoover, *Searching for the prosocial personality: A Big Five approach to linking personality and prosocial behavior*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 2016, nr 42(9).

<sup>48</sup> G. Carlo, L. M. Pytlik-Zillig, S. C. Roesch, R. A. Dienstbier, *The elusive altruist...*, s. 282.

<sup>49</sup> D. K. Lapsley, P. L. Hill, *The development of the moral personality*, (w:) *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*, red. D. Narvaez, D. K. Lapsley, Cambridge University Press, 2009, s. 193.

<sup>50</sup> Por.: E. B. King, J. M. George, M. R. Hebl, *Linking personality to helping behaviors at work: An interactional perspective*, „Journal of Personality” 2005, nr 73, s. 591.

<sup>51</sup> Np.: D. McAdams, *The moral personality*, (w:) *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*, red. D. Narvaez, D. K. Lapsley, Cambridge University Press, 2009, s. 14.

<sup>52</sup> J. L. Tackett, M. M. Hernández, N. Eisenberg, *Agreeableness*, (w:) *The handbook of personality development*, red. D. McAdams, R. Shiner, J. L. Tackett, The Guilford Press, New York 2019.

<sup>53</sup> R. Kline, A. Bankert, L. Levitan, P. Kraft, *Personality and prosocial behavior: A multilevel meta-analysis*, „Political Science Research and Methods” 2019.

<sup>54</sup> W. Tov, Z. L. Nai, H. W. Lee, *Extraversion and agreeableness: Divergent routes to daily satisfaction with social relationships*, „Journal of Personality” 2016, nr 84(1).

-wspólnotowości. Badacze posługujący się nimi spostrzegają ekstrawersję jako połączenie dominacji i pielęgnowania, natomiast ugodowość przede wszystkim jako troszczenie się<sup>55</sup>. Interpretować to można tak, że osoby z wysoką ekstrawersją, nawet kiedy komuś pomagają, realizują swoje własne potrzeby, natomiast osoby z wysoką ugodowością działają altruistycznie. Ujmując oba „społecznie zorientowane” wymiary z szerszej perspektywy, można by stwierdzić, że ugodowość jest oczekiwana w kulturach kolektywistycznych (w których jednostka musi podporządkować swoje cele grupie), a ekstrawersja indywidualistycznych (w których jednostka stanowi dla siebie najważniejszą wartość)<sup>56</sup>.

Powyższe refleksje skłaniają do wniosku, że ugodowość jest cechą pożądaną u ludzi, którzy na co dzień opiekują się chorującymi bliskimi lub nieprofesjonalnie wspierają innych (z kręgu własnej rodziny) i którzy orientują się na podtrzymywanie pozytywnych relacji społecznych, a z kolei ekstrawersja wydaje się dyspozycją bardziej „przydatną” w przypadku profesjonalnych doradców/terapeutów, m.in. dlatego że niejako predestynuje ona do wywierania społecznego wpływu, i przy tym „pozwala” zatroszczyć się o samego siebie<sup>57</sup>. Wydaje się, że w sytuacjach trudnych osoby ugodowe będą przede wszystkim wyrażały współczucie i okazywały empatię cierpiącemu, co w codziennych sytuacjach ułatwia zwierzenie się im ze swoich bolączek<sup>58</sup>, ale w kontakcie profesjonalnym wymagającym dystansu emocjonalnego lub pokierowania „cudzym życiem” może się nie sprawdzić. Co więcej, z badań wynika, że ekstrawertycy łatwiej nawiązują i podtrzymują kontakty (zwłaszcza z osobami spoza rodziny), wywołują pozytywne reakcje u innych, łatwiej też wzbudzają do siebie zaufanie, co wynikać może z ich przyjaznego nastawienia do świata<sup>59</sup>. Charakteryzuje ich specyficzny sposób użycia języka – w badaniach z wykorzystaniem e-maili odkryto, że ekstrawertycy stosują mniej słów wyrażających negację, niepewność, negatywne emocje, a za to ich styl wypowiedzi jest bardziej swobodny, a nawet zrelaksowany oraz włączający (tzn. częściej używają zaimka „my”), przez co sprawiają wrażenie bardziej

---

<sup>55</sup> Tamże, s. 121.

<sup>56</sup> Por.: F. O. Ugwu, C. O. Okafor, „Helping others when you’ve not helped yourself”: A multifaceted investigation of the predictive value of personality on philanthropy among distressed employees, „AfroAsian Journal of Social Sciences” 2016, nr 7(3), s. 12; M. A. Gartstein, S. P. Putnam, E. N. Aron, M. K. Rothbart, *Temperament and personality*, (w:) *The Oxford handbook of treatment processes and outcomes in psychology*, red. S. Maltzman, Oxford University Press, New York 2016.

<sup>57</sup> Za: W. Tov, Z. L. Nai, H. W. Lee, *Extraversion and agreeableness...*, s. 121. Por. też: E. B. King, J. M. George, M. R. Hebl, *Linking personality...*, s. 594.

<sup>58</sup> M. L. Slepian, J. N. Kirby, *To whom do we confide our secrets?*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 2018, nr 44, s. 1021.

<sup>59</sup> W. Tov, Z. L. Nai, H. W. Lee, *Extraversion and agreeableness...*, s. 121.

asertywnych i przekonujących<sup>60</sup>. Podczas udzielania profesjonalnej pomocy pozytywne efekty daje także ekstrawertyczna skłonność do pozytywnego nastawiania się wobec problemów i stosowanie racjonalnych strategii radzenia sobie zorientowanych na rozwiązywanie problemów oraz odporność na wypalenie czy wyczerpanie emocjonalne<sup>61</sup>. Cytowani autorzy dodają, że emocje, zachowania i postawy charakterystyczne dla osób z wysokim natężeniem ekstrawersji powodują, że idealnie nadają się one na wolontariuszy wspierających osoby terminalnie chore (ang. *volunteer counselors*)<sup>62</sup>.

### 3.2. Ekstrawersja a pomoc profesjonalna

Dokonana w poprzednim podrozdziale „konfrontacja” ugodowości z ekstrawersją skłania do sformułowania tezy o potencjalnym znaczeniu tego drugiego wymiaru osobowości w sytuacji oferowania profesjonalnej pomocy. Można by rozważać, czy czasami ekstrawertyczne osoby, które w naturalny sposób są przyjazne i otwarte, które prezentują pozytywne nastawienie do klientów i łatwo nawiązują z nimi kontakt, nie są bardziej „predestynowane” do zostania dobrymi/skutecznymi doradcami. Przy tym – co także wydaje się pożądane w ich przypadku – nie są w stanie zanurzyć/zagubić się w cierpieniu klienta czy głęboko z nim empatyzować, ani też tak bardzo mu współczuć, że zrobią wszystko, by uwolnić go od trosk. Z przeprowadzonych dotychczas badań wyłania się jednak bardziej skomplikowany obraz ekstrawersji jako „cechy” charakteryzującej osobowość pomagającego – niektóre badania rzeczywiście sugerują jej przydatność w pracy terapeutycznej, inne jednak to kwestionują. Omówienie wniosków z badań przedstawicieli obu „obozów” warto zacząć od dwóch ogólniejszych kwestii.

W literaturze przedmiotu dotyczącej profesjonalnej pomocy – bez względu na jej teoretyczną podstawę – zwraca się uwagę, że najważniejszym „narzędziem” w pracy doradcy (psychologa, doradcy, terapeuty) jest on sam<sup>63</sup>, a więc m.in. jego osobowość czy typ psychologiczny<sup>64</sup>. Znajomość

---

<sup>60</sup> A. J. Gill, J. Oberlander, *Perception of e-mail personality at zero-acquaintance: Extraversion takes care of itself: Neuroticism is a worry*, „Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society” 2003, nr 25(25), s. 457-458.

<sup>61</sup> A. B. Bakker, K. I. Van der Zee, K. A. Lewig, M. F. Dollard, *The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors*, „Journal of Social Psychology” 2006, nr 146(1), s. 34.

<sup>62</sup> Tamże, s. 46.

<sup>63</sup> Zob. np.: G. Corey, 2005, *Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2005, s. 36-67; T. Evans, *Counselling skills for becoming a wiser practitioner. Tools, techniques and reflections for building practice wisdom*, Jessica Kinsley, London - Philadelphia 2015.

<sup>64</sup> M. Robbins, J. Turley, *Psychological type of person-centred counselors*, „Psychological Report” 2016, nr 118(1).

swoich mocnych i słabych stron pozwala doradcom rozpoznawać własne ograniczenia oraz, związane z tym, zagrożenia dla skutecznego wspierania klientów. Poznawanie siebie powinno więc stać się częścią szkolenia do zawodu, a nie tylko wieloletnim procesem prób i (naprawiania) błędów. Ludzie, którym brak usystematyzowanej wiedzy o sobie, a więc którzy mogą mieć mylne wyobrażenie o własnej osobowości, „częściej tracą szansę, popełniają poważniejsze wpadki, a także czują się mniej zadowoleni z siebie i mniej spełnieni zawodowo”<sup>65</sup>. Przyszłym doradcom/terapeutom poznanie swojego psychologicznego typu pozwoli świadomie kształtować własny styl pracy, jak i lepiej odpowiadać na potrzeby klientów<sup>66</sup>. Już sama znajomość teorii osobowości i świadomość istnienia różnic indywidualnych w tym zakresie sprzyja, jak twierdzi brytyjski psycholog, akceptacji i rozumieniu przez pomagającego ludzi, którzy są od niego inni, w konsekwencji zaś ta wiedza będzie pomagała mu w budowaniu silnej i autentycznej więzi terapeutycznej z klientem<sup>67</sup>. Można dodać, że większość szkół terapeutycznych traktuje rozwijanie samoświadomości jako priorytet – od praktykujących psychoterapeutów wymaga się zarówno podjęcia własnej terapii, jak i udziału w regularnych superwizjach.

Wiedza na temat profilu własnej osobowości jest istotna nie tylko w odniesieniu do relacji z klientem, ale także do funkcjonowania specjalisty w roli zawodowej. To, czy doradca/terapeuta będzie skutecznym oraz spełnionym pomagającym zależy, jak twierdzą badacze, m.in. od „dopasowania” jego osobowości do wybranej szkoły terapeutycznej lub orientacji psychologicznej. W okresie edukacji (szkolenia terapeutycznego) zwykle największy nacisk kładziony jest na zagadnienia teoretyczne, jakby były one kluczowe w praktyce pomocowej, a przecież – jak twierdzą Iulia Ciorbea i Catalin Nedelcea – jest wręcz odwrotnie. Teoria posiada, oczywiście, znaczenie, ale o wiele ważniejsze są „zmiennie terapeutyczne” oddziałujące na proces terapeutyczny, w tym cechy jego osobowości i samoświadomość<sup>68</sup>. Z badań kanadyjskich badaczka wynika, że w przypadku adeptów poradnictwa i psychoterapii

osobowość rzeczywiście odgrywa bardziej znaczącą rolę w preferencjach teoretycznych (...). Możliwe jest, że studenci psychoterapii, często z niewielkim lub żadnym doświadczeniem w stosowaniu orientacji teoretycznych, polegają na postrzeganej zgodności tych orientacji z ich osobistymi wartościami, postawami i przekonaniami

---

<sup>65</sup> R. Bayne, *The counsellor's guide to personality: Understanding preferences, motives and life stories*, Palgrave, London 2013, s. 7.

<sup>66</sup> M. Robbins, J. Turley, *Psychological type...*, s. 129.

<sup>67</sup> R. Bayne, *The counsellor's guide to personality...*, s. 8.

<sup>68</sup> I. Ciorbea, C. Nedelcea, *The theoretical orientation shapes the personality of the psychotherapist?*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences” 2012, nr 46, s. 495, 497.

(tj. z ich osobowością)<sup>69</sup>. Wykorzystując swoją wiedzę na temat tego, co reprezentują i pociągają za sobą teoretyczne orientacje, adepci mogą polegać w dużej mierze na swojej osobowości w określaniu preferowanych orientacji<sup>70</sup>.

Z pewnością wielu przyszłych doradców i terapeutów uzna, że ugruntowanie rozwoju roli zawodowej i wyboru orientacji teoretycznej w tego rodzaju wiedzy może być dla nich bardzo przydatne<sup>71</sup>. Z badań wynika, że wybór podejścia pomocowego może być skorelowany z typem psychologicznym doradcy, opartym na taksonomii Junga, a identyfikowanym np. przy użyciu kwestionariusza Briggs-Myers<sup>72</sup>. Wybór szkoły terapeutycznej zwykle jednak jest dość przypadkowy, a raczej dokonywany na podstawie niewielkiego wglądu we własne „zasoby” – tzn. doradcy, którzy preferują myślenie zwykle wybierają podejścia poznawcze (i podejmują bardziej dyrektywną rolę), zaś ci, którzy preferują emocje, wybierają podejścia afektywne/doświadczeniowe (i koncentrują się na budowaniu relacji z klientami)<sup>73</sup>.

Można dodać, że oprócz weryfikowania hipotezy dotyczącej związku cech osobowości w wyborze podejścia pomocowego<sup>74</sup>, prowadzi się badania nad odwrotnym kierunkiem tego swoistego związku przyczynowo-skutkowego, tj. nad potencjalnym oddziaływaniem stosowanego podejścia terapeutycznego na osobowość doradcy<sup>75</sup>. Okazuje się, że pewne cechy osobowości rzeczywiście kształtowane są w trakcie praktyki zawodowej (a przy tym kształcenie do zawodu wydaje się na nie prawie nie oddziaływać), na inne zaś wpływ ma przede wszystkim proces edukacji. Do tej drugiej kategorii autorzy zaliczają cechy, które można powiązać z wymiarem ekstrawersji, w tym np. bycie obecnym w kontakcie z drugą osobą, wgląd, odczuwanie zadowolenia z siebie (i swojej pracy), dobrostan, poczucie znaczenia i statusu, niezależność<sup>76</sup>.

---

<sup>69</sup> M. Sumari, S. M. Mohamad, C. L. Ping, *Personality types and choice of counseling orientations among counseling students/trainees in Malaysian higher education institutions*, „The International Journal of Research and Review” 2009, nr 3.

<sup>70</sup> B. Ogunfowora, M. Drapeau, *A study of the relationship between personality traits and theoretical orientation preferences*, „Counselling and Psychotherapy Research” 2008, nr 8(3), s. 158.

<sup>71</sup> Zob. w: R. Bayne, *The counsellor's guide to personality...*; M. Sumari, S. M. Mohamad, C. L. Ping, *Personality types and choice of counseling orientations among counseling students/trainees in Malaysian higher education institutions*, „The International Journal of Research and Review” 2009, nr 3, s. 1-8.

<sup>72</sup> Zob.: M. Robbins, J. Turley, *Psychological type...*, s. 129.

<sup>73</sup> S. Churchill, R. Bayne, *Psychological type and conceptions of empathy in experienced counselors*, „Counselling Psychology Quarterly” 1998, nr 11(4), s. 382.

<sup>74</sup> Np.: B. Ogunfowora, M. Drapeau, *A study of the relationship...*

<sup>75</sup> L. M. Casari, M. S. Ison, B. M. M. Gómez, *Personal style of the therapist and personality dimensions in a sample of Argentinian therapists*, „Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome” 2019, nr 22(2).

<sup>76</sup> I. Ciorbea, C. Nedelcea, *The theoretical orientation shapes...*, s. 502.

Zasygnalizowanie tych dwóch ogólniejszych kwestii pozwala, w pewnym sensie, uzasadnić ważność poniższych rozważań dotyczących ekstrawersji w sytuacji pomocowej – a w tym ekstrawertycznych klientów oraz ekstrawersji u (i według) terapeutów.

### 3.2.1. Ekstrawertyczne osoby jako klienci profesjonalnych terapeutów

Niesienie profesjonalnej pomocy wymaga od doradcy/terapeuty poznania swoich klientów – a więc dowiedzenia się kim są, jacy chcą być itp. Zwykle na podstawie ich słów i zaobserwowanych zachowań/reakcji oraz, niekiedy, wyników testów psychologicznych, pomagający wnioskuje o ich przekonaniach (sferze poznawczej) oraz emocjach (sferze afektywnej), a więc także m.in. o źródłach i rodzajach ich problemów, stosowanych przez nich strategiach radzenia sobie oraz o cechach ich osobowości. Można powiedzieć, że w ten sposób pomagający tworzy sobie „portrety ich potrzeb, uczuć, motywacji i interpersonalnego stylu działania”, które pomagają mu planować przebieg terapii<sup>77</sup>. Terapeuci, opierając się na doświadczeniu zawodowym i znajomości psychopatologii oraz testach osobowościowych, mogą dość szybko formułować „hipotezy kliniczne” dotyczące zachowania klienta w trakcie terapii i jej potencjalnych efektów<sup>78</sup>. Można przypuszczać, że dość szybko terapeuci „rozpoznają” osoby z wysoką ekstrawersją, ponieważ zwykle już na pierwszym spotkaniu są one bardziej rozmowne, hałaśliwe, otwarte itp. od przeciętnych pacjentów. Dla porównania, osoby z niskimi wynikami w wymiarze ekstrawersji początkowo niechętnie się wypowiadają (co może zostać odebrane przez terapeutę jako brak zapału do podtrzymywania z nim relacji). Introwertycy werbalnie i niewerbalnie komunikują pomagającemu, że czują się przytłoczeni kontaktami z nieznanymi sobie ludźmi, sprawiają wrażenie ponurych, przejawiają wyższy poziom lęku, a przy tym jeszcze – jeśli są także neurotyczni – mogą być depresyjni, wycofani i apatyczni<sup>79</sup>. Poproszeni o ocenienie swojego samopoczucia po sesji terapeutycznej, introwertycy mówią o dyskomforcie, nieprzyjemnym napięciu oraz o odczuwaniu trudności, niepewności, smutku, lęku, a nawet złości. Z kolei osoby ekstrawertyczne swoje samopoczucie po sesjach oceniają jako dość przyjemne, zrelaksowane, wyluzowane<sup>80</sup>. Autorzy cytowanych badań stwierdzili, że to przede wszystkim cechy osobowościowe klientów, a w szczególności wyniki na skali intro-

<sup>77</sup> T. R. Miller, *The psychotherapeutic utility of the five-factor model of personality: A clinician's experience*, „Journal of Personality Assessment” 1991, nr 57(3).

<sup>78</sup> Tamże.

<sup>79</sup> Tamże, s. 418.

<sup>80</sup> A. Nocita, W. B. Stiles, *Client introversion and counseling session impact*, „Journal of Counseling Psychology” 1986, nr 33(3), s. 235.

wersji/ekstrawersji (raczej niż cechy demograficzne, pochodzenie społeczne czy wykształcenie itp.) wpływają na ich odbiór pomocy psychologicznej oraz na ich nastrój po spotkaniu z terapeutą, a przez to również na przekonania o doświadczanych, lub nie, korzyściach<sup>81</sup>.

Z różnych badań wynika, że doradcy/terapeuci lubią pracować z ekstrawertycznymi osobami<sup>82</sup>, ponieważ wyżej oceniają możliwości osiągnięcia przez nie poprawy w skutek udzielonej im pomocy. Co więcej, wielu doradców/terapeutów uważa, że ich behawioralne tendencje (m.in. rozgadanie, asertywność, towarzyskość, optymizm) czynią z nich „dobrych” kandydatów na psychoterapię<sup>83</sup>. Niektórzy starają się nawet dowodzić, że ekstrawersja jest predyktorem dobrych wyników terapii<sup>84</sup> – w szczególności dotyczy to kobiet, jako że większość z nich woli przepracowywać swoje problemy z innymi ludźmi<sup>85</sup>. Klienci z wysoką ekstrawersją lepiej niż np. introwertycy reagują na udzieloną im pomoc (zarówno w formie rozmowy, jak i farmakoterapii) – tzn. szybciej czują poprawę swojej sytuacji<sup>86</sup>. Jeszcze inną przyczyną atrakcyjności klientów ekstrawertyków dla terapeutów jest ich tendencja do pozytywnej oceny napotykanymi trudnościami i/lub do koncentrowania się na pozytywnej stronie swoich doświadczeń<sup>87</sup>. Można powiedzieć, że na swoje problemy patrzą jak na wyzwania (a nie tragedię) i najczęściej używają – cenionych w kulturze Zachodu – racjonalnych strategii radzenia sobie zorientowanych na planowanie rozwiązań oraz na szukanie wsparcia społecznego<sup>88</sup>. Poza tym,

<sup>81</sup> Tamże, s. 239.

<sup>82</sup> Nie wszystkie badania potwierdzają istnienie związku między wysoką ekstrawersją u klienta a zadowoleniem terapeuty z ich wspólnej pracy terapeutycznej (por.: S. M. Green, T. Hadjistavropoulos, D. Sharpe, *Client personality characteristics predict satisfaction with cognitive behavior therapy*, „Journal of Clinical Psychology” 2008, nr 64(1)).

<sup>83</sup> J. S. Ogrodniczuk, W. E. Piper, S. A. Joyce, M. McCallum, J. S. Rosie, *NEO-Five Factor Personality Traits as predictors of response to two forms of group psychotherapy*, „International Journal of Group Psychotherapy” 2003, nr 53(4), s. 432.

<sup>84</sup> Np.: B. A. Sharpless, J. C. Muran, J. P. Barber, *Coda: Recommendations for practice and training, The therapeutic alliance: an evidence-based guide to practice*, red. J. C. Muran, J. P. Barber, Guilford Press, New York 2010.

<sup>85</sup> Por. np.: D. Coleman, *Therapist-client five-factor personality similarity: A brief report*, „Bulletin of the Menninger Clinic” 2006, nr 70(3); R. Kakhnovets, *Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes*, „Journal of Counseling & Development” 2011, nr 89.

<sup>86</sup> Np.: J. S. Ogrodniczuk, W. E. Piper, S. A. Joyce, M. McCallum, J. S. Rosie, *NEO-Five Factor Personality Traits...*; C. T. Taylor, S. E. Knapp, J. A. Bomyea, H. J. Ramsawh, M. P. Paulus, M. B. Stein, *What good are positive emotions for treatment? Trait positive emotionality predicts response to cognitive behavioural therapy for anxiety*, „Behaviour Research and Therapy” 2017, nr 93.

<sup>87</sup> A. B. Bakker, K. I. Van der Zee, K. A. Lewig, M. F. Dollard, *The relationship...*, s. 34.

<sup>88</sup> Tamże, s. 34; K. I. Van der Zee, B. P. Buunk, R. Sanderman, G. Botke, F. Van den Bergh, *The Big Five and identification – contrast processes in social comparison in adjustment to cancer treatment*, „European Journal of Personality” 1999, nr 13(4), s. 310



jako klienci, okazują się niepodatni na wiele trudnych do leczenia zaburzeń psychicznych – ekstrawersja na przykład negatywnie koreluje z lękiem/fobią społeczną, depresją, schizofrenią<sup>89</sup>. Z tego też powodu czasami ekstrawersja określana jest mianem ochronnego czynnika psychicznego (ang. „*psychoprotective*” factor<sup>90</sup>) lub uważana jest za silny predyktor dobrostanu<sup>91</sup>.

Klienci z wysoką ekstrawersją mogą się wydawać terapeutom zdrowsi niż ci z niskim natężeniem tej cechy (a z podobnymi problemami) i dlatego mogą przeoczyć poważne problemy w ich funkcjonowaniu. Jak pisze Timothy Miller, często zdarza się, że terapeuci nie są w stanie właściwie ocenić intensywności cierpienia u pacjentów z wysoką ekstrawersją, ponieważ wydają się oni łatwi w kontakcie, często się śmieją i żartują, nawet gdy opowiadają o swoich problemach. Terapeuci muszą uważać, by nie wpaść w pułapkę pseudoprzymierza, tj. pozornej bliskości i płytkiej autentyczności w relacji z klientem, która wynika z ich poczucia, że praca terapeutyczna szybko posuwa się do przodu, ponieważ klient bez skrępowania zanurza się w swoje intymne przeżycia. Gadatliwość klienta w gruncie rzeczy jest jednak problematyczna dla prowadzonej terapii, a osoby ekstrawertyczne mogą okazać się dla terapeuty „trudnymi pacjentami”<sup>92</sup>. Z tego też względu pomagający musi być w relacji z ekstrawertykami bardzo uważny i uporządkowany – musi też czasami działać niejako wbrew swoim przekonaniom i przerywać im, by wymusić na nich skupienie się na głównym wątku lub by dokonać interpretacji ważnych kwestii. Musi również pamiętać/ wiedzieć, że dla takich klientów mówienie o sobie, tj. odsłanianie się (ang. *disclosing*), niekoniecznie stanowi istotę leczenia – oni dzielą się swoimi myślami i fantazjami z różnymi napotkanymi znajomymi, a nawet z osobami obcymi<sup>93</sup>.

### 3.2.2. Poglądy terapeutów na temat znaczenia ekstrawersji w procesie udzielanej pomocy

W literaturze psychologicznej i poradniczej dotyczącej ekstrawersji wspomina się o opiniach przedstawicieli różnych podejść pomocowych na temat tego wymiaru osobowości oraz o ekstrawertycznych terapeutach. Opinie specjalistów na temat ekstrawersji są, ogólnie mówiąc, sprzeczne. Wydaje się, że wielu z nich uważa, iż ta cecha (u doradcy/terapeuty) nie tylko nie sprzyja, ale wręcz może stanowić spore utrudnienie w procesie udzielania pomocy. Na przykład

<sup>89</sup> Wśród zaburzeń wiążących się z wysoką ekstrawersją wskazuje się zwykle zaburzenie afektywne dwubiegunowe oraz zaburzenie osobowości histrionicznej (por. np.: D. Watson, S. M. Stasik, S. Ellickson-Larew, K. Stanton, *Extraversion and psychopathology: A facet-level analysis*, „*Journal of Abnormal Psychology*” 2015, nr 124(2), s. 432-433).

<sup>90</sup> Za: A. B. Bakker, K. I. Van der Zee, K. A. Lewig, M. F. Dollard, *The relationship...*, s. 35.

<sup>91</sup> T. R. Miller, *The psychotherapeutic utility...*, s. 424.

<sup>92</sup> Tamże, s. 418.

<sup>93</sup> Tamże, s. 423.

w badaniach na niewielkiej próbie amerykańskich doradców, pracujących w podejściu Rogersowskim, ustalono, że kwestionują oni „wartość” ekstrawersji, a doceniają introwersję, którą łączyli m.in. z zadowoleniem z wykonywania niezależnego zawodu, z przewagą słuchania nad mówieniem oraz z poczuciem przytłoczenia, gdy przebywają w licznym gronie<sup>94</sup>. Podobne wyniki uzyskano w badaniach, w których starano się określić profil psychologicznej osobowości chińskich doradców (pracujących w większości w podejściu psychoanalitycznym). Okazało się, że poziom analizowanego tu wymiaru osobowości był u nich niższy niż u badanych nieprofesjonalistów. Spośród wszystkich cech Wielkiej Piątki ekstrawersja uzyskała najniższą wartość, ponieważ badani doradcy okazali się osobami powściągliwymi, cichymi, uważnymi, wrażliwymi na emocje klientów oraz niepotrzebującymi silnych stymulacji<sup>95</sup>. Także przyszli doradcy (a dokładniej norwescy studenci ostatniego roku psychologii) uważali, że ekstrawersja (a zwłaszcza związana z nią dominacja) u pomagających może być źle odbierana przez pacjentów<sup>96</sup>. Pacjentów może przytłaczać emanująca od terapeutów pewność siebie, ich gadatliwość czy ciągle poszukiwanie doznań.

Opinie krytyczne wobec „użyteczności” ekstrawersji w zawodzie doradcy/terapeuty można analizować w odniesieniu do – wielokrotnie poddawanej empirycznym weryfikacjom – hipotezy o preferowaniu zawodów zgodnych z cechami osobowości posiadanymi przez aktualnych i przyszłych pracowników. Z wielu badań dotyczących „dopasowania” osobowości do wybranego zawodu, wynika, iż osoby, którym udało się znaleźć pracę, w której wymagane są zachowania i postawy współgrające z ich cechami, są bardziej zadowolone i czują się spełnione<sup>97</sup>. W przypadku osób z wysoką ekstrawersją najbardziej adekwatne wydają się zawody społeczne i rozrywkowe<sup>98</sup>, a więc takie, w których oczekiwane są kompetencje społeczne (w tym umiejętność kierowania grupą, rozwiązywania problemów w relacjach interpersonalnych), radzenie sobie ze stresującymi zdarzeniami i z rywalizacją czy nieodczuwanie napięcia w sytuacjach ekspozycji społecznej<sup>99</sup>. Cytowani autorzy dodają, że

---

<sup>94</sup> M. Robbins, J. Turley, *Psychological type...*, s. 134-136.

<sup>95</sup> L. Ye, M. Wu, X. Wang, Z. Li, M. S. Wu, *Psychological counselors' self: An ecological recognition of Big Five personality traits based on column blogs in China*, „Human Behavior and Emerging Technologies” 2019, nr 1, s. 225-226.

<sup>96</sup> H. Engvik, *Therapeutic popularity and personality: Association between peer therapist nominations and the Big Five personality factors*, „Scandinavian Journal of Psychology” 1999, nr 40.

<sup>97</sup> P. T. Costa, R. R. McCrae, *Trait and factor theories*, (w:) *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*, red. J. C. Thomas, D. L. Segal, M. Hersen, John Wiley & Sons, Hoboken 2006, s. 108.

<sup>98</sup> Tamże, s. 108.

<sup>99</sup> T. A. Judge, C. P. Zapata, *The person-situation debate revisited: Effect of situation strength and trait activation on the validity of the Big Five personality traits in predicting job performance*, „Academy of Management Journal” 2015, nr 58(4).

ekstrawertycy źle funkcjonują w pracy monotonnej i wymagającej dokładności<sup>100</sup>. Można by się więc zgodzić z opinią, że wysoka ekstrawersja będzie cechą utrudniającą wykonywanie zawodu doradcy/terapeuty. Z drugiej strony istnieją zawody pomocowe, w których ekstrawersja, czy szerzej „osobowość ratownika” („*rescue personality*”<sup>101</sup>) jest bardzo pożądana – będą to np. pracownicy socjalni (którzy niejednokrotnie muszą radzić sobie z nieprzyjemnymi lub rozgniewanymi ludźmi<sup>102</sup>), piloci wojskowi czy strażacy (którzy, oprócz gotowości do podejmowania ryzyka, ujawniają także silne pragnienie bycia potrzebnymi oraz zaopiekowania się innymi<sup>103</sup>). Wartościowych kontrargumentów na przytoczone w przednim akapicie opinie dostarcza metaanaliza badań dotyczących zalet ekstrawersji w obszarze szeroko rozumianej kariery zawodowej, z której wynika, że wysokie wyniki w tym wymiarze osobowości są predyktorem osiągania sukcesów zarówno podczas edukacji, aplikowania o pracę oraz podjęcia zatrudnienia<sup>104</sup>.

Najsukuteczniejsze w obalaniu subiektywnych opinii wydają się wnioski z, na razie bardzo nielicznych, badań nad funkcjonowaniem ekstrawertycznych terapeutów. Warto w tym miejscu jeszcze dodać, że zdarzają się i tacy profesjonalści (w tym przypadkach reprezentujący podejście eklektyczne i behawioralne), którzy doceniają ekstrawersję i łączony z nią realizm, asertywność, dominację oraz racjonalność<sup>105</sup>. Badania nad osobowością terapeutów dowodzą, że ma ona wpływ na wyniki psychoterapii<sup>106</sup>. Ekstrawertyczni terapeuci osiągalni lepsze efekty z pacjentami poddawanych terapii krótkoterminowej w związku z ich zaburzeniami lękowymi i problemami z nastrojem niż specjaliści okazujący, poprzez swoje postawy, neutralność lub ostrożność (ci drudzy byli jednak bardziej skuteczni w terapii długoterminowej)<sup>107</sup>.

<sup>100</sup> Tamże.

<sup>101</sup> M. P. Meadows, K. M. Shreffler, S. N. Mullins-Sweatt, *Occupational stressors and resilience in critical occupations: The role of personality*, „The Role of Individual Differences in Occupational Stress and Well Being Research in Occupational Stress and Well Being” 2011, nr 9, s. 47.

<sup>102</sup> T. A. Judge, C. P. Zapata, *The person-situation debate revisited...*, s. 1154.

<sup>103</sup> M. P. Meadows, K. M. Shreffler, S. N. Mullins-Sweatt, *Occupational stressors...*, s. 47-48.

<sup>104</sup> M. P. Wilmut, C. R. Wanberg, J. D. Kammeyer-Mueller, D. S. Ones, *Extraversion advantages at work: A quantitative review and synthesis of the meta-analytic evidence*, „Journal of Applied Psychology” 2019, nr 104.

<sup>105</sup> Za: M. Sumari, S. M. Mohamad, C. L. Ping, *Personality types...*, s. 2.

<sup>106</sup> Por.: E. Heinonen, O. Lindfors, M. A. Laaksonen, P. Knekt, *Therapists' professional and personal characteristics as predictors of outcome in short- and long-term psychotherapy*, „Journal of Affective Disorders” 2012, nr 138(3).

<sup>107</sup> Z. J. Parker, G. Waller, *Factors related to psychotherapists' self-assessment when treating anxiety and other disorders*, „Behaviour Research and Therapy” 2014, nr 66, s. 5; N. Hadžiahmetović, S. Alispahić, D. Tuce, E. Hasanbegović-Anić, *Therapist's interpersonal style and therapy benefit as the determinants of personality self-reports in clients*, „Vojnosanit Pregl” 2016, nr 73(2), s. 136.

Okazuje się, że już na etapie kształcenia do zawodu psychoterapeuty (bez znaczenia w jakim nurcie) ekstrawersja może być przydatna – koreluje ona bowiem dodatnio z rozwijaniem u przyszłych doradców/terapeutów umiejętności relacyjnych, afirmacyjnego stylu pracy z pacjentami, konstruktywnego radzenia sobie, poczucia sprawczości (tj. składników jednego z dwóch wymiaru angażowania się w pracę – *healing involvement*<sup>108</sup>).

Ekstrawersja okazuje się też przydatna doradcom w nieco innym obszarze ich działalności – w społecznym rzecznictwie odnośnie do ich profesji. Melanie Kautzman-East dowiodła, na podstawie danych zebranych od ponad dwustu amerykańskich doradców, że ekstrawersja jest silnym predyktorem skutecznego działania na rzecz polityki społecznej i partycypacji społecznej na poziomie mezo- i makrospołecznym, jako że jest silnie powiązana z przywództwem/liderowaniem lub społeczną dominacją<sup>109</sup>.

## Podsumowanie

Ekstrawersja jest kluczowym składnikiem w zasadzie wszystkich głównych strukturalnych modeli osobowości, m.in. Cloningera, Costy i McCrae, Eysencka, Tellegena<sup>110</sup>, i prawdopodobnie najczęściej analizowanym konstruktem spośród wszystkich wymiarów Wielkiej Piątki<sup>111</sup>. I nic w tym dziwnego, ponieważ jest ona uważana za najbardziej pożądaną cechę osobowości, wręcz za „ideał społeczny” w Stanach Zjednoczonych<sup>112</sup> i szerzej, w zachodniej kulturze<sup>113</sup>.

W tym rozdziale przedmiotem rozważań była ekstrawersja w kontekście zachowań prospołecznych, a w szczególności działań pomocowych, zarówno

---

<sup>108</sup> O. Evers, P. Schröder-Pfeifer, H. Möller, T. Svenja, *How do personal and professional characteristics influence the development of psychotherapists in training: Results from a longitudinal study*, „Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome” 2019, nr 22.

<sup>109</sup> M. Kautzman-East, *The relationship among personality, professional identity, self-efficacy and professional counselor advocacy actions* (Niepublikowana praca doktorska. Pobrane z: <https://etd.ohiolink.edu/>, 2016 [dostęp: 10 lutego 2020]).

<sup>110</sup> D. Watson, S. M. Stasik, S. Ellickson-Larew, K. Stanton, *Extraversion and psychopathology: A facet-level analysis*, „Journal of Abnormal Psychology” 2015, nr 124(2), s. 432; M. P. Wilmot, C. R. Wanberg, J. D. Kammeyer-Mueller, D. S. Ones, *Extraversion advantages at work...*, s. 1448.

<sup>111</sup> R. W. Brislin, K. D. Lo, *Culture, personality, and people's uses of time: Key interrelationship*, (w:) *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*, (w:) red. J. C. Thomas, D. L. Segal, M. Hersen, John Wiley & Sons, Hoboken 2006, s. 52.

<sup>112</sup> M. P. Wilmot, C. R. Wanberg, J. D. Kammeyer-Mueller, D. S. Ones, *Extraversion advantages at work...*, s. 1447.

<sup>113</sup> B. Ehrenreich, *Smile or die: How positive thinking fooled America and the world*, Granta, London 2009.

profesjonalnych, jak i nieprofesjonalnych. Ten czynnik ogólny utożsamiany bywa m.in. z uspołecznieniem, towarzyskością, orientacją na innych, ciepłem, przyjacielskością, a więc z postawami, które mogą odgrywać duże znaczenie w sytuacji udzielania pomocy. Analiza wyników wybranych badań pozwala stwierdzić, że ta cecha nie jest identycznie wartościowana w każdych okolicznościach i w odniesieniu do obu stron relacji pomocowej, np. bywa ona pożądana u klientów, ale sami terapeuci negują jej znaczenie dla swojej pracy (nawet jeśli ich przypadku odznaczanie się wysoką ekstrawersją sprzyja rozwijaniu podstawowych umiejętności zawodowych).

Badania nad cechami osobowości klientów i ich terapeutów podejmowane są dość regularnie i z pewnością nadal będą prowadzone, dlatego na koniec warto nieco krytycznie odnieść się do sposobu ich projektowania.

W psychologii osobowości na pytanie o to jak najlepiej przedstawić podstawową strukturę osobowości podają dwie główne odpowiedzi: (1) koncentrując się na cechach, (2) koncentrując się na konstruktach poznawczych, ważnych w kontekście społecznym (tj. skryptach, schematach, prototypach)<sup>114</sup>.

Badania prowadzone na podstawie teorii cechowych, np. Wielką Piątkę, opisują „strukturę osobowości poprzez klasyfikację zmienności międzyosobowej za pomocą ukrytych taksonomii zmiennych identyfikowanych przy użyciu analizy czynnikowej”<sup>115</sup>. Teorie te, przyjmujące Arystotelesowską strategię wyjaśniającą, uznają „abstrakcyjnie zdefiniowane klasy za zasadniczą naturę konkretnego obiektu” i zakładają, że obiekty (lub zdarzenia) występują regularnie, w ten sam sposób oraz, w zasadzie, bez wyjątku. Badacze odwołujący się do takich założeń przyjmują, że cechy stanowią dyspozycje do zachowania się w określony sposób w przypadku wystąpienia określonych warunków aktywujących<sup>116</sup>. W zasadzie wszystkie badania empiryczne, do których odwoływałam się w tym tekście, stosują arystotelesowską strategię wyjaśniania („jeśli..., to...”), szukającą średnich tendencji i nadmiernie upraszczającą badane zjawiska, czy wręcz esencjonalizującą wykryte związki przyczynowo-skutkowe (a raczej korelacje).

Dużo bliższe mi koncepcyjnie, społeczne teorie poznawcze (*social cognitive approach*), koncentrują się na analizie interakcji interpersonalnych w ich społecznych kontekstach. Stosują więc inną strategię wyjaśniania – Galenowską, która „nie odnosi się do przynależności do klasy lub zasadniczych cech obiektu (...), ale do mechanizmów leżących u podstaw wzajemnych interakcji człowiek-otoczenie”<sup>117</sup>. Psycholodzy osobowości przyjmujący takie założenia w swoich badaniach, oprócz badania „spójności behawioralnej w różnych

<sup>114</sup> Za: D. K. Lapsley, P. L. Hill, *The development of the moral personality...*, s. 187.

<sup>115</sup> Tamże, s. 187.

<sup>116</sup> Tamże, s. 187, 190.

<sup>117</sup> D. K. Lapsley, P. L. Hill, *The development of the moral personality...*, s. 188.

sytuacjach”, starają się także poznawać psychologiczne znaczeniach zdarzeń zachodzących w środowisku społecznym<sup>118</sup>. W takich projektach empirycznych w centrum znajduje się sprawcza jednostka, ale przez to w zasadzie niemożliwe staje się wykrywanie potencjalnych związków wyabstrahowanych konstruktów teoretycznych (takich jak ekstrawersja) z określonymi zjawiskami społecznymi (tu: zachowaniami prospołecznymi). Jednak, jak się wydaje, czasami warto podjąć badania (w ujęciu pozytywistycznym, preferujące wyjaśnienia arystotelesowskie), które dokumentują „działanie” wybranego czynnika, dlatego że w rzeczywistych warunkach społecznych nie jest to możliwe do uchwycenia.

## **Bibliografia**

- Amigo S., Caselles A., Mico J. C., *A dynamic extraversion model. The brain's response to a single dose of a stimulant drug*, „British Journal of Mathematical and Statistical Psychology” 2008, nr 61, s. 211-231.
- Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 1997.
- Ashton M. C., Lee K., *Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure*, „Personality and Social Psychology Review” 2007, nr 11, s. 150-166.
- Ashton M. C., Lee K., *The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality*, „Journal of Personality Assessment” 2009, nr 91(4), s. 340-345
- Bakker A. B., Van der Zee K. I., Lewig K. A., Dollard M. F., *The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors*, „Journal of Social Psychology” 2006, nr 146(1), s. 31-50.
- Bayne R., *The counsellor's guide to personality: Understanding preferences, motives and life stories*, Palgrave, London 2013.
- Beck E., Burnet K. L., Vosper J., *Birth-order effects on facets of extraversion*, „Personality and Individual Differences” 2005, nr 40, 953-959.
- Beebe, J., *Evolving the Eight-function Model: 8 archetypes guide how the function-attitudes are expressed in an individual psyche*, „Australian Psychological Type Review” 2008, nr 8(1), s. 39-43.
- Boyle G. J., Stankov L., Cattell R. B., *Measurement and statistical models in the study of personality and intelligence*, (w:) *International handbook of personality and intelligence*, red. D. H. Saklofske, M. Zeidner, Plenum, New York 1995, s. 417-446.
- Brislin R. W., Lo K. D., *Culture, personality, and people's uses of time: Key interrelationship*, (w:) *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*, red. J. C. Thomas, D. L. Segal, M. Hersen, John Wiley & Sons, Hoboken 2006, s. 44-61.
- Caprara G. V., Alessandri G., Eisenberg N., *Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2012, nr 102(6), s. 1289-1303.

<sup>118</sup> Tamże, s. 190.

- Carlo G., Pytlik-Zillig L. M., Roesch S. C., Dienstbier R. A., *The elusive altruist: The psychological study of the altruistic personality*, (w:) *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*, red. D. Narvaez, D. K. Lapsley, Cambridge University Press, Cambridge 2009, s. 271-294.
- Casari L. M., Ison M. S., Gómez B. M. M., *Personal style of the therapist and personality dimensions in a sample of Argentinian therapists*, „Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome” 2019, nr 22(2), s. 292-307.
- Cattell H. E. P., Mead A. D., *The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*, (w:) *The Sage handbook of personality theory and assessment: Personality measurement and testing*, red. G. J. Boyle, G. Matthews, D. H. Saklofske, Sage, London 2008, s. 135-159.
- Churchill S., Bayne R., *Psychological type and conceptions of empathy in experienced counselors*, „Counselling Psychology Quarterly” 1998, nr 11(4), s. 379-390.
- Ciorbea I., Nedelcea C., *The theoretical orientation shapes the personality of the psychotherapist?*, „Procedia – Social and Behavioral Sciences” 2012, nr 46, s. 495-503.
- Coleman D., *Therapist – client five – factor personality similarity: A brief report*, „Bulletin of the Menninger Clinic” 2006, nr 70(3), s. 232-241.
- Corey G., *Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii*, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2005.
- Costa P. T., McCrae R. R., *Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1980, nr 38(4), s. 668-678.
- Costa P. T., McCrae R. R., *Trait and factor theories*, (w:) *Comprehensive handbook of personality and psychopathology*, red. J. C. Thomas, D. L. Segal, M. Hersen, John Wiley & Sons, Hoboken 2006, s. 96-115.
- Costa P. T., McCrae R. R., *Validation of the Five-Factor Model of Personality across instruments and observers*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1987, nr 52(1), s. 81-90.
- DeNeve K. M., Copper H., *The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being*, „Psychological Bulletin” 1998, nr 124(2), s. 197-229.
- Dewaele J. M., Furnham A., *Extraversion: The unloved variable in applied linguistic research*, „Language Learning” 1999, nr 49(3), s. 509-544.
- Ehrenreich B., *Smile or die: How positive thinking fooled America and the world*, Granta, London 2009.
- Engvik H., *Therapeutic popularity and personality: Association between peer therapist nominations and the Big Five personality factors*, „Scandinavian Journal of Psychology” 1999, nr 40, s. 261-267.
- Evans T., *Counselling skills for becoming a wiser practitioner: Tools, techniques and reflections for building practice wisdom*, Jessica Kingsley Publishers, London – Philadelphia 2015.
- Evers O., Schröder-Pfeifer P., Möller H., Svenja T., *How do personal and professional characteristics influence the development of psychotherapists in training: Results from a longitudinal study*, „Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome” 2019, nr 22, s. 389-401.
- Eysenck H. J., *Eysenck on extraversion*, Crosby Lockwood Staples, London 1973.
- Gartstein M. A., Putnam S. P., Aron E. N., Rothbart M. K., *Temperament and personality*, (w:) *The Oxford handbook of treatment processes and outcomes in psychology*, red. S. Maltzman, Oxford University Press, New York 2016, s. 11-41.

- Geyer P., *Extraversion-Introversion: What C. G. Jung meant and how contemporaries responded*, 2012, [on-line] [https://www.researchgate.net/profile/Peter\\_Geyer/publication/264782791\\_Extraversion\\_-\\_Introversion\\_what\\_CG\\_Jung\\_meant\\_and\\_how\\_contemporaries\\_responded/links/53eee01a0cf2711e0c42df76/Extraversion-Introversion-what-CG-Jung-meant-and-how-contemporaries-responded.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Peter_Geyer/publication/264782791_Extraversion_-_Introversion_what_CG_Jung_meant_and_how_contemporaries_responded/links/53eee01a0cf2711e0c42df76/Extraversion-Introversion-what-CG-Jung-meant-and-how-contemporaries-responded.pdf) [dostęp: 15 marca 2020].
- Gill A. J., Oberlander J., *Perception of e-mail personality at zero-acquaintance: Extraversion takes care of itself: Neuroticism is a worry*, „Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society” 2003, nr 25(25), s. 456-461.
- Green S. M., Hadjistavropoulos T., Sharpe D., *Client personality characteristics predict satisfaction with cognitive behavior therapy*, „Journal of Clinical Psychology” 2008, nr 64(1), s. 40-51.
- Habashi M. M., Graziano W. G., Hoover A. E., *Searching for the prosocial personality: A Big Five approach to linking personality and prosocial behavior*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 2016, nr 42(9), s. 1177-1192.
- Hadžiahmetović N., Alispahić S., Tuce D., Hasanbegović-Anić E., *Therapist's interpersonal style and therapy benefit as the determinants of personality self-reports in clients*, „Vojnosanit Pregl” 2016, nr 73(2), s. 135-145.
- Heinonen E., Lindfors O., Laaksonen M. A., Knekt P., *Therapists' professional and personal characteristics as predictors of outcome in short- and long-term psychotherapy*, „Journal of Affective Disorders” 2012, nr 138(3), s. 301-312.
- Henrich J., Muthukrishna M., *The origins and psychology of human cooperation*, „Annual Review of Psychology” 2021, nr 72, s. 207-240.
- Jacques-Hamilton R., Sun J., Smillie L. D., *Costs and benefits of acting extraverted: A randomized controlled trial*, „Journal of Experimental Psychology” 2018, nr 148, s. 1538-1556.
- Judge T. A., Zapata C. P., *The person-situation debate revisited: Effect of situation strength and trait activation on the validity of the Big Five personality traits in predicting job performance*, „Academy of Management Journal” 2015, nr 58(4), s. 1149-1179.
- Jung C. G., *Typy psychologiczne*, przeł. R. Reszke, Wrota-KR, Warszawa 1997.
- Kakhnovets R., *Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes*, „Journal of Counseling & Development” 2011, nr 89, s. 11-19.
- Kautzman-East M., *The relationship among personality, professional identity, self-efficacy and professional counselor advocacy actions*, 2016, <https://etd.ohiolink.edu/> (Niepublikowana praca doktorska) [dostęp: 10 lutego 2020].
- Kennedy R. B., Kennedy D. A., *Using the Myers-Briggs Type Indicator in career counseling*, „Journal of Employment Counseling” 2004, nr 41(1), s. 38-44.
- King E. B., George J. M., Hebl M. R., *Linking personality to helping behaviors at work: An interactional perspective*, „Journal of Personality” 2005, nr 73, s. 585-603.
- Kline R., Bankert A., Levitan L., Kraft P., *Personality and prosocial behavior: A multilevel meta-analysis*, „Political Science Research and Methods” 2019, s. 125-142.
- Lapsley D. K., Hill P. L., *The development of the moral personality, (w:) Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*, red. D. Narvaez, D. K. Lapsley, Cambridge University Press, Cambridge 2009, s. 185-213.
- Lefevor G. T., Fowers B. J., Ahn S., Lang S. F., Cohen L., *To what degree do situational influences explain spontaneous helping behaviour? A meta-analysis*, „European Review of Social Psychology” 2017, nr 28(1), s. 227-256.



- Lukaszewski A. W., Roney J. R., *The origins of extraversion: Joint effects of facultative calibration and genetic polymorphism*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 2010, nr 37(3), s. 409-421.
- Lukaszewski A., *Extraversion*, (w:) *Encyclopedia of personality and individual differences*, red. V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford, Springer International Publishing AG, 2016.
- McAdams D., *The moral personality*, (w:) *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*, red. D. Narvaez, D. K. Lapsley, Cambridge University Press, 2009, s. 11-29.
- McCrae R. R., Costa P. T., *Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the Five-Factor Model of personality*, „Journal of Personality” 1989, nr 57(1), s. 17-40.
- McCrae R. R., Sutin A. R., *New frontiers for the Five-Factor Model: A preview of the literature*, „Social and Personality Psychology Compass” 2007, nr 1(1), s. 423-440.
- Meadows M. P., Shreffler K. M., Mullins-Sweatt S. N., *Occupational stressors and resilience in critical occupations: The role of personality*, „The Role of Individual Differences in Occupational Stress and Well Being Research in Occupational Stress and Well Being” 2011, nr 9, s. 39-61.
- Mesurado B., Mateo N. J., Valencia M., Richaud M. C., *Extraversion: Nature, development and implications to psychological health and work life*, (w:) *Psychology of extraversion: Psychology of emotions, motivations, and actions*, red. A. D. Haddock, A. P. Rutkowski, Nova, Hauppauge 2014, s. 1-13.
- Miller T. R., *The psychotherapeutic utility of the five-factor model of personality: A clinician's experience*, „Journal of Personality Assessment” 1991, nr 57(3), s. 415-433.
- Nocita A., Stiles W. B., *Client introversion and counseling session impact*, „Journal of Counseling Psychology” 1986, nr 33(3), s. 235-241.
- Nowak A. J., *Ekstrawersja i introwersja w ujęciu C. G. Junga i R. B. Cattella*, „Studia Philosophiae Christianae” 1969, nr 5, s. 251-259.
- Oerlemans W. G., Bakker A. B., *Why extraverts are happier: A day reconstruction study*, „Journal of Research in Personality” 2014, nr 50, s. 11-22.
- Ogrodniczuk J. S., Piper W. E., Joyce S. A., McCallum M., Rosie J. S., *NEO-Five Factor Personality Traits as predictors of response to two forms of group psychotherapy*, „International Journal of Group Psychotherapy” 2003, nr 53(4), s. 417-442.
- Ogunfowora B., Drapeau M., *A study of the relationship between personality traits and theoretical orientation preferences*, „Counselling and Psychotherapy Research” 2008, nr 8(3), s. 151-159.
- Parker Z. J., Waller G., *Factors related to psychotherapists' self-assessment when treating anxiety and other disorders*, „Behaviour Research and Therapy” 2014, nr 66, s. 1-7.
- Robbins M., Turley J., *Psychological type of person-centred counselors*, „Psychological Report” 2016, nr 118(1), s. 128-137.
- Roberts C. S., Fisher V. E., *Another attempt at measure of extroversion-introversion*, 1933, [on-line] [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5142670/pdf/psycholclin70012-0016.pdf](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5142670/pdf/psycholclin70012-0016.pdf) [dostęp: 15 marca 2020].
- Rocklin T., Revelle W., *The measurement of extraversion: A comparison of the Eysenck Personality Inventory and the Eysenck Personality Questionnaire*, „British Journal of Social Psychology” 1981, nr 20, s. 279-284.
- Sanocki W., *Kwestionariusze osobowości w psychologii*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1981.

- Sharpless B. A., Muran J. C., Barber J. P., *Coda: Recommendations for practice and training, The therapeutic alliance: an evidence-based guide to practice*, red. J. C. Muran, J. P. Barber, Guilford Press, New York 2010, s. 341-354.
- Slepian M. L., Kirby J. N., *To whom do we confide our secrets?*, „Personality and Social Psychology Bulletin” 2018, nr 44, s. 1008-1023.
- Smits D. J. M., Boeck P. D., *From BIS/BAS to the Big Five*, „European Journal of Personality” 2006, nr 20, s. 255-270.
- Stafford L. D., Ng W., Moore R. A., Bard K. A., *Bolder, happier, smarter: The role of extraversion in positive mood and cognition*, „Personality and Individual Differences” 2010, nr 48, s. 827-832.
- Sumari M., Mohamad S. M., Ping C. L., *Personality types and choice of counseling orientations among counseling students/trainees in Malaysian higher education institutions*, „The International Journal of Research and Review” 2009, nr 3, s. 1-8.
- Tackett J. L., Hernández M. M., Eisenberg N., *Agreeableness*, (w:) *The handbook of personality development*, red. D. McAdams, R. Shiner, J. L. Tackett, The Guilford Press, New York 2019, s. 171-185.
- Taylor C. T., Knapp S. E., Bomyea J. A., Ramsawh H. J., Paulus M. P., Stein M. B., *What good are positive emotions for treatment?: Trait positive emotionality predicts response to cognitive behavioural therapy for anxiety*, „Behaviour Research and Therapy” 2017, nr 93, s. 6-12.
- Thielmann I., Spadaro G., Balliet D., *Personality and prosocial behavior: A theoretical framework and meta-analysis*, „Psychological Bulletin” 2020, nr 146(1), s. 30-90.
- Tov W., Nai Z. L., Lee H. W., *Extraversion and agreeableness: Divergent routes to daily satisfaction with social relationships*, „Journal of Personality” 2016, nr 84(1), s. 121-134.
- Tsiringotis K., *Teoria osobowości Hansa Jurgena Eysencka: źródła i rozwój*, „Nauczyciel i Szkoła” 2007, nr 1-2(34-35), s. 9-19.
- Ugwu F. O., Okafor C. O., *„Helping others when you've not helped yourself”: A multifaceted investigation of the predictive value of personality on philanthropy among distressed employees*, „AfroAsian Journal of Social Sciences” 2016, nr 7(3), s. 1-19.
- Van der Zee K. I., Buunk B. P., Sanderman R., Botke G., Van den Bergh F., *The Big Five and identification – contrast processes in social comparison in adjustment to cancer treatment*, „European Journal of Personality” 1999, nr 13(4), s. 307-326.
- Wacker J., Smillie L. D., *Trait extraversion and dopamine function*, „Social and Personality Psychology Compass” 2015, nr 9(6), s. 225-238.
- Watson D., Stasik S. M., Ellickson-Larew S., Stanton K., *Extraversion and psychopathology: A facet-level analysis*, „Journal of Abnormal Psychology” 2015, nr 124(2), s. 432-446.
- Wilmot M. P., Wanberg C. R., Kammeyer-Mueller J. D., Ones D. S., *Extraversion advantages at work: A quantitative review and synthesis of the meta-analytic evidence*, „Journal of Applied Psychology” 2019, nr 104, s. 1447-1470.
- Wilt J., Revelle W., *Extraversion*, (w:) *Oxford library of psychology: The Oxford handbook of the Five Factor Model*, red. T. A. Widiger, Oxford University Press, Oxford 2017, s. 57-81.
- Ye L., Wu M., Wang X., Li Z., Wu M. S., *Psychological counselors' self: An ecological recognition of Big Five personality traits based on column blogs in China*, „Human Behavior and Emerging Technologies” 2019, nr 1, s. 223-228.

**Abstract****The Dispute on the Meaning and Role of Extroversion in Professional and Non-professional Support Relationships**

This text concerns the 'usefulness' of extroversion in the context of professional counselling and non-professional help. Its aim is to present selected theoretical approaches and empirical findings regarding the relationship between extroversion, i.e. the personality factor most strongly associated with an orientation towards other people, and pro-social (or more precisely, helping) behaviour. Although the conclusions from the discussion are not consistent, it could be stated that extroversion is an important personality factor of helper or/and the recipient of help that influences their relations.

**Keywords:** extroversion, psychological counselling, non-professional help.

