

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Lipiec 2023



## OBALAMY MITY NA TEMAT INTROWERSJI I EKSTRAWERSJI

W książkach, czasopiśmie i na blogach można znaleźć wiele informacji o introwertykach i ekstrawertykach. Okazuje się jednak, że część z nich wcale nie jest prawdą. Zastanawiasz się nad swoim typem osobowości i chcesz wiedzieć, co jest mitem, a co prawdą, jeśli chodzi o introwersję i ekstrawersję? W takim razie przeczytaj nasz artykuł.

### KIM JEST INTROWERTYK?

Introwertyk to osoba, która zwykle woli słuchać niż mówić, dlatego świetnie sprawdza się w roli przyjaciela i aktywnego słuchacza, a także doradcy. Zgodnie z dotychczasowymi analizami badawczymi w populacji ogólnej jest 25 – 46% introwertyków, jednak warto zaznaczyć, że część z nich to tak naprawdę ambiwertycy (a więc ci, którzy znajdują się na środku skali). Najważniejsze cechy introwertyków to:

- skoncentrowanie na swoim życiu wewnętrznym
- spokojne usposobienie
- preferowanie ciekawych rozmów i intrygujących rozmówców
- poświęcanie czasu na zrozumienie różnych idei
- spostrzegawczość
- umiejętność słuchania
- opanowanie.

### Najważniejsze mity na temat introwersji

Istnieje wiele mitów na temat introwersji, a część z nich jest niezwykle szkodliwa. Takie mity mogą negatywnie wpływać na samoocenę introwertyków, a także utrzymywać pewne zachowania społeczne.

#### Mit 1: Introwertycy to nudziarze

Osoby introwertyczne rzeczywiście zwykle lepiej czują się z boku, a nie w centrum uwagi. Nie oznacza to jednak, że są nudziarzami czy też nie mają własnego zdania. Introwertycy niejednokrotnie mogą zaskoczyć znajomych szeroką wiedzą na różne tematy i spostrzegawczością. **Wystarczy tylko zadbać o to, by mieli spokojne otoczenie, ponieważ zwiększa ono pewność siebie introwertyka.**

#### Mit 2: Introwertycy nie lubią rozmawiać z innymi ludźmi

**Introwertycy jak najbardziej lubią rozmawiać z innymi, jednak głównie z osobami, które są im dobrze znane i którym ufają.** W wąskim gronie znajomych lub przyjaciół także introwertycy mogą czuć się jak przysłowiowa ryba w wodzie. Co prawda introwertykom może być nieco trudniej nawiązywać relacje społeczne niż ekstrawertykom, ale z czasem okazują się doskonałymi przyjaciółmi i dobrymi słuchaczami.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

### WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: [www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
  2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Lipiec 2023

„Jestem introwertyczką... Uwielbiam być sama ze sobą, uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu, uwielbiam chodzić na długie spacery z moimi psami i patrzeć na drzewa, kwiaty i niebo”

Audrey Hepburn

Mit 3: Introwertycy wybierają samotność

Czasami introwertycy chcą odciąć się od ludzi, żeby naładować baterie, jednak czy tak nie robią także ekstrawertycy i ambiwertycy? Większość introwertyków wcale nie preferuje samotności, spora część tych osób nawiązuje przyjaźnie i relacje miłosne, chociaż dobrze znoszą alienację.

#### KIM JEST EKSTRAWERTYK?

Ekstrawertyk to osoba, która lubi angażować się w relacje z innymi ludźmi, jest dosyć otwarta na kontakty, a także chętnie nawiązuje nowe znajomości. Ekstrawertycy doskonale czują się w rozmowach na różne tematy i są dosyć pozytywnie nastawieni do świata.

#### Częste mity na temat ekstrawersji

Na temat ekstrawersji również powstało wiele mitów, chociaż osoby o takim typie osobowości są zwykle przedstawiane pozytywniej w dyskursach niż introwertycy.

Mit 1: Ekstrawertycy są pewni siebie w każdej sytuacji

**Ekstrawertycy czują się zwykle dosyć pewnie w wielu sytuacjach społecznych, jednak czasami również odczuwają niepokój lub wycofanie, a także dyskomfort.** Zdarza się, że ekstrawertycy w wielu momentach życia maskują lęk właśnie pewnością siebie i otwartością na ludzi.

Mit 2: Ekstrawertycy koncentrują się tylko na relacjach z innymi

Ekstrawertycy zwykle poszukują różnego rodzaju stymulacji, a więc nie tylko kontaktów z ludźmi, lecz także ciekawych doznań i intrygujących momentów. **Ważne są dla nich pozytywne emocje, zaangażowanie w różne aktywności, a nie tylko obecność innych.**

Mit 3: Ekstrawertycy nie nadają się na przyjaciół

Przyjęto się, że ekstrawertycy mają wielu znajomych, jednak nie są to ich przyjaciele. **W rzeczywistości takie osoby często troszczą się o przyjaciół, spędzają z nimi czas i dbają o relacje.**

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli chcesz porozmawiać na temat przeżywanych emocji, skontaktuj się ze specjalistą.  
Jesteśmy, by Cię wspierać!*