

ПОВЕДІНКОВІ ТИПИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ АПАРАТ ЛЮДИНИ

BEHAVIORAL TYPES OF PERSONALITY AND THEIR INFLUENCE ON HUMAN EMOTIONAL APPARATUS

Стаття присвячена дослідженню ключових способів регулювання емоційного стану та їх загальної характеристики. Респонденти були диференційовані на осіб чоловічої та жіночої статі. На основі теоретичних даних та за допомогою анкетування виявлено взаємозв'язок поведінкового типу особистості зі стратегіями, які обирають його представники для регулювання емоційного стану. Зафіксовано результати такого дослідження та викладено їх у формі таблиці. Розкрито специфіку залежності та впливу біологічних особливостей людського мозку на поведінкові типи, притаманні конкретному індивіду (екстраверт, інтроверт, амбіверт). Шляхом аналізу результатів наукових експериментів, як правило, проведених в науково-дослідних установах США, підтверджено зазначену тезу. Через призму теоретичних пошуків виділено ключові ознаки, котрі диференціюють амбівертів, екстравертів та інтровертів.

Закцентовано увагу на збудженні як психолого-фізіологічному феномені, що являє собою мінімальний рівень активності, за якого людський організм і мозок вказує на свою готовність до реагування на певну стимуляцію. Підтверджено наявність прямого взаємозв'язку між щастям і екстраверсією, соціальними відносинами, регулюванням емоцій. Графічним способом подано моделі такої взаємодії (модель, де соціальні відносини та здатність до регулювання відносин унормовують зв'язок між екстраверсією та щастям; модель, де соціальні відносини та здатність до регулювання відносин виконують посередницьку функцію між екстраверсією та щастям). Вказано на особливості причинно-наслідкового зв'язку між емоційним інтелектом та поведінковими типами особистості через призму фізіологічних досліджень і психологічного аналізу.

Ключові слова: поведінкові типи особистості, емоційний інтелект, регулювання

взаємовідносин, збудження, невротизм, нейронний механізм.

The article is devoted to the study of key ways to regulate the emotional state and their general characteristics. Based on the data of theoretical research, the questionnaire method indicates the relationship of the behavioral type of personality with the strategies chosen by their representatives (differentiated into males and females) to regulate their emotional state. The results of such a study are recorded and presented in tabular form. The specifics of dependence and influence of biological features of the human brain and behavioral type inherent in a particular individual (extrovert, introvert, ambivert) are revealed. By analyzing the results of scientific experiments, usually conducted in research institutions in the United States, this thesis is confirmed. Through the prism of theoretical research, key features that differentiate ambiverts, extroverts and introverts are identified.

Attention is focused on arousal as a psychological – physiological phenomenon, which is the minimum level at which the human body and brain show their readiness to respond to certain stimuli. Confirmed the existence of a direct relationship between happiness – on the one hand, and extraversion, social relations and regulation emotions – on the other. Models of such interaction are presented graphically (a model where social relationships and the ability to regulate relationships normalize the relationship between extraversion and happiness; a model where social relationships and the ability to regulate relationships mediate between extraversion and happiness). The peculiarities of the cause-and-effect relationship between emotional intelligence and behavioral personality types through the prism of physiological research and based on psychological analysis are pointed out.

Key words: behavioral personality types, emotional intelligence, relationship regulation, arousal, neuroticism, neural mechanism.

УДК 159.94(07)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.18>

Роговський А.Е.

інженер з автоматизації
Громадська організація
«Інститут емоційного інтелекту»

Постановка проблеми. Процеси, пов'язані з урбанізацією та міграцією населення, ставлять кожного індивіда в такі умови, коли він змушений взаємодіяти із, здавалося б, нечисленною кількістю інших суб'єктів. Взаємодія людей з різними ментальними, поведінковими, культурними особливостями, як правило, відбувається на емоційно-когнітивному рівні, що прямо чи опосередковано відображається на результаті такого контакту. Досить часто можна стати свідком різного роду обґрунтувань причин невдалої взаємодії або успішності результату. Аргументи в даному випадку суттєво варіюються залежно від того, ідеться про зовнішні чи про внутрішні аспекти. Вагомим елементом останніх слід вважати приналежність суб'єкта комунікації до певного

поведінкового типу особистості. Ідеться про такі типи: екстраверт, інтроверт, амбіверт.

Проаналізувавши роботи Г.Ю. Айзенка, М. Аргайла, М.А. Брекетта, П. Булла, Е. Дінера, Л. Кінга, Х.В. Леппера, С. Любомирського, Дж. Майера, Р. Хілза, А. Фернхема, ми можемо висунути **гіпотезу** відносно наявності тісного взаємозв'язку поведінкового типу особистості із когнітивно-ритмічними та емоційними процесами людського мозку.

Основною **метою** статті є аналіз динаміки і змін мозкової діяльності за різних обставин у осіб, що відрізняються за критерієм поведінкового типу.

Виклад основного матеріалу. Активний інтерес науковців до питань, пов'язаних із емоційним апаратом й інтелектом людини

та вмінням ними керувати, зумовлений збільшенням кількості депресивних станів та інших емоційних розладів як у окремих індивідів, так і в суспільстві в цілому. Зрозуміло, що така ситуація негативно віддзеркалюється на соціально-економічному житті та зумовлює потребу у пошуку механізмів, завдяки яким люди самостійно регулюють свій емоційний стан.

Сам процес регулювання в даному контексті представлений через комплекс психічних процесів, котрі інтенсифікують, послаблюють або ж залишають на незмінному (стабільно нейтральному) рівні якість емоційних реакцій людського мозку. Зазначений підхід є дещо ширшим порівняно з тим, який пропонує вчений зі Стенфорда Дж. Гросс. Його позиція транслюється амбівалентно: з одного боку, регулювання розглядається як перебіг подій в окремому часовому проміжку, тобто поетапне розгортання регулюючих зусиль людського мозку; з іншого боку, регулювання розглядається як індивідуальна особливість (якісний показник), властивість, що притаманна певному виду (особі) в частині регулювання емоційного стану. Акцентуючи увагу на останньому аспекті, можна виокремити конкретні стратегії (виходячи із критерію ефективності / неефективності), яких притримуються за різних умов індивіди для здійснення впливу на власний емоційний стан [9].

Перший блок (А) – це вибір ситуації, де людина в змозі самостійно обирати та певною мірою керувати обставинами, в яких вона опинилась. Критерій самостійності тут спрямовується на досягнення позитивного емоційного стану чи мінімізує негативні емоції. На перший погляд, така стратегія є найбільш оптимальною, проте вона не позбавлена окремих недоліків, котрі ми не залишимо поза увагою. Так, уникнення негативних емоцій – це результат, якого прагне більшість соціальних істот. Цілеспрямоване відмежування себе від ситуацій, що, ймовірно, матимуть наслідком розчарування, зневагу, ворожість, розпач, обурення, презирство, переляк, тривогу, – це шлях до порушень свідомості, котрі в клінічній психології називаються фобіями. Наприклад, людина відмовляється від публічних виступів та демонстрацій задля того, щоб в майбут-

ньому більше не переживати відчуття страху публічних виступів, але така позиція суперечить іншим життєвим цілям цього ж індивіда – побудові кар'єри, самореалізації, розширенню кола друзів тощо.

Другий блок (Б) – модифікація ситуації. Як правило, він активізується тоді, коли особа вже опинилась у несприятливих обставинах і має змогу виконати певну кількість дій, щоб змінити потенційно негативні наслідки. Наприклад, коректно підібрані індивідом фрази знизять рівень агресії, спрямованої на контрагента.

Третій блок (В) пов'язаний зі зміною когнітивної оцінки ситуації. Індивіди оперують різними методиками для зміни власного ставлення до певної події, і це позитивно відображається на психологічному благополуччі людини. Такі люди є більш витривалими, краще переживають обставини, що продукують негативний сплеск емоцій. До даного блоку також відносять метод перерозподілу уваги – здатність у зазначеній емоціогенній ситуації керувати своєю увагою, концентруватися на тих чи інших об'єктах. На практиці нерідко трапляються кейси, де студент, переживаючи сильне схвилювання перед важливим екзаменом, діє всупереч поставленій меті, тобто він відпочиває або переглядає кінофільм. Іншими словами, в тих випадках, коли людина має змогу здійснити прямий вплив на ситуацію, абстрагування є нефункціональним способом регуляції, а у тих випадках, коли людина не має змоги вплинути на ситуацію, набагато краще уникати зовнішніх подразників, тим самим зберігаючи енергію.

Логічно, що здатність до регулювання емоцій включає в себе усвідомлення найбільш ефективних стратегій заміни та / або «виховання» емоцій в нетипових для суб'єкта ситуаціях.

У процесі дослідження ми провели анкетування (50 респондентів віком від 19 до 33 років, з них – 23 особи чоловічої статі, 27 осіб жіночої статі) з метою встановлення взаємозв'язку між поведінковими типами особистості та стратегіями, які обирають їх представники для регулювання свого емоційного стану. Результати можна викласти у такій формі (табл. 1).

Зміст анкетування включає в себе блок ситуативних життєвих кейсів та варіантів

Таблиця 1

Результати вивчення поведінкових типів особистості залежно від статі

	<i>Інтроверти</i>	<i>Амбіверти</i>	<i>Екстраверти</i>
Чоловіки (23 ос.)	А – 19	В – 21	Б – 18
	Б – 1	А – 2	В – 4
	В – 3	Б – 0	А – 1
Жінки (27 ос.)	А – 24	В – 25	Б – 19
	Б – 0	А – 1	В – 5
	В – 3	Б – 1	А – 3

виходу із ситуації, що корелюються із стратегіями врегулювання емоційного стану. Незалежно від гендерного показника інтроверти, як правило, обирали перший із наведених способів стабілізації власного емоційного стану, що загалом було очікувано. У амбівертів переважувала методика когнітивної оцінки ситуації, у екстравертів – модифікація ситуації. При цьому найбільш значний чисельний дисбаланс спостерігався у екстравертів, котрі за властивою їм ознакою імпульсивності намагалися по-різному підходити до вирішення ситуацій. Встановлено, що у випадках відхилень від норми (тобто коли представник того чи іншого поведінкового типу обирає не цілком властиві для більшості стратегії впливу на емоційний стан), що проявлялися, як правило, у інтровертів та екстравертів, вони схильні обирати методики, характерні амбівертам, тобто вони тяжіють до нейтралітету. Лише 16% осіб обирають у певних ситуаціях не зовсім властиві їм варіанти рішень, як правило, тому, що вони є ірраціональними екстравертами, інтровертами чи амбівертами.

Окрім впливу на емоційний апарат людини, вплив на поведінкові типи особистості мають біологічні особливості людського мозку. Вчені із університету Айови не раз публікували результати досліджень (в основі експерименту були такі фактори: церебральний кровообіг, супутні питання гемодинаміки та особистість), котрі підтверджували вплив сором'язливості (інтроверсії) та комунікабельності, товариськості (екстраверсії) на активність головного мозку та прояв тих або інших емоцій за певних ситуацій. Іншими словами, доказом того, що екстраверт, інтроверт та амбіверт є такими з моменту народження, слід вважати особливості побудови їх мозку. В експерименті взяло участь 18 повністю здорових людей – представників різних поведінкових типів. За допомогою позитронно-емісійної томографії (ПЕТ-сканування), що транслює зображення всієї голови із високою чіткістю й дає змогу розділити зображення на зони, вчені встановили прямий взаємозв'язок. Мозкова активність супроводжується притоком крові до певної частини мозку, що чітко прослідковується під час ПЕТ-сканування. Зокрема, вплив на дані особливості має рівень активності таламуса, котрий за функціональним призначенням відповідає за перерозподіл інформації, її збір, аналіз і передачу до кори головного мозку, зв'язує регуляцію внутрішніх органів (гіпоталамус), відповідає за сомато-сенсорну систему (відчуття тіла) і за формування емоцій (лімбічна система).

Екстраверти є менш сприйнятливими до неприємних стимулів, які характеризуються помірною інтенсивністю порівняно з амбівертами. Водночас екстраверти мають під-

вищену чутливість до приємних стимулів незалежно від інтенсивності емоцій. Отже, знижений поріг приємних емоцій і підвищений поріг неприємних емоцій можуть слугувати важливими нейронними механізмами, де останні лежать в основі більш високих рівнів суб'єктивного благополуччя та задоволеності у екстравертів.

Інтроверти більш активні в лобовій частині мозку і передньому таламусі. Ці ділянки інтенсифікуються, коли мозок людини здійснює внутрішню обробку, таку як запам'ятовування, вирішення проблем і планування. Робота мозку екстравертів інтенсифікується в передній поясній звинині, скроневих частках і задньому таламусі. Вказані зони беруть участь в сенсорній обробці інформації, зокрема слуханні, спостереженні тощо. На підтвердження зазначеної тези можна навести обґрунтовану позицію Ганса Айзенка, який ще в середині минулого століття помітив низький рівень збудження на системному рівні в екстравертів [2, с. 283].

Збудження у контексті фізіології являє собою той мінімальний рівень активності, за якого людський організм і мозок проявляє свою готовність до реагування на певну стимуляцію. Зміна таких явищ відбувається протягом дня (наприклад, перехід від сонного стану до стану активності відбувається після філіжанки міцної кави, склянки води з лимоном чи ранкової пробіжки) або за різних ситуацій (тривала лекція, як правило, зменшує рівень збудження у студентів, в той час як екзамен викликає протилежну реакцію). Із зазначеного виходить, що досягнення прийняттого і комфортного стану для екстравертів є дещо складнішим порівняно із амбівертами та інтровертами, які володіють здатністю перебувати у нормальному емоційному стані, не докладаючи для цього жодних зусиль. Саме через це виникає потреба у систематичному контакті з людьми, обміні досвідом, переживанні нових хвилювань і свідомих викликів.

Ще один і не менш важливий експеримент був проведений в Амстердамському університеті. Він дав змогу підтвердити і деталізувати все вищезазначене у контексті прямого зв'язку екстраверсії з функцією дофаміну. Тестування учасників, котрі попередньо заповнили анкету та здали мазок із ротової порожнини, проходило під сканером головного мозку, в той час як суб'єкти брали участь в азартній грі. Перемога екстравертів супроводжувалась більш сильною реакцією у прилеглому ядрі та мигдалеподібному тілі. Останнє відповідає за опрацювання емоційних стимулів, а такий неспокійний стан, як тривога чи бентежність, а також фобії, аутизм, депресії – це наслідок ненормального функціонування мигдалин. Прилегле ядро – це важлива частина мозку, невід'ємний елемент системи дофаміну.

Високий рівень задоволеності, тобто щастя (глобального і хронічного), чи протилежного йому поняття, включаючи його афективні та когнітивні елементи, із фізіолого-психологічної точки зору розглядали С. Любомирський, Е. Дінер, Л. Кінг, Х. Леппер. У своїх роботах вчені зазначали, що екстраверсія і невротизм мають найбільший вплив на досягнення стану щастя чи його повну відсутність. Більш глибокі дослідження транслюють, що екстраверсія позитивно корелює з різними показниками щастя з коефіцієнтом 0,17–0,45 [4]. Екстраверсія є одним з факторів особистості, найбільш тісно пов'язаним з різними когнітивними й афективними індикаторами. Іншими словами, екстравертам значно легше, ніж інтровертам чи амбівертам, досягти стану повноцінного задоволення. Безумовно, щасливі амбіверти й інтроверти існують. Так, Р. Хілз і М. Аргайл встановили, що серед 133 респондентів, які під час дослідження перебували в стані цілковитого задоволення, 33% були інтровертами. Вони не були домінуючим, проте їх чисельність була досить суттєвою [7].

Гіпотеза відносно того, що регулювання відносин як цілісний концепт опосередковує вплив екстраверсії на стан щастя, була також опрацьована кількома вченими. Певна частина вчених надала логічну аргументацію, проте ми дотримуємося позиції Е. Беннетта, А. Фернхема, які показують можливі культурні та генетичні основи для емоційної регуляції як посередника між екстраверсією та щастям. При цьому динаміка, яка відслідковується у жителів Великої Британії, значно відрізняється від даних, отриманих у жителів Японії [6]. Такий екскурс у наукову літературу свідчить про прямий взаємозв'язок між щастям екстраверсією, соціальними відносинами, регулюванням емоцій. Візуально моделі взаємодії можна викласти у двох формах (рис. 1):

На рис. 1. помітно, що загальний ефект (с) має прямий вплив на екстраверсію і щастя без будь-яких посередників. Повноцінний непрямий вплив здійснюють два посередницькі блоки (ab) у зіставленні «екстраверсія – щастя». Прослідковується конкретний непрямий ефект деяких блоків ($a^1 b^1$ та / або $a^2 b^2$) на роль самого посередника. Отже, нам вдалось отримати три варіації непрямого ефекту через:

- соціальні відносини ($a^1 b^1$);
- соціальні відносини й емоції ($a^1 a^3 b^2$);
- здатність регулювати емоції ($a^2 b^2$).

Дж. Майер здатність до самостійного регулювання емоційного стану включає до переліку показників, що є значними під час встановлення рівня емоційного інтелекту як в процесі міжособистісної взаємодії, так і в професійному середовищі. Відкритим наразі залишається питання щодо зв'язку поведінкового типу особистості з рівнем емоційного інтелекту та досягненням стану повноцінного задоволення. Також досить часто на практиці виникає питання відносно можливості прояву в інтровертів високого емоційного інтелекту.

Декілька вчених, що мали на меті віднайти спорідненість або причино-наслідковий зв'язок між масштабами емоційного інтелекту й індикаторами щастя, зазнало невдач. М.А. Брекетт і П. Булл визначили, що рівень емоційного інтелекту становить 1–4% дисперсії в межах щастя [8, с. 25–26].

Не всі екстраверти мають високоемоційний інтелект, як і не всі інтроверти позбавлені емоційного інтелекту. Але через наш культурний наголос на екстраверсію та організаційні уподобання екстравертних особистостей емоційно розвинені інтроверти часто залишаються поза увагою. Зрозуміло, що існують визначальні характеристики інтровертної особистості, які не узгоджуються з емоційним

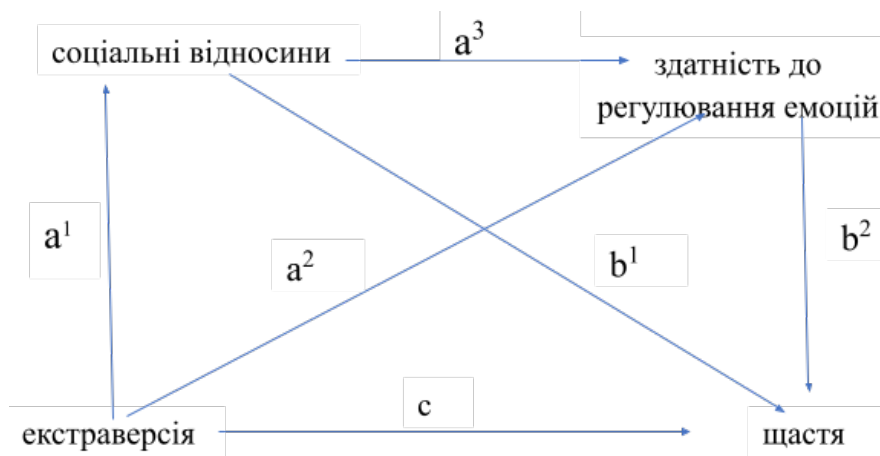


Рис. 1. Модель, де соціальні відносини та здатність до регулювання відносин виконують посередницьку функцію між екстраверсією та щастям

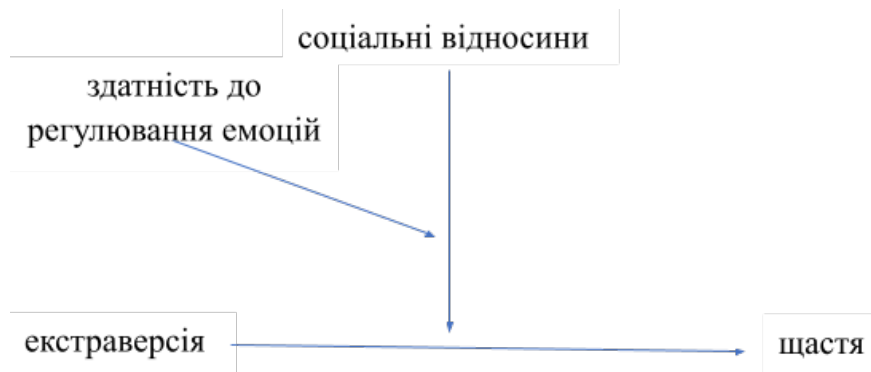


Рис. 2. Модель, де соціальні відносини та здатність до регулювання відносин унормовують зв'язок між екстраверсією та щастям

інтелектом, але інтроверти також мають значні (хоча і тонкі) схильності до більш точного сканування (відчуття) особистості та реагування на її емоції. Емоційний контроль та емоційна дисципліна потрапляють у діапазон інтроверсії у спектрі емоційного інтелекту, оскільки вони потребують пристосування до внутрішнього досвіду. З огляду на це емоційно інтелектуальний інтроверт може мати чудові навички управління емоціями, які проявляються як розраховані, рівномірні поведінкові реакції.

Інтелектуально розвинені індивіди оцінюють свої внутрішні думки та емоції, перш ніж висловити власну позицію в процесі спілкування. Така поведінка характерна для інтровертів, котрі можуть сидіти мовчки під час жвавої дискусії або нервово вагатись, коли на них звертають увагу. З точки зору екстраверсії це несоціальна поведінка, але об'єктивно це краще трактувати як емоційно розумну парадигму, що може свідчити про саморегуляцію. Навіть інтровертні лідери в робочому середовищі можуть не демонструвати динамічного прояву компетентності, але їх сила полягає в здатності отримувати вказівки від своїх підлеглих і враховувати різні точки зору одночасно. Після екстравертної взаємодії інтровертам, можливо, доведеться відпочити та відновити свою енергію, але вони матимуть більше знань про своє соціальне середовище, які вони в подальшому зможуть використати для задоволення особистих та професійних потреб.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Отже, шляхом комплексного дослідження у математичному, статистичному, фізіолого-біологічному аспектах було розкрито питання взаємозв'язку між поведінковими типами особистості та когнітивно-ритмічними й емоційними процесами (зокрема, емоційним інтелектом). Визначено, що процес регулювання емоцій у екстравертів, інтровертів та амбівертів суттєво диференціюється. За результатами анкету-

вання виявлено, що інтроверти, як правило, раціональні, можуть самостійно обирати та певною мірою керувати обставинами, в яких вони опиняються. Амбіверти надають перевагу методиці когнітивної оцінки ситуації, екстраверти – модифікації ситуації. Найбільш суттєві результати практичного дослідження викладені в літературному письмовому творі «Методологія використання емоційно-життєвих показників інтелекту HR-менеджментом для досягнення єдиної парадигми мислення команди IT-фахівців» нашого авторства. Окрім цього, встановлено, що екстраверсія призводить до більш високих показників щастя, котрі варіюються залежно від таких змінних: особливостей структури мозку, здатності до регулювання відносин тощо. Попри наявність чіткого зв'язку між екстраверсією і щастям як станом повного задоволення, змінні, які можуть виконувати посередницьку функцію, доцільно вивчити більш детально.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American psychologist*. 2008. Vol. 63 (6). P. 503–517.
2. Tiwari T., Singh A.L., Singh I.L. The short-form revised Eysenck personality questionnaire: A Hindi edition (EPQRS-H). *Industrial psychiatry journal*. 2009. Vol. 18 (1). P. 27.
3. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*. 1999. Vol. 46 (2). P. 137–155.
4. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*. 2005. Vol. 131 (6). P. 803–855.
5. Laiu B., Voicu S. Personnel Management: Needs-oriented Recruitment Planning in Organizational Development. *International Journal Paper Public Review*. 2021. Vol. 2 (1). P. 1–8.
6. Cheng H., Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness

and depression. *Personality and individual differences*. 2003. № 34 (6). P. 921–942.

7. Zelenski J.M., Sobocko K., Whelan D.C. Introversion, Solitude, and Happiness. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. 2021. P. 309–324.

8. Improving emotional intelligence in adolescents: an experiential learning approach / L.E. Năstasă,

Ș.A. Zanfirescu, D. Iliescu, A.D. Farcaș. *Current Psychology*. 2021. P. 1–15.

9. Improving emotional intelligence in adolescents: an experiential learning approach / L.E. Năstasă, Ș.A. Zanfirescu, D. Iliescu, A.D. Farcaș. *Current Psychology*. 2021. P. 1–15.

10. Gross J.J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiol.* 2002. Vol. 39. Iss. 3. P. 281–290.