

Grijzer

Terwijl praktijkpersoonlijkheidspsychologen doorgaans mensen in allerlei kleurenvakken indelen, afhankelijk van of ze van orde en regels houden (blauw), snel resultaat willen boeken (rood) of zorgzaam en geduldig zijn (groen), houdt de wetenschappelijke psychologie het nog altijd op vijf grote maar kleurloze factoren waarmee je persoonlijkheid kunt typeren. Het karakter van mensen is volgens de wetenschap te omschrijven met combinaties van meer of minder extraversie, vriendelijkheid, gewetensvolheid, emotionele stabiliteit en openheid. De boeiendste van deze *Big Five* vind ik extraversie en zijn tegenpool, introversie. Een persoonlijkheidsdimensie die in zichzelf al van kleur verschiet – van kleurrijk extravert naar grijzemuizerig introvert.

Zelf weet ik niet zo goed of ik nu introvert of extravert ben. Als puber was ik verlegen, een stil meisje zelfs, dat niet snapte hoe andere kinderen toch zo moeiteloos hele verhalen konden afsteken, terwijl ik zelf vaak al na een paar zinnen uitgepraat was. Maar mede dankzij mijn studie en later vakgebied psychologie heb ik mezelf sociale vaardigheden aangeleerd, waardoor ik me bij gelegenheid extravert kan gedragen. Ben ik daarmee dan ook extravert geworden?

De dimensie introversie-extraversie is extra boeiend in tijden van pandemie. Die maakt dat ook de kleurrijke extraverten er noodgedwongen een introverte leefstijl op nahouden. Zouden de extraverten extra te lijden hebben onder lockdowns, verplicht thuiswerken en de afwezigheid van feestjes en partijen?

In het vroege voorjaar van 2020, toen de wereld overal meer of minder in lockdown ging, vulden ruim 100.000 mensen uit 55 landen big five persoonlijkheidsvragenlijsten in, omdat wetenschappers wilden weten of het de strikte overheidsregels waren die bepaalden of mensen netjes thuisbleven, of dat het afhing van hun persoonlijkheid (Götz et al., 2020). Beide bleken van belang. Hoe strenger de lockdownvoorschriften, hoe meer men thuis bleef. Maar ook: hoe extravert men was, hoe *minder* men thuisbleef. Een Duits onderzoek bij 1.300 mensen toonde eveneens aan dat extraverte mensen meer moeite hadden met lockdownmaatregelen en ook dat ze lager scoorden op welbevinden (Modersitzki et al., 2020). Vlaams onderzoek bij 347 leerlingen van 35 middelbare scholen toonde aan dat extraverte leerlingen gedurende al dat thuiszitten in coronatijd veel spanning ervoeren en daardoor ook slechtere schoolresultaten boekten dan introverte leerlingen (Iterbeke & De Witte, 2020). Dus ja, extraverten hebben het extra moeilijk in een lockdown. Te verwachten is dan ook dat met name extraverte mensen het thuiswerken meer dan zat worden; corona-burn-outs lijken vooral bij hen op de loer te liggen.

Maar misschien pakt het ook wel anders uit. Dat baseer ik op een onderzoek van Matz en Harari (2020) over verbanden tussen persoonlijkheid en omgeving. In deze studie hield men van 2.350 studenten bij welke plaatsen zij bezochten – het was nog in de tijd dat je je vrijelijk kon begeven naar werk, cafés, restaurants en theaters. Zoals je zou verwachten, bleken extraverte mensen letterlijk meer ‘outgoing’ te zijn: ze waren minder vaak thuis en vaker in cafés of op bezoek bij vrienden. Wat de onderzoekers nog meer aantoonde, is dat het ook andersom werkt: als je vaker naar het café gaat, dan scoor je jezelf hoger op extraversie dan in periodes waarin je vaker thuis zit. Persoonlijkheid blijkt dus minder rotsvast en onveranderbaar dan je zou denken. Matz en Harari toonden aan wat ik over mezelf al vermoedde – dat ik gedurende mijn leven extravert ben geworden, dankzij de buitenhuizige (werk)situaties waarin ik mij heb begeven.

Het onderzoek van Matz en Harari doet me nadenken over de toekomst, nu mensen al maanden meer dan ooit thuiswerken. Het kan best zijn dat wij mensen massaal een tikje meer grijze huismus worden, nu we langdurig in weinig kleurrijke sociale (werk)situaties verkeren. Zou dat nu slecht of goed nieuws zijn?

Als je het mij vraagt, kan het best weleens goed nieuws brengen. De (werk)wereld van vóór corona was behoorlijk schreeuwerig, met z'n volle agenda's, z'n druk-druk-druk, z'n netwerkfestjes, deadlines, vergaderingen, congressen en dan moest je ook privé nog een druk sociaal leven hebben met ten minste een paar (verre) vakantie-reizen per jaar, idealiter 'met vrienden'. Die druk is nu massaal van de ketel.

Dus misschien blijven massale corona-burn-outs wel uit, zelfs bij de extraverten. Misschien komen we en masse tot rust, worden we allemaal een beetje mindful, stil en in onszelf gekeerd. Iets waar ons werk en onze loopbanen alleen maar van kunnen opknappen, omdat we niet meer gaan voor véél, maar eerder voor goed. Een beetje grijs is zo gek nog niet. ■

Referenties

- Götz, F. M., Gvirtz, A., Galinsky, A. D., & Jachimowicz, J. M. (2020). How personality and policy predict pandemic behavior: Understanding sheltering-in-place in 55 countries at the onset of COVID-19. *American Psychologist*. doi.org/10.1037/amp0000740
- Iterbeke, K., & De Witte, K. (2020). Helpful or harmful? The role of personality traits in student experiences of the COVID-19 crisis and school closure. Discussion Paper Series DPS20.10, Faculty of Economics and Business, KU Leuven.
- Matz, S. C., & Harari, G. M. (2020). Personality–place transactions: Mapping the relationships between Big Five personality traits, states, and daily places. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/pspp0000297
- Modersitzki, N., Phan, L. V., Kuper, N., & Rauthmann, J. F. (2020). Who is impacted? Personality predicts individual differences in psychological consequences of the COVID-19 pandemic in Germany. *Social Psychological and Personality Science*. doi.org/10.1177/1948550620952576



Aukje Nauta

Aukje Nauta is mede-eigenaar van Factor Vijf en bijzonder hoogleraar 'Enhancing individuals in a dynamic work context' vanwege Sioo aan de Universiteit Leiden. Studeerde organisatiepsychologie aan de RUG. Promoveerde op conflictmanagement in organisaties. Werkte achtereenvolgens bij TNO en Randstad. Was tot 2016 bijzonder hoogleraar aan de UvA en kroonlid SER.