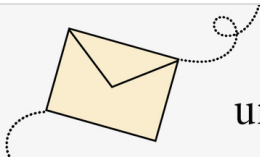


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Introvertierte leiden weniger unter Coronastress

Zurückhaltende und emotional Stabile fühlten sich im Lockdown 2020 weniger gestresst als Extravertierte und emotional Instabile.

VON SUSANNE ACKERMANN

 02. FEB 2021

Extravertierte Menschen sind gesellig und aktiv, Introvertierte zurückhaltend und manchmal gern allein. In der Pandemie haben letztere einen Vorteil: Introvertierte Befragte erlebten laut einer Studie während des Lockdowns im vergangenen Jahr weniger Stress. Offenbar konnten sich die Extrovertierten schlechter an die ungewohnte Situation anpassen, schreiben die beiden Autoren der Studie.

Außerdem zeigte sich: Emotionale Stabilität erwies sich als in jedem Fall günstig – so dass Introvertierte und gleichzeitig emotional stabile Personen offenbar besonders prädestiniert sind, in einer Ausnahmesituation wie dem Lockdown und damit einhergehenden Verhaltensbeschränkungen relativ gut zurechtzukommen.

Für die Studie an der Universität Leipzig wurden zwischen April, also dem Beginn des Lockdowns 2020 und September, als die Infektionszahlen deutlich zurückgegangen waren, insgesamt knapp 600 Teilnehmende aus Deutschland wiederholt befragt. Es wurden alle Persönlichkeitseigenschaften des Big-Five-Persönlichkeitsmodells erhoben, also neben Extraversion und Introversion auch Offenheit, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit sowie Neurotizismus (emotionale Stabilität).

Insgesamt ging das Stresserleben bei allen Befragten zurück. Dass die extravertierten Teilnehmenden mehr Stress empfanden, habe wohl weniger mit Resilienz zu tun, schreiben die beiden Forscher. Eher sei es wohl so gewesen, dass die Extravertierten länger brauchten, um mit der ungewohnten Lage zurechtzukommen. Introvertierte, ohnehin eher zurückhaltend und mitunter gerne allein, seien im Vorteil. Als ungünstig für die Anpassung erwies sich offenbar hoher Neurotizismus, also erhöhte Neigung zur Angst, Nervosität und Unsicherheit. Die anderen Eigenschaften machten im Hinblick auf das Stresserleben keinen Unterschied.

Hannes Zacher, Cort W. Rudolph: Big Five traits as Predictors of Perceived stressfulness of the COVID-19-Pandemie. *Personality and Individual Differences*, 2021. DOI: 10.1016/j.paid.2021.110694

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 FAMILIE

Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

3 LEBEN

Selbstwert wagen

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.