

ІНТРОВЕРСІЯ ЯК ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

¹Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті досліджено проблему інтроверсії як властивості особистості. Виявлено труднощі з якими інтроверти стикаються в повсякденному житті. Проведена класифікація інтровертів та визначено позитивні та негативні сторони інтроверсії.

Ключові слова: інтроверсія, екстраверсія, інтроверт, типи інтровертів.

Abstract

In the article the problem of introversion as a personality property is investigated. The difficulties encountered by introverts in everyday life are revealed. The classification of introverts is conducted and the positive and negative aspects of introversion are determined.

Keywords: introversion, extroversion, introvert, types of introverts.

Вступ

Ключовими чинниками діяльності людини є розуміння своєї психологічної природи. Важливим фактором розвитку психологічної культури особистості є психологічні знання та вміння їх використовувати в повсякденному житті.

Однією із засадничих характеристик особистості є властивості «екстраверсії – інтроверсії».

Метою статті є дослідження явища інтроверсії, розкриття сутті інтровертів та спростування міфів відносно інтроверсії (інтровертів).

Основна частина

Сьогоднішнє суспільство має дуже багато загальноприйнятих норм, стандартів та рамок. Вони стосуються як зовнішності так і внутрішнього стану людини. На це впливають мас медіа, суспільний погляд сформований на їх основі та стадний рефлекс (інстинкт).

Кожен з нас хоча б раз в житті з цим стикався. Одним з таких стандартів сучасності є екстравертний ідеал особистості, який описала Сьюзан Кейн в своїй книзі «Сила інтровертів». Саме через це багато інтровертів намагаються заховати своє справжнє «Я» за маскою екстраверсії [1]. Ці упередження закладаються в голову кожного з самого дитинства. В школах і університетах «ідеальними студентами» вважають саме екстравертів, які швидко та імпульсивно говорять, що створює враження більшої обізнаності в матеріалі ніж стримані роздуми інтровертів, хоча вони можуть бути більш точні. На роботі відкриті офіси, загальні наради та корпоративи, які можуть просто вибивати землю з під ніг інтровертів. В еру швидкого темпу життя якість відходить на задній план. В сучасних реаліях інтроверсію вважають клеймом. Це стало актуальним тому, що маси не розуміють весь потенціал інтровертів, не відрізняють замкнутість, відлюдкуватість або просто низьку самооцінку від інтроверсії. Насправді інтроверт – це людина, яка «заряджає свою енергетичну батарейку» на самоті, а не соціофоб. Дуже багато інтровертів серед музикантів, письменників, художників, вчених тощо. Це такі персони, як Авраам Лінкольн, Білл Гейтс, Крістіна Агілера, Стівен Спілберг, Микола Гоголь, Марина Цветаєва, Віктор Цой, Ісаак Ньютон і багато інших [2]. Вони суттєво вплинули на історію. Проведені підрахунки показують, що 30 – 50% населення Землі є інтровертами.

Прикладом інтроверсії, може бути наступний аналіз явища інтроверсії, здійснений студенткою в результаті дослідження свого рівня «екстраверсії – інтроверсії». «Я як інтроверт неодноразово стикалася з тим, що всі ми різні і не завжди можемо зрозуміти один одного правильно. Був навіть недовгий період коли я думала, що зі мною щось не так. Будучи підлітком я не дуже любила нові знайомства, публічні виступи, які з'являлися зненацька, обговорення на теми які мене не цікавили,

дуже гостро реагувала на критику, а приходячи в компанію не знайомих мені раніше людей могла взагалі не говорити ні слова, тільки слухати, але при цьому мало хто міг про мене так сказати зі сторони. Всі ці ситуації викликали дискомфорт. Прикладом такої ситуації може стати майже кожен мій досвід в якості ведучої. По-перше, виходячи на сцену я завжди дуже хвилювалася, бо знаходилася в центрі уваги. По-друге, після закінчення свята всі бігли на танці, а я почувалася так, наче по мені танком проїхались, настільки я була морально виснажена від надмірної уваги до своєї скромної персони. Проте я почувалася дуже добре сам на сам з собою або тією невеликою кількістю близьких друзів яких мала. Я могла годинами слухати музику чи малювати, писала домашні твори так, що часто доводилось чути, що вони не мої і що я їх десь списала, насолоджувалася чашкою чаю та хорошим фільмом, дощем на вулиці і тим як пахне все довкола після нього, обожнювала дивитися на зоряне небо, як заходить сонце чи дивні візерунки хмар, слухати як співають цвіркуни влітку. Мені завжди подобалось знаходити красу в дрібницях. Саме таке бачення виділяє інтровертів з іншої маси людей. Моя інтроверсія ніколи не приносила мені сильного дискомфорту, я завжди вміла постояти за себе і не завадила закінчити школу на відмінно та свідомо обрати університет за шістьсот кілометрів від дому».

Декому дуже важко зрозуміти інтровертів, тому вони вважають їх дивними.

Через не рівну кількість екстравертів і інтровертів про останніх можуть зробити неправильні висновки. Так у світі сформувався образ інтроверта. Це людина, яка є замкнутою, невдоволено життям, соціально не активна, з низькою самооцінкою і т.д. Так дійсно серед інтровертів можуть траплятися і такі особистості, але це скоріше наслідки неправильного виховання дитини-інтроверта ніж норма.

Насправді інтроверти теж бувають різні. В залежності від місця на шкалі екстраверсії-інтроверсії, поведінка може змінюватися. Психологи визначають типи інтровертів [2]:

1. Логіко-Інтуїтивний інтроверт (Робесп'ер). Володіє сильним аналітичним складом розуму. Здатний розробляти нові революційні методи. Любить самотність і спокійну кабінетну роботу. Невिбагливий і аскетичний. Не дбає про себе. Спокійно відчуває себе в добре захищеному від стороннього погляду місці.
2. Логіко-Сенсорний інтроверт. Знаходить свій священний Грааль серед тисяч подібних. Цей тип інтроверта визначає собі ціль, аналізує відомі методики, шляхи досягнення мети і безпомилково обирає найкращий. Відточує обрану методику досягнення мети до досконалості і досягає успіху. Збити його з цього шляху неможливо априорі.
3. Логіко-Інтуїт-Раціоналіст – живе за розкладом. У нього скрізь повний порядок: в житті, на роботі, в стосунках і на полиці у ванній. Єдина неприємність, здатна вивести раціоналіста з рівноваги - це поява вільного часу. Людське нехлюйство у нього враховано, а ось якщо тролейбус прийшов на 5 хвилин раніше, куди тоді подіти ці зайві п'ять хвилин? На логіках тримається матеріальний світ. Раціоналісти поважають тільки факти, вони все вираховують, прораховують і будують.
4. Ірраціоналіст-Логіко-Інтуїт – це людина, для якого слова «порядок» і «пунктуальність» обертаються повним кошмаром. Безлад теж йому не до душі, але нічого з ним у своєму житті і навколо себе він зробити не в змозі. Ірраціоналіст – це чиста енергія і емоція. Плани для нього завжди нездійсненні. Якщо ірраціоналіст виконав план на 60% – це найкращий результат з усіх можливих. Місія ірраціональний – в генеруванні ідей. Вони не сприймають правил і тому легко виходять за рамки. Все нове в світі – від ірраціоналістів.
5. Емоційно неврівноважений інтроверт. Це люди з явними ознаками дезадаптації в соціумі. У них спостерігаються незбалансовані емоції, низька самооцінка, боязкість, невпевненість в собі, істеричність. Це така людина, яка за хвилину може нафантазувати собі неприємну ситуацію і її катастрофічні наслідки. До реального стану речей, він додає фантастичні деталі, які посилюють негативне забарвлення події, і не усвідомлює, що це всього лише ймовірності

Інтроверсія має свої мінуси, які переважно пов'язані з небажанням суб'єкта налагоджувати соціальні зв'язки. Вона дає людині закритість стосовно інших, високу потребу в особистому просторі, складну адаптацію на новому місці та в соціумі в цілому, довгий процес налаштування на дію, потребу в зосередженості, недооцінку і сумніви в собі навіть з завищеною самооцінкою. Такі люди можуть довго відкладати справу доки не матимуть стільки інформації скільки вважають необхідною або просто потрібного настрою, бо в вирі думок «плавати» не знаючи, що саме шукаєш дуже складно. Вони орієнтовані на внутрішній світ, заряджаються енергією на самоті, отримують

задоволення від невеликої кількості занять, фокусуються на думках і образах, цінують самотність, надають перевагу спілкуванню сам на сам, повільно відкриваються та починають довіряти не одразу.

Але при цьому інтроверсія дає немало привілеїв: обдуманість сказаного, спостережливість, уважність до найменших деталей, вміння стримувати емоції, вірність людям яких обрали, цілеспрямованість, продуманість дій та виваженість рішень, багатий внутрішній світ, щирість, схильність до перфекціонізму, зосередженість, вміння слухати, глибину почуттів, думок і знань, збереження енергії. Це люди довгих дистанцій, пройдених до кінця, схильні до самоаналізу та хороші порадики, мислителі. Вони завжди подумують перш ніж сказати та вміють добре «читати» людей. Досить логічним є і те, що інтроверти не так сильно залежать від чужої думки. У них своя власна система цінностей вони здатні рухатись до поставленої цілі незважаючи на думку оточення. А це один із критеріїв лідерства. Інтроверти уміють брати відповідальність на себе. Вони дуже самодостатні. Відрізняються гарною концентрацією і готові ретельно готуватися до майбутньої роботи [3].

Саме через притаманні тільки інтровертам характеристики вони є незамінними в деяких професіях. Інтроверти роблять все можливе в професіях, які, як вони думають, допоможуть їм змінити ситуацію, світ на краще. Їм необхідно відчувати свою цілеспрямованість і цінність, мати можливість допомагати людям. Тому професіями, в яких інтроверти можуть себе проявити в найкращому світлі це: медичний працівник, художник, соціальний працівник, радник, бібліотекар, вчений, письменник, фінансист, розробник ПО тощо. Непогані з інтровертів виходять і керівники. Завдяки своїй природі вони стають розсудливими та послідовними лідерами, які з радістю вислухають нові пропозиції, не висуваючи власні амбіції на передній план [2, 3].

Висновки

Результат нашого дослідження засвідчує, що стосовно інтровертів існує багато міфів. Так, можливо комусь здається, що інтроверти холодні, беземоційні, «черстві» чи «безхребетні». Але насправді це люди, які, як квіти перед світанком повільно відкриваються, але це того варте, які завжди прийдуть на допомогу, підтримають, дадуть корисну пораду, з чистою душею, співчутливі, уважні до оточуючих. Люди, які прагнуть щирих відносин, спілкуючись з людиною вони завжди намагаються поставити себе на її місце, перед тим, як осудити проаналізують всі «за» і «проти», у житті обирають не кількість, а якість [3].

Інтроверти, так як і екстраверти, мають свої плюси та мінуси. Знання явища інтроверсії дозволить нам краще розуміти людей, краще з ними спілкуватися та взаємодіяти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кейн Сьюзен. Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати / Сьюзен Кейн ; пер. з англ. Тетяни Заволоко. – 2-ге вид. – Київ : Наш формат, 2017. – 368 с.

2. Рубцова Н. Интроверт – кто это? Вся правда об интровертах [Електронний ресурс] / Н. Рубцова. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://psymod.ru/tipy-lyudey/1375-introvert-kto-eto-chto-zachelovek.html#hmenu-37>.

3. Преимущества интровертов / Лэйни М; пер. с англ. Е. Богданова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 304 с.

Коваленко Аліна Володимирівна – студентка групи БМІ-17б, факультет інфокомунікацій, радіоелектроніки та наносистем, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: bmi17b.kovalenko@gmail.com

Прищак Микола Дем'янович – канд. пед. наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця

Kovalenko Alina Volodymyrivna – student of BMI-17b group, Faculty of Infocommunications, Radioelectronics and Nanosystems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: bmi17b.kovalenko@gmail.com.

Pryshchak Mykola Demyanovich – Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsa