# 

# Интроверт, экстраверт и амбиверт: основные отличия и особенности

У каждого из нас есть такой друг, который придумывает разные предлоги, чтобы не приходить на вечеринку. «Я интроверт», ― говорит он. Вы же, наоборот, всегда стараетесь находиться в центре внимания и любите заводить новые знакомства. «Он экстраверт», ― думают про вас друзья. Даже не зная точного значения понятий, мы часто употребляем их в повседневной жизни. Есть еще один термин ― «амбиверт», и люди с таким типом личности встречаются редко. Кто же они такие на самом деле все эти интроверты, экстраверты и амбиверты? Кем из них являетесь вы? Хорошо это или плохо относиться к тому или иному «виду»? Давайте разбираться.

## Экстраверт, интроверт, амбиверт: история терминов



Автором классификации типов личности является швейцарский психиатр и педагог Карл Густав Юнг. Она была опубликована в 1921 году в работе «Психологические типы». Впоследствии разделение людей на экстравертов и интровертов стало самым популярным способом определения «кто есть кто» в этом мире.

Многие психологи были не согласны с К. Юнгом и его теориями. В 1980 году появилась теория «Большой пятерки». Ученые, которые придерживались ее, утверждали, что нельзя делить людей всего на две группы, исходя из бинарных характеристик: каждая черта личности уникальна и представляет собой целую комбинацию из нескольких качеств ― первичных факторов. Основными из них называют:

* **способность к сотрудничеству и взаимодействию**. Она показывает, насколько человек хочет и готов стать частью социума, старается ли установить контакты с окружающими или, наоборот, избегает людей и предпочитает жить обособленно;
* **добросовестность**. Включает такие умения, как самоконтроль, организованность, ответственность и скрупулезное отношение к работе;
* **открытость знаниям и опыту**. Указывает на готовность принять новую информацию и впечатления, изучать что-либо, а также способность к креативности и уровень развития воображения;
* **нейротизм**. Является одним из критериев эмоционально-чувственной стабильности, раздражительности и тревожности;
* **экстраверсия**. К этим факторам относятся общительность, коммуникабельность, желание находиться в обществе, разговорчивость, застенчивость.



Теория «Большой пятерки» популярна и по сей день. На ее основе создан [тест BFI](https://psytests.org/bigfive/bfiru.html), с помощью которого вы можете узнать и лучше понять свои личностные качества и характеристики.

Как это часто бывает, научные термины перекочевывают в обыденную жизнь, из-за чего теряют свое глубокое значение. То же самое произошло с «интровертами» и «экстравертами». Большинство из нас убеждены, что первые ― робкие, стеснительные и замкнутые, а вторые ― общительные, открытые, веселые и активные. В реальной жизни все оказывается не так-то просто.

К. Юнг считал, что личностные характеристики определяются наследственностью. В современной психологии полагают, что на человека в большей степени влияют внешние факторы: социум и культура. Нет «чистых» интровертов, также как и «чистых» экстравертов. При этом есть люди, в которых сочетаются характеристики обоих типов личности. Их называют амбивертами.

## Развенчиваем мифы

Не все понимают, как разграничить людей по предложенной Юнгом классификации. Бытует мнение, что интроверты ― это люди с психическими расстройствами аутического характера. При этом человек, который предпочитает проводить время дома в одиночестве, может любить общение. Те, у кого наблюдаются аутические симптомы, зачастую просто не умеют выстраивать правильные коммуникации с людьми без помощи окружающих, из-за чего испытывают душевные страдания. У кого-то возникают подозрения на счет развития умственных способностей, однако в реальности это никак не связано с уровнем интеллекта.



Проявления того или иного типа личности со временем меняются, ведь человек постоянно находится под влиянием внешних социокультурных факторов. Тот, кто раньше шел напролом и достигал высоких целей, с возрастом может замкнуться и оградиться от мира.

*Психологи говорят, что относиться к интровертам, экстравертам или амбивертам ― значит выбрать для себя максимально удобный способ адаптации к действительности. Нельзя утверждать, что какой-то тип личности хуже или лучше ― у каждого есть свои особые проявления.*

## Кто такой экстраверт: характеристики, плюсы и минусы

Говорят, что современный мир ― это мир экстравертов. Под него «заточены» образовательные процессы и профессии. Считается, что «открытые» люди легче добиваются успеха во всех сферах жизни, быстрее устанавливают полезные контакты, больше зарабатывают и всегда находятся на позитивной волне. Так ли это на самом деле? Кто такие настоящие экстраверты, и есть ли у них недостатки?

Психологи дают следующее простое определение: экстраверт ― особый тип личности, который имеет ярко выраженную направленность во вне и нуждается в постоянном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми. Главная потребность экстраверта ― в коммуникации и нахождении в центре внимания.

Людям, относящимся к этой категории, тоже свойственно погружаться в собственные мысли, рефлексировать и заниматься самоанализом. Однако этот процесс у них длится недолго, и уже через несколько минут они опять бегут куда-то, начинают что-то делать.



Для экстраверта важно находиться в окружении. Можно говорить, что он зависим от общества. Такому человеку нужно знать, что он нравится другим, и социум одобряет его действия, поступки, высказывания.

Почти 75% людей на планете относятся к экстравертам, но не все они являются яркими представителями этого типа личности. Характерное поведение может сильно отличаться, но есть несколько общих проявлений.

### Общение

Когда экстраверт начинает коммуницировать с кем-то, он делает ставку не на качество, а на количество. Если у интровертов мало близких друзей и тех, кому он может открыться и довериться, то экстравертированный подход к общению совершенно иной.

Простые контакты «открытых» людей зачастую поверхностные, но это вовсе не означает, что у экстраверт не может иметь закадычного друга и сам быть таким. В общении такие люди радушны и приветливы, они легко завязывают разговор даже с незнакомцами. У них хорошо развита способность к невербальному общению: их эмоции и чувства отлично проявляются в мимике, жестах.



Экстраверты не боятся прямого визуального контакта и всегда смотрят в глаза собеседнику. Они быстро вливаются в новый коллектив, адаптируясь к негласным условиям и правилам, установленным в нем. Своей общительностью и манерой поведения такие люди привлекают внимание и нередко становятся лидерами. Для них это хорошо ― так удовлетворяется потребность в коммуникации и обмене энергией. С другой стороны, экстраверт, зависящий от мнения окружающих, легко может стать пешкой в чье-то игре, поддаваясь влиянию более сильного.

Экстраверты ― это эмпаты, которые тонко чувствуют чужие эмоции, хотя и не ставят перед собой цель максимально глубоко понять собеседника. В статье «[Эмпатия: как развить и о чем говорит ее отсутствие](https://mamicoach.ru/jempatija-v-rabote-koucha/)» мы подробно рассказывали об этой способности.

### Повседневная жизнь

Экстравертам свойственны такие проявления характера, как:

* оптимистичность;
* беззаботность;
* приподнятое настроение;
* легкое отношение к делам и словам.

Это с определенной степени хорошо. Такие люди не зацикливаются на неприятных ситуациях, а ищут варианты выхода из сложного положения. Иногда даже и этого не происходит: человек просто перешагивает через проблему, забывая о ней, и продолжает жить дальше. С другой стороны, из совершенных ошибок часто не извлекаются должные уроки ― в будущем велика вероятность, что он снова наступит на те же грабли.



Экстраверт всегда активен, предприимчив, полон энтузиазма и новых идей, но порой он забывает о своих обязательствах. Люди этого склада личности несколько импульсивны и иногда дают обещания, лишь поддавшись сиюминутным порывам и эмоциям. В их поведении есть черты непоследовательности: в запале они берутся за какое-то дело, но не доводят его до логичного конца просто из-за того, что им стало скучно и неинтересно. Но бывает и так, что экстраверт, решивший достичь цели, сворачивает горы и добивается желаемого. Для него слово «хочу» важнее «надо».

Для открытого миру человека свойственны и негативные черты характера: агрессия (вплоть до применения физической силы), раздражительность, склонность к риску, вспыльчивость. Некоторые не умеют контролировать свои поступки и анализировать их, предугадывая последствия.

### Профессиональная деятельность



Лучшая работа для экстраверта та, где он может проявить свои таланты и удовлетворить потребность в общении и взаимодействии. При этом людям важно получать признание со стороны окружающих.

В топ-10 профессий для экстравертов входят следующие.

1. Спасатель.
2. Шоумен / ведущий развлекательных мероприятий.
3. Туристический агент, экскурсовод.
4. Военнослужащий.
5. Журналист.
6. Учитель, воспитатель в детском саду.
7. Депутат / чиновник.
8. Актер.
9. Пресс-секретарь.
10. Продавец-консультант.

### Межличностные отношения



Экстраверты нуждаются в постоянном общении, но они не склонны привязываться к людям. У них много приятелей и знакомых: сегодня они проводят время в компании одних, но на завтра уже ищут другое общество.

В личностных отношениях экстраверты тоже непостоянны. Вступая в союз с другим человеком, они могут иметь твердое убеждение, что это навсегда, но когда им становится скучно, они начинают искать «энергетическую подпитку» на стороне. Это не значит, что все экстраверты ― обманщики и изменники. Когда они находят своего «особенного» человека, то из кожи вон вылезут, чтобы построить максимально крепкие, надежные отношения. В таких случаях у экстраверта просыпаются:

* способность слушать и слышать партнера, задумываться о его чувствах;
* желание проводить с близким как можно больше времени;
* умение идти на уступки, искать и находить компромиссное решение.

Влюбленный экстраверт может легко отдать инициативу в отношениях партнеру и даже «хвастаться» перед приятелями, как здорово он провел время со своей половинкой. Несмотря на то, что экстраверт открыт миру, он часто испытывает ревность: становясь заносчивым, он может нагрубить, оскорбить и даже побить посуду.

### Экстраверт: плюсы и минусы



Сначала рассмотрим достоинства.

1. Способность адаптироваться к ситуации. Экстраверт не пропадет, если вдруг окажется в незнакомом месте без телефона и денег. Он решит проблему и преодолеет критическую ситуацию, выйдя из нее победителем. Таким людям нравится все новое, и они охотно отправляются «на разведку», особенно если появляется шанс установить полезные контакты.
2. Решительность. Экстраверты долго не раздумывают о предстоящих шагах и не тратят время на тщательное планирование. Если человек что-то решил, уже ничто не сможет остановить его. Быстрое принятие решений ― отличный способ превзойти конкурентов и выйти в лидеры. Такие люди особенно ценятся начальством.
3. Коммуникабельность. Человек всегда готов взаимодействовать с другими, охотно проявляет инициативу и берет на себя ответственность за какое-либо дело, становясь лидером команды. Экстраверт умеет воодушевлять и убеждать.
4. Жизнелюбие. Если экстраверт примет неправильное решение, он не будет долго и сильно расстраиваться. Даже несмотря на ошибку, он продолжает любить жизнь и радоваться ей. Такой человек быстро забывает обиды и неприятности ― он не фокусируется на них. Экстраверты не могут надолго замыкаться в себе.

Одним из главных плюсов можно назвать умение достигать больших успехов: люди с врожденным стремлением действовать легко вникают в новые задачи (простые и сложные) и находят разные эффективные способы их решения.

Среди негативных черт характера выделяют следующие.

1. Недостаточный контроль. Экстраверты похожи на болтливого ослика из мультфильма про Шрека. Они радуются самым незначительным успехам, не скрывают злости, стараются быть везде и всюду. Людям свойственно не думать о том, к каким последствиям могут привести их поступки. Для них важно, чтобы окружающие узнали, что они чувствуют в данный момент.
2. Опрометчивость. Экстраверт не тратит много времени на обдумывание. Часто решения принимаются под влиянием эмоциональных импульсов. Во многом это объясняется боязнью упустить момент и страхом показаться бесполезным и ни на что не способным.
3. Непостоянство. Экстравертам нравятся перемены. Они стремятся к идеалу во внешности и стиле, обстановке в доме, любимом хобби, работе. Желание что-то менять вокруг иногда негативно сказывается на отношениях с близкими.

Экстраверты бывают чрезмерно навязчивыми, «душными», эгоистичными, из-за чего у окружающих пропадает желание общаться. Отсутствие признания сильно ранит открытых людей, но они могут этого и не показывать, переживая эмоции внутри себя.

Перечисленные положительные и отрицательные характеристики экстравертированного типа личности у разных людей проявляются в разной степени. Выраженность зависит от внешнего социального влияния и других врожденных черт характера.

## Кто такой интроверт: характеристики, плюсы и минусы



Интроверты ― полная противоположность экстравертам. Они не любят общение, сторонятся компаний и предпочитают проводить время в одиночестве. Главное отличие «закрытых» людей от «открытых» заключается в способе получения и накоплении ресурсов. Интроверты теряют энергию и чувствуют себя опустошенными, находясь в социуме и взаимодействуя с окружающим миром. Чтобы восполнить «утрату», они погружаются внутрь себя.

Все мы тратим энергию, и она конечна. Каждый стремится, пусть и неосознанно, экономить свои ресурсы, и интроверты не являются исключением. Наоборот, это желание у них находится на одной из самых высоких ступеней. Такие люди всегда обдумывают, на что потратить свои силы, из-за чего вынуждены ограничивать контакты. Если есть хоть малейший шанс не выходить в свет, они обязательно им воспользуются. Далеко не каждая встреча с друзьями или мероприятие будут удостоены внимания интроверта.

Восполнить энергию можно разными способами, и не всегда речь идет о желании поспать или провести время за просмотром сериала. Для некоторых перезарядка ― это смена деятельности, новая активность и движение. Интроверты часто выбирают хобби, которым можно спокойно заняться в одиночестве (максимум, в компании самых близких людей).

Бытует мнение, что интроверты ― это угрюмые нелюдимы, которые не понимают, что значит веселиться и шутить. Исходя из этой логики, получается, что они теряют ресурсы, отдыхая и расслабляясь как экстраверты. Интроверты предпочитают работать самостоятельно, а не в команде единомышленников. Из-за этого мифа такие люди часто становятся «белыми воронами», находятся «на отшибе» коллектива. По своей природе они стараются держаться в стороне от компании, в результате чего общество вешает на них ярлык «бирюка» и «социопата», хотя на самом деле это совершенно не так.

*Интроверт ― не всегда замкнутый, нелюдимый и одинокий человек, которому невыносимо находиться в социуме. Ему не чуждо чувство юмора, и он тоже умеет веселиться и наслаждаться общением с окружающими. Но таким людям свойственна внутренняя, а не внешняя активность ― это нормально!*

Интроверты умеют получать новые впечатления не от социального окружения, а от собственных переживаний. Именно поэтому они испытывают сильную тягу к искусству. Если попросить их выбрать между прыжком с парашютом или книгой, они отдадут предпочтение второму варианту. При этом не нужно думать, что интроверт в принципе не любит и избегает ярких эмоций и новой обстановки. Просто это желание у него не так выражено, как у экстраверта.

### Виды интроверсии

Выделяют несколько типов интровертных проявлений.

| **Название** | **Характерные черты** |
| --- | --- |
| Социальная | Раскованность, общительность ― эти качества, как правило, проявляются в кругу близких и родных. |
| Вдумчивая | Погруженность в свой внутренний мир, грезы и фантазии, что становится источником энергии и жизненных ресурсов. |
| Тревожная | Отсутствие желания находиться в шумных компаниях, поиск уединения. |
| Сдержанная | Тщательное обдумывание ситуации, осознанное принятие решений. |

### Общение

### 

Нельзя говорить, что интроверт ― это максимально замкнутый, закрытый и стеснительный человек, который постоянно сидит дома и читает «умные книжки». Это самый распространенный стереотип, с которым нужно бороться.

Да, некоторые интровертивные люди подходят под это описание, но не всех можно охарактеризовать подобным образом. Многие умеют устанавливать контакты и веселиться, но просто не любят этого делать.

Интроверт ― это хороший друг и надежный товарищ, которому можно довериться. Он придает большое значение социальным связям и дорожит ими (в противном случае ему придется заводить новые контакты, к чему нет особого желания). «Закрытым» людям свойственно тщательно подходить к выбору новых приятелей и друзей, на которых можно потратить накопленную энергию. Если же им удалось найти близкого человека, можно быть уверенным, что их дружба будет крепкой на протяжении долгих лет, а то и всей жизни.

### Отношения

Интроверту нужно много времени, чтобы сойтись с кем-то. Сначала ему надо понять, на кого можно тратить ресурсы и с кем будет комфортно. Многие представители этого типа личности довольно долго сопротивляются установлению отношений ― сначала они хотят поближе узнать потенциального партнера. Например, добиться девушку-интроверта будет сложно: ей надо сперва «поговорить», чтобы разобраться в человеке и понять, насколько ему можно довериться и открыться.

### Профессиональная деятельность



Интроверты находят себя в специальностях, которые не требуют постоянного общения с людьми, но в которых важны усидчивость, высокая концентрация внимания, аналитические способности.

1. Программист, веб-дизайнер, системный администратор.
2. Копирайтер, редактор, корректор.
3. Реставратор, скульптор, художник.
4. Лингвист-переводчик.
5. Работник архива, библиотекарь.
6. Статистик.
7. Ветеринар, кинолог.
8. Аудитор, экономист, бухгалтер.
9. Лаборант.
10. Флорист.

### Личностные качества

Интроверты рассудительны. Они любят и умеют продумывать каждый шаг и планировать действия. Некоторые представители этого личностного типа не лишены спонтанности, но это качество проявляется не часто.

«Закрытые» люди усидчивы, им нравится заниматься монотонной и скрупулезной работой. Они спокойны и неторопливы. Для них не характерны выразительная мимика и активная жестикуляция. Узнать интроверта можно также по тихому голосу. Иногда кажется, что перед тобой скучный человек, но за внешним спокойствием могут скрываться сюрпризы. Если он посчитает нужным, он обязательно покажет себя, что называется, во всей красе.

### Интроверт: плюсы и минусы



Один из «недостатков» ― трудности с коммуникацией и установлением контактов с окружающими людьми. В большинстве случаев интроверты действительно стесняются знакомиться и стараются не выходить в свет, чтобы оградить себя от дискомфорта в компании.

У интровертов плохо получается приспосабливаться к современным реалиям. Сейчас практически все (образование, профессиональная деятельность, развлечения) ориентированы на коллектив, компании, сообщества. Интроверты часто испытывают неуверенность в собственных силах и способности к адаптации, из-за чего страдает их самооценка ([Как стать уверенным в себе и почему это важно для карьеры](https://mamicoach.ru/kak-stat-uverennym-v-sebe/), читайте в нашей статье).

Если интроверт находится на своем месте, то он будет работать максимально эффективно и результативно, но при условии, что для него будут создана соответствующая обстановка. С другой стороны, из-за характерных черт такому человеку трудно продвигаться по карьерной лестнице. У него просто нет желания и стремления занимать высокую должность, где необходимо быть в центре внимания и проявлять лидерские качества.

Среди плюсов интровертного типа личности выделяют:

* исполнительность, надежность и ответственность;
* умение доводить дело до конца;
* способность к быстрому обучению (особенно монотонным операциям) и самообразованию;
* принятие взвешенных решений, глубокий анализ ситуации.

Интроверты умеют слушать и слышать. У них хорошо развита способность к эмпатии. Такие люди чувствуют и понимают проблемы других, поэтому никогда не поставят человека в неловкое положение, по крайней мере, намеренно.

Интроверт внимательно относится к просьбам других и старается держать данное слово. Внутреннее желание находиться обособленно делает его независимым от мнения социума и оценки окружающих.

## Кто такой амбиверт: характеристики, плюсы и минусы



Понятия «интроверт» и «экстраверт» знакомы каждому. Мы используем их, чтобы объяснить, почему нам не нравятся шумные вечеринки или, наоборот, когда любим находиться в обществе. Кто такие амбиверты, знают немногие. Это особенно интересно и парадоксально, так как именно этот тип личности является самым распространенным.

Амбиверт ― психотип, в котором присутствуют черты интроверта и экстраверта. Такие люди хорошо чувствуют себя в обществе, быстро устанавливают контакты и заводят знакомства. Они получают удовольствие от взаимодействия с окружающим миром, но время от времени они «закрываются». Их потребность в общении имеет двойственные характеристики: с одной стороны амбиверт не прочь повеселиться в кругу друзей и приятелей, с другой для него важно быть независимым и проводить часть времени в уединении.

Понятие амбиверсии появилось в 1923 году. Его «автором» считается Эдмунд Конклин, психолог из США. Именно он предложил использовать приставку «амби» и ввести третий психотип в классификацию К. Юнга, который, между прочим, не отрицал существование еще одной категории.

### Личностные характеристики

В амбиверсии сочетаются признаки экстра- и интроверсии. Но есть и ряд особенных черт. Для амбивертов характерны:

* большой круг общения, при этом к «подбору» друзей они подходят максимально тщательно и внимательно;
* умение адаптироваться к меняющейся обстановке: амбиверты могут несколько дней и даже недель находиться в одиночестве, а потом быстро собраться и отправиться на шумное мероприятие с большим количеством незнакомых людей;
* способность менять роли и из стороннего наблюдателя превращаться в активного участника событий.

Окружающие относятся к амбивертам неодинаково: одним они кажутся бесшабашными весельчаками и балагурами, другие же воспринимают их замкнутыми тихонями, сторонящимися социума.

*Амбиверты могут похвастаться хорошо развитой эмпатией: они прекрасно разбираются в собственных чувствах и переживаниях других. Такие люди способны найти общий язык практически с каждым. Их нельзя назвать эгоистами, зацикленными исключительно на себе: их искренне интересует, что происходит с друзьями и близкими.*

**

Амбиверты обладают шестым чувством, которое помогает принимать верные решения (из статьи «[Интуиция: что это такое, как работает на практике и как развить](https://mamicoach.ru/intuicija-chto-jeto-takoe-kak-rabotaet-na-praktike-i-kak-razvit/)» вы узнаете про разные техники). Они умеют мыслить критически, рассматривая проблемы под разным углом и находя эффективные способы их преодоления.

Амбиверт легко переключается из одного состояния на другое. Иногда он выступает в роли простого наблюдателя, но когда становится скучно, занимает активную позицию и становится участником происходящего. Такая способность помогает оптимально распределять и использовать энергию и ресурсы. Этим и объясняется двойственность в восприятии: одни знакомые считают амбиверта спокойным, рассудительным и немного замкнутым, другие ― активным «зачинщиком» всякого рода веселья и инициатором разных дел.

Амбиверт ― это не болезнь, связанная с биполярностью. Люди, относящиеся к данному психотипу ― полноценные и самодостаточные личности, которые не переносят навязчивости. Если проявлять слишком много внимания к интроверту, он может замкнуться еще больше. Амбиверты в подобных ситуациях, наоборот, занимают более активную позицию, и их реакция на окружающих может принять агрессивный характер.

### Профессиональная деятельность



Выбор профессий для амбивертов очень широк. Они хорошо чувствуют себя на должностях, где нужно постоянно общаться, а также на позициях, где требуется сосредоточиться и максимально погрузиться в рутинную работу.

В список подходящих специальностей для амбивертов входят:

* социальный работник;
* организатор и ведущий мероприятий;
* торговый представитель, риелтор, менеджер по продажам;
* дипломатический работник;
* врач;
* методист;
* спортсмен.

### Амбиверт: плюсы и минусы

Самое главное умение, которым обладают «двойственные» натуры ― это способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию и приспосабливаться к новым обстоятельствам. Амбиверты прекрасно чувствуют себя в компании, в том числе незнакомой ― они без особого труда знакомятся с новыми людьми и завязывают беседы. Такие люди понимают, что происходит вокруг, и ведут себя в соответствии с ситуацией. В то же время, они могут находиться в стороне, наблюдая и анализируя, но когда нужно, берут инициативу в свои руки и принимают на себя роль лидера.

Амбиверт независим ― он сам принимает решение, прийти в компанию или пропустить встречу. Он умеет оптимально расходовать свои ресурсы, успевая и развлечься и побыть наедине с собственными мыслями. Можно говорить, что из-за этой способности амбиверты более здоровы в психологическом плане, чем экстраверты или интроверты.



Среди «отрицательных» черт амбивертного характера выделяют:

* быструю утомляемость от долгого социального контакта (если не получается отстраниться от общения, человек начинает испытывать сильный дискомфорт);
* усталость от одиночества (амбиверты не позвонят первыми, а будут ждать приглашения на встречу ― они никогда не покажут, что период отстранения от общества закончился, и им нужно выйти из дома);
* излишняя самоуверенность (амбивертам приятно находиться в центре внимания, и они убеждены, что окружающие люди не могут обходиться без них);
* склонность к жертвенности (из-за развитой эмпатии амбиверты уделяют слишком много внимания чужим проблемам, забывая о своих делах, желаниях, интересах и потребностях).

## Сравниваем 3 психотипа: их отличия



Рассмотрим главные характеристики каждого типа личности и начнем с экстравертов. Их часто называют «зажигалками», готовыми на совершение авантюрных поступков. Такие люди обладают лидерскими качествами и могут легко увлечь окружающих своими идеями и повести за собой. Они легко знакомятся и устанавливают контакты, быстро осваиваются в новом коллективе и становятся его «центром притяжения».

Экстраверты полны энергией, и им нравится, когда вокруг много людей. Условно их можно поделить на два типа:

| **Название** | **Характерные черты** |
| --- | --- |
| Аффилиативные | Открытость, дружелюбие, искренность. Дорожат отношениями с близкими, придают большое значение дружбе. |
| Деятельные | Напористость, стремление к успеху, умение находить выход из затруднительного положения. |

В любом коллективе экстраверты стараются занять центральную позицию. Они не любят рутину и однотонность, им по душе драйв при решении сложных и интересных задач. Экстраверты с удовольствием будут выполнять неординарное задание, но с одной оговоркой ― если оно им действительно будет по душе.

Открытым людям свойственна определенная доля импульсивности ― в порыве они могут надавать обещаний, о чем впоследствии жалеют, особенно когда не получается сдержать слово.

В общении и работе с экстравертом надо проявлять терпение: лучше попросить его немного подумать, прежде чем давать ответ, и рассказать, как он понял задачу и каких результатов можно ожидать.

Экстраверты работают в полную мощь, когда находятся в «соревновательной» ситуации. В подобных проектах у них повышается мотивация, и они могут добиться максимальных успехов. Открытые люди обладают адекватной самооценкой, но в то же время ждут от окружающих одобрения и похвалы.

Интроверты ― противоположный экстраверту тип личности. Человек больше погружен в себя и собственный внутренний мир. Ему удобнее и комфортнее находиться наедине с собой, нежели в компании. Но это не значит, что интроверты всегда избегают общения. Наоборот, зачастую они проявляют себя как очень приятных собеседников: они начитаны, знают много интересных фактов, не пытаются во что бы то ни стало навязать свою точку зрения. Тот, кто найдет правильный подход к интроверту и сможет с ним подружиться, поймет, что перед ним человек с богатым внутренним миром.

Интроверт не испытывает зависимости от социума. В суждениях он ориентируется на собственные знания и опыт. Человек сначала думает, а потом говорит, он планирует дела и продуктивно работает в спокойной обстановке. Узнать его можно по нескольким характерным признакам:

* отдых в одиночестве или окружении самых близких и родных людей;
* уравновешенность и неподверженность импульсивным реакциям;
* умение выполнять монотонную и однообразную работу;
* молчаливость.



Интроверт может казаться «заторможенным»: он много думает и не умеет быстро отвечать на поставленный вопрос. Чтобы дать реакцию, ему сначала надо получить больше информации и провести ее анализ. Он много спрашивает, чтобы досконально разобраться в ситуации, и ему важно знать детали и нюансы.

Интроверты не нуждаются в контроле. Как правило, это ответственные работники, которым можно и нужно предоставлять больше свободы действий для выполнения той или иной задачи.

Амбиверты ― золотая середина. В этих людях уживаются интровертное спокойствие и экстравертная гиперактивность. Характеристики психотипов проявляются в зависимости от ситуации. Если амбиверт испытывает дискомфорт, он «закрывает свою раковину», погружается в себя и свои мысли. Когда ситуация для него приятна, он выходит в общество, стараясь завоевать внимание и признание.

Амбиверты в одинаковой степени любят одиночество и компании. Они легко вливаются в коллектив и знакомятся с новыми людьми. Эти люди обладают хорошо развитой эмпатией и умеют правильно оценивать как свои, так и чужие чувства и эмоции. По сравнению с интровертами, круг их общения шире, и в отличие от экстравертов, они умеют устанавливать тесные и более глубокие отношения.

Амбиверты хорошо справляются с рутинными задачами и умеют эффективно работать в команде. Они не боятся рисковать, уверенно держаться на публике.

## Как понять, кто ты из всех психотипов



Знание типа личности помогает лучше разобраться в себе и понять, какое занятие больше подходит. Некорректно говорить о том, что человек является исключительно интровертом или экстравертом. Все мы в какой-то степени амбиверты, но у каждого определенные черты характера выражены сильнее.

Чтобы понять, представителем какой группы вы являетесь, пройдите опрос.

*Ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения.*

1. Я предпочитаю разговаривать с человеком тет-а-тет, и мне не нравится, когда рядом находится кто-либо еще.
2. Мне легче выразить свои мысли на бумаге, чем рассказывать о проблеме словами.
3. Я люблю находиться дома один. Мне не скучно и всегда есть чем заняться.
4. Меня не очень заботит мнение окружающих, и я не придаю такого значения деньгам и популярности, как мои знакомые.
5. Мне не нравится общаться на поверхностные темы, но я с удовольствием поделюсь своими знаниями в области, в которой я хорошо разбираюсь.
6. Меня считают хорошим слушателем.
7. Риск ― это не для меня. Я предпочитаю проанализировать ситуацию, прежде чем приму окончательное решение.
8. Мне нравится работа, которая требует полного погружения в задачу.
9. Я люблю праздновать какие-либо события в тесном кругу семьи и самых близких друзей.
10. Знакомые говорят, что я спокойный и мягкий человек.
11. Я не буду говорить о результате, пока не доведу дело до конца.
12. Я стараюсь не ввязываться в конфликты и избегаю подобных ситуаций.
13. Я достигаю успеха, если работаю самостоятельно. Чтобы прийти к успеху, мне не нужны помощники и наблюдатели.
14. Я взвешиваю слова и не говорю впустую.
15. После выступления перед аудиторией я чувствую себя опустошенным, даже если оно прошло успешно.
16. Придя домой, я отключаю звук телефона и активирую автоответчик.
17. На выходные я стараюсь не планировать каких-либо активностей. Предпочитаю отдыхать в тишине.
18. Я не люблю режим многозадачности ― лучше делать одно дело, но тщательно и скрупулезно.
19. Я легко концентрируюсь на выполнении какой-либо задачи.
20. Я лучше послушаю лекцию, чем пойду на тренинг или семинар.

Подсчитайте ответы ― чем больше «да», тем ближе вы находитесь к интровертам. Если преобладают ответы «нет», можно говорить о выраженных экстравертных чертах. При равном количестве положительных и отрицательных утверждений «присваивается звание» амбиверта.

## Можно ли стать экстравертом, амбивертом или интровертом



Мы уже говорили, что современная жизнь ориентирована на экстравертов. Она требует открытости и готовности к новым контактам. Как в таком случае быть интроверту, который предпочитает «находиться в домике»? Можно ли изменить вектор и быстро превратиться в веселого и компанейского человека? Если да, то как это сделать?

Кого-то огорчит тот факт, что личностные характеристики являются врожденными и изменить их нельзя. Но есть и хорошая новость: экстраверсия и интроверсия, как и свойства темперамента, поддаются определенной коррекции, но полностью переделать человека не получится.

*У каждого психотипа есть свои достоинства и недостатки, и нет ничего плохого в том, чтобы оставаться экстравертом или интровертом. В этом случае вопрос нужно формулировать не «Как поменять психотип?», а «Как приумножить преимущества и нивелировать минусы».*

Интроверты в силу природы не станут общительнее, но они могут поработать над развитием коммуникативных навыков. У экстравертов же есть шанс выработать привычку доводить начатое до конца. Все это требует немалых усилий и времени, но выход из зоны комфорта может изменить жизнь и вывести ее на более качественный уровень.

**Интровертам: как сформировать коммуникативные навыки**

****

Чтобы не бояться общения и научиться устанавливать контакт с другими людьми, следуйте простым советам.

1. Не давайте односложные ответы. Если вас спрашивают «как дела?», не ограничивайтесь «Хорошо» или «В порядке». Психологи рекомендуют заранее составить список «дежурных ответов» и каждый раз использовать новый. Даже забавное «Пытаюсь захватить мир» лучше банального «Лучше всех». По крайней мере, вы скажете что-то оригинальное на заезженный вопрос и создадите впечатление эрудированного и спонтанного человека.
2. Во время приветствия пытайтесь завести короткий разговор. Пробуйте разговаривать с каждым, кого встречаете на работе или на улице. При этом не обращайте особого внимания на реакцию: кто-то не захочет беседовать, а кто-то, наоборот, проявит интерес ― оба варианта нормальные. Начинайте тренироваться, перекидываясь парой фраз и постепенно переходите к более продолжительному разговору. Со временем поддерживать их станет проще. Общаясь с окружающими, вы научитесь лучше понимать их невербальное поведение.
3. Смотрите собеседнику в глаза. На первых порах зрительный контакт может вызывать чувство неловкости и стеснения, но постепенно это проходит.
4. Говорите громко и уверенно. Не нужно кричать во весь голос. Задача ― научиться включать диафрагму. Потренируйтесь дома и проследите, откуда идет звук, когда вы говорите на повышенных тонах. Голос ― это инструмент, которым нужно пользоваться по-максимуму. По нему можно судить, насколько человек уверен (или неуверен) в себе и своих словах.
5. Не бойтесь пауз. В разговоре они неизбежны, но «молчаливые акценты» порой помогают создать доверительную атмосферу. Паузы позволяют обдумать сказанное, немного успокоиться и дать четкий и верный ответ.
6. Принимайте дискомфорт как сигнал к решительному действию. Для интроверта, находящегося в большой и шумной компании, кажется невозможным подойти и познакомиться с кем-то. Однако это прекрасная «тренировочная» ситуация, в которой можно быстро перестроиться и побороть свой страх. Если чувствуете неловкость, тут же предпримите решительный шаг, подойдите к незнакомцу и заведите разговор.

**Экстравертам: как научиться доводить дело до конца**

****

Экстраверты с энтузиазмом берутся за решение задач, но иногда останавливаются на полпути и бросают начатое. Им не хватает запала и мотивации, чтобы прийти к намеченной цели. Наши советы помогут справиться с этим.

1. Расставьте приоритеты. Не каждый проект заслуживает самого пристального внимания. Прежде чем браться за то или иное дело, определите для себя, насколько оно важно в данный момент, и как долго вы сможете работать над ним. Принимайте решение, что называется, с холодной головой и не поддавайтесь эмоциям. Что для вас конкретная задача ― эксперимент или обязательство? Отказаться от эксперимента ― нормально, а вот бросать обязанности неприемлемо. Правильно расставленные приоритеты помогают повысить ответственность.
2. Спрашивайте себя «Почему?». Собираясь взяться за дело, сначала объясните себе, почему оно для вас важно. Когда вы задаете себе этот вопрос, активируется лимбическая система мозга, которая отвечает за контроль поведения, реакций и принятие решений. Вы должны отчетливо понимать, зачем вы беретесь за конкретный проект и что получите в результате. Вас не должны устраивать поверхностные ответы ― надо копать глубже, выявляя истинные мотивы. Чем значимее и существеннее причина, тем ниже риск, что вы сойдете с дистанции.
3. Примите факт, что на пути могут быть неудачи. Большинство из нас отказываются продолжать что-то делать, как только сталкиваются с первым препятствием. Если вы нацелены дойти до финиша, то должны понимать, что на дистанции возможно все, и вам придется преодолевать трудности. Старайтесь прогнозировать последствия каждого шага и не паникуйте, если что-то не будет получаться. Как минимум, вы извлечете урок и в будущем не совершите подобную ошибку.
4. Ищите дополнительный источник мотивации. Энергия ― не бесконечный ресурс, и вам необходимо внешнее давление. Если вы решили закончить статью для корпоративного блога к концу недели, пообещайте коллеге, что дадите ему 1000 рублей, если не уложитесь в обозначенный срок. Перспектива расстаться с деньгами будет подстегивать вас скорее завершить работу.
5. Научитесь планировать. Этот совет касается не только профессиональной сферы, но и всей жизни в целом. Хорошо работает технология «умного» планирования. В статье [SMART-цели: критерии, чек-лист и +30 примеров](https://mamicoach.ru/smart-celi-kriterii-chek-list-i-30-primerov/) мы рассказывали о ней подробно.
6. Пользуйтесь будильником. Стремление к перфекционизму во всем лишь тормозит и создает дополнительные сложности. Возьмите себе за правило устанавливать строгие дедлайны и по максимуму вкладываться в дело за отведенный период. Заведенный будильник заставит работать быстрее и сократит время на принятие решения.

## Повторим пройденное

Кем лучше быть ― экстравертом или интровертом? Дать ответ на этот вопрос невозможно. Каждый тип личности по своему уникален, и люди, принадлежащие к той или иной группе, обладают и положительными, и отрицательными качествами.



В мире очень мало «чистых» интровертов и абсолютных экстравертов. Большинство из нас ― амбиверты. В этом психотипе сочетаются признаки «открытости» и «закрытости».

Экстраверты направлены во вне. Они любят находиться в коллективе и часто оказываются в центре внимания. Эти люди легко заводят новые знакомства и устанавливают полезные контакты. Им присущи лидерские качества и способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

Экстраверты общительны, не боятся смотреть собеседнику в глаза, обладают живой мимикой и активно жестикулируют во время разговора. Они с энтузиазмом берутся за новые проекты, но иногда им не хватает мотивации довести его до конца. Это не значит, что экстраверт всегда бросает начатое. В большинстве случаев он достигает цели и легко преодолевает препятствия.

Интроверсия ― зеркальное отражение экстраверсии. Такие люди больше погружены в мир собственных переживаний. Им намного комфортнее находиться дома одному или в окружении семьи и самых близких друзей, которых, кстати, не так уж и много. Интроверты стараются избегать шумных компаний, и они найдут тысячи причин, чтобы не ходить на вечеринку. Нельзя говорить, что эти люди вообще не общаются и забиваются в угол, не обращая внимание на происходящее. Очень часто о них говорят как о приятных собеседниках, знающих много интересного и умеющих доходчиво объяснить сложную тему.

Интроверты не принимают импульсивных решений и редко попадают под влияние бурных эмоций. Прежде чем что-то сказать, они сто раз подумают и проанализируют ситуацию.

Амбиверт ― это когда человек наполовину интроверт, а на другую ― экстраверт. Человек отлично чувствует себя в компании, ему нравится знакомиться и узнавать новое. В то же время он тщательно подходит к выбору круга общения. При этом у него бывают моменты, когда возникает потребность побыть одному и ни с кем не разговаривать. Амбиверты умеют быстро переходить из состояния экстраверсии в интроверсию.



«Суперсила» представителей этого психотипа ― в независимости от мнения окружающих и одновременном умении учитывать особенности сложившейся ситуации. В этом плане они оказываются более здоровыми в психологическом плане. Амбиверт оптимально расходует свои силы и ресурсы, успевая и пообщаться, и побыть в одиночестве.

## Заключение

В случае с экстравертами, интровертами и амбивертами нельзя говорить, какой из психотипов лучше ― у каждого есть свои плюсы и минусы. Вопрос лишь в том, насколько хорошо человек знает себя и умеет ли правильно «распоряжаться» своими личностными качествами.

А каково ваше мнение? Кому живется легче ― интровертам или экстравертам? Предлагаем обсудить этот вопрос в комментариях.