**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 7»**

**Как использовать особенности своего характера.**

**Интроверты, экстраверты и амбиверты.**

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**Г.С. Гончарова**

**ЗАТО Северск**

**Февраль-2021г.**

**Расшифровка понятий: интроверт, экстраверт и амбиверт**

Существует несколько базовых характеристик личности, которые делают каждого из нас неповторимым. В их числе понятия интроверсии и экстраверсии, которые были выделены известным психологом Г. Юнгом.

В принятой классификации существует три типа людей: интроверты, экстраверты и амбиверты. Что характеризует каждый из видов и в чем отличие?

Кто такой интроверт

**Интроверт** - это человек, который обращен внутрь себя. Данный тип личности погружен в свои эмоции, переживания и размышления.

Интроверсию понимают, как ориентацию человека на самого себя. Это понятие подразумевает превалирование внутреннего мира личности над заинтересованностью окружающей реальностью и другими людьми.

Кто такой экстраверт

**Экстраверт** – это человек, который свои интересы направляет во внешний мир, обращается больше к другим людям, чем к себе. Экстраверты – люди коммуникативные, оптимистичные, зависимые от общения.

Экстраверсия – это процесс выражения чувств, эмоций и мыслей наружу. Понятие предполагает направленность внутреннего мира в объективную реальность, выплеск содержания личности во вне.

Кто такой амбиверт

**Амбиверт** – это человек, который сочетает в себе качества интро и экстраверсии. В отдельные моменты личность слушает себя, хочет побыть в одиночестве, поразмышлять.

При других обстоятельствах человек стремится к общению, самовыражению. В психологии считается, что амбиверт – наиболее устойчивый и стабильный тип личности, поскольку ему удается избегать крайностей, присущих двум другим видам.

В чистом состоянии экстраверты и интроверты встречаются не так часто. Обычно можно говорить только о доминирующих чертах личности.

**Характеристика интроверта**

Интроверта достаточно просто распознать в любой компании. Он может весь вечер сидеть с бокалом вина и созерцать происходящее вокруг него, думая о чем-то своем.



Такие люди редко проявляют свои эмоции, они сдержаны и немногословны. Интроверты производят впечатление людей спокойных, но это не совсем так. Они не привыкли выплескивать на других свои внутренние переживания. Интровертам интереснее разобраться в своих переживаниях в одиночку.

**К положительным чертам интроверсии можно отнести**:

* Независимость от мнения других людей. Собственная система ценностей интроверта крепка и непоколебима. Он уверен в своих суждениях и не станет изменять принципам в угоду окружающим.
* Стабильные внешние реакции. Можно быть уверенным, что в пылу ссоры интроверт не плеснет в лицо горячим чаем.
* Продуманность, усидчивость, умение брать ответственность на себя. Интроверт часто рефлексирует, поэтому знает свои сильные и слабые стороны, поддержку он ищет внутри себя, не апеллируя к окружающим.

**У интровертов есть и свои минусы, мешающие продвижению к успеху**:

* Высокий уровень чувствительности и самокритики. Личность склонна к глубокому самоанализу и самокритике, что неблагоприятно влияет на психику.
* Сдерживание эмоций, которое может привести к психосоматике. Есть чувства, которые нельзя держать в себе.
* Неумение завязывать нужные знакомства, слабые коммуникативные навыки. Интроверт тяжело сходится с людьми, не умеет просить о помощи. Личности трудно выстроить социальные отношения, ей безразлично мнение других людей. Отрицательные черты препятствуют построению карьеры и адаптации в изменяющейся внешней обстановке.

**Характеристика экстраверта**

Экстраверт стремится к публичности, ему необходимо участие в общественных мероприятиях, где присутствует большое скопление людей. Такой человек всегда стремится быть в центре внимания. На вечеринке мы сразу его узнаем: он активно общается со всеми приглашенными, придумывает конкурсы и забавы, тянет за руку потанцевать.



Вся энергия экстраверта выходит во вне, тогда как интроверт склонен ее накапливать. С другой стороны, запасы энергии пополняются за счет активного общения с окружающими. Экстраверта можно легко вычислить по прямому взгляду, в диалоге он всегда смотрит в глаза собеседнику.

**Среди плюсов экстраверсии следующие**:

* Открытость и общительность. Экстраверт все расскажет о себе, с радостью выслушает и ваши проблемы.
* Оптимизм и добродушие. Человек всегда готов прийти на помощь, внимателен к нуждам близких. Он не склонен к осуждению и нравоучениям.
* Активность, широкий круг интересов. Экстраверта редко застанешь дома на диване. Он устремлен во внешний мир: сегодня – бассейн, завтра – выставка кошек.
* Большое количество друзей и знакомых, что помогает в продвижении по служебной лестнице и бизнесе.

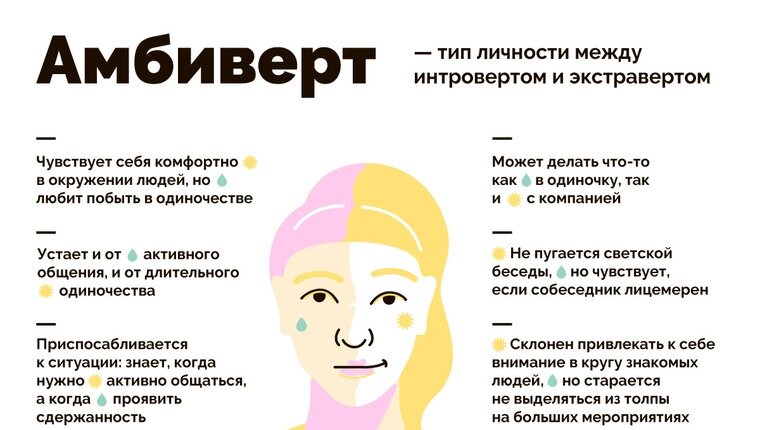
**Есть и отрицательные моменты**:

* Экстраверт буквально расточает энергию, без должной отдачи может чувствовать опустошенность, нехватку сил.
* Во времена вынужденного одиночества человек не может сосредоточится на себе и впадает в уныние. Ему кажется, что «жизнь проходит мимо».
* Сильная зависимость от мнения других людей.
* Выраженные экстраверты не могут находиться и жить в одиночестве, если судьба ставит их в такое положение, то изоляция становится проблемой. Человек даже заснуть не сможет в пустой квартире.

Иногда экстраверты производят впечатление людей поверхностных и легкомысленных, не способных к самоанализу, что не всегда является правдой. Экстраверт со здоровой психикой вполне в состоянии изучать и корректировать свои сильные и слабые стороны.

**Характеристика амбиверта**

Амбивертность предполагает совмещение в личности двух описанных выше типажей. В зависимости от обстоятельств человек является носителем экстраверта или интроверта.



Амбиверт может с легкостью влиться в любую группу социума, если ему будет необходимо. Однако той напористости и навязчивости, присущих экстраверту проявлять не станет. Человек прислушивается к эмоциям других, старается не обидеть, что отличает его от интроверта, который погружен только в собственные переживания.

Личность амбиверта открыта для общения, но он умеет еще и слушать, не перебивая и не делая замечаний. Поэтому у амбиверта много знакомых и установлены длительные межличностные контакты.

Амбиверт с одинаковой легкостью может работать как самостоятельно, так и в команде. Для экстраверта усердный монотонный труд всегда в тягость, ему важнее участие в общем деле. Интроверт, напротив, предпочитает работу в одиночку, когда никто не отвлекает от процесса.

Эти люди очень гибки и адаптируемы. Они подсознательно понимают, когда нужно проявлять активность, а когда помолчать. Всегда стараются найти выход из трудных историй, не выплескивая наружу эмоции как экстраверты, но и не замыкаясь в себе аналогично интровертам.

**Как понять, кто я — интроверт, экстраверт или амбиверт**

Чтобы понять к каком типу личности относитесь именно вы, предлагаем ознакомиться с характерными чертами каждого из них в концентрированной форме.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип личности** | **Доминирующие признаки** |
| Интроверт | Не стремится попасть в шумные компании и на публичные мероприятия. Тяжело и долго переживает провалы и неудачи. Мало говорит и много слушает. Живет в мире своих фантазий. Сдерживает эмоции. Любит пофилософствовать. Привязывается навсегда, умеет хранить верность. Обладает терпеливостью. Дотошен, наблюдателен, акцентируется на деталях. |
| Экстраверт | Стремится заводить новые знакомства. Легок на подъем. Общителен, словоохотлив. Эмоционален. Все, что внутри мгновенно выплескивает наружу. Выставляет себя на показ, мечтает быть в центре внимания. Не выносит одиночества. Ориентируется на мнения других. |
| Амбиверт | Хорошо понимает настроение других людей, интуитивен. Одинаково стабилен психологически в одиночестве и в компании. Выбор всегда делает исходя из собственных ощущений. Умеет приспособиться к внешним условиям. В зависимости от ситуации становится участником или наблюдателем. Выражает эмоции в адекватных дозах, не держит их в себе, но и не истерит. |

Если остались сомнения по поводу своей принадлежности, предлагаем пройти небольшой тест.

**Отвечайте на вопросы только «да» или «нет» на следующие вопросы и утверждения**:

* Нуждаетесь ли в новых местах или людях, чтобы быть счастливым?
* Вы с легкостью отказывайтесь от первоначальных планов?
* Для принятия решения вам требуется поддержка близких людей?
* У вас часто возбуждение сменяется спадом настроения?
* Вы сначала делаете, а потом уже думаете?
* Можете ли в азарте поспорить на все, что угодно?
* Вам нравится рассказывать о себе и своих эмоциях?
* Вам не известно, что такое тоска и меланхолия.
* Вы без ложной скромности знакомитесь с противоположным полом?
* Вы не переживаете по поводу того, что могли сказать или сделать невпопад.
* Вы не возвращаетесь мыслями к тому или иному делу, если оно уже сделано?
* Вы предпочитаете не мечтать, а действовать.
* В выборе между чтением книги и вечеринкой вы отдадите предпочтение вечеринке.
* В большой компании вы как рыба в воде?
* Вам нравится, когда взгляды присутствующих обращены на Вас?
* Вам неведомо чувство вины и раскаяния.
* Вы не выносите однообразную рутинную деятельность.
* Вы обожаете собрания, где люди шутят друг над другом.
* Вы говорите много и с удовольствием.
* Ваш сон крепок, никакие мысли не могут его прервать.

Начинаем подсчет результатов. Если на 10 и более вопросов вы ответили положительно, то ваш тип «экстраверт». Чем больше ответов «да», тем сильнее выражены у личности типичные характеристики экстраверта. Подумайте, не стоит ли вам научиться понимать себя и прислушиваться к внутреннему голосу?

В случае, если положительных утверждений менее 10, вы «интроверт». Количество ваших «да» стремится к нулю? Тогда интроверсия может стать проблемой. Попросите близкого друга описать вас со стороны. Скорее всего у вас хмурый вид и опущенные плечи.

Если ответов «да» и «нет» примерно равное количество, поздравляем, вы относитесь к амбивертным личностям. Это самый стабильный типаж, который достигает наибольших успехов.

**Как интроверту изменить черты своей личности и стать экстравертом**

Для начала следует ответить на вопрос: «А нужно ли мне становится экстравертом?». Ведь у противоположного типа есть множество минусов, о которых мы упомянули. Если человеку комфортно интровертное существование, то менять ничего и не стоит.

Когда интроверсия стала проблемой и человек буквально замкнулся в своих переживаниях, можно проработать навыки экстраверта. Самостоятельно это сделать проблематично, поскольку изменение типажей подлежит корректировке с большим трудом. Лучше обратиться к психологу.

Помочь себе сами вы можете, если начнете больше прислушиваться к тому, что говорят другие люди. Старайтесь побороть желание покопаться в себе, посмотрите на окружающий мир, подмечайте в нем все интересное и полезное.

Не прячьте эмоции, выражайте их во вне. Рассержены – покажите это, обрадованы – запляшите или запойте. Обсуждайте свои чувства с людьми. Не стоит бояться показаться с плохой стороны. По большому счету, все мы похожи друг на друга и переживаем одни и те же эмоции.

Выходите «в люди», посещайте публичные мероприятия. Не стесняйтесь людей, знакомьтесь, больше общайтесь. Пришли на выставку – обсудите со случайным посетителем новые картины, занимаетесь в спортзале –поинтересуйтесь у соседа как он достиг таких выдающихся результатов.

Со временем экстравертные навыки войдут в привычку, и вы не будете испытывать неловкости или неудовольствия от общения.

Литература

Как использовать особенности своего характера [Сьюзан Кейн](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/authors/cain/). М.: Издательство «Эксмо» Москва, 2013.-376 с.