

УДК 159.923.2:056.48

DOI 10.18372/2786-5487.1.17709

Заєць Іван 

кандидат психологічних наук, науковий співробітник відділу психології праці,

Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих

імені Івана Зязюна НАПН України,

м. Київ, Україна

Vanjuha87@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ІНТРОВЕРСІЇ ЯК ВАЖЛИВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядаються особливості інтроверсії як важливої психологічної характеристики особистості; проаналізовано актуальні дослідження інтровертів; виокремлено переваги та сильні сторони інтровертів.

Ключові слова: інтроверсія, інтроверт, дослідження, переваги.

Annotation. The article examines the features of introversion as an important psychological characteristic of an individual; current studies of introverts are analyzed; advantages and strengths of introverts are highlighted.

Key words: introversion, introvert, research, preferences.

Актуальність теми. У наш час існує багато стереотипів, щодо інтровертів та інтроверсії як важливої психологічної характеристики особистості. У суспільстві діє система цінностей, яку називають «екстравертний ідеал», – поширене переконання, що ідеальне «Я» має бути товаришким, домінувати й завжди перебувати у центрі уваги.

Найважливіші інституції сучасного життя орієнтуються на людей, які насолоджуються командною проектною роботою та легко реагують на стимули.

У школі ми сидимо за партами, які розташовуються за принципом капсул. Такий підхід виробляє схильність до групового навчання, а згідно з результатами багатьох досліджень, більшість педагогів вважають, що ідеальними учнями є екстраверти.

Коли ми стаємо дорослими, то починаємо працювати в компаніях, які наполягають на командній роботі в офісах, під керівництвом людей, які понад усе цінують здатність налагоджувати контакти з іншими.

Щоб домогтися кар'єрного підвищення, необхідно висувати себе на передній план.

Науковці, які часто знаходять фінансування для своїх досліджень, здебільшого є впевненими в собі людьми, а іноді – занадто впевненими.

Саме з цих причин багато інтровертів приховують свою сутність навіть від себе і їм складно зрозуміти власні переваги.

Тому дана тема є актуальною і доцільно розглянути важливі дослідження інтроверсії та інтровертів, що спростовують окремі уявлення про них, а також виокремити деякі їх переваги.

Мета статті – розкрити особливості інтроверсії як важливої психологічної характеристики особистості.

Результати дослідження. Слід зазначити, що 1921 року авторитетний психолог Карл Юнг опублікував монументальну працю «Психологічні типи», в якій описував фундаментальні риси особистості, зокрема інтроверсію. За словами Юнга, інтроверти зосереджуються на внутрішньому світі думок та почуттів, детально осмислюють все, що відбувається навколо, а також щоб поповнити запас сил, вони відчувають потребу побути на самоті [3]. Г. Айзенк, запозичив у Юнга ці поняття, але наповнив їх дещо іншим змістом. Він дотримувався думки, що інтроверт – спокійний, віддалений від усіх, крім близьких людей, планує свої дії завчасно, любить порядок у всьому і тримає свої почуття під контролем. Карл Леонгард, який перейняв найбільш раннє тлумачення даного терміну у Юнга і переосмислив його, вважав, що інтроверт – особистість з волею.

Важливо відмітити, що багато відомих людей були інтровертами та писали про інтроверсію, зокрема Пабло Пікассо відзначав: «Без великої самотності неможлива серйозна робота». Сер Ісаак Ньютон був одним із найвідоміших інтровертів. Емілі Дікінсон, одна з найулюбленіших американських поетес, жила дуже замкнутим життям. Альберт Ейнштейн, один з найвідоміших вчених в історії, зазначав: «Монотонність і самотність тихого життя стимулюють творчий розум». Нікола Тесла, писав: «Оригінальність процвітає завдяки ізольованості, вільної від зовнішніх впливів. Побудьте на самоті – ось секрет винаходу: побудьте на самоті, саме тоді народжуються ідеї».

Сучасні дослідники вважають, що інтроверти більш комфортно сприймають свій внутрішній світ думок і почуттів (Helgøe, 2010) і надають перевагу самотності (Burger, 1995). Наприклад, Стів Возняк, який представив свою версію комп'ютера своєму другу Стіву Джобсу, давав таку пораду: «Більшість винахідників та інженерів, яких я зустрічав, схожі на мене... вони живуть у своїх головах. Насправді, найкращі з них – художники. А художники найкраще працюють наодинці... Я дам вам кілька порад, які, можливо, важко прийняти. Ця порада така: працюй сам... не в організації, не в команді». Також інтроверти – вибіркові, коли справа доходить до встановлення соціальних контактів, і їм потрібно більше часу проводити на самоті, щоб збалансувати свою енергію після соціальних ситуацій, оскільки вони можуть отримати надмірну стимуляцію (Schmeck and Lockhart, 1983). Наприклад, колишній президент США Барак Обама відзначав, що як інтроверту, а його робота вимагала екстравертованої діяльності (виступи з промовами, зустрічі з іншими лідерами та участь у публічних дебатах), йому необхідно виділяти «час наодинці», щоб зарядитися. Інтроверти, як правило, чутливі, інтроспективні та зацікавлені в глибоких почуттях (Henjum, 1982). Вони також чуйні, турботливі та добре слухають, що може допомогти їм краще розуміти інших і допомагати їм (Cain, 2013). Прихильники теорії «Великої п'ятірки» визначають інтроверсію, зважаючи не на позиції багатого внутрішнього світу людини, а на відсутність таких рис, як упевненість у собі й товариськість.

Загалом визначень інтроверсії існує стільки ж, скільки й психологів, які спеціалізуються на вивченні особистості. Проте сучасні психологи змогли дійти згоди стосовно кількох важливих моментів. Приміром, для оптимального самопочуття інтроверти й екстраверти мають різний рівень потреб у зовнішніх стимулах. Інтроверти добре почуваються за меншої стимуляції. Чимало психологів, також, погоджуються з тим, що інтровертам притаманний певний стиль роботи. Вони працюють повільніше й більш усвідомлено, воліють виконувати лише одне завдання за певний проміжок часу, вирізняються здатністю концентрувати увагу, відносно нечутливі до спокуси багатством та славою [1].

Слід зазначити про риси, які помилково приписують інтровертам: лексему «інтроверт» часто вважають синонімом слів «відлюдник» чи «мізантроп». Звісно, інтроверти можуть бути й такими, але більшість із них є людьми цілком товариськими. Інтроверти – не обов'язково сором'язливі. Сором'язливість – це страх соціального несхвалення або приниження, тоді як інтровертні особистості надають перевагу спокійній атмосфері. Сором'язливість викликає болісні переживання, інтроверсія — ні. Люди можуть плутати ці два поняття, тому що вказані риси зазвичай поєднуються в одній людині (хоча психологи й досі не визначилися з рівнем їх поєднання). Необхідно наголосити, що інтроверсія взаємодіє з іншими рисами нашої особистості та досвідом, формуючи різноманітні типи характеру.

Також доцільно зупинитися на біологічних особливостях інтровертів (в порівнянні з екстравертами). Відзначимо, що згідно досліджень люди у яких більш розвинена префронтальна кора мозку – потенційні інтроверти. Вона відповідає за вищу нервову діяльність, інтелектуальну роботу, за діяльність довготривалої пам'яті, «Я-концепцію», за самоконтроль, самодисципліну, за контроль імпульсів і за все, що ми асоціюємо з глибокою сконцентрованою роботою (Phil H. Lee, Leach Bakst та інші). У 1999 році вчені виміряли церебральний кровотік інтровертів і екстравертів за допомогою позитронно-емісійної томографії (ПЕТ), коли вони вільно мислили. Науковці виявили, що в

лобових частках, передньому таламусі та інших структурах, пов'язаних із запам'ятовуванням подій, складанням планів і вирішенням проблем, у інтровертів – більший кровотік (Debra L.Jonson, Sherri M.Gold та інші) [4]. В них загоряються ті частини мозку, що асоціюються з пам'яттю, емпатією, свідомим мисленням, здібностями до письма тощо (Roy J.Mathew, Maxine L.Weinman та інші). Також слід зазначити, що у інтровертів більша чутливість до гамма-аміномасляної кислоти – гальмівного нейромедіатора (Naoki Goto, Junji Moriya та інші). Дослідники Університету Нортем Йова виявили, що інтроверти чутливі до дофаміну, тому їм не потрібна велика кількість, щоб відчути його дію. Інтроверти мають короткий ген D4DR (рецептор дофаміну). Дофамін пов'язаний із задоволенням і зумовлює миттєві, інтенсивні спалахи щастя, коли ми діємо швидко, ризикуємо та шукаємо новизни. Цей нейромедіатор пов'язаний із симпатичною стороною нервової системи. Коли ми читаємо, концентруємося або використовуємо свій розум, виділяється нейромедіатор ацетилхолін, і ми відчуваємося добре. Ацетилхолін – пов'язаний із задоволенням, але має протилежну дію порівняно з дофаміном. Цей нейромедіатор винагороджує нас, але його вплив більш тонкий – він змушує почуватися розслабленими, дбайливими та задоволеними. Також ацетилхолін підживлює здатність особистості глибоко мислити, розмірковувати та зосереджуватися протягом тривалого часу на чомусь одному. Він пов'язаний з парасимпатичною стороною нервової системи, яка розслаблює тіло та гальмує або уповільнює багато високоенергетичних функцій. Важливо відзначити, що інтроверсія принаймні на 50% генетично успадковується та з віком її прояв тільки збільшується [7].

Наукові дослідження показали, що навіть для інтровертів від природи екстравертована поведінка може підняти настрій і зарядити енергією в даний момент. Тим не менш, в дослідженнях також відзначається, що поведінка, яка не відповідає характеру, може призвести до виснаження в довгостроковій перспективі. Зокрема, коли інтроверти діяли екстравертовано, вони відчували покращення настрою та рівня енергії в короткостроковій перспективі, але

оскільки така поведінка не відповідала їхнім природним особливостям і уподобанням, їх рівень енергії суттєво падав лише через годину, що в кінцевому підсумку, призводить до перешкод в здатності отримувати користь від цієї діяльності (Evie Kuipers, Yori Hoffmans, Bart Wille). Вчені зазначають, що інтроверти можуть мати хороші соціальні навички (Nussbaum, 2002; Costa and McCrae, 2006), але відмовитися від соціальної діяльності через свою низьку соціальну готовність (Helgoe, 2008).

У наш час існує багато переконань, про те що інтроверти не можуть бути хорошими лідерами. Згідно з новаторським дослідженням Адама Гранта, професора менеджменту Wharton, лідери-інтроверти іноді досягають кращих результатів, ніж екстраверти. Інтроверти, швидше за все, дозволять талановитим співробітникам реалізовувати свої ідеї. Ряд лідерів, які трансформувалися в історії, ілюструють це: Ганді, Елеонора Рузвельт і Роза Паркс були інтровертами, як і багато сучасних бізнес-лідерів, від Дугласа Конанта з Campbell Soup до Ларрі Пейджа з Google. Також все більше досліджень, свідчать про те, що інтроверти часто привносять недооцінені навички лідерства. Сучасні дослідження показують, що інтровертні, тихі лідери можуть більше підходити для сучасної роботи (наприклад, успішний лідер-інтроверт Уоррен Баффет).

Слід зазначити, що дослідження Франчески Джінуф з Гарвардського університету та Девіда Хофмана з Північного університету Кароліна свідчать, що поєднання лідерів-екстравертів із співробітниками-екстравертами, які проявляють ініціативу та постійно висловлюються, може призвести до конфлікту, тоді як поєднання лідера-інтроверта з працівниками-екстравертами може бути більш успішним. Вчені дійшли висновку, що інтровертний та екстравертний стилі лідерства можуть бути однаково ефективними, але з різними типами працівників.

Відзначимо, що команда вчених Єльського університету перевірила майже тисячу добровольців, щоб дізнатися, наскільки точно вони можуть відповісти на запитання про загальноновизнані психологічні істини. Потім вони дали їм ряд

особистісних психологічних тестів. Згідно з результатами експерименту інтроверти перевершили екстравертів. Психолог Єльського університету та співавтор дослідження Антон Голлвіцер зазначає, що їх дослідження виявило здібності інтровертів до «природної психології», що є недооціненою їх силою. Також дослідження показує, що інтроверти більш проникливі, коли справа доходить до розуміння мотивації та поведінки інших людей, що є ключовою навичкою ефективного лідерства.

Також доцільно зазначити цікаві дослідження інтровертів. Зокрема це стосується не тільки людей. У тваринному світі існують «інтроверти» та «екстраверти» – аж до рівня плодових мушок! Біолог-еволюціоніст Девід Слоан Вілсон припускає, що ці два типи еволюціонували, щоб використовувати дуже різні стратегії виживання. Тварини-«інтроверти» тримаються осторонь і виживають. Тварини-«екстраверти» бродять і досліджують, тож вони почувуються краще, коли їжі бракує. Те саме стосується і людей.

Вчений Джером Каган у 1989 році розпочав довгострокове дослідження 500 чотиримісячних немовлят познайомивши їх з різними новими стимулами. Близько 20% – пристрасно плакали і качали руками і ногами. Вони були позначені як «високореактивні». Приблизно 40% – залишалися тихими та спокійними, час від часу ворушили ногами та руками, але без надто виражених рухів кінцівками. Вони були позначені як «низькореактивні». Близько 40% – опинилися між цими двома полюсами.

Цікавий напрямок досліджень психологів Міхаля Чиксентміхайі та Грегорі Фейста свідчить про те, що найкреативніші люди в багатьох сферах, зазвичай, є інтровертами. Ймовірно, це тому, що інтровертам комфортно проводити час наодинці, а самотність є важливим та недооціненим аспектом для творчості. У дослідженні 38 000 працівників інтелектуальної сфери з різних галузей було виявлено, що простий акт переривання є однією з найбільших перешкод для продуктивності. Автор Сьюзен Кейн зазначає, що справа не в тому, що інтроверти не здатні працювати в групі. «Але одна справа – асоціюватися з групою, у якій кожен член автономно працює над своїм завданням. Інша справа

– нескінченні зустрічі чи конференц-дзвінки, які проводяться в офісах, де немає перепочинку від шуму та погляду колег». Надмірна стимуляція перешкоджає ефективності [1].

Необхідно сказати, що інтроверти менш схильні до залежностей, крім тих, що асоціюються з самотністю, наприклад, комп'ютерні ігри (Mark D.Griffiths, Siri Kwam та інші). Також у інтровертів – слабша активність мозку при виграші в лотереї. У дослідженні, опублікованому в 2013 році, Ю Фу та Річард Деп'ю продемонстрували, що екстраверти тісно пов'язують своє оточення та контекст із винагородою, тоді як інтроверти майже не асоціюються з нею. Це свідчить про те, що мозок інтровертів сильніше реагує на внутрішні сигнали, ніж на зовнішні мотиваційні сигнали та сигнали винагороди. Також дослідження виявило, що інтроверти, як правило, відкладають винагороду та замість цього інвестують гроші в сподіванні на більшу винагороду в майбутньому.

Чимало досліджень показали, що мозок екстравертів приділяє більше уваги людським обличчям, ніж мозок інтровертів. Фактично, вчені виявили, що мозок інтровертів реагує на обличчя так само, як на зображення квітів, тоді як мозок екстравертів виявляє сильнішу реакцію на обличчя – це свідчить про те, що людські обличчя або люди загалом мають більше значення для екстравертів. Провідний автор дослідження Інна Фішман зазначає: «Ми отримали підтвердження, що інтроверти або їхній мозок можуть бути байдужими до людей. Мозок інтроверта сприймає взаємодію з людьми так само, як він сприймає іншу інформацію, наприклад, що стосується неживих об'єктів» [5].

Інші дослідження вказують, що інтроверти (у порівнянні з екстравертами) менше зраджують у відносинах (Mark S.Allen, Emma E.Walter) [6]. Також інтроверти рідше потрапляють у аварії (Xiaomin Wang, Yukun Zao, Li Yang).

Важливо відмітити, що психіатр Мурад Султанов визначає наступні переваги інтровертів (перед екстравертами): при однакових умовах у інтровертів більше шансів бути більш освіченими; вони – більш професійні (послідовні, цілеспрямовані); інтроверти більш незалежні, менше піддаються маніпуляціям та навіюванням; вони, в середньому, ефективніші лідери;

інтроверти є гарними друзями. Вони більш віддані та в довгостроковій перспективі з ними комфортніше дружити [2].

Але необхідно сказати і про основний недолік інтровертів. Статистично доведено, що вони більше схильні до психічних розладів, зокрема депресії та тривожних розладів [2].

Висновки. Отже, можемо констатувати, що стосовно інтровертів існує багато міфів. Зазначимо, що інтроверти, мають свої плюси та мінуси.

Знання особливостей інтроверсії дозволить нам краще розуміти людей, краще з ними спілкуватися та взаємодіяти.

Необхідно розуміти силу інтровертів та вміло її використовувати у повсякденному житті.

Список використаних джерел

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. Мурад Султанов. Інтроверт – 5 переваг психології інтровертованого типу особистості. Вебінар. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=txraJOnKFPM> (дата звернення: 10.02.2023).
3. Юнг Карл Густав. Психологічні типи. Київ : Харвест, 2020. 528 с.
4. Debra L. Jonson (Ph.D), Sherri M. Gold (Ph.D), Richard D. Hichwa (Ph.D) et al. Cerebral Blood Flow and Personality: A Positron Emission Tomography Study. *Am J Psychiatry*, 1999; 156:252-257.
5. Larry Dossey. Introverts: A Defense Larry Dossey, MD.: *EXPLORE*. May/June 2016, Vol. 12, №. 3.
6. Mark S. Allen, Emma E. Walter. *Psychol Bult*, 2018. DOI: 10.1037. Du\0000137
7. Wiley Periodicals, Inc. J. Neurobiol Genetic and environmental influences on human psychological differences, 2003. 54:4 – 45.