

ПОЧЕМУ ИНТРОВЕРТЫ – ПРИЗНАННЫЕ ЛИДЕРЫ

Тургунбаев Рустамбек Яркинович

При Министерстве иностранных дел Республики Узбекистан

Студент Университета мировой экономики и дипломатии

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7652414>

Аннотация: в данной статье рассматриваются основные характеристики и свойства типологии человеческого характера со стороны экстраверсии и интроверсии. Объясняются психологические особенности личности экстравертов и интровертов и их различие между ними. В ней также предоставлена информация об успешных людях, которые в свое время были интровертами.

Ключевые слова: интроверсия, экстраверсия, психологический тип, типология, характер, психология.

» Дело не в том, что я такой умный», — сказал Эйнштейн, который, кстати, был интровертом. — “Я просто трачу на решение задач больше времени” – Альберт Эйнштейн

“Миром правят интроверты, которые умеют притворяться экстравертами” – Александр Журба.

Когда мы говорим, что у человека есть характер, мы обычно имеем в виду его положительные качества, такие как нравственные устои, духовный стержень, социальные установки, умственная сила и убеждения. Но не путать с просто личностью: характер выходит за рамки суммы всех хороших качеств. Вместо этого он демонстрирует и применяет эти качества во взаимодействии с людьми, выполнении обязанностей и реагировании на вызовы. Следовательно, характер нельзя оценить по одному действию или событию. Наоборот, оно проявляется в образце и постоянстве. Характер можно определить, как совокупность качеств, характеризующих человека, включая интеллект человека, мысли, идеи, мотивы, намерения, темперамент, суждение, поведение, воображение, восприятие, эмоции, любит и ненавидит. Равновесие этих составляющих в душе каждого человека и способ его преобладание над другими — это то, что делает характер человека уникальным и выделяет людей. Характер — это то, что мы считаем само собой разумеющимся и, вероятно, испытываем близость, но, вероятно, никогда не приходилось определять.

Есть два, казалось бы, противоположных типа личности, известных как экстраверты и интроверты. По словам Карла Густава Юнга, экстраверт ищет интенсивный контакт с внешним миром, стремясь к действию и сенсорной информации. Вместо этого интроверт сосредотачивает свою энергию внутри себя, на размышлениях, мечтах и понимании. Юнг считал, что никто не является на 100 % экстравертом или 100 % интровертом, но большинство людей склонны склоняться в одну сторону. Если обе характеристики присутствуют в равной степени, мы можем говорить о ком-то, кто обладает амбивертной личностью.

В 1960-х годах психолог Ганс Айзенк дополнил идеи Карла Юнга. Он утверждал, что основное различие между интровертами и экстравертами заключается в том, как они получают и перезаряжают свою умственную энергию. По своей природе интроверты имеют более высокий уровень мозговой активности и поэтому испытывают большую потребность ограждать себя от внешних раздражителей. Уходя в себя, они получают ментальную энергию. Нейронная активность экстравертов ниже. Они преодолевают этот недостаток, подвергая себя внешней стимуляции. Это заряжает их внутренние батареи. Некоторые эксперты утверждают, что экстраверты и интроверты используют разные области мозга для формирования своих мыслей. Экстраверт склонен использовать кратковременную память и, следовательно, способен быстро создавать ассоциации. Поэтому экстраверт говорит быстро и много. Он кажется умным, потому что его мозг всегда быстро предлагает ответ. Однако он часто говорит раньше, чем думает, а потом меняет свое мнение. В то время как интроверт работает со своим мозгом, тщательно извлекая информацию из своей долговременной памяти. Мысли интроверта более сложны и, следовательно, требуют больше времени для развития. Поэтому интроверты сначала думают, а потом говорят.

Первые признаки экстраверсии у детей-это быстрая адаптация к окружающей среде, растущий интерес к вещам манящий интерес ко всему неизвестному и опасному. Наиболее распространенной формой экстравертного невроза является истерия - это постоянное желание сделать себя интересным, привлечь к себе внимание, добиться себя любой ценой. Интуиция экстравертов направлена на вещи и других людей, он понимает такие аспекты мира, которые не улавливаются и не понимаются другими функциями, он интуитивно заглядывает в души других людей. Экстравертированный интуитивист всегда ищет новые возможности, новые сферы деятельности, такой человек остро чувствует все, что зарождается, имеет будущее, способность диагностировать потенциал других людей и раскрывать их таланты очевидна. Таких людей можно встретить среди руководителей корпораций, биржевых аналитиков, изобретательных фондов и экспертов-наблюдателей в государственных структурах. Такие люди часто тратят время и энергию на раскрытие возможностей других людей, но сами практически ничего не делают и редко доводят дело до конца.

Некоторые люди, конечно, более экстравертны, чем другие, и в разной степени. Мы можем понимать экстраверсию как разную степень по шкале интроверсия-экстраверсия. Человека с более низким уровнем экстраверсии можно назвать интровертом. Интроверты чувствуют себя более комфортно, когда общаются в небольших группах и с людьми, с которыми они хорошо знакомы. Они могут находить требовательные общественные собрания утомительными и неохотно привлекать к себе внимание в группах. В результате у интровертов, как правило, меньше друзей и единомышленников, но они формируют прочные отношения с теми друзьями, которые у них есть. Вместо того чтобы искать стимуляцию в общении, они получают ее изнутри и довольствуются собственной компанией. Интроверты, как правило, более тихие, более интеллектуальные и более рефлексивные, чем экстраверты. Поскольку люди склонны попадать где-то между двумя крайностями экстраверсии и интроверсии, экстраверсия

измеряется континуумом. Многие люди проявляют экстравертное поведение в разной степени в определенных ситуациях. В других случаях те же люди будут вести себя интровертно. Термин амбиверт используется для описания человека, который находится в середине шкалы экстраверт-интроверт.

Стоит отметить, интровертных и эмоционально чувствительных людей трудно понять, потому что они едва заметны на поверхности. Внешне эти типы людей кажутся незатронутыми, но их эмоциональная глубина огромна. У них есть стандарт моральных и этических ценностей, и это чувствуют окружающие, которые подсознательно вынуждены вести себя вежливо в их присутствии. Интроверты предпочитают глубину и стараются ограничить свои впечатления, в то же время пытаются развить каждое впечатление на самом глубоком уровне. У них не так много друзей, их мало, но все они близки. Они предпочитают исследовать предмет, стремиться к источнику и не ищут разнообразия. Поэтому интроверты должны ограничивать свои дискуссии одной-двумя темами, иначе все, что они почувствуют, - это то, что их переполняют идеи. Их ум сначала впитывает информацию из окружающей среды, обдумывает ее и развивает. Затем, после поглощения информации, они переходят к ее усвоению. Интроверты чувствуют себя оскорбленными, когда их прерывают. Им очень трудно выйти из состояния глубокой концентрации. А чтобы вернуться в это состояние, требуется много дополнительной энергии. Самые важные вещи в его жизни происходят внутри него. Это не означает, что он слеп к окружающему миру. Просто он уделяет больше внимания внешнему миру, чем внутреннему. Даже если он смотрит наружу, он видит все через призму самого себя. У интровертов, как и у экстравертов, есть сильные и слабые стороны. И тех, и других невозможно понять с закрытыми глазами, а противоположный тип реагирует на них неожиданным образом.

Существуют заблуждения о лидерстве, от которых никуда не деться. Широко распространено мнение, что лучшие лидеры - это экстраверты, потому что лучшие лидеры - это те, кто харизматичен и вдохновляет. Слишком многие люди все еще верят, что экстраверты будут лучшими лидерами, чем интроверты. В опросе, проведенном среди руководителей высшего звена, 70% считают интроверсию препятствием на пути к лидерству. И, возможно, совершенно случайно, что такой же процент экстравертов занимали руководящие должности.

Однако интроверты также являются прекрасными лидерами. К числу интровертных, но уважаемых лидеров относятся Абрахам Линкольн, Элеонора Рузвельт, Альберт Эйнштейн, Роза Паркс и Махатма Ганди. Помимо анекдотических примеров, существуют убедительные исследования, доказывающие, что интроверты - тихие, но сильные лидеры: исследование Адама Гранта, Франческо Джино и Дэвида Хоффмана показало, что лидеры-интроверты работают значительно лучше, чем лидеры-экстраверты, и это особенно верно, когда они возглавляют команду активных экстравертов.

Первая причина, по которой интроверты превосходят лидеров, заключается в том, что они часто являются хорошими слушателями. Интроверты более склонны больше слушать и думать

о том, что говорят другие. Они склонны быть более внимательными слушателями и убеждаются, что понимают других.

Вторая причина, по которой интроверты являются лучшими лидерами, заключается в том, что они более восприимчивы. Они больше наблюдают за людьми и чаще видят различия между ними. И они склонны принимать эти различия и работать с другими, вместо того чтобы постоянно заявлять, как они хотят работать. Они также способны понимать других и думать о том, как сделать так, чтобы этот человек почувствовал себя частью команды. И это касается не только их самих. Интровертные руководители, как правило, создают культуру психологической безопасности в коллективе, где люди могут свободно выражать свои мысли, рисковать и чувствовать себя частью команды. Это не означает, что разногласия перестают существовать. Это значит, что разногласия становятся более продуктивными, поскольку люди лучше понимают друг друга.

Третья причина, по которой интроверты являются хорошими руководителями, заключается в том, что они склонны ставить других на первое место. Они не возражают, если другие члены их команды находятся в центре внимания. Напротив, они чаще сосредотачиваются на других. Они чувствуют себя более комфортно, когда другие члены их команды являются главными действующими лицами, в результате чего те, кто является главными действующими лицами, чувствуют себя более ценными и мотивированными. Это особенно верно, когда многие в команде - экстраверты, которые хотят быть замеченными и находиться в центре внимания. Интровертные лидеры склонны уделять больше внимания экстравертным членам команды, чем экстравертные лидеры.

Последняя причина, по которой интроверты являются хорошими руководителями, заключается в том, что интровертные лидеры создают активную команду. Вместо того чтобы концентрироваться на том, чтобы убедиться, что им уделяют внимание и что они выполняют их приказы, лидеры концентрируются на том, чтобы выслушать каждого и убедиться, что каждый чувствует себя услышанным. В результате люди больше рассказывают о том, что они пытаются сделать. Затем они охотнее сообщают о своих намерениях и ищут обратной связи, вместо того чтобы выполнять приказы. А поскольку они чаще выражают свои намерения, они становятся более продуктивными или, по крайней мере, более склонными действовать в соответствии с высказанными намерениями. Эта энергия приводит к большей креативности, мотивации и устойчивости в группе.

В заключении, характер человека связан с его интересами, потребностями и более всего проявляется в том, что для человека значимо. Поэтому правильно судить о характере человека можно, внимательно наблюдая за тем, как он себя ведет в значимых жизненных ситуациях. Каким бы ни был ваш характер, эти навыки необходимо продолжать развивать. В процессе вы станете лучшим лидером и сможете руководить командой, которая с большей вероятностью выполнит свою работу лучше, чем кто-либо другой. Конечно, никто не может стереть стремление интровертов к новой информации и эмоциональному контакту. Просто они предпочитают удовлетворять его несколько иным способом. Им не нужно много знакомств или участия в различных мероприятиях. Что им нужно, так это небольшой круг друзей, коллег и семьи. Интроверты предпочитают тесные группы, состоящие из одного или нескольких человек. Это

происходит не только потому, что они устают от больших собраний, но и для того, чтобы каждый получил должное внимание. Быть интровертом - это не осуждение определенного образа жизни. Но быть свободным в нем - это большой творческий вызов. В конце концов, чтобы был мир снаружи, должен быть мир внутри. Мир становится лучше, когда интроверты живут в соответствии со своей природой, следуют своим собственным путем и чувствуют себя комфортно.

References:

1. М.В. Шамардина, И.А. Ральникова, Е.А. Петухова (сост.), 2020 – 49 с
2. <https://davidburkus.com/2022/08/introverts-are-great-leaders>
3. Юнг К. Г. Избранные труды по аналитической психологии. Цюрих, 1939.
4. Юнг К. Г. Аналитическая психология. СПб., 1994
5. Р.С. Немов; Общие основы психологии; Гуманитарный издательский центр, 1997