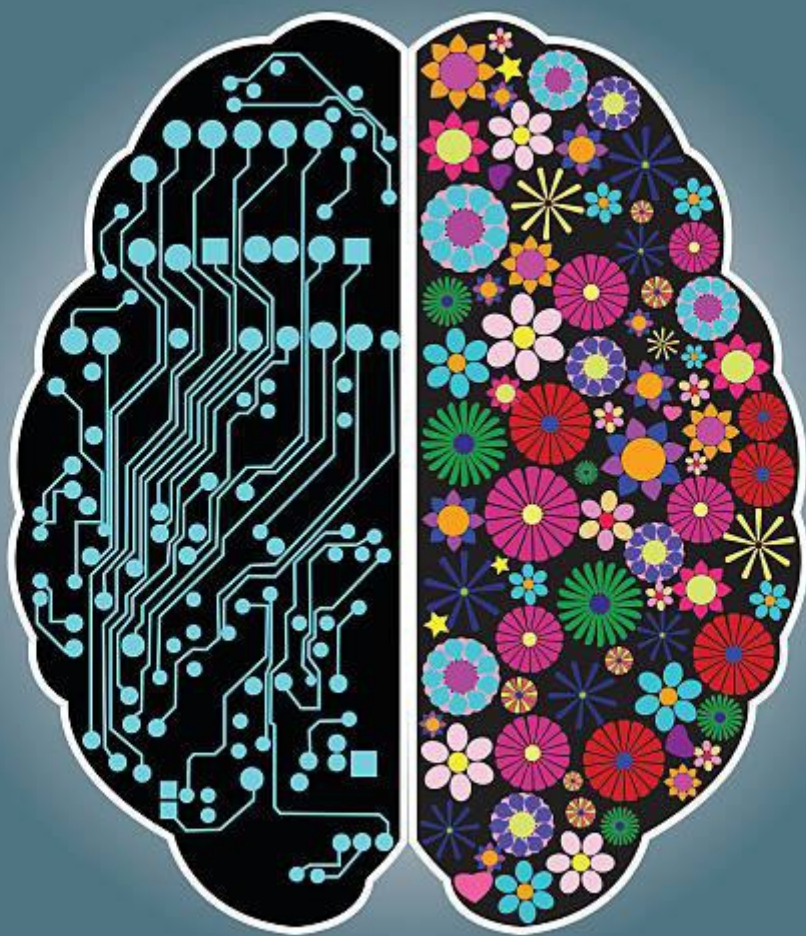


Сергеева С. В.

Амбиверсия:
ключ к психологическому благополучию

Монография



С. В. Сергеева

**АМБИВЕРСИЯ:
КЛЮЧ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ**

Монография

Санкт-Петербург
Наукоемкие технологии
2024

УДК 159.9
ББК 88
С32

Рецензенты:

И. В. Ткаченко – доктор психологических наук, профессор кафедры социальной, специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО "Армавирский государственный педагогический университет", г. Армавир, Краснодарский край;

И. А. Кибальченко – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и безопасности жизнедеятельности, Институт компьютерных технологий и информационной безопасности, Южный федеральный университет, г. Таганрог, Ростовская область

С32 Сергеева С. В. Амбиверсия: ключ к психологическому благополучию: монография / С. В. Сергеева. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2024. – 90 с.

ISBN 978-5-907804-39-5

Амбиверсия – третий интегральный психотип личности, характеризующийся равным сочетанием черт экстраверсии и интроверсии. Развитие амбиверсии в человеке является комплексной и сложной задачей, связанной с проработкой внутренних проблем и осознанием желаемого состояния личности. Монография посвящена раскрытию общих теоретических основ феномена амбиверсии, а также связи формирования амбиверсии с психологическим благополучием личности.

В исследовании раскрыты как теоретические аспекты амбивертности личности, так и проведен сравнительный анализ особенностей и характеристик амбиверсии, экстраверсии и интроверсии. Выделены особенности проведения тренинговых занятий психологом при раскрытии черт амбиверсии личности. Впервые проведено исследование влияния амбиверсии на личность и профессиональную деятельность на примере спортсменов. Описаны актуальные техники организации работы по формированию гармоничной конфигурации личности и специфика их применения.

Выявленные характерные теоретические основы амбиверсии подчеркивают её роль в достижении психологического благополучия и внутреннего баланса личности. Кроме того, исследование обозначает ключевые направления профессиональной работы психологов с амбивертами, что обладает научной новизной и представляет значительную практическую ценность, особенно в контексте развития личностного потенциала и эффективной адаптации к изменяющимся социально-экономическим условиям.

ISBN 978-5-907804-39-5

© Сергеева С. В., 2024

ВВЕДЕНИЕ

Новые социально-экономические условия и изменения, связанные с проникновением технологий в жизнь человека, определяют рост востребованности устойчивых человеческих качеств, позволяющих демонстрировать гибкость, предупреждаясь реагировать на стрессовые факторы, а также давать объективную оценку происходящим событиям без фокусирования на негативных аспектах.

Во многом реакция человека на внешние проявления, происходящие события в жизни или стрессовые факторы определяется типом личности, характеристиками темперамента, а также личностными качествами конкретного человека. Достижение гармонии и необходимого (соответствующего личным целям и ожиданиям) уровня психологического благополучия личности невозможно без проведения комплексной работы над собой, без проработки определенных стратегий поведения и тактик реагирования на происходящие в жизни ситуации, определенно оказывающие влияние на человека, его мировоззрение, взгляды на жизнь и др.

И в этом вопросе видим необходимость проведения работы по формированию сбалансированного личностного профиля с фокусом на развитие черт амбивертности, как интегральной характеристики (между экстраверсией и интроверсией) человека, отражающей осознание им собственных целей, ценностей и ожиданий от жизни.

Актуальность заявленная тема приобретает и ввиду того, что кардинальные изменения в жизни человека, быстро происходящие на протяжении последних десятилетий, несомненно, становятся стрессовым фактором для организма, оказывая не последнее влияние на уровень психологического благополучия. Ранее проведенные нами исследования показывают [19–21], что психологическое благополучие личности является одним из базовых индикаторов движения в направлении самосовершенствования, достижения жизненных целей и стимулирования счастья в человеческой жизни, определяющих уровень социально-психологического и финансового благосостояния.

Соответственным образом, опираясь на практику, а также совершенное открытие [19], нами была установлена тесная связь между амбивертностью личности, уровнем психологического благополучия и перспективами гармонизации личности.

Тем не менее, несмотря на высокое значение амбивертных централизованных человеческих качеств в жизнедеятельности, вопросы их формирования остаются практически неизученными в психологии личности. В связи с этим видим острую необходимость в уточнении, углублении и расширении темы развития амбивертности в человеке, влияния амбивертности на жизнедеятельность современного человека, особенностей и проявлений данного типа личности.

В соответствии с вышеизложенным, определим цель и задачи данной монографии.

Цель исследования – комплексно охарактеризовать амбивертность как значимое качество современного человека и уточнить характер влияния данного типа личности на уровень психологического благополучия.

В соответствии с заявленной целью исследования актуальными становятся следующие задачи:

1. Раскрыть теоретические аспекты амбивертности личности.
2. Провести сравнительный анализ особенностей и характеристик амбиверсии, экстраверсии и интроверсии.
3. Выделить особенности проведения тренинговых занятий психологом при раскрытии черт амбиверсии личности.
4. Провести исследование влияния амбиверсии на личность и профессиональную деятельность на примере спортсменов.
5. Описать техники организации работы по формированию гармоничной конфигурации личности и их применение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АМБИВЕРТНОСТИ ЛИЧНОСТИ

1.1. Понятие и особенности амбивертности

Концепция классификации людей на психологические типы имеет свои корни с античных времен и эти концепции включают, в основном, религиозно-мистический характер. В учении античного гностика раннего христианства II века нашей эры и теолога Валентина (Valentinus) люди были разделены на три психологические (духовные) категории [4]:

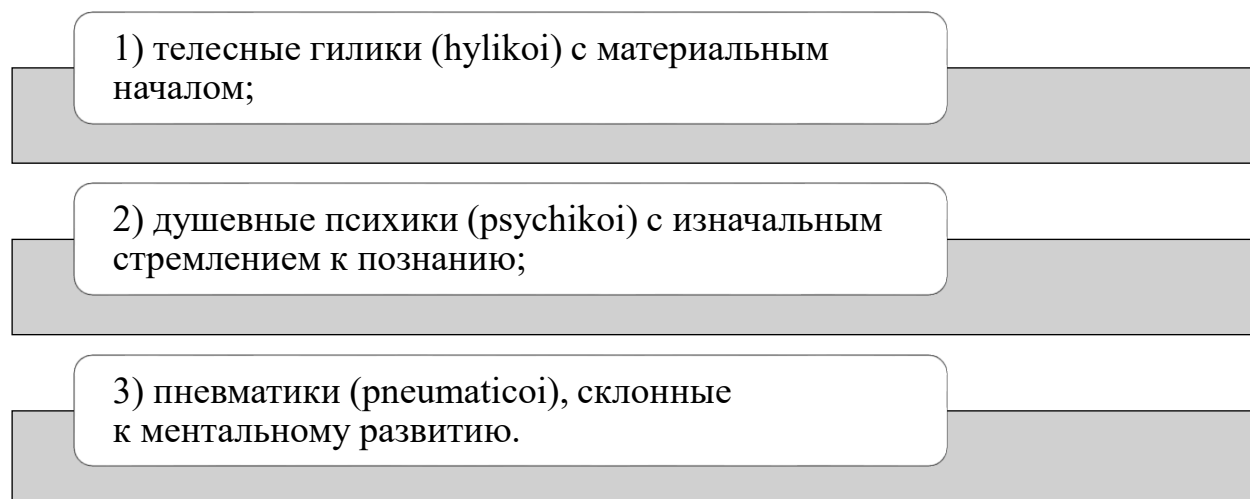


Рис. 1. Психологические (духовные категории) в человеке [4]

Современные исследования психологических типов связаны с определением уровня стабильности личности. В частности, четыре типа психологической стабильности человека включают в себя:

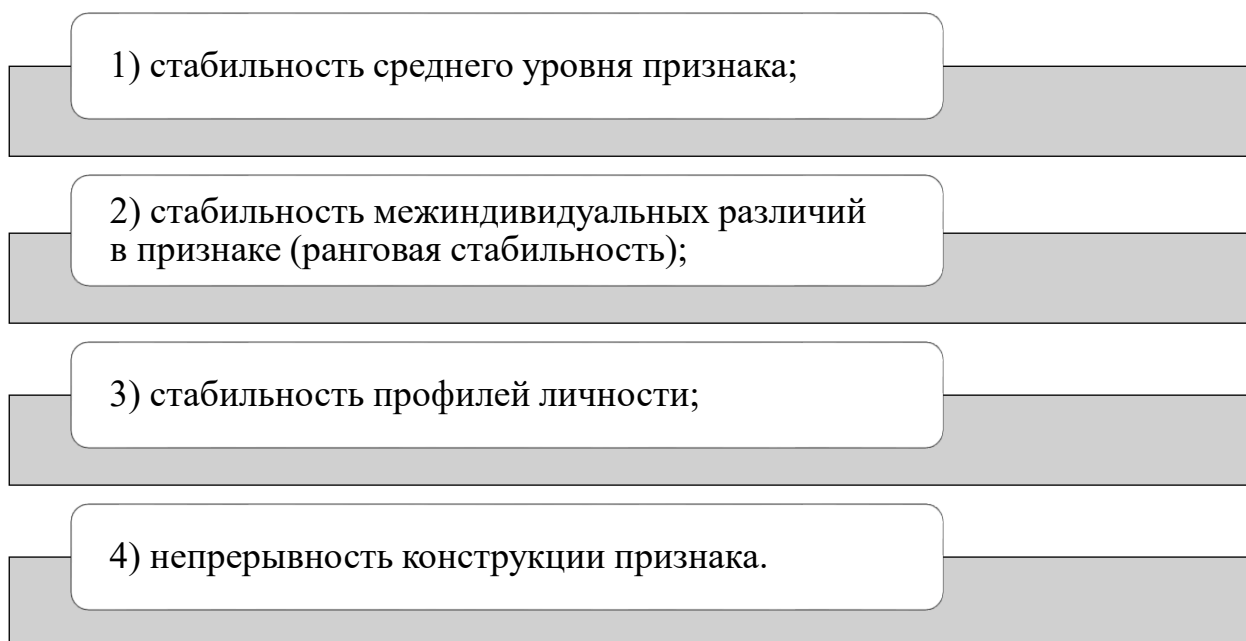


Рис. 2. Типы психологической стабильности человека

Которые хронологически лабильны, поскольку психологическая стабильность и типы личности могут меняться со временем, независимо от возрастной градации индивида. В современном научном понимании классические психологические архетипы Гиппократ-Галена (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик) и мистико-религиозные архетипы индивида Валентина дополнены и интерпретированы Карлом Юнгом в форме двух типов взаимодействия интеллекта человека с окружающей средой – экстравертностью и интровертностью.

Абернети дает следующее классическое определение экстравертов и интровертов [26]:

«(Экстраверты) – те, кто с интересом и уверенностью вступает в социальную деятельность прямого типа и не имеет склонности к планированию или детальному наблюдению»;

«(Интроверты) – люди ниже среднего по социальным наклонностям и выше среднего по склонности к мысли...»

Биологическая природа экстраверсии и интроверсии опирается на различия между балансными процессами торможения и возбуждения в функционировании кортикорегикулярной системы [26].

В концепции Айзенка, для интровертов характерен более высокий уровень возбуждения по сравнению с экстравертами. Но также, по поводу различий уровня возбуждения между экстравертами и интровертами существуют другие точки зрения, основанные на альтернативных исследованиях корковой активности [34]. В самом общем представлении, различия в степени возбуждения между двумя типами зависят не только от функционирования кортикулярной системы, но и от уровня возбуждения [41; 58].

Однако, чисто биологический подход к объяснению психологических типов индивида недостаточен для описания типологии без учета других факторов [37], включая социальные [53].

Юнг рассматривает интроверсию и экстраверсию, в рамках современной терминологии, как объектно-ориентированные категории индивида. Это следует из определений Юнга: «Отношение интроверта к объекту абстрактное (The introvert's attitude to the object is an abstracting one...)» и «Экстраверт, напротив, сохраняет положительное отношение к объекту (The extravert, on the contrary, maintains a positive relation to the object)» [42].

Здесь следует более корректно подойти к понятиям «интроверт» и «экстраверт» как объектно-ориентированным отношениям. «Абстрактное отношение» интроверта не подразумевает разделение внешних объектов со стороны интроверта на положительные или отрицательные свойства. В то же время, «положительное отношение» экстраверта к объекту не всегда является «положительным» в прямом смысле. Оно может быть вполне амбивалентным – как положительным, так и отрицательным отношением к объекту.

Очевидно, что дихотомия интроверт-экстраверт является достаточно упрощенным (механическим) представлением об особенностях психологического профиля индивида. Чистых типов экстраверсии или интроверсии в социальной среде не существует [47], во всяком случае, практически.

Если рассматривать индивида в отдельности, то экстравертность и интровертность являются скорее гетерогенными, чем гомогенными индивидуальными свойствами. То есть в индивиде экстраверсия и интроверсия сочетаются преимущественно как данность и при этом сочетаются в разных пропорциях. Собственно, из этой гетерогенности вытекает понятие амбиверсии [31] как сочетание признаков экстраверсии и интроверсии в единичном индивиде [30].

Амбиверсия, как психологический профиль личности, формируется как конвергентное свойство, основанное на синтезе интроверсии и экстраверсии.

Амбиверсия проявляется на генетическом уровне [46], на уровне центральной нервной системы [56] и в социальном окружении как социальный феномен [55]. Соответственно в данном контексте амбивертов следует рассматривать не просто как механическую комбинацию интроверсии и экстраверсии, а как отдельную категорию психического типа личности [52].

Необходимость амбиверсии как отдельной типологии подтверждается исследованиями, в рамках которых выявлена сниженная вероятность когнитивных нарушений среди амбивертов в сравнении с экстравертами и интровертами. Следовательно, амбиверты относятся к отдельной категории с низкими рисками когнитивных расстройств, тогда как экстраверты и интроверты к категории высокого риска [32].

Высокая адаптивность и гибкое адаптивное поведение амбивертов позволяет им с большей вероятностью сохранять психологическую стабильность и устойчивость, в сравнении с другими типами личности. В этом отношении «амбиверсией не следует пренебрегать и ее следует исследовать дальше как независимую характеристику личности по сравнению с соответствующими крайностями».

Если Айзенк полагал, что экстраверты имеют более устойчивый психологический профиль с точки осознания эмоционального благополучия, то современные исследования показывают, что это «психологическое» превосходство все-таки смещено в сторону амбивертов [34].

Согласно данным Н. Юсофа: «амбиверты могут иметь более сильную ориентировочную реакцию по сравнению с экстравертами в реакции на зрительный стимул. Этот вывод бросает вызов теории Айзенка, предполагающей превосходство экстраверта испытывать лучшее психологическое благополучие, чем не экстраверты, что действительно сигнализирует о важном значении для общества» [48].

С точки зрения современных представлений, экстравертность и интровертность не являются дифференцированными формами индивида. В большей степени, они являются непрерывными измерениями, которые реализуются на стадии амбиверсии.

Как указывает Хайдбредер [39]: «выраженная интроверсия и выраженная экстраверсия представляют собой лишь крайности поведения, связанные непрерывными градациями. Другими словами, данные указывают на один смешанный тип, а не на два резко разделенных класса».

Так как не существует чистых интровертов или экстравертов и сочетание этих типов обязательно для всех личностей.

Из этого следует, что баланс экстраверсии и интроверсии в психологическом профиле поддается определенному уровню регулирования и данный баланс можно развивать в ту или иную сторону с помощью использования психологических методик, консультаций и тренингов. Что подтверждается и в рамках нашего исследования с использованием методик психологического тренинга и результатов проведенного нами тестирования по тесту Айзенка.

Регуляция типов индивида в рамках баланса внутри амбиверсии позволяет определить амбиверта как общительного интроверта или антисоциального экстраверта. В зависимости от того куда смещен «центр тяжести» между интроверсией и экстраверсией в поведенческих структурах индивида.

Знание такой конфигурации амбиверсии личности необходимо с точки зрения позитивной психологии для оптимизации и адаптации различных социальных групп и социальных связей, особенно в мегаполисах. Где суще-

ствуется определенный и достаточно высокий уровень психологического напряжения и дискомфорта, включая социальную изоляцию и социальную зависимость [35; 36].

Современные исследования в области психологии личности все чаще выделяют амбивертность в качестве третьего типа личности, отражающего баланс между экстравертивными и интровертивными характеристиками человеческой личности.

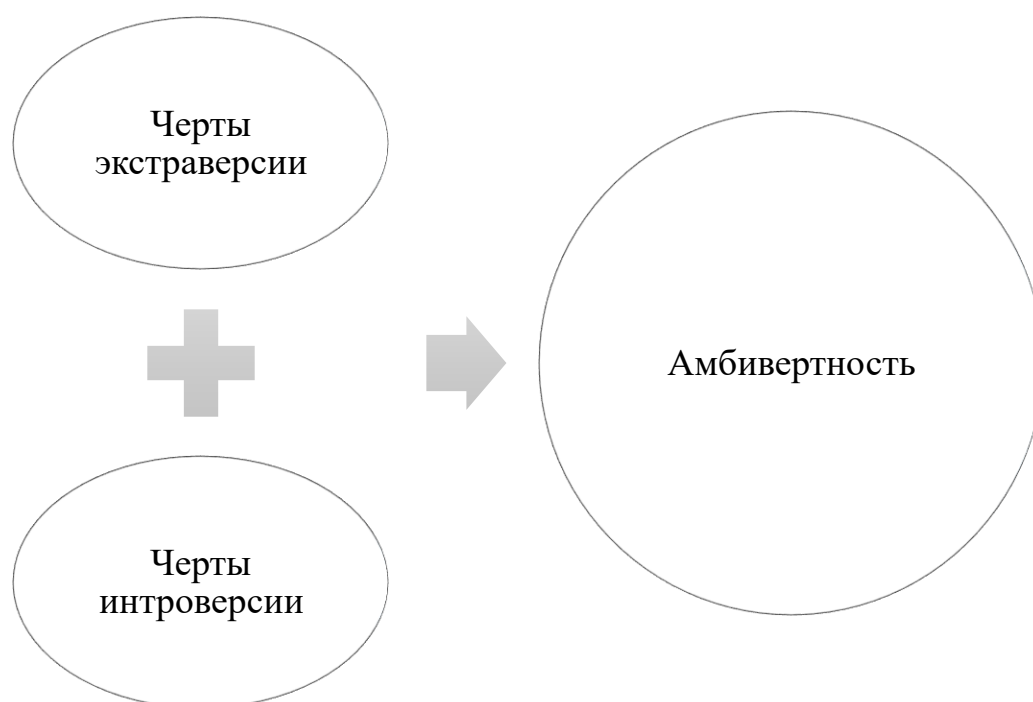


Рис. 3. Амбивертность – между экстраверсией и интроверсией

Отметим, что общепринятой считается следующая точка зрения, отражающая понятие амбиверта, встречающаяся в большей части международных исследований в области психологии [28–59]. Амбиверты – это группа людей, отличающаяся сбалансированным сочетанием черт экстравертов и интровертов, одинаково объединяющая в себе качества двух противоположных типов личности [47; 50; 56; 57].

Согласно определению, амбиверты не обладают чистым типом личности, в одинаковой степени демонстрируют черты экстравертов и интровертов,

показывают умение применять данную особенность в зависимости от текущей ситуации, обстоятельств и необходимых к выполнению задач. Причем, реализуя те или иные проявления, амбиверты не испытывают негативные чувства, поскольку несколько проще адаптируются под изменения окружающей действительности [40].

Обозначенные исследования, несмотря на их косвенную связь с теоретическими аспектами амбиверсии, были приведены нами в качестве примера не случайно. Опираясь на них, выделим особенности амбивертности личности.

Во-первых, демонстрация гибкости личности во всех сферах человеческой деятельности (активности). Гибкость, будучи востребованным в современных реалиях качеством [29], является фундаментальной основой амбивертности личности. Амбиверт проявляет гибкость во всех направлениях человеческой активности, в общении (реагирование на социальные ситуации), в окружающих событиях и обстоятельствах (общественная деятельность), в исполнении трудовых функций (переключение с одних задач на другие), в лидерстве (оптимальный баланс креативности и работоспособности, умения руководить коллективом и работать индивидуально) и т. д. Несомненно, названная особенность оказывает значимое влияние на жизнь человека, личность которого характеризуется амбивертностью.

Во-вторых, равновесие между собой, обществом, личными целями и социальной ориентированностью. Амбиверты по данным исследований [27; 29; 50; и др.] демонстрируют более точное и сбалансированное реагирование на происходящие события, способны фокусироваться как на личных проблемах и внутренних переживаниях, так и переходить от принятия ценности индивидуального к ценностям коллективного. Подобное также положительно сказывается на готовности существовать в различных контекстах социальной жизни. Амбиверты проще реагируют на изоляцию, или, напротив, спокойно проводят собственное время в обществе и местах массового скопления людей.

В-третьих, высокий уровень саморегуляции и работы над собой. Каждый амбиверт, как правило, эффективно контролирует собственные эмоции, их проявления, а также реакции на окружающие события или обстоятельства. Амбиверты проще находят решения в противоречивых ситуациях за счет перевода эмоций в управляемый характер и руководство сугубо разумом. Однако подобное не означает, что амбиверты не испытывают эмоции; амбиверты проще управляют ими и сохраняют психологическую устойчивость без необходимости эмоционально проживать происходящую ситуацию [19].

В-четвертых, высокая креативность и одновременная способность выполнять рутинные задачи. Экстравертам, как подчеркивают Л. Я. Дорфман, А. В. Дубровский, Е. А. Курочкин и В. Н. Лядов, свойственна ориентированность на креативность, связанная с их открытостью к новому, готовностью генерировать нестандартные решения; однако высокая амбициозность и креативность экстравертов, как правило, приводит к невозможности работать длительное время, концентрироваться на одной задаче [9]. Интроверты, напротив, по мнению М. А. Суботялова и Р. А. Амировой, сложно генерируют множественные новые идеи в группе и проще работают с собственным опытом, при этом, являются перспективными исполнителями рутинных задач, способны фокусироваться на сложной и монотонной работе, проявлять креативность в тех случаях, когда требуется сфокусированность [23]. Амбиверты, ввиду собственной гибкости, способны демонстрировать в равной степени проявления обоих типов личности, соответственно, эффективно переключаться с креативности на исполнительность.

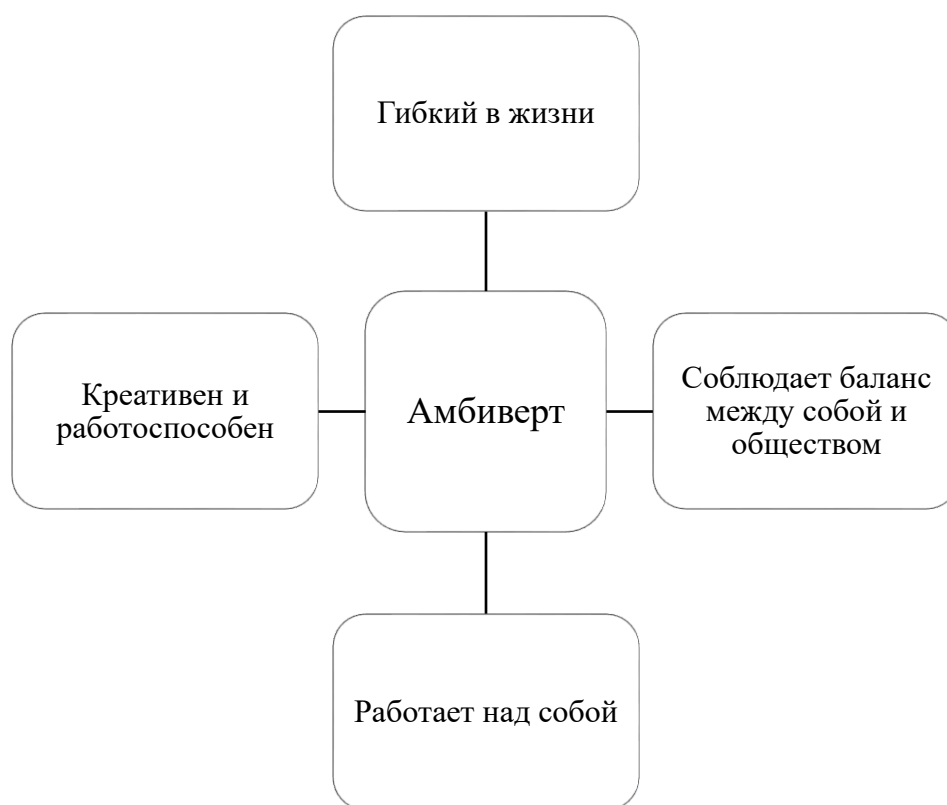


Рис. 4. Амбиверт – это

Отметим, что перечисленные особенности являются лишь частью проявлений амбивертности личности, однако позволяют говорить об интегральности данного качества и его соответствия современному социально-экономическому и культурному контексту.

Такие люди не испытывают дискомфорта в обществе, но и не ищут постоянно общества для себя, не имеют синдрома «поиска новых ощущений».

Амбиверты способны наслаждаться общением с людьми, но ровно также наслаждаются временем, проведенным в одиночестве.

Во-вторых, амбиверты способны демонстрировать высокую энергичность и социальность, но также в необходимые моменты сохранять сдержанность и самообладание [28].

Таким образом, амбивертность может быть определена как состояние личности, при котором человек обладает и экстравертными, и интровертными чертами. Амбиверт на наш взгляд является внутренне гармоничным челове-

ком, который демонстрирует уравновешенность всех внутренних психологических и эмоциональных составляющих, понимает себя, собственные особенности, обладает адекватной самооценкой, чувствует личные границы и при этом демонстрирует открытость к новому.

Подобная точка зрения на определение амбивертности позволяет говорить о позитивном влиянии данного типа личности на жизнедеятельность человека в современных реалиях.

1.2. Значение амбивертности в психологии личности

Ранее упомянутая популяризация амбивертности в современной психологии личности не является случайной, поскольку связана с осознанием целостности и положительного влияния данного типа личности на человеческую жизнедеятельность.

Учитывая все более растущую популярность амбивертности в зарубежных психологических исследованиях, отметим, что в реалиях отечественной психологии данному феномену уделяется недостаточное внимание:



Рис. 5. Контент-анализ исследований с упоминанием «Амбиверсия» на elibrary.ru

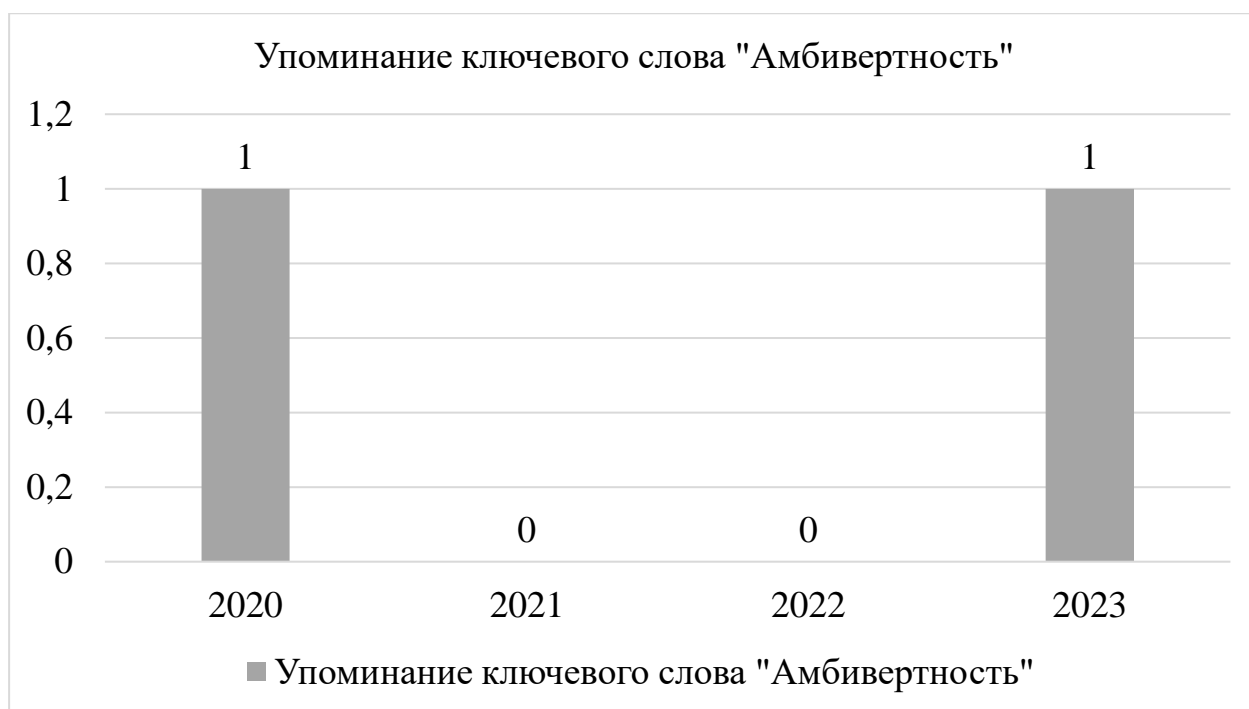


Рис. 6. Контент-анализ исследований
с упоминанием «Амбивертность» на elibrary.ru

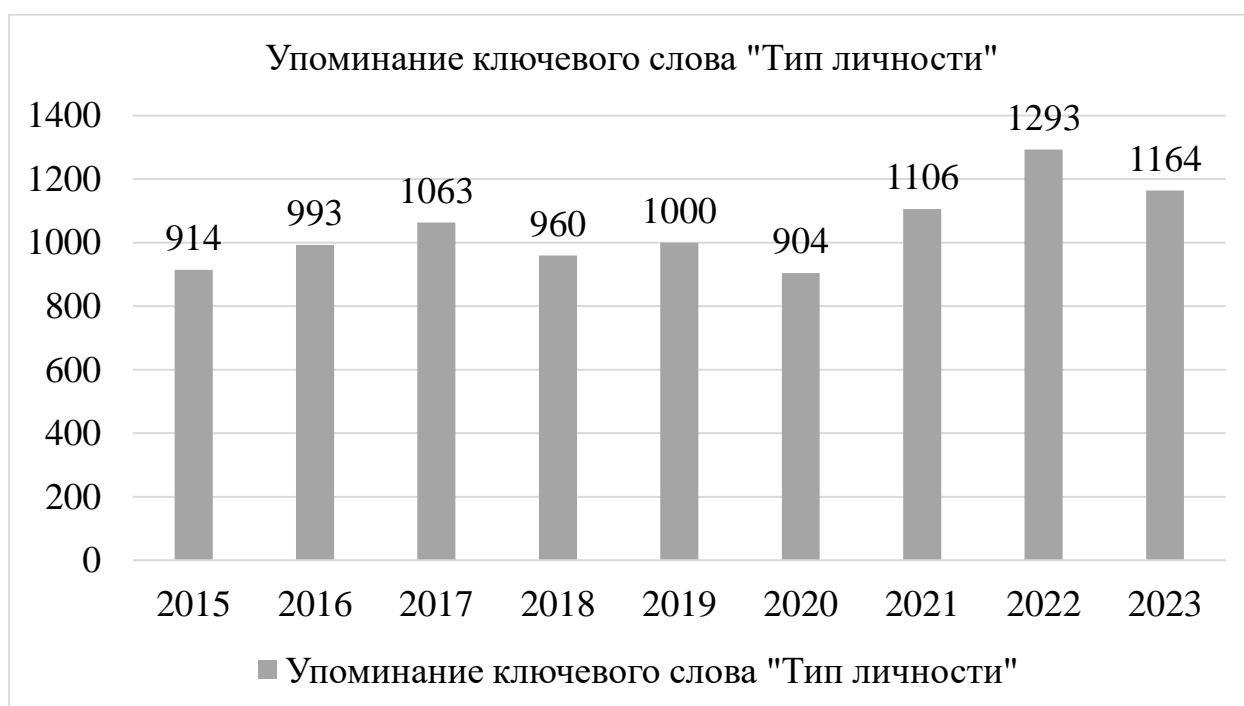


Рис. 7. Контент-анализ исследований
с упоминанием «Тип личности» на elibrary.ru

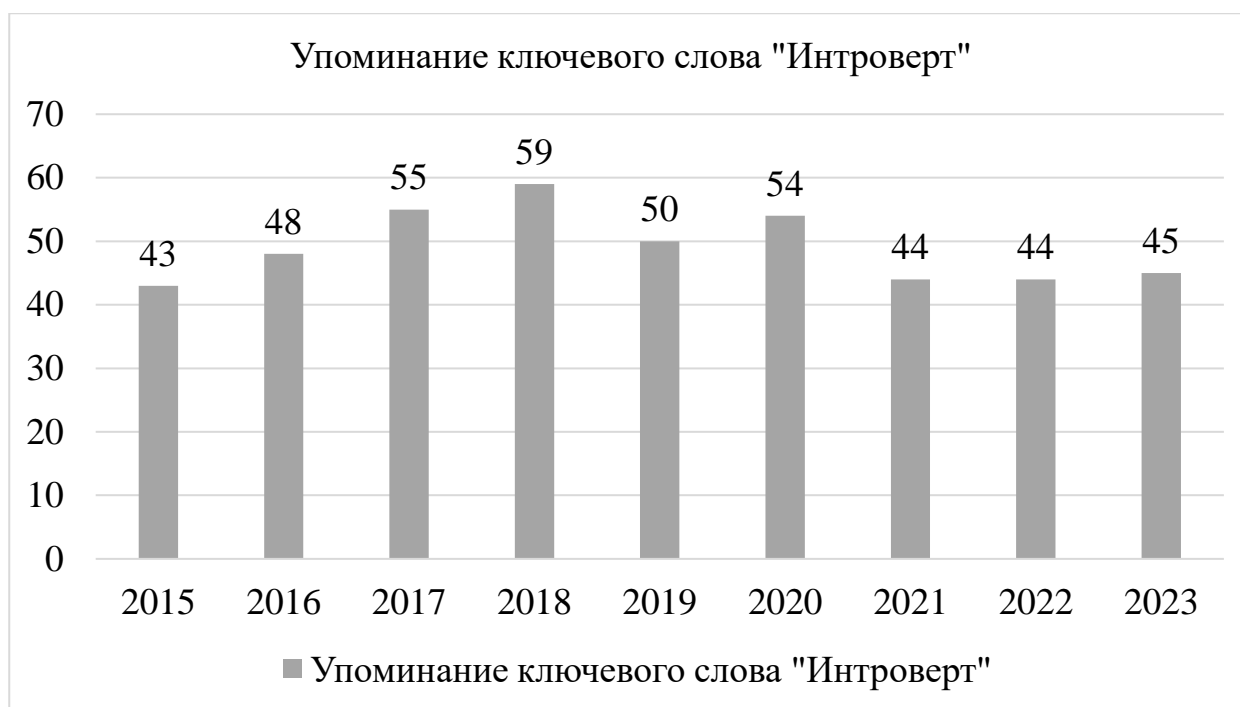


Рис. 8. Контент-анализ исследований с упоминанием «Интроверт» на elibrary.ru



Рис. 9. Контент-анализ исследований с упоминанием «Экстраверт» на elibrary.ru

Как можно заметить, исходя из результатов поисковой выдачи на сайте elibrary.ru, исследованию амбивертности/амбиверсии посвящается значительно меньшее количество трудов российских авторов.

Можем констатировать, что современные исследования российских авторов практически не раскрывают амбивертность в качестве типа личности, и лишь косвенно, в зависимости от применяемых методик, выделяют данный тип личности при проведении психологических исследований и тестов.

Упоминание амбивертности происходит в десятках работ, причем исследования лишь косвенно затрагивают тему амбивертности [1; 8; 22 и др.].

Иное можно наблюдать в исследованиях зарубежных ученых. Во многих работах выделяются собственные определения амбивертности и устанавливаются причинно-следственные связи между амбивертностью и отдельными чертами личности.

Однако, как пишет I. J. Davidson, в зарубежных исследованиях исследование амбивертности также длительное время было затруднено. После исследований Э. С. Конклина, датируемых началом-первой половиной 20 века, активного исследования феномена амбиверсии не последовало. Автор прямо подчеркивает, что, и хотя феномен амбивертности рассматривался ранними психологами и деятелями в области психологии личности, которые переходили от изучения ненормального состояния личности к нормальному, тема амбивертности по большому счету не получила поддержки в работах психоаналитиков, психиатров или прикладных психологов и психологов, работающих в области психологии личности. Автор считает, что тема амбивертности отчасти была табуирована, за исключением взглядов и тестов Айзенка [33]. Сегодня происходит обратная ситуация, связанная с популяризацией амбиверсии, как научного феномена, и определением её места в психологии личности.

Например, D. Petric в своем исследовании пишет о том, что современные подходы, связанные с разделением типов личности в психологии на экстравертов и интровертов, нуждаются в уточнении и расширении. В соответствии с этим, автор приводит собственное видение на понятие амбиверт. Автор пишет,

что амбиверсия находится где-то в центре между двумя крайностями, характеризуется высокой степенью адаптивности и хорошим балансом между обращенностью либидо человека внутрь и наружу. Подобное автор связывает с наличием более зрелых защитных механизмов в разных жизненных ситуациях по сравнению с другими типами личности [50].

Аналогичные суждения содержатся и в работе Y. Revola и соавторов, которые рассматривают амбивертность личности как качество, способствующее успеху в достижении обучающих результатов в области лингвистики, благодаря адаптированности [51].

Другим смежным направлением, определяющим востребованность исследований, направленных на изучение амбивертности как черты современного человека, являются работы, показывающие связь между данным типом личности и реагированием на внешние стимулы.

J. Park и соавторы отмечают, что амбиверты, находясь «в центре» экстраверсии и интроверсии, демонстрируют недостаточную степень эмоциональности реагирования на рекламу, что подчеркивает наличие адаптивности и сбалансированность мышления. Авторы замечают, что реклама, направленная на амбивертов, является более сложной в изготовлении и требует четкой проработки стратегии рекламы [49].

И хотя названное исследование не затрагивает в полной мере понятия амбивертности и её места в психологии личности, оно наглядно демонстрирует существование причинно-следственных связей между данным типом личности и реагированием человека на стимулы, подтверждая ранее названные особенности, свойственные амбивертам.

S. V. Hadson и D. Ferguson в своей работе, посвященной оценке пригодности человека к лидерству, замечают, что феномен амбиверсии позволяет поставить точку в спорах о способности интровертов или экстравертов к лидерству, показывая, каким образом эффективное сочетание качеств и свойств обоих типов личности положительно сказывается на лидерской позиции человека [40].

S. Georgiev и соавторы также отмечают, что амбиверсия, будучи самостоятельной характеристикой личности человека, определяет иные сенсомоторные и слуховые реакции организма, проявления двигательной активности, воздействуя на деятельность и поведение человека в реальной жизни. Авторы подчеркивают значимость исследования амбиверсии как независимого типа личности, отличающегося централизованными качествами человека [36].

N. Yusuff также подчеркивает, что амбиверты обладают отличительными физиологическими чертами, связанными с реагированием на пространство и пространственные изменения. Сравнение амбивертов и экстравертов показало, что у амбивертов наблюдается лучшая ориентационная реакция [59].

Исследование P. Sooriya и S. Kadhiravan показывает, что молодежь, обладающая типом личности «амбиверт», демонстрирует более высокий уровень ценностно-смысловых ориентаций, сфокусированность на общении, а также культурный интеллект, в сравнение с другими типами личности [54].

A. M. Grant считает, что концептуальным преимуществом амбиверта является высокая трудовая эффективность. На примере сферы продаж автор демонстрирует гибкость личностных качеств и стратегий коммуникации амбивертов при работе с людьми, что позволяет с большей долей вероятности успешно завершить сделку в сфере продаж [38].

S. V. Kuular в дополнение к перечисленным качествам выделяет высокий уровень стрессоустойчивости и готовность управлять конфликтами, двигаясь в сторону их разрешения и отказу от продолжительной конфронтации. Мирное урегулирование конфликтов амбивертами обуславливается готовностью адаптироваться и отсутствием высокого уровня агрессии, которая, например, характера экстравертам [44].

Так, приведенные исследования доказывают наличие отличительных положительных преимуществ у амбивертов перед экстравертами и интровертами:

Гибкость	Сбалансированное общение	Эмоциональная устойчивость	Широкий кругозор
Универсальность	Рефлексия	Стрессо-устойчивость	Креативность мышления
Понимание окружающих	Уверенность в социальных ситуациях	Эффективное решение проблем	Лидерские позиции
	Психологическое благополучие	Коммуни-кабельность	

Рис. 10. Профиль «преимуществ» амбивертности перед экстраверсией или интроверсией, которые выделяются в трудах зарубежных исследователей

Все исследования и оценки сводятся к высоким адаптивным способностям амбивертов, поскольку последние способны эффективно подстраиваться под окружающих людей, реагировать на непредвиденные ситуации или обстоятельства, демонстрируя баланс между личным и социальным.

Феномен амбивертности, несомненно, требует активного исследования в современной психологии личности, поскольку определяет возможность установления четких границ между тремя типами личности. Амбиверсия, как одно из проявлений личности человека, нуждается в определении четкого баланса качеств экстравертов и интровертов в рамках психологически здоровой и благополучной личности.

1.3. Роль амбивертности в достижении внутреннего баланса как проработанность всех важных свойств личности

Амбиверсия становится полезным для человека качеством, стимулирующим занятие более благоприятного жизненного направления. Однако говорить только о положительных чертах амбиверсии не приходится. Зачастую, амбиверты испытывают сложности, связанные с выбором между социальной активностью, общественной позицией и одиночеством (личные интересы) [50].

Амбиверты нуждаются, как правило, в сбалансированном времяпрепровождении и не способны длительное время существовать в единой обстановке (изоляция или активная общественная жизнь). Тем не менее, проработка данной проблемы обеспечивает способность амбивертов превосходить во многих сферах деятельности экстравертов или интровертов [19].



Рис. 11. Амбиверсия – внутренний баланс личности

Отметим, что ограничены представленные суждения об амбиверсии тем, что каждый амбиверт обладает разной степенью превалирования отдельных свойств экстраверсии и интроверсии. Подобное отчасти затрудняет полноценное определение положительных и отрицательных черт людей-амбивертов.

Однако можно подчеркнуть, что амбивертность, при её сбалансированности на уровне жизненных качеств, темперамента, мировоззрения и характера человека, является ключом к достижению внутреннего баланса, психологического благополучия.

Данный факт подчеркивается тем, что амбивертность соответствует современным социально-экономическим и культурным реалиям, позволяет воссоздать условия гармоничной интеграции человека в изменчивую жизнь.

Амбиверты, ввиду собственной адаптивности, способны развивать в себе необходимые стратегии поведения, обеспечивающие достижение личных целей. Более того, каждый человек способен «сгладить» собственный тип личности, развивая в себе черты амбивертности и компенсируя «слабые» стороны личности в сторону благоприятных с позиции внутреннего баланса составляющих. Конечно, подобная работа является колоссальной и требует системного подхода, организованной психологической работы, тем не менее, возможна.

ГЛАВА 2. АМБИВЕРСИЯ, ЭКСТРАВЕРСИЯ И ИНТРОВЕРСИЯ: ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА

2.1. Выраженные полюса экстраверсии и интроверсии и их влияние на проявление личности

Достижение точных заданных характеристик амбиверсии и её характеристика, как интегрального типа личности, расположенного между экстраверсией и интроверсией [50], попросту невозможны без развития необходимых для человека качеств личности.

Понимание сущности и содержания феномена амбиверсии начинается с определения преимуществ интегрального типа личности перед выраженными полюсами экстраверсии и интроверсии.

Концептуально противоположные типы личности, экстраверты и интроверты, демонстрируют аналогичным образом противоположные реакции на одинаковые социальные контексты [48]. Преимущество амбиверсии, как отмечалось нами ранее, связано именно с высокой степенью адаптивности личности к изменению социальных контекстов, что позволяет человеку эффективнее реагировать на окружающую действительность.

Подчеркивая противоположность экстраверсии и интроверсии, отметим, что у каждого типа личности существуют собственные отличительные особенности. Например, экстраверсия, связанная с социальной активностью человека, его открытостью и включенностью в общество, демонстрирует следующие особенности:

Во-первых, стремление к налаживанию коммуникаций, общению и новым знакомствам. Как пишет С. Н. Семенкова, экстраверты испытывают чувство комфорта в условиях социума, стремятся постоянно расширять количество социальных взаимодействий, легко устанавливают контакт с другими людьми и охотно идут на сотрудничество, выступая инициаторами взаимодействия. Однако автор

также верно уточняет, что между экстравертами, несмотря их общую принадлежность к единой группе, выделяются собственные характерные отличия, связанные с проявлениями открытости и личных побуждений к общению [18].

Во-вторых, наличие задатков к лидерству и лидерских качеств. А. В. Добрович отмечает, что экстраверты зачастую еще с юношеского возраста обладают лидерскими качествами, демонстрируя способность эффективно взаимодействовать с окружающими, мотивировать членов команды на достижение поставленных целей, продвигать определенные идеи, смыслы и ценности, объединяя людей вокруг них [8; 43].

В-третьих, удовлетворенность от внешней деятельности. Л. И. Лаврова замечает, что экстраверты предпочитают внешнюю активность и, как правило, ощущают удовлетворение от участия в общественных мероприятиях. Экстраверты являются участниками общественных объединений, выступают спикерами на мероприятиях [13].



Рис. 12. Выраженные особенности экстраверта

Отметим, что все перечисленное, как правило, не относится к интровертам, поскольку последние демонстрируют, напротив, высокую закрытость, нежелание устанавливать обширные социальные контакты и участвовать во внешней деятельности [3]. Интроверты демонстрируют иные особенности:

Во-первых, фокус на мыслительной деятельности, точности и обдуманности. Ввиду определенной изолированности, которая является для интровертов нормальным чувством, интроверты склонны тщательно прогнозировать и оценивать ситуацию, выбирая наиболее взвешенные решения, соответствующие объективному запросу и задаче.

Благодаря этому, интроверты способны фокусироваться на различных задачах, реализовывать сложное творчество, работать с информацией и т. д. И хотя, как писалось нами ранее, креативность зачастую выше у экстравертов, она ограничивается импульсивными реакциями и идеями, тогда как интроверты способны глубинно прорабатывать подобные идеи, доводя их до идеального состояния [19].

Во-вторых, высокий уровень саморегуляции и концентрация на внутреннем мире. По мнению К. И. Абрамовой и соавторов интроверты отличаются точной регуляцией собственных эмоций и их проявлений, исключая излишний уровень явно выраженных переживаний, напротив, демонстрируя высокий уровень спокойствия [1]. Кроме того, интроверты, ввиду концентрации на внутреннем мире, переживают эмоции или стресс «внутри».

В-третьих, узкие социальные контакты, отличающиеся глубиной взаимодействия. Интроверты не нуждаются в постоянной социальной интеграции, ввиду чего развивают не общее количество знакомств, а их качество и степень погружения. О. Б. Мартынюк и К. А. Шевченко в этом контексте отмечает, что интроверты, несмотря на существование в экстравертном мире, эффективно адаптированы под реалии множества социальных контактов, однако не придают высокого значения постоянным знакомствам [14].

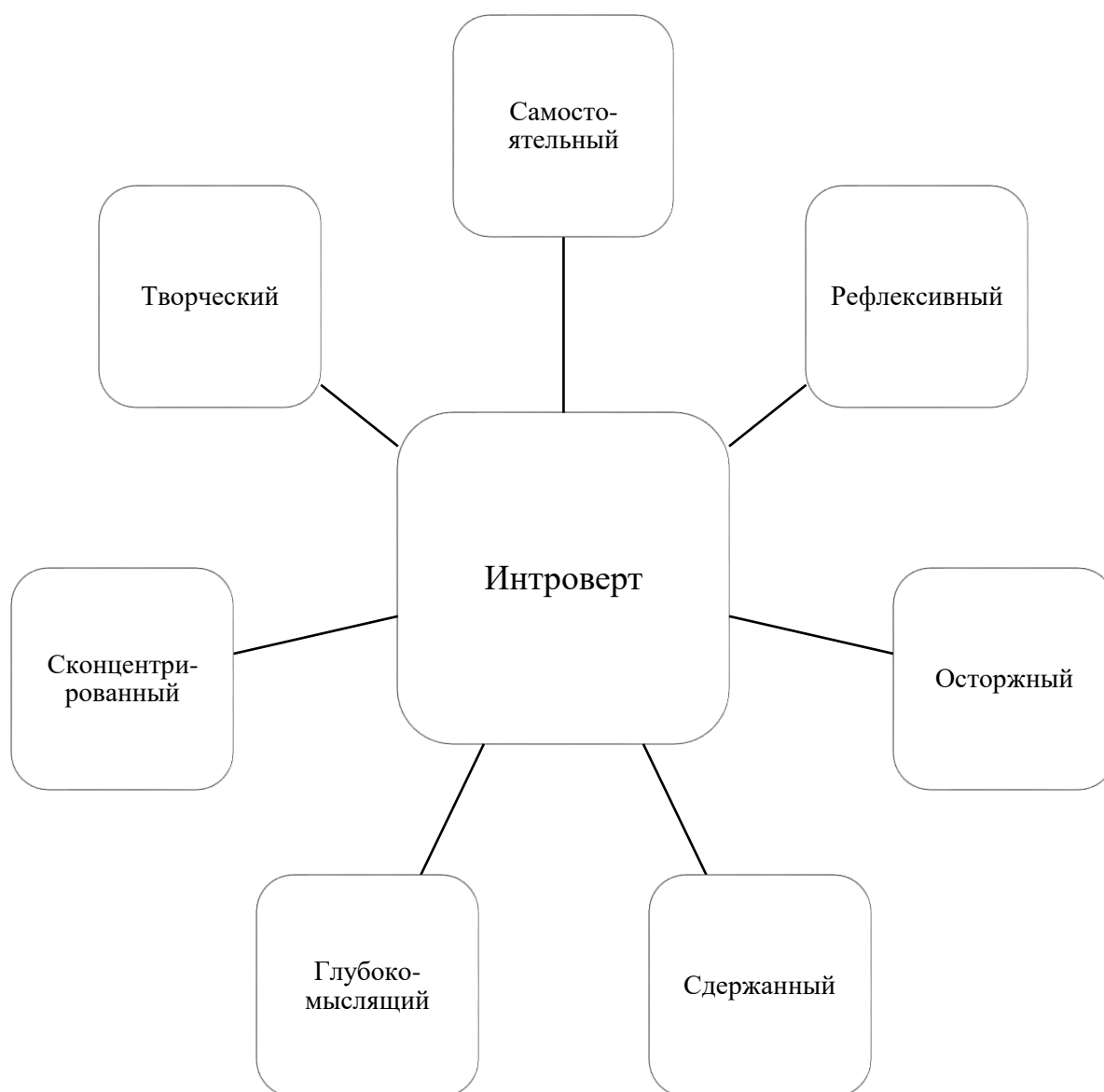


Рис. 13. Выраженные особенности интроверта

Фокусируясь на социальных контекстах, отметим, что выраженные особенности определяют степень и характер адаптации экстравертов и интровертов под происходящие в их жизни ситуации. Как итог, возникает феномен амбиверсии, характеризующийся сочетанием качеств и особенностей двух описанных типов личности.

2.2. Маскирование амбивертов под экстравертов и интровертов: гибкость и социальные контексты

Под маскированием амбивертов под экстравертов и интровертов нами понимается способность человека принимать за основу качества определенного типа личности в зависимости от социального контекста и необходимости адаптироваться под окружающую среду.

В частности, основополагающим преимуществом амбиверта, которое делает данный тип личности «сильным» является способность демонстрировать гибкость в различных условиях.

Отметим, что происходящие на протяжении последних нескольких лет социально-экономические трансформации определили смену парадигмы существования современного человечества от общественных проявлений в сторону большей изоляции и разобщенности. Подобное определило возникновение новых социальных контекстов, в которых каждый из типов личности демонстрирует собственные поведенческие черты.

Среди таких социальных контекстов выделим [5; 6; 10; 16; 17 и др.]:

1) Становление цифрового общества. Данный социальный контекст определяет изменение способов взаимодействия между людьми и коммуникации, поскольку предполагает погружение в социальные сети и инфраструктуру сети Интернет.

С точки зрения интровертов становление цифрового общества является положительным, поскольку:

- появляется возможность учиться, работать или развлекаться без необходимости выхода в «некомфортную» социальную среду;
- облегчается заведение новых знакомств и друзей посредством социальных сетей;
- социальная активность диктуется не обществом, а регулируется интровертом самостоятельно.

Одновременно с этим, цифровое общество определяет возможное повышение изоляции интровертов от реального социума, вызывая сопутствующие данным процессам риски одиночества, деструктивных проявлений.

Для экстравертов цифровое общество также обладает рядом положительных черт:

- интернет становится источником расширения кругозора и круга общения, поиска реальных знакомств;
- в интернете проводятся массовые мероприятия, к участию в которых склонны экстраверты;
- в интернете действуют сообщества по интересам, в том числе профессиональным, происходит постоянный обмен информацией и идеями.

Тем не менее, экстраверты, в случае вынужденного фокуса на цифровом обществе, при отсутствии реальных контактов и снижении их количества, будут испытывать негативные ощущения.

Постепенный перевод общества в цифровую парадигму, в связи с этим, стоит рассматривать как вызов, стоящий перед экстравертами, актуализирующий необходимость сохранения включенности в реальный социум и препятствования полной цифровизации человеческой жизнедеятельности.

2) Интенсивные процессы глобализации. Глобализация, под которой понимается расширение количества контактов и степени интеграции различных государств, культур и народов между собой, также является объективным социальным контекстом, в реалиях которого существуют современные люди и общества.

Для интровертов глобализация имеет по большей части негативный характер воздействия, поскольку вызывает:

- перенасыщение информацией. Интроверты, ввиду собственной склонности глубоко осваивать новую информацию, постепенно перенасыщаются под влиянием глобализации, которая, к тому же, «заставляет» интегрироваться в динамичное социальное пространство, «навязывает» принципы открытости;

- потребности в уединении. Широкие социальные, культурные и экономические взаимодействия, связанные с соприкосновением множества культур и мировоззрений, определяют рост потребности интровертов в уединении, ввиду ориентированности на узкий круг общения, неготовность взаимодействовать с социумом;

- необходимость сохранения собственных ценностей (ввиду их постепенного замещения новыми возникающими на фоне глобализации ценностями). Интроверты, как правило, сохраняют приверженность локальным традициям и собственной идентичности, вступая в конфликт с культурой глобализации.

Однако, положительными чертами глобализации для интровертов становится повышенная возможность в преодолении полного одиночества, предоставление возможностей для поиска себя и своего рода деятельности, простота смены обстановки на наиболее комфортную (переезд из активной страны в тихую с размеренной жизнью), а также доступность новых технологий, которые благоприятно влияют на уровень жизни и степень комфорта интровертов.

Для экстравертов глобализация является, напротив, позитивной чертой современного социального контекста ввиду того, что определяет:

- расширение потенциального круга общения. У экстравертов возникают новые возможности для общения, познания других культур, обеспечивая постоянный рост круга общения, установление новых социальных контактов;

- адаптацию общества под единые стандарты и ценности. Подобное упрощает взаимодействие экстравертов с обществом, обеспечивая точное восприятие отдельных представителей и эффективное применение общекультурных (сформированных в качестве новых) подходов для взаимодействия с ними;

- возникновение транснациональных взаимодействий. В эпоху глобализации у экстравертов расширяются возможности в установлении новых межкультурных контактов при развитии в профессиональном, образовательном или личном плане (общение с людьми из других стран).

Два названных ключевых социальных контекста определяют необходимость адаптации любой личности к объективно противоречивым социально-экономическим реалиям.

В связи с данным фактором, формирование амбиверсии личности приобретает особую значимость, ввиду её сильных сторон в контексте глобализованного и цифрового общества, отличающегося высокой динамикой изменений.

2.3. Проявление амбиверсии человека, сильные и слабые стороны

Проявление амбиверсии у человека характеризуется способностью комбинировать черты и поведенческие особенности как экстраверта, так и интроверта в различных ситуациях [50].

При этом, на наш взгляд, формирование амбиверсии человека должно происходить с фокусом на развитие «полюсов» типов личности, с пониманием и осознанием человеком, стремящимся к амбиверсии, необходимости прорабатывать собственные черты личности и характера в сторону комфортной для него самой конфигурации [19].

Иными словами, амбиверсия и её конкретные особенности зависят от конкретного человека и его заинтересованности в формировании амбиверсии, с четким осознанием тех черт, которые мешают ему комфортно существовать в текущих социально-экономических реалиях.

Несмотря на обозначенное, переход к амбиверсии связывается с приобретением человеком конкретных достоинств и недостатков, которые можно назвать, пусть и условно, достоинствами и недостатками амбиверсии.

Среди достоинств выделим:

- гибкость, которая влияет на все сферы жизни;
- высокий уровень самостоятельности;
- готовность к одиночеству;

- ответственность;
- творческую активность и переключаемость;
- эмпатичность.

Однако, помимо названных достоинств амбиверсии, в научной литературе выделяются проблемы, с которыми сталкиваются амбиверты в собственной жизни (недостатки амбиверсии) [27; 28; 50; и др.]:

- возможно смещение предпочтений;
- непонимание собственной энергии и сложности в её эффективном распределении;
- компромиссность и создание искусственных ограничений;
- невозможность многократно быстро переключаться с одного социального контекста на другой;
- сложность восприятия имеющихся потребностей.

Обозначенные достоинства и недостатки во многом связаны со стремлением амбивертов адаптироваться под окружающие обстоятельства, адресно выбирая соответствующие тактики поведения и способы взаимодействия с окружающими.

«Достоинства»	«Недостатки»
<ul style="list-style-type: none"> • Гибкость в общении • Сбалансированность • Эмпатичность • Умение слушать • Широта интересов • Самоанализ • Саморегуляция • Креативность • Стрессоустойчивость • Лидерство 	<ul style="list-style-type: none"> • Неопределенность • Перегруженность • Конфликт интересов • Нерешительность • Непонимание окружающими • Нестабильность под частными изменениями • Эмоциональная уязвимость • Социальное давление • Затрудненная идентификация себя • Сложность в самореализации

Рис. 14. «Достоинства и недостатки» амбиверсии

В случаях, когда необходимо осуществлять несколько адаптаций, амбиверты способны демонстрировать снижение активности и гибкости, ввиду психоэмоционального истощения (что также подтверждается исследованием характеристик внимания [15]).

Тем не менее, амбиверсия, при осознании негативных черт и наличии четкой жизненной позиции, не приводит к частым отрицательным появлениям, напротив, положительно сказывается на качестве жизни человека и уровне его психологического благополучия [19].

2.4. Поведенческие черты и характеристики амбивертов

Развитие амбиверсии человека начинается с осознания того, каким образом действует амбиверт в повседневной жизни, каким образом реагирует на те или иные ситуации или происходящие вокруг события. Именно поэтому исследование поведенческих черт и характеристик амбивертов выступает в качестве фундамента в последующих траекториях комплексной трансформации личности.

Первое, о чем необходимо подчеркнуть, то, что амбиверты способны проявлять черты как экстраверсии, так и интроверсии, транслируя подобное на собственное общение.

Амбиверты достаточно гибкие в общении [59], готовы переключаться от одного социального контекста к другому, адаптируясь под собеседника и стиль его общения. Амбиверты применяют множество речевых стратегий, точно понимая ожидания окружающих людей.

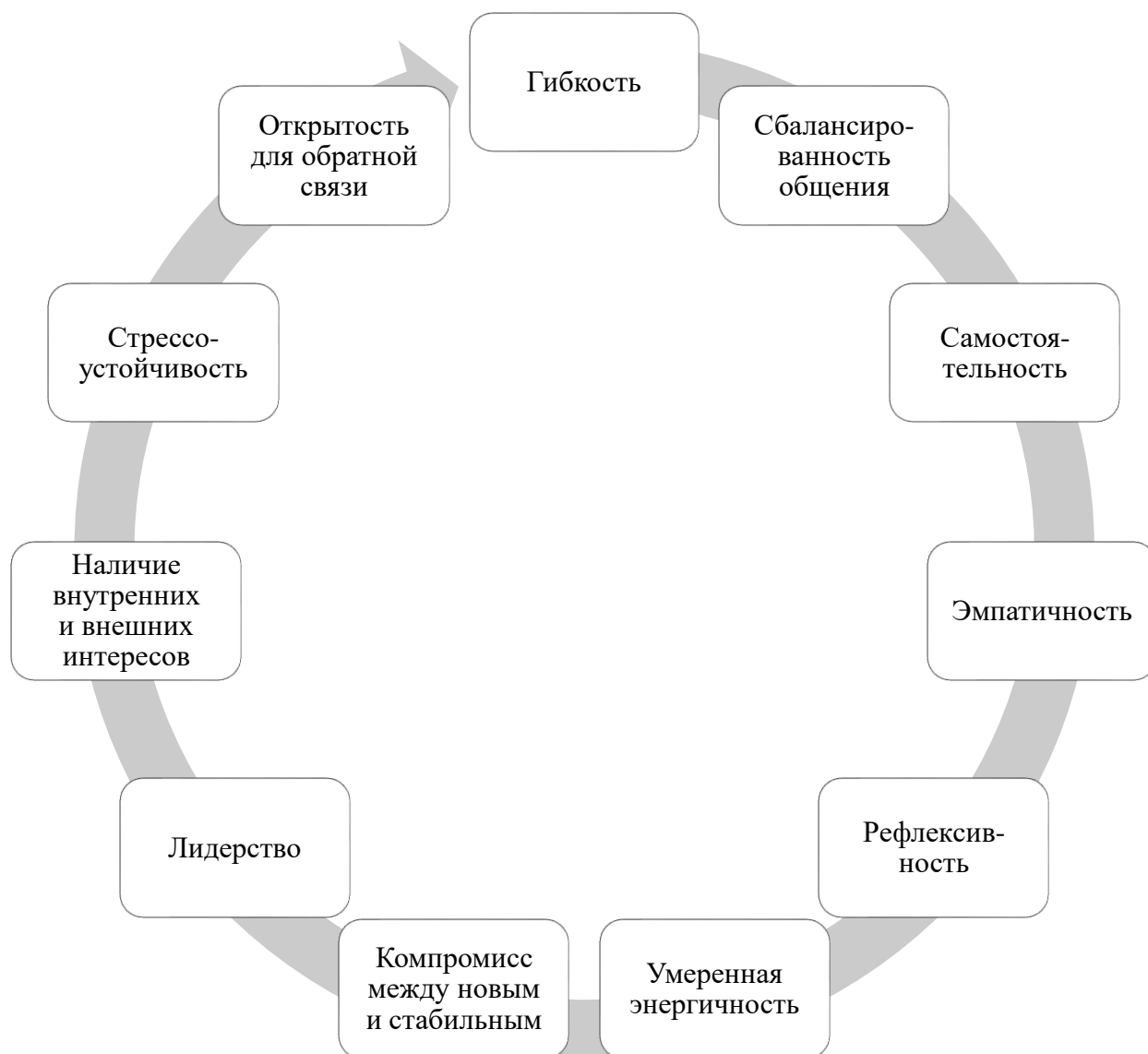


Рис. 15. Особенности поведения амбивертов

Амбиверты также достаточно активны в тех ситуациях, где от них требуется активность; при потребности в одиночестве и рефлексии они способны находить время для данной деятельности и не испытывают затруднений в ней [19].

Взаимодействие с обществом амбиверта в равной степени эффективно как с точки зрения активности в группах, в том числе в больших командах, так и при выстраивании персонального взаимодействия и погружения в отношения [45].

По существу амбиверт, учитывая все вышеизложенное, является человеком, способным вовремя переключаться с преобладания экстраверсии в сторону интроверсии, не нуждаясь в предварительной длительной подготовке к этому.

Именно поэтому видим необходимым для каждого человека прорабатывать амбивертность в себе, с фокусом на здоровые проявления, высокий уровень психологического благополучия и удовлетворенность собой, собственным внутренним состоянием, разрешение внутренних проблем и личностных противоречий.

ГЛАВА 3. АМБИВЕРСИЯ, ЭКСТРАВЕРСИЯ И ИНТРОВЕРСИЯ: ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА

3.1. Обзор исследований, показывающих связь между проработкой различных блоков личности и проявлением амбивертности

Несмотря на малую степень изученности амбивертности в современных отечественных и зарубежных научных исследованиях, выделяются определенные подходы и способы формирования амбивертности, стимулирования её развития под влиянием личностных психологических изменений.

М. А. Adeoye и соавторы, например, пишут о необходимости развития черт сотрудничества, что становится одним из факторов достижения баланса между экстраверсией и интроверсией. Авторы отмечают, что способность амбивертов адаптироваться к личностям других отличается готовностью сглаживать внутригрупповое общение и переводить его в сторону результирующего взаимодействия. Сам амбиверт в таком случае – своеобразный «мост» между экстравертами и интровертами, способный адаптироваться под особенности и проявления конкретного типа личности. По итогам исследования авторы делают выводы о том, что амбиверты способны внести значительный вклад в развитие разнообразия и сотрудничества внутри сообществ. Амбиверты способны преодолеть разрыв между экстравертами и интровертами, сбалансировать вклад различных членов группы и выступать в качестве эффективных лидеров команды, используя свою адаптивность и коммуникативные навыки в качестве преимущества в стратегиях взаимодействия [27].

Примечательным видим и исследование С. А. Анкудиновой и И. А. Непочатых, которые выделяют на основе проведенных опросов наиболее востребованные влечения в деятельности среди амбивертов. В числе таковых выделяются (от более распространенного к менее):



Рис. 16. Влечения в деятельности абмивертов [2]

Как можно заметить, в исследовании авторов амбиверты имели определенную склонность к чертам интровертов, несмотря на это, подчеркивается их готовность применять речевые стратегии, не свойственные интровертам [2]. Так, подобное доказывает умение амбивертов перестраиваться в зависимости от ситуации и обстоятельств, фокусируясь на конкретной задаче или деятельности.

В работе А. А. Смирной и соавторов подчеркивается, что амбиверты, наряду с экстравертами, являются самыми толерантными типами личностями, ввиду готовности принимать особенности собеседника и подстраиваться под него [22].

Д. Ю. Груздев и соавторы определяют, что способность человека адаптивно демонстрировать черты экстраверсии и интроверсии является свойством психологически зрелой личности [7]. Нельзя не согласиться с позицией авторов, отмечая, что амбиверты готовы самостоятельно адаптироваться под

заданные обстоятельства, без необходимости длительной предварительной подготовки к ним.

Более того, как пишут Е. Н. Николаева, О. Н. Колосова, Л. Э. Васильева и А. А. Васильев, амбиверты, несмотря на их превосходство над экстравертами и интровертами в вопросах адаптивности, уступают обоим типам личности при проведении тестирования внимания. Авторы связывают данный факт именно с крайне высокой степенью переключаемости амбивертов, что, вероятно, негативно сказывается на концентрации внимания [15].

Таким образом, перечисленные в исследованиях авторов особенности и проявления амбиверсии личности позволяют подчеркнуть возможность организации комплексной психологической и консультативной работы по развитию данного типа личности.

Амбиверт в таком случае рассматривается с точки зрения набора определенных свойств и характеристик личности, располагающихся интегрально между экстраверсией и интроверсией. При этом, характер организуемой работы разворачивается с позиции формирования именно тех качеств, в которых человек испытывает потребность в собственной повседневной жизнедеятельности, что связано с комплексным влиянием на личность в ходе специально организованной психологической работы (под руководством опытного психолога).

3.2. Рассмотрение того, как проработка одного блока личности может привести к проявлению амбивертных черт

Подводя итоги рассмотренным ранее исследованиям, отметим, что работа по формированию амбивертности личности должна выстраиваться с фокусом на ряд направлений, позволяющих комплексно развивать человека и привести его к желаемому состоянию «себя» [27; 28; 38; 50 и др.]:

1. Формирование черт, присущих экстравертам. Данному блоку личности уделяется особое внимание в тех случаях, когда у человека наблюдается явное преобладание качеств, свойственных интровертам. В тоже время, при

формировании черт, присущих экстравертам, необходимо работать с такими личностными качествами и особенностями, как проактивность и стремление адаптироваться в коллективе.

Проактивность раскрывается на уровне включенности человека в деятельность, понимания социального контекста и видения социальной ситуации, с фокусом на предупреждающий характер деятельности, предвидение возможных изменений.

Стремление адаптироваться в коллективе отражает готовность человека уверенно взаимодействовать с различными группами людей, интегрироваться в команду и происходящие в ней процессы.

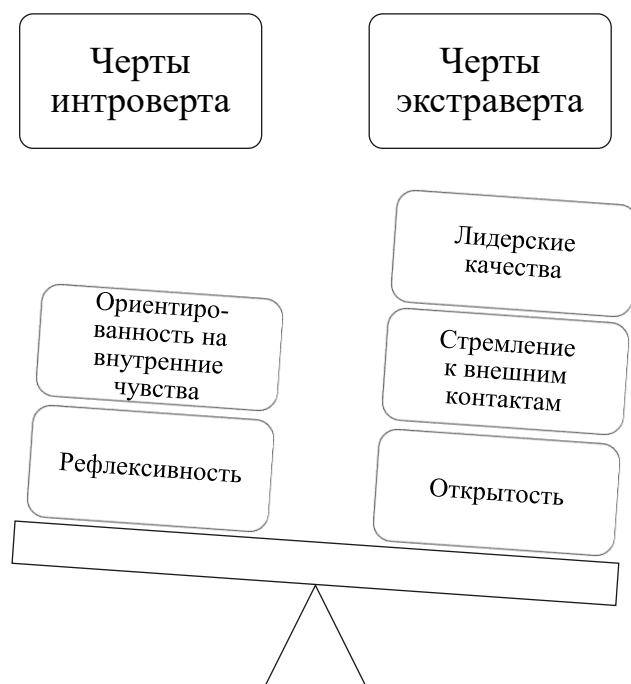


Рис. 17. Превалирование экстраверсии в амбивертности

2. Формирование черт, присущих интровертам. Данный блок личности соответствующим образом прорабатывается в ходе работы с экстравертами, позволяя подготовить их к реализации действий, воспроизводству реакций, свойственных интроверсии. В частности, в контексте качеств, присущих именно интровертам, можно выделить стремление к рефлексии и высокую творческую сконцентрированность.

Рефлексия раскрывается на уровне понимания собственных чувств, стремлений, желаний, осознания прожитого опыта и его влияния на человека.

Творческая сконцентрированность позволяет не только генерировать идеи и демонстрировать креативность, но и воспроизводить их, получать продукт в ходе целенаправленной и сфокусированной на процессе деятельности.

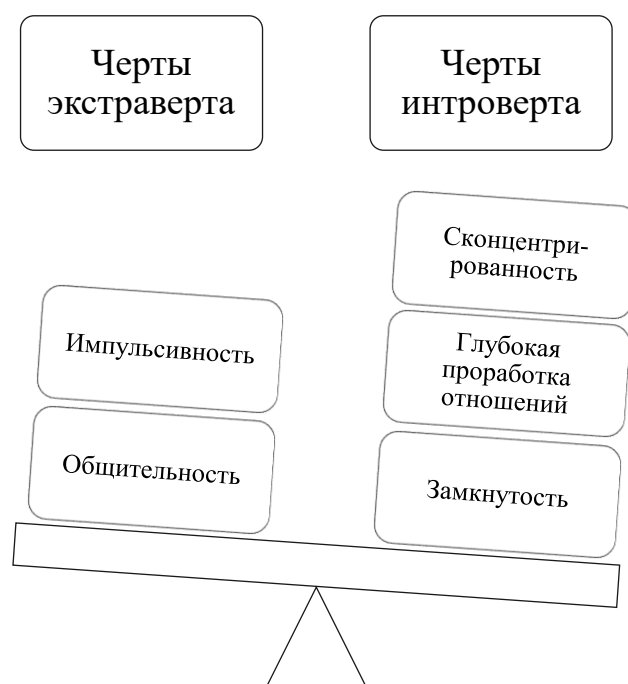


Рис. 18. Превалирование интроверсии в амбивертности

3. Развитие способности гибко реагировать на происходящие изменения. Гибкость, как присущее амбивертам свойство личности, отражает баланс между оптимальным применением стратегий и характерных поведенческих черт экстравертов и интровертов, в зависимости от ситуации и рассматриваемых обстоятельств. Например, в вопросах общения некоторые интроверты, на пути к формированию амбиверсии личности, прибегают к намеренной подготовки себя к взаимодействию в обществе, компенсируя особенности интроверсии новыми стратегиями взаимодействия, которые целенаправленно отрабатываются и закрепляются на практике.

4. Стимулирование быстрой сменяемости в межличностном взаимодействии. Амбиверты способны эффективно взаимодействовать как с экстравертами, так и интровертами, в чем демонстрируют высокий уровень адаптации под собеседника. В тоже время, амбиверт не отличается поверхностностью взаимоотношений, ввиду направленности на установление социально значимых и глубоких контактов.



Рис. 19. Сменяемость стратегий коммуникации в жизнедеятельности амбивертной личности

Поэтому формирование амбиверсии невозможно без овладения различными стратегиями коммуникации и способами адаптации человека к взаимодействию с различными типами личностей.

5. Развитие навыков саморегуляции и повышение уровня стрессоустойчивости. Высокий уровень саморегуляции отражает готовность человека управлять собственной деятельностью, регулировать стресс, эмоциональные

проявления, обеспечивать демонстрацию определенных реакций, эффективно совладать с негативными чувствами и др. Стрессоустойчивость является следствием развития навыков саморегуляции, однако выделяется в качестве отдельного компонента ввиду её тесной связи с психологическим благополучием личности.



Рис. 20. Саморегуляция и стрессоустойчивость амбивертов

Поэтому формирование амбивертности личности отчасти совпадает с работой по развитию стрессоустойчивости и формированию навыков эффективной саморегуляции.

Рассмотренные направления в целом становятся базовыми в контексте формирования амбиверсии личности; однако на практике работа выстраивается индивидуально, с учетом профиля личности, её конкретных проявлений, черт или свойств, а также желаемого результата, к которому стремится человек в собственной жизни [19].

Именно поэтому организация работы по формированию амбивертности начинается с определения типа личности человека, его характерных особенностей.

3.3. Психологические тесты, предназначенные для определения уровня амбивертности у человека

Применение психометрических и психологических методик выступает в качестве базового компонента – гарантированного инструмента точного определения уровня амбивертности у человека (ровно, как и любого другого типа личности).

В связи с этим видим необходимым рассмотреть некоторые распространенные в международной практике психологические тесты, предназначенные для определения уровня амбивертности личности.

Шкала			
E-I		S-N	
ориентация сознания		способ ориентирования в ситуации	
E	I	S	N
Extraversion, экстраверсия	Introversion, интроверсия	Sensing, ощущение	Intuition, интуиция
ориентация сознания наружу, на объекты	ориентация сознания наружу, на объекты	ориентирование на конкретную информацию	ориентировочно на обобщенную информацию
T-F		J-P	
основа принятия решений		способ подготовки решений	
T	F	J	P
Thinking, мышления	Feeling, чувства	Judging, суждения	Perception, восприятие
рациональное взвешивания альтернатив	принятие решений на эмоциональн ой основе	предпочтение планировать и заранее организовывать информацию	предпочтение действовать без детальной предварительной подготовки, больше ориентируясь по обстоятельствам

Рис. 21. Тест MBTI

Среди общих тестов, косвенно позволяющих определить амбивертность личности, выделяют:

1. Тест Майерс-Бриггс (МВТИ). МВТИ является одним из самых распространенных тестов личности. Данный психологический тест основан на четырех бинарных измерениях: экстраверсия/интроверсия, ощущение/интуиция, мышление/чувствование, суждение/восприятие. Измерение амбивертности посредством выделенного текста возможно в случае равного баланса человека между чертами экстраверта и интроверта.

1) Реалист, администратор, руководитель (ESTJ: экстраверт, сенсорик, логик, рационал).	2) Командир, предприниматель (ENTJ: экстраверт, интуивист, логик, рационал).	3) Организатор, инспектор (ISTJ: интроверт, сенсорик, логик, рационал).	4) Наставник (ENFJ: экстраверт, интуивист, этик, рационал).
5) Учитель, воспитатель, энтузиаст (ESFJ: экстраверт, сенсорик, этик, рационал).	6) Аналитик провидец, вдохновитель (INTJ: интроверт, интуивист, логик, рационал).	7) Вдохновитель, консультант советчик, гуманист (INFJ: интроверт, интуивист, этик, рационал).	8) Исполнитель, хранитель, защитник (ISFJ: интроверт, сенсорик, этик, рационал).
9) Изобретатель, искатель, мечтатель (ENTP: экстраверт, интуивист, логик, иррационал).	10) Непоседа, маршал, реалист (ESTP: экстраверт, сенсорик, логик, иррационал).	11) Медиатор, чемпион (ENFP: экстраверт, интуивист, этик, иррационал).	12) Аниматор, политик, деятель (ESFP: экстраверт, сенсорик, этик, иррационал).
13) Архитектор критик, аналитик (INTP: интроверт, интуивист, логик, иррационал).	14) Мастер, умелец (ISTP: интроверт, сенсорик, логик, иррационал).	15) Созерцатель, лирик, целитель (INFP: интроверт, интуивист, этик, иррационал).	16) Выдумщик, композитор (ISFP: интроверт, сенсорик, этик, иррационал).

Рис. 22. Типы личности по МВТИ

Установленный тип: INTP				
На что вы направляете свое внимание	E	Экстраверсия Люди, предпочитающие экстраверсию, склонны концентрировать свое внимание на внешнем мире людей и предметов.	I	Интроверсия Люди, предпочитающие интроверсию, склонны концентрировать свое внимание на внутреннем мире идей и впечатлений.
Способ сбора информации	S	Сенсорика Люди, предпочитающие сенсорику, склонны собирать информацию с помощью пяти чувств и концентрировать свое внимание на настоящем моменте.	N	Интуиция Люди, предпочитающие интуицию, склонны собирать информацию из образов и большой картины, а также концентрировать свое внимание на будущих возможностях.
Способ принятия решений	T	Мышление Люди, предпочитающие мышление, склонны принимать решения, опираясь на логику и объективный анализ причин и следствий.	F	Чувство Люди, предпочитающие чувство, склонны принимать решения, опираясь на собственные принципы и субъективную оценку событий, во взаимоотношениях с людьми.
Взаимодействие с внешним миром	J	Суждение Люди, предпочитающие суждение, склонны к планированию и четкой организации своей жизни, стремятся к тому, чтобы все вопросы были решены.	P	Восприятие Люди, предпочитающие восприятие, склонны к гибкости и спонтанности в жизни, стремятся к тому, чтобы постоянно иметь возможность выбора.

Рис. 23. Установленный тип по MBTI
и характеристики каждой аббревиатуры (расшифровка)

2. Тест Биг-Файв (Big Five). Модель Биг-Файв включает в себя пять основных измерений личности: открытость опыту, ответственность, экстраверсию, добросовестность и нейротизм. В контексте амбивертности, экстраверсия и интроверсия будут ключевыми измерениями, опираясь на которые психолог способен оценить степень амбивертности личности. В частности, определение происходит, как и в случае MBTI, посредством оценки усредненности результатов (расположенность полученных результатов между интровертом и экстравертом).

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА И ФАКТОРНЫЕ НАГРУЗКИ

Факторы	Факторные нагрузки					
ЭКСТРАВЕРСИЯ - ИНТРОВЕРСИЯ	.02	-.11	.81	.02	.24	-.45
1.1 активность - пассивность	.03	-.03	.51	.16	.07	-.75
1.2 доминирование - подчиненность	-.21	-.17	.56	.31	.11	.02
1.3 общительность - замкнутость	.22	-.16	.68	-.12	.12	-.22
1.4 поиск впечатлений - избегание впечатлений	.19	-.10	.49	-.20	.21	-.48
1.5 привлечение внимания - избегание внимания	-.05	.08	.67	.09	.28	-.19
ПРИВЯЗАННОСТЬ - ОТДЕЛЕННОСТЬ	.93	-.00	.03	.18	.12	-.07
2.1 теплота - равнодушие	.68	-.01	.15	.23	.18	.18
2.2 сотрудничество - соперничество	.71	.17	-.16	-.03	-.08	-.10
2.3 доверчивость - подозрительность	.68	-.22	.18	.06	-.01	.04
2.4 понимание - непонимание	.67	.01	.06	.19	.28	-.14
2.5 уважение других - самоуважение	.64	.01	-.28	.18	.21	-.00
КОНТРОЛИРОВАНИЕ - ЕСТЕСТВЕННОСТЬ	.14	-.04	-.09	.94	.09	-.09
3.1 аккуратность - неаккуратность	.19	-.00	.12	.69	-.03	.09
3.2 настойчивость - отсутствие	.18	-.18	.04	.71	.08	.02
3.3 ответственность - отсутствие	.16	-.01	.19	.77	.09	.05
3.4 самоконтроль - импульсивность	.05	-.12	-.54	.47	.02	-.29
3.5 предусмотрительность - беспечность	-.00	.10	-.19	.65	.00	-.28
ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ - ЭМОЦ. СДЕРЖАННОСТЬ	.04	.93	-.09	-.05	.15	.02
4.1 тревожность - беззаботность	.00	.82	.07	.00	.00	.18
4.2 напряженность - расслабленность	-.06	.64	-.06	.06	-.10	-.02
4.3 депрессивность - эмоциональная комфортность	-.06	.84	-.06	.06	.11	.06
4.4 самокритика - самодостаточность	.09	.52	-.29	-.28	.03	-.03
4.5 эмоциональная лабильность - стабильность	-.06	.84	-.06	.06	.11	.06
ИГРИВОСТЬ - ПРАКТИЧНОСТЬ	.14	.11	.17	.05	.92	-.09
5.1 любопытство - консерватизм	-.02	-.07	.11	.07	.65	-.24
5.2 мечтательность - реалистичность	.17	.26	.01	-.05	.68	-.00
5.3 артистичность - неартистичность	.19	.10	.21	.16	.58	.12
5.4 сензитивность - нечувствительность	.37	.00	.03	.05	.66	.14
5.5 пластичность - ригидность	-.19	-.01	.26	-.03	.63	-.34
Собственные значения	5.84	4.22	3.68	2.54	1.55	1.24
Процентный вклад в суммарную дисперсию	19.8	14.1	12.3	8.45	5.18	4.01
Накопленные отношения собственных значений	.19	.33	.45	.55	.59	.65

Рис. 24. Факторы в Тесте Биг-Файв

3. 16PF (16 Personality Factors). Данный тест направлен на детализированную оценку личности по шестнадцати факторам. В тест входят и показатели экстраверсии и интроверсии, которые позволяют оценить выраженность черт, свойственных каждому из типов личности.

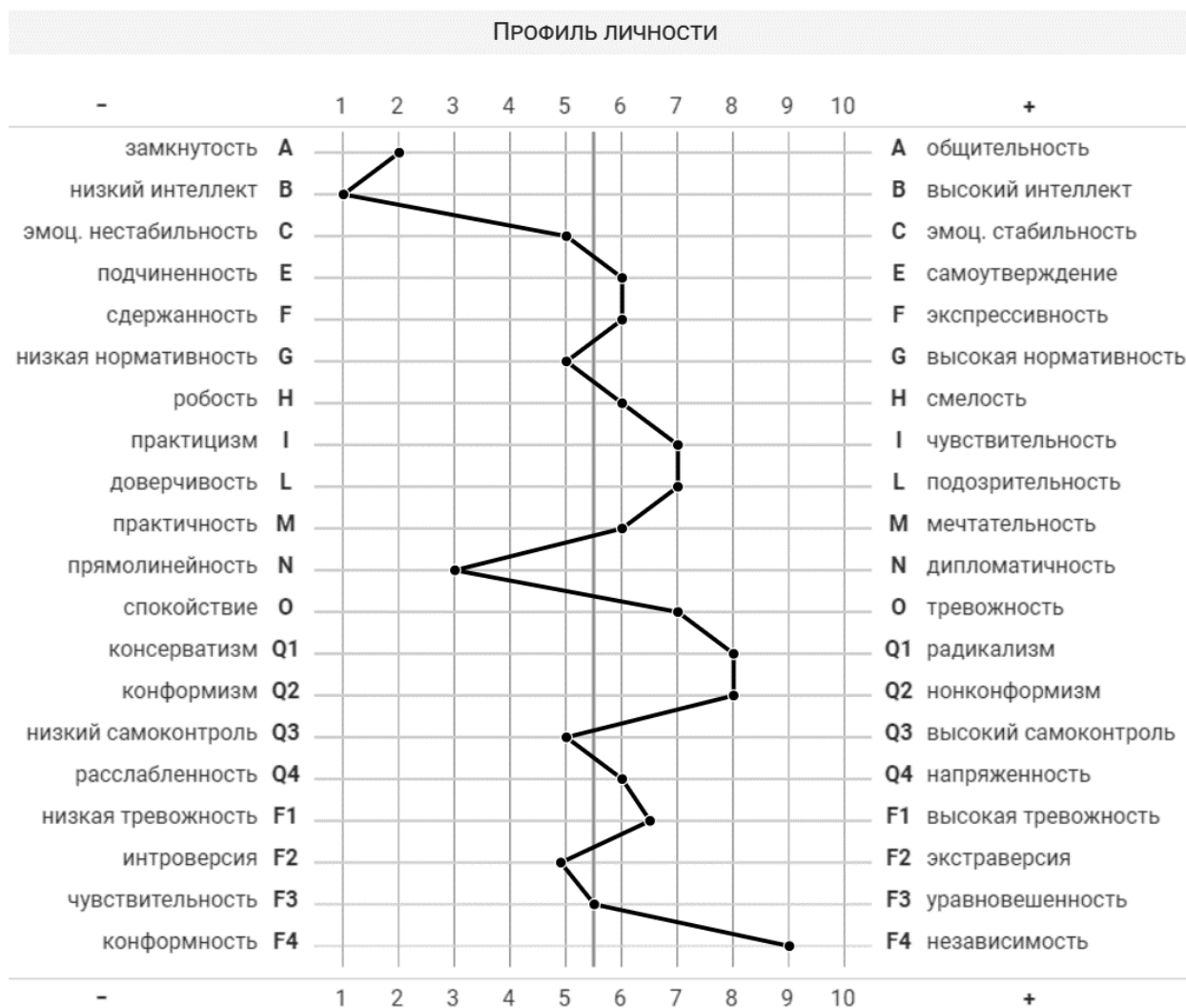


Рис. 25. Тест 16PF – пример профиля личности

4. Тест Айзенка (Eysenck Personality Inventory). Данный психологический тест выделяет в своей структуре несколько измерений: экстраверсию, интроверсию, нейротизм или психотизм (как интегральные состояния).

Амбивертность по тесту Айзенка определяется с позиции усредненного значения между шкалами «экстраверсия» и «интроверсия».

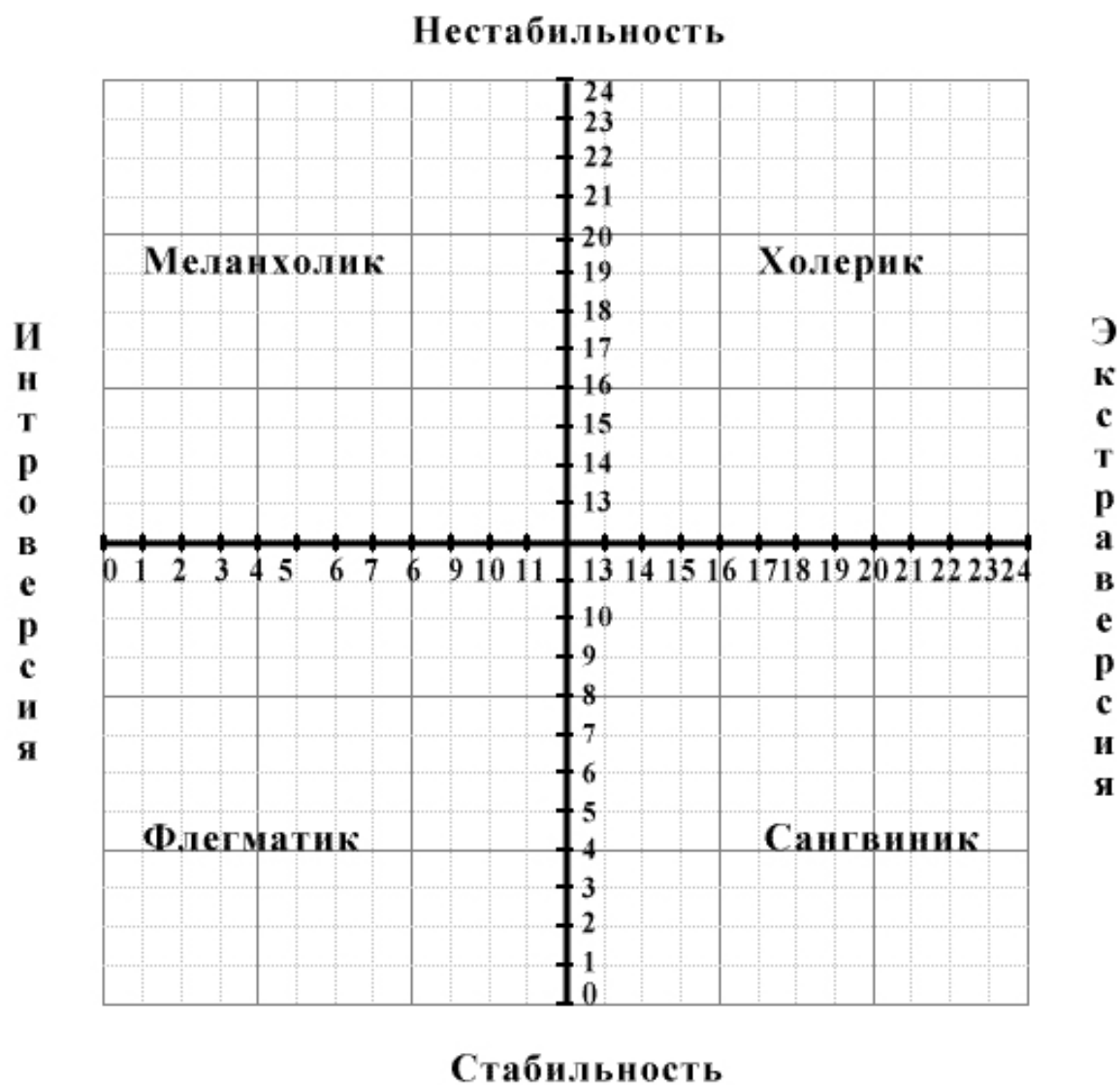


Рис. 26. Шкалы по тесту Айзенка

Отметим, что на практике самым распространенным, универсальным и относительно простым в контексте определения амбивертности личности становится психологический тест «Eysenck Personality Inventory», поскольку он позволяет по шкалам точно установить конкретные проявления личности и её особенности, не включает в себя «лишние» в рамках заданной задачи показатели.

ГЛАВА 4. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АМБИВЕРСИИ НА ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

4.1. Особенности влияния амбиверсии на личность человека

Амбиверсия ввиду своего интегрального влияния на деятельность человека и его адаптивные способности становится все более востребованным качеством, которое современный человек стремится развивать в себе.

Центризм амбивертных людей, ввиду их особенного типа личности, не принадлежащего к экстраверсии или интроверсии, находит отклик во многих сферах деятельности. Вместе с тем, перед непосредственной проработкой собственной личности и движения к амбиверсии, человеку необходимо осознать все особенности влияния амбиверсии на личностные проявления, характер и качества.

Отметим, что конкретные характеристики влияния амбиверсии на человека определяются конфигурацией типа личности, а также во многом зависят от самого человека, его привычек, культуры, наличия черт экстраверсии или интроверсии, поскольку «идеального» баланса между экстраверсией и интроверсией практически не встречается.

Тем не менее, амбиверсия определяет несколько ключевых особенностей влияния на личность человека:

Во-первых, обеспечивает готовность к изменениям и определяет адаптационные способности личности. Во многом адаптационные возможности амбивертов делают их более устойчивыми к стрессовым ситуациям, обуславливая готовность верно реагировать на факторы сильного воздействия на человека [50].

Во-вторых, устанавливает склонность к компромиссам и общей точке зрения при решении тех или иных вопросов. Амбиверты, ввиду высоких адап-

тивных способностей и собственной повышенной гибкости, как правило, стремятся сохранять нейтралитет в работе с группами людей, выступая в роли коммуникатора между людьми с различными взглядами, точками зрения или общим пониманием ситуации [27].

Подобное, с одной стороны, определяет податливость амбивертов и их включенность в деятельность группы, с другой, способно негативно влиять на осознание собственной точки зрения, поскольку амбиверты непреднамеренно будут склоняться к мнению большинства.

В-третьих, обуславливает саморегуляцию личности и высокий уровень саморефлексии. Способности к саморегуляции также наиболее свойственны гибким людям, которые умеют управлять собственным стрессом и эффективно реагировать на быструю сменяемость окружающих событий. Как итог, амбиверты способны учитывать внешнюю динамику (в том числе социальную) и при этом сохранять баланс в собственных эмоциях и внешних проявлениях.

В-четвертых, позволяет проще погружаться в социальный контекст, при этом сохраняя баланс между внешним и внутренним миром. Исходя из вышеизложенного, а также приведенных особенностей, амбиверты в соответствии с ситуацией способны действовать в рамках текущего социального контекста и обстоятельств, сохраняя при этом приверженность определенным ценностям, над которыми они будут работать в дальнейшем [19].

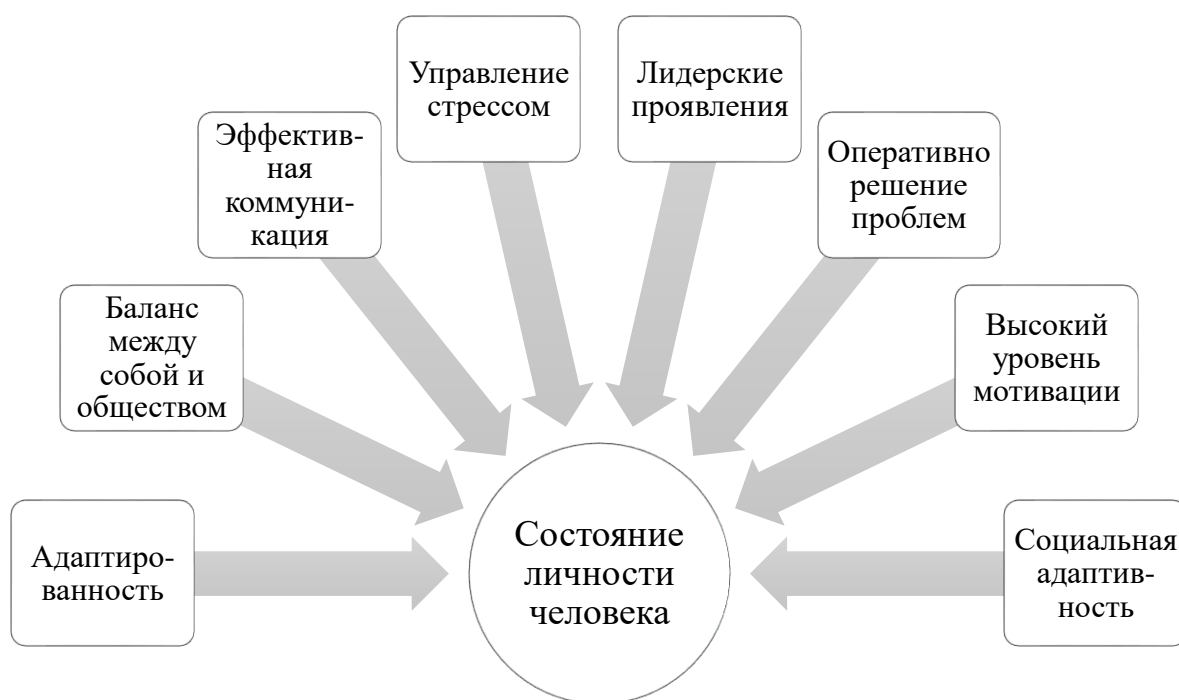


Рис. 27. Особенности влияния амбиверсии на личность человека

В целом, подчеркнем, что амбиверсия способна положительно влиять на личность человека в том случае, если сам человек понимает необходимость развития в себе амбивертных черт, позволяющих ему адаптироваться под ситуацию и противоборствовать природным склонностям к превалированию одиночества/социальности (интроверсия и экстраверсия соответственно). Как итог, развитие амбивертности востребовано в ряде направлений профессиональной деятельности, где человек нуждается в эффективной адаптации к изменяющейся динамике событий [11; 24; 25 и др.].

Ярким примером названного является деятельность спортсменов, что подтверждается широким числом научных исследований.

4.2. Амбиверсия в деятельности спортсменов

Развитие амбивертности личности в спортивной среде является достаточно распространенной практикой, ввиду сбалансированности амбивертов и их потенциального превосходства над другими типами личности в вопросах адаптации в динамичной деятельности.

Спорт, как сложная профессиональная деятельность требует концентрации внимания спортсменов при исполнении конкретных спортивных задач – амбиверсия в этом ключе является объективным отражением готовности спортсмена сглажено подходить к реализации профессиональной деятельности.

Отметим, что нами амбиверсия не рассматривается в качестве «идеального» типа личности, лишь подчеркиваются объективные отличия, которые в некоторых случаях способны стимулировать профессиональный успех спортсменов.

Например, исследование А. Н. Ходановича показывает, что спортсмены-ориентировщики (лыжное ориентирование) в большинстве своем являются именно амбивертами – с годами профессиональной деятельности происходит смещение экстраверсии или интроверсии к более централизованным проявлениям, в связи с чем у лыжных ориентировщиков развивается высокий уровень эмоциональной устойчивости. Как отмечает автор, эмоциональная устойчивость спортсменов-ориентировщиков в целом является их профессиональной особенностью, поскольку именно она определяет готовность успешно и быстро решать стоящие перед ними технико-тактические задачи профессиональной спортивной деятельности [24].

В исследовании А. Ю. Игнатова и А. В. Сухих, посвященном изучению особенностей спортсменов, которые занимаются профессиональными единоборствами, отмечается, что для успешных спортсменов характерна выраженная экстраверсия с распределением в 11–15 баллов по тесту Айзенка [11].

Отметим, что названный интервал 11–15 баллов также может свидетельствовать о принадлежности спортсменов к группе амбивертов с более высокими проявлениями экстраверсии (выраженностью данного типа личности).

В качестве одного из значимых качеств успешных спортсменов в единоборствах авторы называют лидерство [11], что также, как показывает ранее проведенный анализ, является свойством амбивертов. В данном случае развитие амбиверсии значимо для спортсменов-интровертов, которые стремятся достичь успеха в профессиональном спорте, требующем проявления лидерских

качеств, агрессивности, черт доминирования и выражения четкой позиции, что способны реализовывать люди с экстраверсией или амбиверсией.

Таким образом, подчеркнем, что профессиональные спортсмены, как правило, стремятся к балансу личных качеств и психологических проявлений типа личности, в чем ориентируются на развитие собственной амбивертности. Амбиверсия, ввиду адаптационных возможностей, помогает спортсменам преодолевать профессиональные трудности и становится стимулом в развитии.

Данная гипотеза косвенно подтверждается и результатами проведенного нами опроса спортсменов. В исследовании участвовало 40 спортсменов из различных видов спорта. Профиль участников представлен далее:

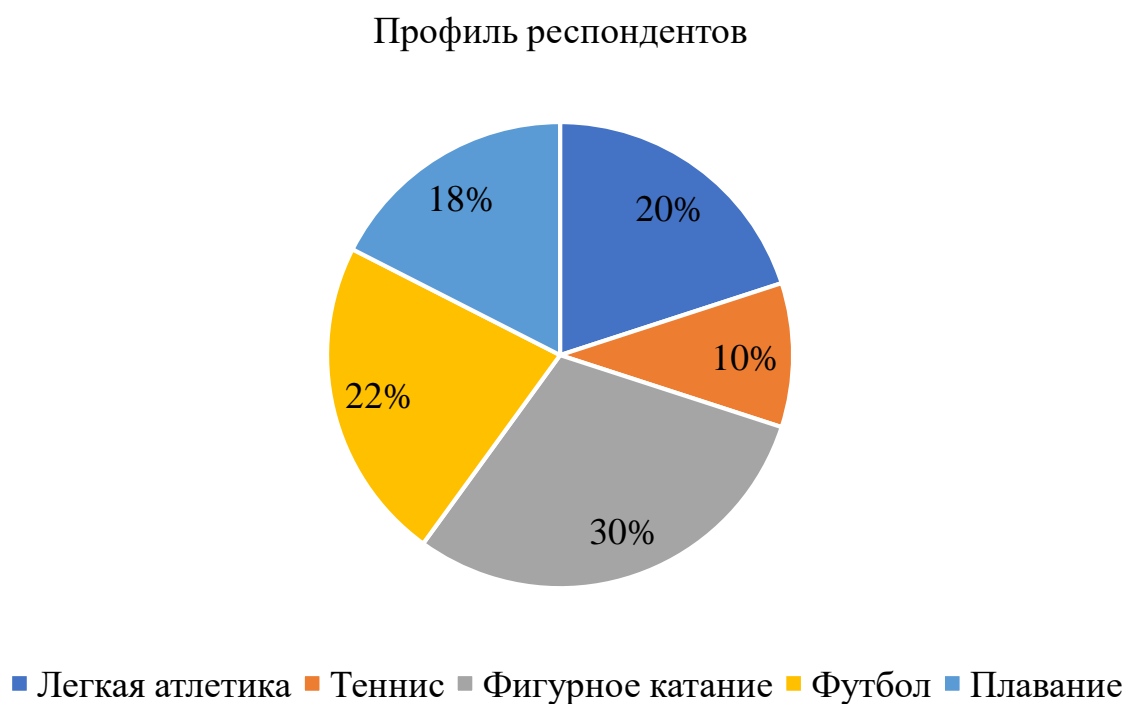


Рис. 28. Профиль респондентов

Как можно заметить, наиболее популярным видом спорта среди опрошенных выступило фигурное катание (30%), затем футбол (22%), легкая атлетика (20%), плавание и теннис по 18% и 10% соответственно. Группа опраши-

ваемых достаточно разнородна, что положительно сказывается на валидности – в опросе принимают участие различные участники, которые занимаются как групповыми, так и индивидуальными видами спорта.

Как вы обычно чувствуете себя перед важным соревнованием?

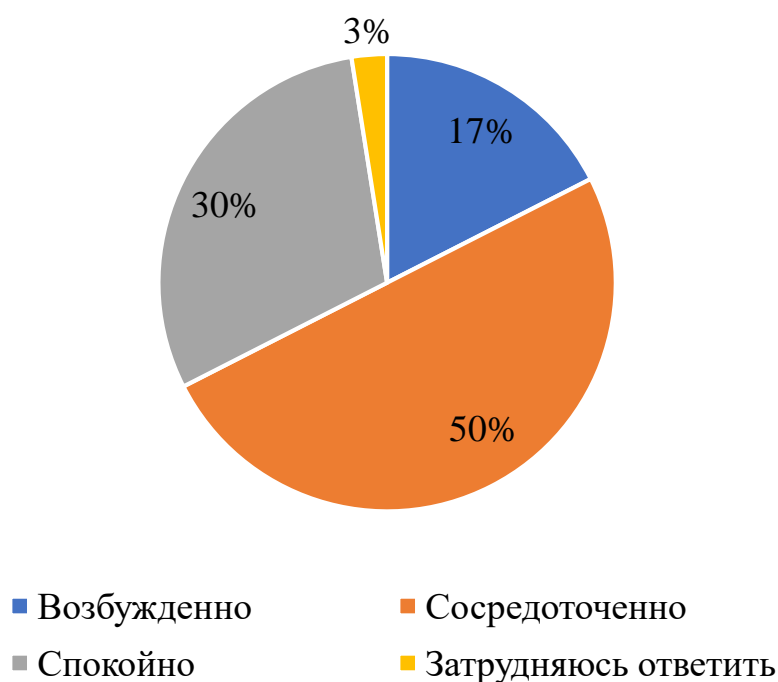


Рис. 29. Ответы респондентов на вопрос «Как вы обычно чувствуете себя перед важным соревнованием?»

Исходя из представленных ответов, 50% и 30% респондентов имеют взвешенные чувства перед соревнованиями, ввиду ответов сосредоточенно и спокойно соответственно. Лишь 17% спортсменов испытывают возбуждение перед соревнованиями, однако подобное также является позитивной реакцией, свидетельствующей о том, что спортсмены бурно настраиваются на соревнования. Указанное лишь подчеркивает, что спортсмены по большей части уверены в собственных силах и готовности перед важными соревнованиями.

Как вы предпочитаете общаться с тренером и командой?

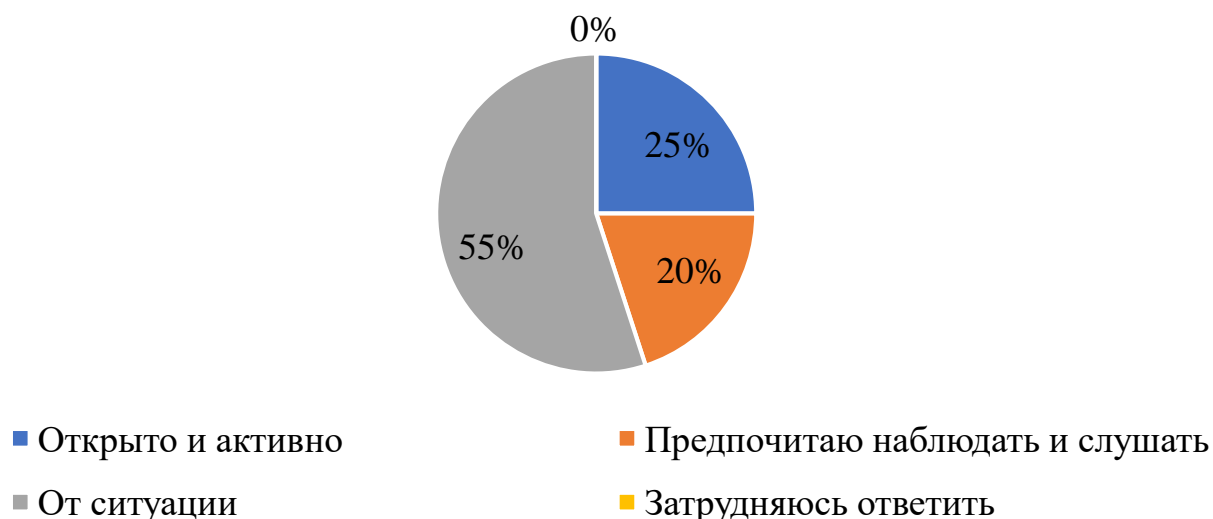


Рис. 30. Ответы респондентов на вопрос
«Как вы предпочитаете общаться с тренером и командой»

Исходя из рисунка, более половины (55%) респондентов выбирают различные стратегии взаимодействия с тренером и командой, ввиду ориентированности на адаптацию и отсутствие неэффективного взаимодействия. Оставшиеся 45% распределились между ответами «открыто и активно» (25%) и «предпочитаю слушать и наблюдать» (20%).

Как вы адаптируетесь к неожиданным изменениям
во время соревнований?

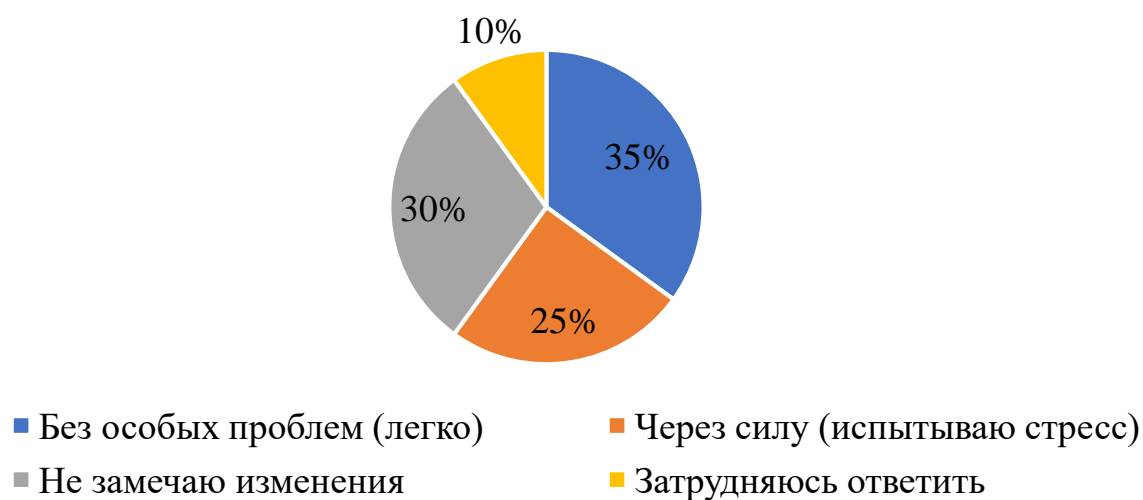


Рис. 31. Ответы респондентов на вопрос
«Как вы адаптируетесь к неожиданным изменениям во время соревнований»

Данные на рисунке 31 показывают, что для 65% спортсменов не требуется значительных усилий для адаптации во время соревнований. Причем, если 35% практически не испытывают проблем и легко адаптируются, то 30% не замечают необходимости в адаптации в принципе, что указывает на высокую переключаемость и её доведение до высокого уровня автоматизма. Лишь для 25% реагирования на изменения сопровождается стрессом, что, впрочем, не всегда отражает содержательную сторону реакций. Стресс достаточно эффективен в случае дисциплин, где требует импульсивность, поскольку стимулирует движение человека. Лишь 10% опрошенных затрудняются с ответом на поставленный вопрос.

Какое воздействие на вас оказывает болельщицкая поддержка?

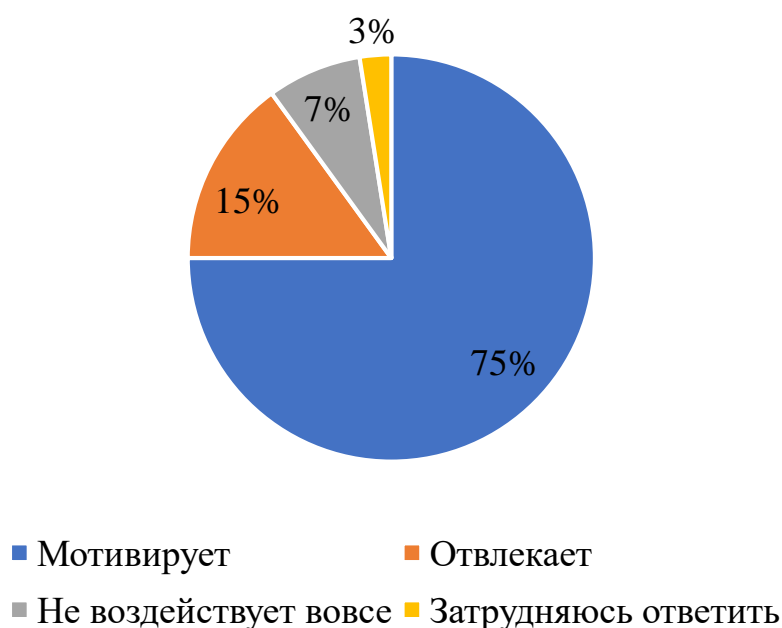


Рис. 32. Ответы респондентов на вопрос «Какое воздействие на вас оказывает болельщицкая поддержка»

Для 75% респондентов поддержка болельщиков является значимым фактором мотивации, что говорит о значении зрительских симпатий и признания для большей части спортсменов. Однако в 15% случаев спортсмены чувствуют

отвлечение из-за зрительского внимания, а 7% не замечают какого-либо прямого воздействия на спортивную деятельность.

Как вы справляетесь с давлением во время соревнований?



Рис. 33. Ответы респондентов на вопрос
«Как вы справляетесь с давлением во время соревнований»

Примечательным видим и то, что для 68% спортсменов в равной степени востребованы все предложенные варианты преодоления внешнего или внутреннего давления в период соревнований. Подобное подчеркивает адаптивность и сбалансированность факторов успеха спортсмена, который ориентируется не только на внешние проявления, но и на собственные внутренние чувства, в зависимости от сложившихся обстоятельств и общей ситуации.

В каком случае вы чувствуете себя комфортнее,
когда действуете по заранее установленному плану
или когда адаптируетесь на ходу?

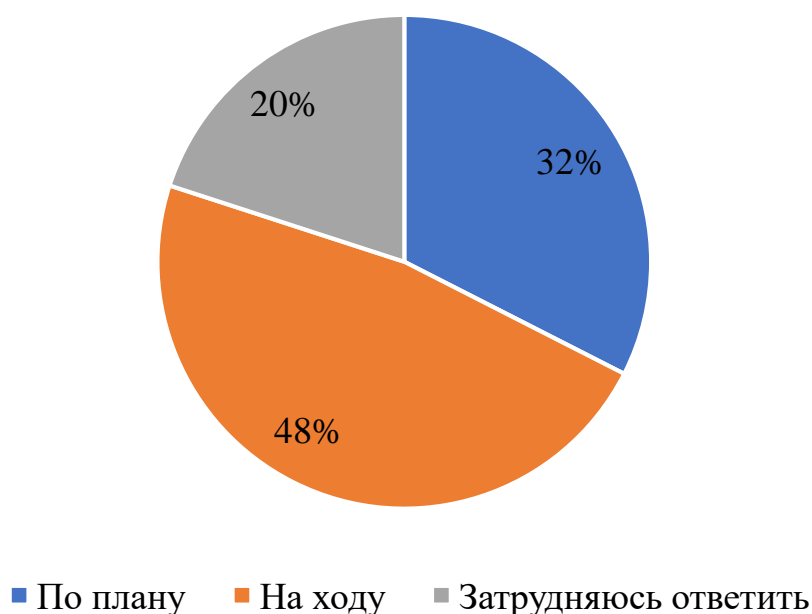


Рис. 34. Ответы респондентов на вопрос
«В каком случае вы чувствуете себя комфортнее, когда действуете
по заранее установленному плану или когда адаптируетесь на ходу»

Результаты, представленные на рисунке 34, достаточно ярко отличают готовность спортсменов-амбивертов принимать быстрые решения и адаптироваться под ситуацию. Для 48% опрошенных комфортнее всего действовать на ходу, от ситуации, что, вероятно, связано с подготовленностью и стремлениями изменять план, при необходимости. По плану, как правило, действует 32% опрошенных, а 20% затрудняется с ответом, вероятно, не имея единой стратегии реагирования на ситуации.

Как вы обычно реагируете на конфликты в команде?



Рис. 35. Ответы респондентов на вопрос «Как вы обычно реагируете на конфликты в команде»

Как можно заметить, 87% спортсменов всегда стремятся разрешать конфликты в коллективе, что также является характерной чертой амбиверсии, поскольку амбиверты выступают своеобразным «мостиком» между экстравертивными и интровертивными личностями в коллективе.

Как вы оцениваете свою способность быстро принимать решения под давлением?



Рис. 36. Ответы респондентов на вопрос «Как вы оцениваете свою способность быстро принимать решения под давлением»

Примечательным видим и то, что 80% спортсменов не испытывают сложностей при принятии решений под давлением- они думают, что они готовы принимать решения, вне зависимости от внешних обстоятельств. Только 20% чувствуют собственную неготовность или пока не готовы ответить на поставленный вопрос наверняка.

Результаты исследования типа личности по тесту Айзенка

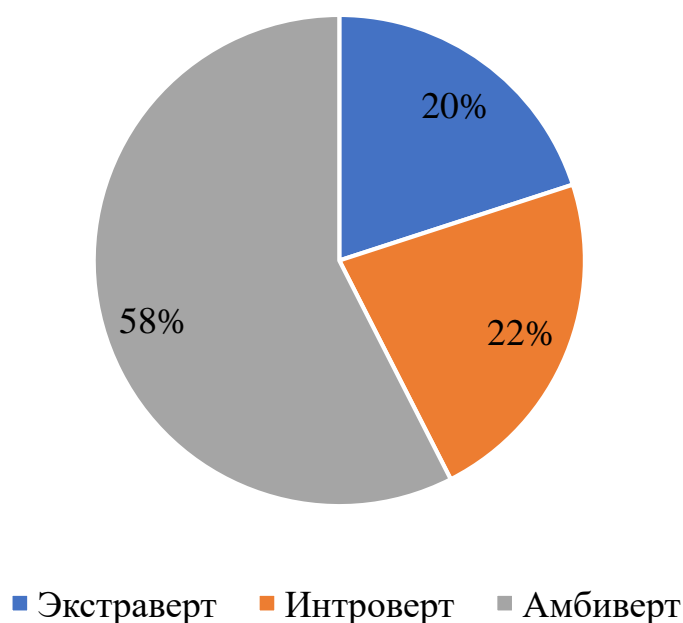


Рис. 37. Исследование амбиверсии личности у респондентов

Учитывая полученные результаты опроса, дополнительно было проведено исследование психотипов личности опрошенных. Как можно заметить, по большей части спортсмены выступили амбивертами 58%, что в целом коррелируется с результатами проведенных опросов. Если расшифровывать влияние амбиверсии на действия спортсменов из различных видов спорта, то можно выделить следующие особенности:

1. Легкая атлетика (спринт). Амбивертные спринтеры способны в полной мере и эффективно использовать собственную энергию для преодоления как коротких, так и длинных дистанций (в случае коротких – взрывное реагирование; в случае длинных – предварительная настройка себя и действие по

плану), эффективно проявлять себя как в индивидуальных, так и в командных забегах.

2. Теннис. Индивидуальный характер этого вида спорта требует умения сосредотачиваться и оставаться спокойным, несмотря на внешнее давление, шум, поддержку болельщиков или превосходство соперника. Амбиверсия для теннисистов раскрывается наиболее положительно на уровне способности быстро адаптироваться к изменениям тактики игры противника.

3. Фигурное катание. Здесь амбиверты демонстрируют способность эффективно выполнять как индивидуальные, так и групповые элементы фигурного катания.

4. Футбол. Роль амбивертов в футболе достаточно универсальна, т. к. амбиверты способны, с одной стороны, быть лидером команды, с другой, ориентироваться на планы и изменять их в случае необходимости (действовать от ситуации в рамках единой стратегии).

5. Плавание. Спортсмены-амбиверты в плавании способны как на интенсивные тренировки в одиночку, так и на эффективное взаимодействие в командных эстафетах.

Так, отметим, что проведенное исследование спортсменов в целом коррелирует с нашими ранними пилотными исследованиями и непреднамеренными наблюдениями [19], показывая наглядно, что амбивертность становится дополнительной позитивной чертой опытных и развитых спортсменов, демонстрирующих готовность гибко реагировать на внешние ситуации и проявления в спортивной деятельности.

4.3. Поведение амбивертов в конфликтных ситуациях: особенности и отличия от экстраверсии и интроверсии

Учитывая уникальность амбивертов в адаптации к различным социальным контекстам, их поведение в конфликтных ситуациях демонстрирует ряд характерных отличий от других типов личности [27].

Амбиверты способны к гибкому переключению между экстравертным и интровертным поведением в зависимости от контекста и позиции, которую они стремятся занять в конкретной ситуации [50]. В сложных и конфликтных ситуациях амбиверты одновременно способны проявлять открытость и напористость, характерные для людей с экстраверсией, так и склонность к размышлениям и осторожности, которые свойственны интровертам.

Амбиверты применяют специальные стратегии поведения в конфликтных ситуациях, а именно:

Во-первых, гибко переключаются между активным участием в конфликте и наблюдением. В особенности данное проявление характерно для многосторонних конфликтов с множеством участников (множественные взаимодействия в группе) [27].

Во-вторых, амбиверты рассматривают конфликтную ситуацию несколько глубже, нежели это делают экстраверты или интроверты. Например, экстравертам в конфликтах свойственно действовать исходя из логики событий, не понимая чувств. При этом, экстраверты будут фокусироваться на внешних проявлениях чувств, нежели на глубинных смыслах.

Интроверты, напротив, участвуют в конфликте более замкнуто, стараясь понять эмоциональные проявления не только себя, но и собеседника. Амбиверты сочетают в себе два вышеперечисленных свойства, соответствующим образом занимая централизованное положение в конфликтных ситуациях.

В-третьих, коммуникация во время конфликта у амбивертов выстраивается как в прямой, так и косвенной формах, что диктуется обстоятельствами, к которым амбиверты эффективно адаптируются.

В-четвертых, амбиверты гибко реагируют на контекст конфликтной ситуации, выбирают наиболее подходящий к ней тип реагирования, в том числе опираясь на чувства и эмоции собеседника.

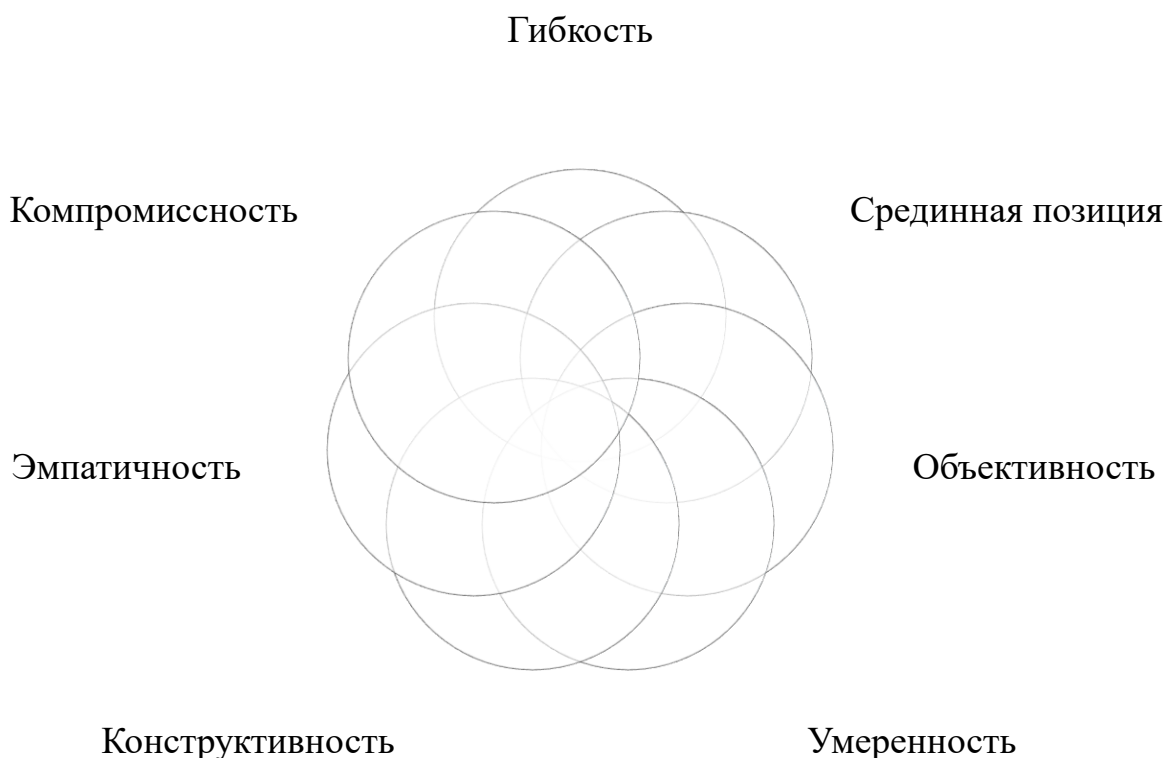


Рис. 38. Поведение амбивертов в конфликтах – основные черты

В качестве примера, подчеркнем, что экстраверты зачастую проявляют большую активность и агрессивность в конфликтных ситуациях, прямо выражают собственную точку зрения, мысли, занимая доминирующую позицию. В связи с этим, экстраверты являются приверженцами «быстро» и «прямо» разрешить возникший конфликт, не прибегая к длительным рассуждениям.

Интроверты, напротив, зачастую избегают прямых столкновений в конфликтной ситуации и предпочитают избежать конфликта, продумать ситуацию, собственные эмоции, эмоции другого (будучи уединенными). Интровертам не свойственна высокая эмоциональная выразительность, в связи с чем они проявляют осторожность. У интровертов задержанная реакция на конфликт, а перед принятием окончательных решений интроверты анализируют всю ситуацию.

Амбиверты, обладая чертами, интегрально расположенными между экстраверсией и интроверсией, способны проявлять гибкость в конфликтных ситуациях. Гибкость, как значимое свойство амбивертов, позволяет им адаптироваться к практически любой ситуации и балансировать между активным включением в конфликт (продолжение конфронтации, отказ принимать точку зрения собеседника) и рефлексивными чувствами (уход от конфликта, необходимость осознать ситуацию).

Например, в конфликтах с экстравертами амбиверты, как правило, вступают в прямую конфронтацию, поскольку стараются соответствовать ожиданиям экстравертов, склонных быстро и прямо разрешить конфликт. При взаимодействии с интровертом амбиверт не станет проявлять напористость в конфликте, вернется в конфликтной ситуации и вопросу спустя время, в том числе проанализировав конфликт в уединении [27].

4.4. Психологическая гибкость как одно из основных качеств амбивертов

Психологическая гибкость человека означает его способность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, в соответствии с которыми происходит переключаемость поведения (на основе ситуации и личных ценностей), поддерживать баланс между изменением и принятием ситуации. В контексте амбиверсии психологическая гибкость проявляется через умение эффективно принимать решения в различных контекстах и ситуациях, в которых большую эффективность демонстрируют экстраверты или, наоборот, интроверты.

Ключевыми факторами психологической гибкости амбивертов становятся:

- 1) Точная адаптация под социальный контекст (ситуацию, окружающую действительность, эмоции людей и т. д., образующие сложный комплекс факторов). Яркое отражение адаптированности амбивертов – хорошее само-

чувствие в больших группах или в одиночестве. Так, амбиверты способны активно участвовать в социальных взаимодействиях, когда того требуют обстоятельства. В тоже время, амбиверты не испытывают трудностей в проведении времени наедине с собой, в отличие от экстравертов [27; 50].

2) Управление собственным поведением. Амбиверты эффективно работают над собой и собственным поведением, регулируют свою деятельность с учетом обстоятельств и существующих требований. Например, амбиверты способны проявлять высокий уровень активности при участии в спортивных соревнованиях или иных видах деятельности, в которых нужно продемонстрировать быстроту [24; 25]. Одновременно с этим амбиверты умеют выполнять рутинные задачи (пусть несколько короче, чем интроверты), требующие усидчивости [50].

3) Балансирование эмоциями и эффективный контроль эмоциональных реакций. Амбиверты на «природном» уровне лучше осваивают стратегии поведения, благодаря которым эффективно справляются с эмоциями (стресс, ситуации радости или др.) [12]. Соответственно, амбиверты готовы демонстрировать окружающим те эмоциональные реакции, которые они ожидают почувствовать в процессе взаимодействия.

Ярким примером гибкости амбивертов перед другими психотипами является пример поведения во время и после экзамена, представленный в работе Г. Г. Башанаевой. Автор показывает, что амбиверты демонстрируют внутреннюю сфокусированность и отсутствие ярких эмоциональных реакций перед и во время проведения экзамена (подобное поведение свойственно людям с интроверсией, ввиду их сфокусированности на внутренних чувствах и ожиданиях). Однако после его завершения амбиверты отличаются схожестью с экстравертами, поскольку стремятся продемонстрировать бурные эмоциональные реакции [3].

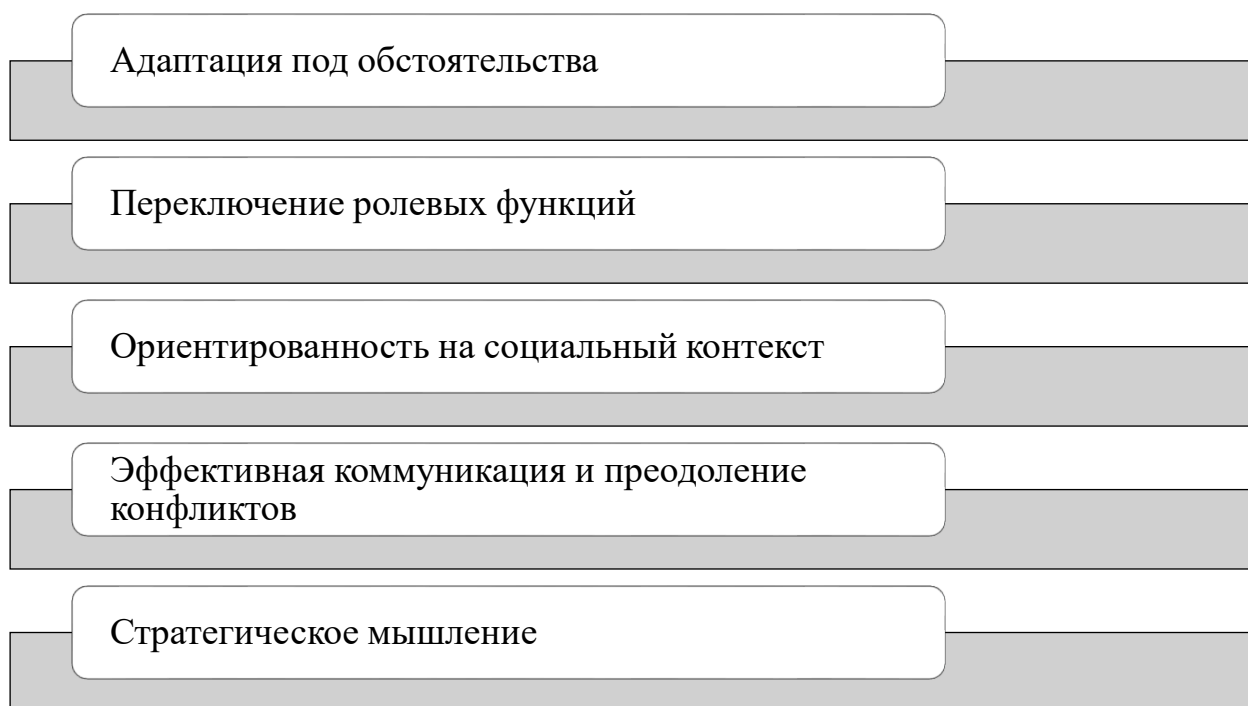


Рис. 39. Гибкость амбивертов
как универсальное качество данного типа личности

Опираясь на представленные результаты, подчеркнем, что такие стратегии адаптивного поведения амбивертов положительно сказываются и на общих результатах деятельности – в ситуациях, где требуется максимальный уровень концентрации, амбиверты склонны действовать, фокусируясь на конкретной задаче и результате. В прочих случаях, где амбивертам необходимо включиться в социальную активность, они демонстрируют эмоциональные реакции. Значимое событие закончилось, и, как итог, амбиверты адаптируются к внешней среде, в которой происходит обсуждение яркого события.

Ввиду вышеизложенного, заметим, что амбиверты в процессе конкретно происходящего события (окружающей действительности) способны фокусироваться на нем и реализуемых действиях. Психологическая гибкость амбивертов является их ключевой силой, которая обеспечивает развитие способностей адаптироваться под различные ситуации, сохраняя баланс между внешними и внутренними проявлениями [19].

В целом отметим, что именно гибкость амбивертов становится фактором-преимуществом данного психотипа, которое определяет эффективное поведение в конфликтных ситуациях, способность преодолевать стресс, фокусироваться на выполнении конкретной задачи и так далее.

4.5. Эмоциональное выгорание амбивертов и их резистентность к нему

Проблема эмоционального выгорания является одной из значимых проблем любой профессии. Зачастую причинами эмоционального выгорания специалистов становятся постоянные стрессы, перенапряжение, отсутствие должного отдыха, нелюбимая деятельность и многие другие, вызывающие прямое эмоциональное, психическое и физическое перенапряжение.

Подчеркнем, что амбиверты демонстрируют повышенную устойчивость к эмоциональному выгоранию благодаря своей уникальной способности адаптироваться к различным социальным и личным обстоятельствам. Амбиверты обладают рядом особенностей, которые помогают снизить риск возникновения эмоционального выгорания, и эти особенности также напрямую связаны с их гибкостью.

Е. И. Кашкевич и Е. В. Зубарева отмечают, что амбиверты более эффективно совладают со стрессом, демонстрируют высокий уровень стрессоустойчивости. Названное подтверждается авторами эмпирическими данными, направленными на исследование индивидуально-психологических качеств врачей и их стрессоустойчивости. Авторы приходят к выводам о том, что по мере накопления профессионального опыта личность врачей проходит значительные трансформации, связанные с переходом к проявлению амбивертности. Амбивертность в таком случае называется авторами положительной, поскольку позволяет сохранять четкость действий, эмоциональную устойчивость и одновременно с этим поддерживать положительную тревожность (направленную на пациента) [12].

Ранее упомянутые факторы резистентности амбивертов к эмоциональному выгоранию раскрываются в контексте следующих составляющих:

1. Социальная гибкость, которая позволяет амбивертам управлять собственным социальным стрессом, балансируя между обществом, личным временем; работой, хобби и отдыхом [27].

2. Управление собственной энергией. Амбиверты эффективно распределяют собственную энергию в зависимости от обстоятельств. Как правило, амбиверты избегают перегрузок, характерных для экстравертов, излишнего уединения, свойственного интровертам. Амбиверты готовы заниматься энергозатратными видами деятельности, однако также уделяют время внутреннему восстановлению [50].

3. Рефлексия. Амбиверты объективно воспринимают внешние обстоятельства и способны проводить анализ этих обстоятельств, выделять влияние обстоятельств на эмоции, стресс и выгорание. Осознание проблемы обеспечивает готовность амбивертов начинать своевременно действовать, в том числе реализовывать предупреждающие выгоранию мероприятия.

4. Работа со стрессом. Данный фактор раскрывался нами выше более подробно. Тем не менее, заметим, что амбиверты часто лучше справляются со стрессом, чем это делают экстраверты или интроверты. Данный факт является ключевым с точки зрения предотвращения эмоционального выгорания амбивертов [12].

5. Более взвешенное принятие концептуально значимых в жизни решений. Амбиверты при принятии решений учитывают не только объективные обстоятельства, но и эмоции, внутренние переживания, что, несомненно, сказывается на дальнейшей жизненной траектории.

Резюмируя обозначенные факторы, отметим, что амбиверсия является уникальным и рациональным типом личности, резистентным к эмоциональному выгоранию, ввиду способности адаптироваться под различные ситуации

и контексты. Конечно, подобное не означает, что амбиверты не способны эмоционально выгореть. Однако риск эмоционального выгорания у амбивертов значительно ниже, чем у других психотипов.

4.6. Влияние амбиверсии на самооценку и уровень её устойчивости

Амбиверсия оказывает высокое влияние на самооценку и уровень её устойчивости.

Самооценка – это комплексное понимание человеком своих способностей, достоинств и недостатков, а также отношение к себе. Формирование адекватной самооценки (не заниженной и не завышенной) является значимой составляющей гармоничного существования человека в современном мире.

У амбивертов, благодаря их уникальным характеристикам, формирование самооценки и уровень её устойчивости проявляются с характерными особенностями:

Во-первых, уверенность в собственной готовности существовать в социуме. Если интроверты демонстрируют явное нежелание активно участвовать в социальных взаимодействиях, то амбиверты проще воспринимают данное обстоятельство и эффективно подготавливаются к социальным взаимодействиям, быстро адаптируются к ним. Соответствующим образом данное обстоятельство позитивно сказывается на самооценке, поскольку уверенность в собственных силах подпитывает амбивертов становиться частью общества [19].

Во-вторых, рациональное поведение. Вся деятельность и внешние проявления амбивертов четко регулируются на подсознательном уровне, что определяет, как правило, рациональность действий и предпринимаемых шагов. Амбиверты руководствуются и общей логикой, и собственными эмоциями, что придает им особую уверенность, положительно влияя на самооценку, отношение к себе, окружающим в принципе [50].

В-третьих, принятие себя. Амбиверты, в отличие от экстравертов, также учитывают внутренние желания, собственные эмоции, формируют глубокие отношения с собственным «Я», что обеспечивает стабильность, баланс между внутренними и внешними проявлениями.

Заметим, что часто амбиверты обладают более устойчивой самооценкой, поскольку способны успешно функционировать в различных средах и обстоятельствах, менее подвержены высоким колебаниям самооценки из-за внешних обстоятельств, поскольку их способности адаптироваться помогают поддерживать внутреннее равновесие (принятие значимости социума и уединения).

ГЛАВА 5. ТЕХНИКИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГАРМОНИЧНОЙ КОНФИГУРАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

5.1. Стратегия и особенности организации работы по формированию амбивертности личности

Достижение внутренней гармонии личности невозможно без комплексного развития себя, проработки внутренних проблем и постоянной работы над «лучшей версией себя». Психологическая работа и консультации, несомненно, занимают центральное место в структуре саморазвития и движения в векторе постоянного совершенствования.

В профессиональной практике достаточно частными и распространенными являются запросы по укреплению амбиверсии, ввиду её интегральности и высокого влияния на успех в жизни человека [19; 27; 50 и др.].

В этом вопросе нами пропагандируется комплексный и субъектно-ориентированный подходы к организации психологической работы, что позволяет точно, с учетом особенностей конкретного человека, выстраивать работу по развитию, укреплению личности или преодолению психологических проблем. Подобная работа берется за основу формирования психологического благополучия.

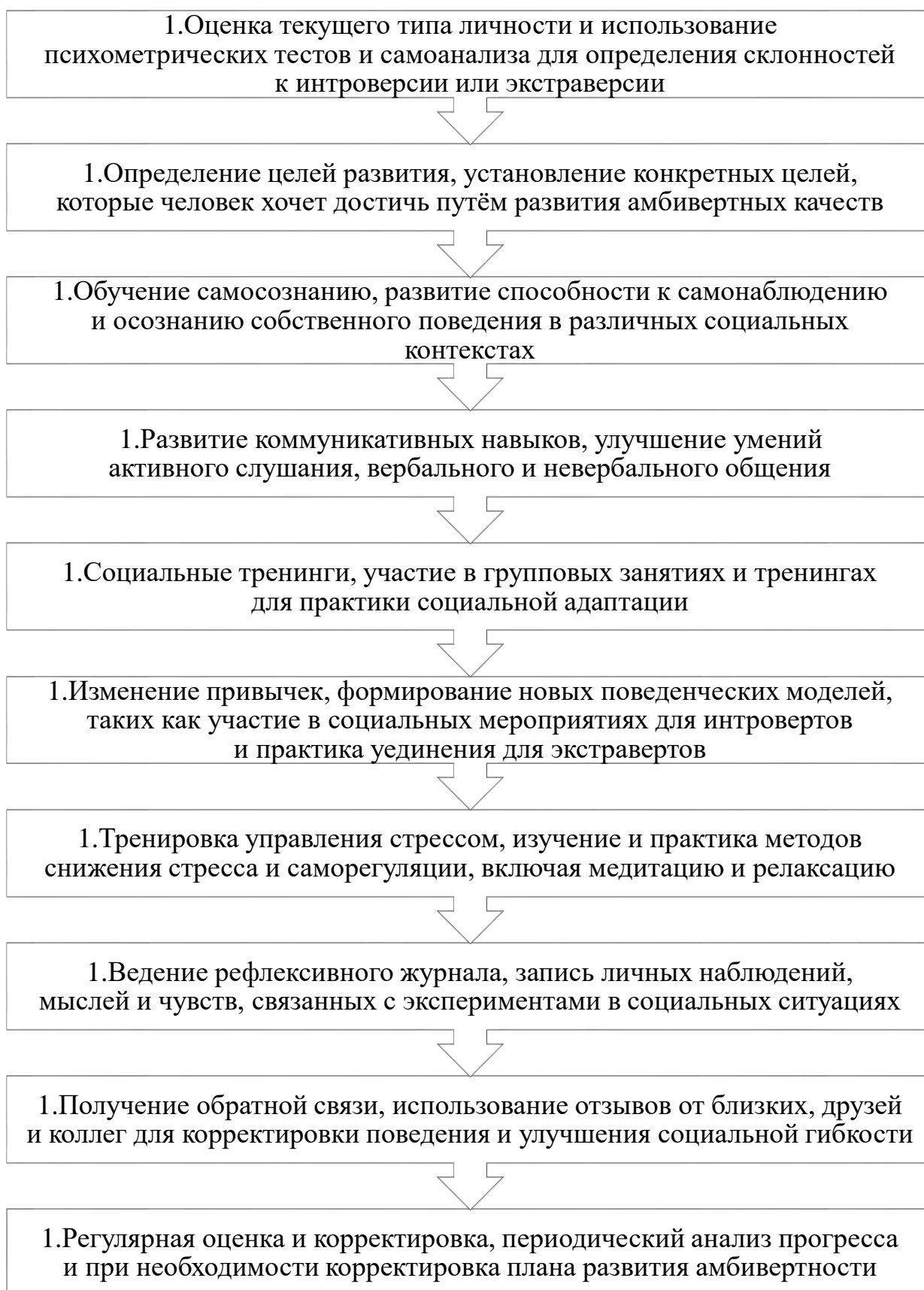


Рис. 40. Этапы организации психологической работы по формированию амбивертности личности

Единственным неизменным в человеке качеством является темперамент, особенности которого, тем не менее, могут быть компенсированы за счет организации целенаправленной психологической работы, путем проведения специальных тренинговых занятий. Аналогичные суждения раскрываются на уровне формирования необходимого портрета личности, которому будут свойственны установленные за «идеал» качества [1].

При развитии (формировании) амбивертности личности особое внимание уделяется комплексной проработке, внешним проявлениям, творчеству, готовности работать со стрессом [19].

Поскольку развитие амбивертности в человеке подразумевает укрепление адаптивности в социальной жизни, умения балансировать между внешней активностью и внутренним спокойствием, стратегия работы выстраивается персонально для каждого человека и зависит от его конфигурации типа личности.

«Чистый» тип личности – это достаточно редкий на практике случай; поэтому любая работа по формированию амбивертности начинается с определения конфигурации, портрета личности, текущего типа, особенностей, в чем важным и основополагающим инструментом становится тест Айзенка [34]. После определения тенденций в личности, выделяются конкретные проблемы, с которыми сталкивается человек в повседневности. И для их точной идентификации, фиксации и комплексной проработки требуется полное понимание контекста, в чем достаточно эффективным инструментом становится дневник наблюдений.

В таком дневнике отмечаются ситуации, в которых человек проявил больше интровертных или экстравертных черт, описывается реакция, а также испытываемые чувства.

В последующем данные из дневника наблюдений позволяют конкретизировать наиболее значимые направления работы, которые позволят развить амбиверсию из текущего типа личности.

Работа, вне зависимости от контекста и особенностей, всегда разворачивается по четырем ключевым направлениям. Единственное отличие в работе –

фокус на углубленную работу, переход к новым моделям поведения, рефлексивной отработке тех реакций, которые удовлетворяют самого человека. Подобный подход позволяет достичь значимых результатов в формировании амбиверсии человека.

Возвращаясь к четырем вышеупомянутым направлениям, выделим каждое из них:

1. Развитие гибкости в социальных контекстах. Данное направление в рамках стратегии формирования амбиверсии личности связано с развитием двух противоположных полюсов:

Интроверсия – постепенное увеличение уровня социальной активности. Если человек склонен к интроверсии, количество и интенсивность социальных взаимодействий постепенно увеличиваются, вводятся новые виды деятельности, повседневные занятия.

Экстраверсия – реализация практики осознанного уединения. Если человек склонен к экстраверсии, регулярно создаются условия для уединения с собой, что позволяет привить привычку рефлексировать и познавать внутренний мир.

2. Развитие коммуникативных навыков. Коммуникация и взаимодействие с окружающими выступает основой деятельности современного человека. Развитие коммуникативных навыков происходит эффективно при участии в различных видах деятельности, которые требуют от человека активного применения коммуникативного (речевого) компонента. В частности, сюда входят:

- ролевые игры, элементы театрализации;
- форматы работы над совместным творчеством;
- языковые секции;
- практики актерского мастерства;
- и многие другие.

Помимо перечисленных достаточно перспективными являются специальные тренинговые занятия, которые позволяют развить коммуникативные навыки, освоить приемы вербальной и невербальной коммуникации.

3. Формирование привычки учитывать собственные чувства и эмоции. Данное направление работы раскрывается на уровне принятия необходимости работать с собственными эмоциональными проявлениями, что не свойственно экстравертам. Достаточно перспективными в этом вопросе способами являются медитации (работа с экстравертами) и тренировки эмпатии (интроверты) для достижения гармонии между собой и социумом.

4. Развитие эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект отражает готовность понимать и воспринимать чувства и эмоции окружающих. Развитие эмоционального интеллекта на пути к амбиверсии предполагает проработку задач управления эмоциями, проявлениями эмоций и реагированием на эмоции окружающих.

Более того, отметим, что не менее значимой задачей формирования амбивертности личности является проработка личных проблем, с которыми сталкивается человек в социуме и которые оказывают негативное влияние на его повседневность.

5.2. Проработка внутренних проблем при развитии амбивертности личности

Проработка внутренних проблем выделяется нами в качестве отдельного блока не случайно, поскольку она позволяет взвесить целесообразность отдельных изменений в личности – становление амбивертности является следствием комплексного подхода, в котором любые изменения начинаются с осознания их необходимости для самого человека.

Отметим, что проработка внутренних проблем при развитии амбивертности личности требует реализации ряда значимых задач, среди которых:

Во-первых, осознание и полное принятие проблем, связанное с их полноценной идентификацией и установлением первопричин. В частности, предполагается, что человек, понимая тенденции развития собственной личности и внутренние конфликты, будет готов выделять собственные «достоинства и

недостатки», которые оказывают существенное влияние на его жизнь. В особенности подобное имеет значение ввиду необходимости понимания психологом самоощущения и самовосприятия, оценки адекватности самооценки и комплексного психологического благополучия [19].

Во-вторых, проработка проблем – формирование принятия себя и обеспечение адекватной самооценки. Здесь психологом применяются специальные упражнения на самопринятие, а также производится коррекция негативных установок, которые влияют на жизнь человека.

В-третьих, проработка проблем – развитие эмоциональной осознанности и готовности регулировать собственные эмоциональные реакции (внешние и внутренние). В рамках развития эмоциональной осознанности высокую перспективу приобретают задачи тренировки эмоционального интеллекта, а также медитации, которые позволяют сфокусировать личность на собственное «Я».

В-четвертых, проработка проблем – развитие навыков саморефлексии. Как отмечалось нами ранее, здесь важнейшими инструментами становятся личный дневник, а также целенаправленный самоанализ, оценка прожитого дня или прошедших событий в перспективе.

В-пятых, сопровождение психологом. Психолог становится главным консультантом на пути к развитию амбивертности личности, поскольку организует как специальные встречи, направленные на обсуждение прогресса, выявление проблем, связанных с личностным ростом, изменениями, и многого другого. В случае готовности личности, высокую эффективность на практике демонстрируют терапевтические групповые занятия, которые особенно полезны интровертам для закрепления позитивного опыта социальной интеграции [19–21].

Заметим, что раскрытые направления работы по преодолению внутренних проблем во многом пересекаются с основными этапами работы по формированию амбивертности личности. Обусловлен данный факт наличием тесных связей между амбивертностью и стремлениями человека проработать «диспропорции» личности, которые человек сам ощущает в собственной жизни.

Работа с профессиональным психологом в названном контексте имеет благоприятный сопроводительный эффект, а также является объективным источником организации комплексной работы, которая не будет оказывать «вредного» воздействия на личность и её целостность.

Психологи, ввиду своей способности применять эффективные стратегии комплексного развития личности, обладают особыми знаниями и профессиональными навыками, которые обеспечат эффективный личностный рост и формирование амбивертности без нанесения ущерба психологическому здоровью и благополучию.

5.3. Развитие собственного внутреннего потенциала как инструмент психологической работы

Внутренний потенциал понимается нами как самоосознание и самоощущение человеком «себя», оценка собственных возможностей. Внутренний потенциал определяет степень психологического благополучия и во многом связан с состоянием самооценки (степенью её адекватности) у человека. Поэтому задача развития собственного внутреннего потенциала рассматривается как центральная задача в организации эффективной психологической работы, которая будет способствовать личностному росту и развитию человека.

Развитие собственного внутреннего потенциала при работе с психологом, как правило, разворачивается в системе следующих направлений развития (совершенствования) личности:

1. Осознание собственных возможностей. Связано с установлением четких параллелей между жизнью человека, его «сильными и слабыми» сторонами, интересами, ценностями и идеалами, мировоззрением. Требуется проведение психологических тестов и анализа себя, собственных действий, поступков и поведения в различных жизненных ситуациях.

2. Осознание и постановка целей развития собственного внутреннего потенциала. Связано с определением всего комплекса целей, достигнув которых человек будет чувствовать себя психологически благополучным. Требуется от человека понимания, каким образом он сможет прийти к желаемому состоянию «себя».

3. Работа над собой – навыки и качества. На основании выявленных «дефицитов», в которых нуждается человек, организуется специальная работа, ориентированная на формирование необходимых эмоциональных реакций, автоматизацию действий, закрепление положительных привычек. Как правило, работа в области навыков и качеств концентрируется в направлениях развития эмоционального интеллекта (понимание эмоций окружающих людей), развитием коммуникативных навыков, умений выстраивать эффективное межличностное взаимодействие, отстаивать собственные границы, гибкости во всех её личностных (психологических) проявлениях [19].

4. Работа над собой – развитие себя и обучение. Здесь нами предполагается рассматривать развитие и обучение в широком смысле – охватывая не только формальные способы, связанные с получением образования, но и неформальные и информальные подходы к развитию личности с фокусом на достижение «лучшей» версии себя.

5. Работа над собой – личностный рост. Данная составляющая развития собственного внутреннего потенциала предполагает преодоление страхов (явных и скрытых) с фокусом на их комплексную проработку, а также привитие способов эффективного реагирования на новые «факторы» страха, при поддержке профессионального психолога.

Отметим, что эффективность названных направлений определяется их типовым характером, поскольку развитие собственного внутреннего потенциала в контексте психологической работы всегда требует организации системной, целостной и комплексной работы, которая будет включать в себя самопознание, развитие ключевых навыков, развитие, а также преодоление внутренних проблем.

Подобная деятельность эффективно согласуется с формированием амбивертности, обеспечивая достижение внутренней гармонии, высокого уровня психологического благополучия.

Отметим, что проработка внутренних проблем и развитие собственного внутреннего потенциала, как и вся деятельность по личностному росту и формированию амбивертности, имеет комплексно-ориентированный характер и связывается с движением к позитивной динамике внутренних изменений, самопринятием.

На наш взгляд, комплексный подход к личности человека – это ключ на пути к гармоничному формированию психологически благополучной личности. Формирование амбивертности – это лишь один из подходов к организации исследования себя, собственных психофизиологических особенностей, а также личностных черт, опираясь на которые человеку удастся понять истинность собственных намерений и достижимость стремлений, удовлетворенность собой и собственной жизнью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты проведенного комплексного исследования феномена амбивертности личности (амбиверсии) позволяют сделать ряд выводов:

1. Амбивертность представляет под собой интегральное состояние личности, её баланс между экстравертивными и интровертивными характеристиками личности. Исследование феномена амбивертности актуально на современном этапе ввиду динамизма социально-экономических условий, постоянных происходящих в жизни человека трансформаций. Амбивертность обладает особой значимостью в контексте адаптации человека к меняющимся условиям. Исследование показывает, каким образом данный психотип личности обеспечивает готовность человека справляться с вызовами в жизни.

2. Сравнение психотипов «интроверт», «экстраверт» и «амбиверт» подчеркивает, что каждый из психотипов обладает собственными характерными особенностями, определяющими характер влияния на человека, его жизнедеятельность и способность к благоприятному существованию в современном мире. Особое внимание уделяется амбивертности, которая, будучи центральным психотипом между экстраверсией и интроверсией, обеспечивает высокие адаптивные способности человека, готовность адаптировать собственную жизнедеятельность и поведенческие стратегии под контекст. Именно данный фактор определяет больший уровень психологического благополучия амбивертов и «силу» данного психотипа. Однако нами выражается явная позиция, показывающая, что каждый психотип имеет место быть, и нет «хороших и плохих» психотипов – существуют ситуации, при которых отдельные психотипы обеспечивают больший комфорт для человека, а сами проявления личности должны соответствовать ожиданиям и комфорту конкретного человека. Так, амбиверсия рассматривается нами как условное состояние, отражающее полноценную здоровую удовлетворенность человеком собой, собственной жизнью, собственным поведением, привычками и т. д.

3. Работа по развитию амбивертности личности связывается с определением текущего психотипа, применением специальных психологических тестов для оценки состояния личности, выявлением проблем и особенностей конкретного человека, уточнением «идеального» состояния и целей, которых он бы хотел достичь. Все перечисленные и многие другие составляющие образуют индивидуальный маршрут работы по проработке внутренних проблем, формированию «идеальной» или «лучшей» версии себя, которая полностью удовлетворит человека. Такая деятельность, несомненно, должна проводиться под руководством опытного психолога, поскольку требует формирования адекватной самооценки, проработки страхов, участия в групповой терапии или консультативных обсуждений. Так или иначе, центральной задачей становится не формирование амбивертности личности, а обеспечение человеком здорового восприятия себя и собственных особенностей, принятие личной позиции и стремление к психологическому благополучию.

Научная новизна исследования связана с комплексным анализом литературы и выделением отличительных особенностей амбивертности.

Теоретическая значимость исследования определяется широтой взглядов и высокой аналитической ценностью материалов.

Практическая значимость исследования связана с перспективами применения отдельных его положений или результатов в организации психологической поддержки формирования амбивертности личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова К. И., Изатулина Д. А., Сафин А. И. Отличительные свойства темперамента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023. № 5–2 (80). С. 98–101.
2. Анкудинова С. А., Непочатых И. А. Влияние психотипа личности на выбор стратегии коммуникации студентами – будущими учителями // Евразийский Союз Ученых. 2018. № 3–5 (48). С. 5–8.
3. Башанаева Г. Г. Особенности направленности внимания интровертов и экстравертов в эмоционально значимой ситуации // Образовательный вестник «Сознание». 2015. № 11. С. 11–14.
4. Валентин и Валентиниане // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.). – СПб., 1890–1907.
5. Гаврилова Ю. В. «Диджитал-эффекты» как фактор обновления ментальности в современном мире // Научноисследовательские исследования. 2022. № 3. С. 39–56.
6. Гаврилова Ю. В. Ментальность в контексте взаимодействия социальной и виртуальной реальностей // Гуманитарный вектор. 2022. № 2. С. 82–93.
7. Груздев Д. Ю., Вычужанова Л. К., Макаренко А. С. Тип личности как фактор, определяющий предпочтение переводчика в видах перевода // Вестник Башкирск. ун-та. 2019. № 3. С. 656–662.
8. Доборович А. В. Связь типов темперамента и лидерских способностей в юношеском возрасте // Форум молодых ученых. 2016. № 4. С. 343–347.
9. Дорфман Л. Я., Дубровский А. В., Курочкин Е. А., Лядов В. Н. Черты личности в интеграции дисциплинированности с креативностью // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2021. № 4. С. 381–390.
10. Жилина В. А., Хныкин Д. А. Отчуждение и его роль в трансформации заброшенности современного социального субъекта // Вестник ЧелГУ. 2019. № 2 (424). С. 57–61.

11. Игнатова А. Ю., Сухих А. В. Влияние психологических особенностей и физических способностей спортсменов-единоборцев на успешность их соревновательной деятельности // Вестник КузГТУ. 2007. № 1. С. 139–143.
12. Кашкевич Е. И., Зубарева Е. В. Обусловленность стрессовой устойчивости особенностями индивидуально-психологических качеств врачей // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 6. С. 1–11.
13. Лаврова Л. И. Теоретические аспекты экстраверсии и интроверсии // Форум молодых ученых. 2023. № 3 (79). С. 53–55.
14. Мартынюк О. Б., Шевченко К. А. Жизнь в ритме интроверта // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. № 10 (67). С. 40–46.
15. Николаева Е. Н., Колосова О. Н., Васильева Л. Э., Васильев А. А. Внимание как когнитивная функция в зависимости от личностно-эмоциональных параметров организма // Образовательный вестник «Сознание». 2019. № 8. С. 33–38.
16. Петренко Н. С. Трансформация образа человека в контексте модернизации (некоторые социально-психологические аспекты) // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2007. № 4. С. 50–58.
17. Пухно П. С., Лапсарь М. В. Влияние информации и информационного общества на личность: к вопросу об актуальности психологического исследования // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. № 10. С. 87–90.
18. Семенова С. Н. Влияние индивидуальных характеристик человека на качество его общения // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3. С. 1–6.
19. Сергеева С. В. Амбивертность и развитие психологического благополучия личности // Евразийский союз ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки. 2023. № 10 (111). С. 4–7. DOI 10.31618/ESU.2413-9335.2023.5.111.1907.

20. Сергеева С. В. Этика и профессиональное поведение психолога в сложных случаях консультирования // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2023. Т. 12, № 4. С. 66–70. DOI 10.12737/2306-1731-2024-12-4-66-70.

21. Сергеева С. В. Этика и профессиональное поведение психолога в сложных случаях консультирования // Universum: психология и образование. 2023. № 12 (114). С. 26–29. DOI 10.32743/UniPsy.2023.114.12.16330.

22. Смирная А. А., Смирнова А. В., Тюканов В. Л., Морозова Т. Б., Тюканов В. Л. Влияние типа личности на уровень толерантности // Конфликтология / nota bene. 2023. № 2. С. 125–133.

23. Суботялов М. А., Орлова Р. А. Психологические особенности юношей Новосибирска в зависимости от типа конституции // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 3. С. 1–9.

24. Ходанович А. Н. Особенности свойств личности и темперамента спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в лыжном ориентировании // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. № 3. С. 114–120.

25. Човдырова Г. С. Психологические профессионально важные качества оперативных сотрудников различных направлений деятельности системы МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2016. № 6. С. 197–204.

26. Abernethy E. M. Dimensions of Introversion-Extroversion. Journal of Psychology. 1938. № 6. pp. 217–223.

27. Adeoye M. A., Tiamiyu K. A., Mahmud M. A. Impact of Ambiversion on Collaboration Among Diverse Groups. Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran. 2023. № 6 (2). pp. 226–230. DOI:10.23887/jp2.v6i2.64911.

28. Ambivert: What It Means, & How to Become One. Available at: <https://thepowermoves.com/ambivert/>.

29. Artemenkov A. A. Dialectics of Social Transformation of Man in Modern Society. 2023. DOI:10.24158/fik.2023.12.9.

30. Cohen D. Schmidt JP. Ambiversion: characteristics of midrange responders on the Introversion-Extraversion continuum. *J. Pers Assess.* 1979. № 43 (5): pp. 514–516.
31. Conklin E. S. The definition of Introversion, Extroversion and Allied Concepts. *Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology* 1923. № 17. pp. 367–382.
32. Crowe M., Andel R., Pedersen N.L., Fratiglioni L., Gatz M. Personality and risk of cognitive impairment 25 years later. *Psychol Aging.* 2006. № 21 (3). pp. 573–580.
33. Davidson I. J. The ambivert: A failed attempt at a normal personality. *Journal of the History of the Behavioral Sciences.* 2017. № 53 (4). pp. 313–331. DOI:10.1002/jhbs.21868.
34. Eysenck H. J. The biological basis of personality. Springfield I.L.: Thomas. 1967. p 399.
35. Gale A. EEG studies of extraversion-introversion. In *Dimensions of Personality: Papers in Honour of H. J. Eysenck* (Edited by Lynn R.). Pergamon Press, Oxford. 1981.
36. Georgiev S., Christov C. V., Philipova D. T. Ambiversion as independent personality characteristic. *Activitas Nervosa Superior Rediviva.* 2014. № 56 (3). pp. 65–72.
37. Gerald Matthews, Kirby Gilliland The personality theories of H. J. Eysenck and J. A. Gray: a comparative review. *Personality and Individual Differences.* 1999. № 26. pp. 583–626.
38. Grant A. M. Rethinking the Extraverted Sales Ideal: The Ambivert Advantage. *Psychological Science.* 2013. № 24 (6). DOI:10.1177/0956797612463706.
39. Heidebreder, E. Measuring introversion and extroversion. *The Journal of Abnormal and Social Psychology.* 1926. № 21 (2). pp. 120–134.
40. Hudson S. W., Ferguson G. Leadership Personalities: Extrovert, Introvert or Ambivert? *International Journal of Management and Economics Invention.* 2016. Vol. 2. № 9. pp. 999–102. DOI:10.18535/ijmei/v2i9.12.

41. J. G. O'GORMAN * and Lynette R. Mallise Extraversion and the eeg: ii. a test of gale's j3ypothesis. *Biological Psychology*. 1984. № 19. pp. 113–127.
42. Jung C. G. (1921) *Psychologische Typen*, Rascher Verlag, Zurich – translation H. G. Baynes, 1923.
43. Krukauskaitė E., Jesevičiūtė-Ufartienė L. Advantages and disadvantages of the remote teamwork. *Mokslas – Lietuvos ateitis*. 2024. № 16: 1–7. DOI:10.3846/mla.2024.19850.
44. Kuular S. V., Buduk-ool L. K. Psychophysiological features of students with different types of conflict management strategies. *Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin*. 2017. № 7 (5). pp. 67–80. DOI:10.15293/2226-3365.1705.05.
45. Luciano M., Leisser R., Wright M., Martin N. Personality, arousal theory and the relationship to cognitive ability as measured by inspection time and IQ. *Pers Individ Dif*. 2004. № 37. pp. 1081–1089.
46. Lukaszewski A. & Roney J. The Origins of Extraversion: Joint Effects of Facultative Calibration and Genetic Polymorphism. *Pers Soc Psychol Bull*. 2011. № 37 (3). p. 409.
47. McAdams D. (2017, January 12). The two kinds of stories we tell about ourselves [Interview by E. Smith]. Retrieved March 20, 2019, from <https://ideas.ted.com/the-two-kinds-of-stories-wetell-about-ourselves/>.
48. Nasir Yusoff, Yan Shan Tai, Saidah Napisah Muhammad, Tahamina Begum, Faruque Reza. Personality Factor in Cognitive Process: Does Extravert is Superior than Ambivert? *International Journal of Science, Engineering and Management (IJSEM)*. Vol 3. Issue 3. March 2018.
49. Park J., Lee H., Lee K., Kim D. No similarity attraction effect of ads on the ambivert, but interaction effect between ads and product personalities. *Proceedings of the 8th International Conference on Ubiquitous Information Management and Communication*. 2014. DOI:10.1145/2557977.2560714.
50. Petric D. The Introvert-Ambivert-Extrovert Spectrum. *Open Journal of Medical Psychology*. 2022. № 11 (03). pp. 103–111. DOI:10.4236/ojmp.2022.113008.

51. Revola Y., Harahap A., Suwarno B. The analysis of significance difference in writing achievement among the students who are introvert, extrovert, and ambivert. JOALL. 2018. № 1 (1). pp. 84–96. DOI:10.33369/joall.v1i1.3939.
52. Robinson D. L. The neurophysiological bases of high IQ. Int J. Neurosci. 1989. № 46. pp. 209–234.
53. Snyder M. Motivational foundations of behavioral confirmation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. 1992. Vol. 25. New York: Academic Press.
54. Soorya P., Kadirivan S. Assessing cultural intelligence of adolescents in relation to their personality traits, communication style, value orientation and perceived parenting style. *International Journal of Health Sciences*. 2022. DOI:10.53730/ijhs.v6nS2.6812.
55. Spinhoven P., Elzinga B., Roelofs K., Hovens J. G., van Oppen P., Zitman F. G., et al The effects of neuroticism, extraversion, and positive and negative life events on a one-year course of depressive symptoms in euthymic previously depressed patients versus healthy controls. *J Nerv Ment Dis*. 2011. 199 (9). pp. 684–689.
56. Stiliyan Georgiev et al. Ambiversion as independent personality characteristic. *Act Nerv Super Rediviva*. 2014. 56 (3–4). pp. 65–72.
57. The benefits of having an ambivert personality. Available at: <https://www.cbsnews.com/news/the-benefits-of-having-an-ambivert-personality/>.
58. Vilfredo De Pascalis. Extraversion, neuroticism and individual differences in event-related potentials. 1988. *Personality and Individual Differences*, Vol. 9, № 2, pp. 353–360.
59. Yusoff N., Tai Y. S., Muhammad S. N., Reza F. Ambiverts Potentially Have Better Orienting Response than Extraverts in Visual Oddball Paradigm of Event Related Potential. *International Journal of Engineering & Technology*. 2018. № 7 (3.22). pp. 27. DOI:10.14419/ijet.v7i3.22.17117.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АМБИВЕРТНОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	5
1.1. Понятие и особенности амбивертности.....	5
1.2. Значение амбивертности в психологии личности	14
1.3. Роль амбивертности в достижении внутреннего баланса как проработанность всех важных свойств личности.....	21
ГЛАВА 2. АМБИВЕРСИЯ, ЭКСТРАВЕРСИЯ И ИНТРОВЕРСИЯ: ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА.....	23
2.1. Выраженные полюса экстраверсии и интроверсии и их влияние на проявление личности	23
2.2. Маскирование амбивертов под экстравертов и интровертов: гибкость и социальные контексты	27
2.3. Проявление амбиверсии человека, сильные и слабые стороны.....	30
2.4. Поведенческие черты и характеристики амбивертов	32
ГЛАВА 3. АМБИВЕРСИЯ, ЭКСТРАВЕРСИЯ И ИНТРОВЕРСИЯ: ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА.....	35
3.1. Обзор исследований, показывающих связь между проработкой различных блоков личности и проявлением амбивертности	35
3.2. Рассмотрение того, как проработка одного блока личности может привести к проявлению амбивертных черт	37
3.3. Психологические тесты, предназначенные для определения уровня амбивертности у человека.....	42
ГЛАВА 4. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ АМБИВЕРСИИ НА ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	48
4.1. Особенности влияния амбиверсии на личность человека	48
4.2. Амбиверсия в деятельности спортсменов	50

4.3. Поведение амбивертов в конфликтных ситуациях: особенности и отличия от экстраверсии и интроверсии	60
4.4. Психологическая гибкость как одно из основных качеств амбивертов	63
4.5. Эмоциональное выгорание амбивертов и их резистентность к нему.	66
4.6. Влияние амбиверсии на самооценку и уровень её устойчивости	68
ГЛАВА 5. ТЕХНИКИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГАРМОНИЧНОЙ КОНФИГУРАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ .	70
5.1. Стратегия и особенности организации работы по формированию амбивертности личности	70
5.2. Проработка внутренних проблем при развитии амбивертности личности	74
5.3. Развитие собственного внутреннего потенциала как инструмент психологической работы	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	81

Научное издание

Сергеева Светлана Витальевна

Амбиверсия: ключ к психологическому благополучию

Монография

Издательство «Наукоемкие технологии»

ООО «Корпорация «Интел Групп»

<https://publishing.intelgr.com>

E-mail: publishing@intelgr.com

Тел.: +7 (812) 945-50-63

Подписано в печать 29.03.2024.

Формат 60×84/16

Объем 5,625 п.л.

Тираж 500 экз.

ISBN 978-5-907804-39-5



9 785907 804395 >