

**Татьяна Николаевна Прокофьева.**

(Из книги "Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений")

*Если вы хотите понравиться, искренне интересуйтесь людьми*

*Д. Карнеги*

*Встречи – прощанья, какое там? Даже не вспомнить лица*

*А. Макаревич*

## **Установки психики**

К. Г. Юнг ввел две установки человеческой психики: **экстраверсия** (мотивирующая сила принадлежит, прежде всего, объекту, внимание преимущественно направлено во вне, на объекты внешнего мира) и

### **интроверсия**

(человек, прежде всего, черпает мотивации изнутри, внимание преимущественно направлено внутрь, на субъект). Другими словами, установки психики показывают, как мы взаимодействуем с окружающим нас миром и куда направляем энергию.

Вот как разбирает юнговские установки Аушра Аугустинавичюте [8]: «Юнг разделял людей на экстравертированных и интровертированных. При психологически благоприятном климате индивиды по своей внешней активности почти не отличаются. С увеличением психологического дискомфорта одни «интровертируются», что называется «уходят в себя». Это – уход от непризнающих. Другие в тех же условиях «экстравертируются», становятся заметно и неуравновешенно активными в поиске признающих. Эта замеченная Юнгом тенденция стала причиной появления терминов экстраверсия и интроверсия».

«В психологической литературе взамен громоздких экстравертированный – интровертированный прижились термины **экстраверт – интроверт**. К сожалению, например, индивиды с экстравертированной установкой у Юнга и экстраверты у других авторов часто являются различными понятиями» [3]

] Аушра отмечает, что по тесту Айзенка в категорию интровертов попадает большинство интуитивно-логических экстравертов лишь потому, что они сравнительно трудно устанавливают контакты с людьми. В то время как общительный сенсорно-этический интроверт чаще всего попадает в группу экстравертов. Карл Леонгард в книге «Акцентуированные личности» [18]

] определяет Дон Кихота как интроверта-мечтателя, а Санчо Панса как практического экстраверта. По соционической типологии «первый полностью обращен к внешнему миру, экстравертированный интуитивный тип, второй – очень практичный сенсорный интровертированный» [8]

].

А. Аугустинавичюте предложила называть такие типы ИМ экстратимами и интротимами. В последнее время в соционике наряду с этими терминами бытуют привычные термины экстраверт – интроверт, но с оговоркой, что они употребляются в соционическом и юнговском смысле, а не в распространенном айзенковском.

### Определения

**Экстравертная установка сознания** предполагает видение объекта с «внешней» стороны. Учитываются свойства объектов, а мотивы, отношения отходят на задний план.

Внимание уделяется возможности или целесообразности совместных действий, силе, энергичности объекта.

### **Объект – объектные взаимодействия — это действия**

**Экстраверту** важнее получить обратную связь с объектом, чем ставить себя на его место. Поэтому для экстраверта характерен внешний диалог непосредственно с человеком, устная речь. Важно знать его мнение для последующих умозаключений и для оценки возможности совместных действий. Разные точки зрения имеют право на существование независимо друг от друга: чужая точка зрения воспринимается как самостоятельный объект, ее не обязательно принимать или отвергать, субъект не обязан с ней взаимодействовать.

Мир воспринимается как сумма объектов. Расширение интереса легче, чем углубление, замечать новые объекты более естественно, чем вглядываться в отношения между ними. Экстраверт не только замечает объекты, но и считаются с их правом быть такими, как они есть.

**Для экстравертов первичен объект, вторичны отношения**, поэтому экстраверт скорее будет изменять отношения, чем изменять объект. Экстраверты не склонны воспитывать, переделывать. Можно не воздействовать на человека, но поменять отношение к нему или отношения с ним. Если экстраверта не устраивает объект, то он не поддерживает отношения с ним. Объект принимают таким, каков он есть, он «может только то, что может», воздействовать на него нет смысла. Легче определить уровень взаимодействия с ним.

«Для экстраверта объекты и субъекты пользуются определенным правом неприкосновенности: другой объект имеет право быть таким, как он хочет. Если он мне мешает, я меняю с ним отношения, но не сам объект. Это потому, что для экстраверта объекты и субъекты – точка опоры сознания. Самовольно изменять эти объекты – это терять точку опоры. При этом рушится мир, что грозит развалом сознанию. Это то же самое, что пилить сук, на котором сидишь. Из-за этого экстраверты болезненно реагируют на разные «перевоспитывания», изменения субъекта против его воли. Экстраверт и так уверен, что все стремятся к самоусовершенствованию» [3].

**Интровертная установка сознания** предполагает субъектный подход к миру. Каждый объект в восприятии интроверта выступает как субъект. Поставить себя на его место – это и есть превращение объекта в субъект.

### **Субъект – субъектные взаимодействия – это отношения**

Поэтому для **интровертов** характерен внутренний диалог, а вместе с ним и письменная речь, ведение дневников. Внесение точки внимания внутрь интересующего объекта. Восприятие мира со своей, в крайнем случае, с его точки зрения. Это способ познания мира для интроверта. В одной картине мира не совмещаются разные точки восприятия. Эти картины как бы мигают. Углубление интереса для интроверта легче, чем расширение, так как вглядываться с одной позиции легче, чем с разных одновременно. Мир воспринимается не как совокупность объектов, а как совокупность отношений, похожих на сеть, где объекты – только узелки.

**Для интровертов первичны отношения, а объект вторичен.**

**Интроверты** скорее станут изменять объект, воздействовать на него, воспитывать. Интровертные дела – переделывать одежду, копать землю, преобразовывать природу. Отношения объективны, они могут только уточняться, но не меняться кардинально. Если отношения не устраивают интроверта, то он вытесняет объект из поля зрения. «Объектом ориентации во внешнем мире для интроверта являются отношения и чувства других людей» [3]. Поэтому он уверен, что все стремятся к улучшению взаимоотношений.

«Очень важно понять, что сосредоточенность интроверта – это погруженность не в себя, а в отношения внешнего мира. То есть, наблюдение за отношениями между субъектами и объектами, которых он – в противоположность экстраверту – не хочет и не может нарушать» [3].

Аушра Аугустинавичюте писала о том, что

**«у экстраверта отношения между людьми по отношению к самим людям – вторичное: отношения должны быть такими, какие нужны людям.**

**У интроверта, наоборот, не отношения следует приспособлять к людям, а людей к отношениям: если появились противоречия, должны меняться люди, их поведение, а не отношения» [3].**

Другими словами, экстраверту легче приспособиться к объекту, а интроверту – к отношениям. «Ошибочная идея интроверта, что нет незаменимых людей, что человека как винтик, можно менять, как только он нарушает гармонию отношений». Перегиб экстравертов в том, что «любые отношения, которые не подходят личности, индивидуальности, можно заменить». На самом деле «человеку как личности необходима и уверенность в том, что он пользуется уважением и правом быть собой, и уверенность в постоянстве благожелательных отношений с окружающей средой, постоянство в жизни» [3].

□

## **Экстраверты и интроверты. Разница в поведении**

**Экстраверты** творят новые отношения, **интроверты** творят новые объекты. Поэтому, как пишет Аушра Аугустинавичюте «качественно новая конструкция появляется лишь в голове интроверта. Но быть творцами качественно новых социальных отношений могут быть только экстраверты, какими и были все классики марксизма» [3]

]. Ее мысль развивает директор Новосибирского института соционики Н. Р. Якушина, «**интроверты**

– изобретатели принципиально новых вещей, экстраверты – синтезируют новое из уже знакомых элементов, их творчество – работа на стыке наук». «Юнг (интроверт) изобрел новую типологию, Аушра Аугустинавичюте (экстраверт) ввела в нее кодирование и обозначила связи между типами. Это привело к созданию теории интертипных отношений»[37]. Справедливости ради отметим, что

**экстраверт**

может сотворить «новый порядок» (Гитлер), а

**интроверт**

– «изобрести велосипед», не интересуясь, что было изобретено до него. Экстраверты в

своих работах чаще ссылаются на авторов идей, интроверты – не принимают новое мнение, пока не ассимилируют его, потом оно уже прочно сливается с их собственным, поэтому могут забыть, кто его автор.

О разнице в поведении экстравертов и интровертов на работе можно прочитать у А. Аугустинавичюте [38], где, в частности, отмечено: «Многие экстраверты гордятся тем, что много работают. Интроверты с удовольствием рассказывают, как им удалось отвертеться от дополнительных нагрузок. Между прочим, для большинства интровертов слово «лентяй» – комплимент, а для экстравертов – оскорбление. ... Интроверты лучше понимают долг, а экстраверты – ответственность».

**Экстраверты** чаще выступают перед большим количеством народа, легче знакомятся с новыми людьми; интроверту удобнее беседовать с глазу на глаз или в тесном кругу знакомых людей. В общении экстраверт более открыт, чаще рассказывает о себе, так как недооценивает того отношения, которое при этом вызывает. «Широта души» – это чаще про экстравертов.

**Интроверт** не стремится открыть свою душу каждому, он сначала убедится, что уже сложились достаточно благоприятные отношения для этого. «Гласность – вещь экстравертная, а в такой интровертной стране, как Россия, информация часто доступна лишь узкому кругу людей», – пишет Н. Р. Якушина [37]. Она же приводит интересный тест: если попросить человека нарисовать себя во вселенной, то интроверт начинает рисовать с себя, а экстраверт – с других.

В. В. Гуленко [39] описывает характерные черты экстравертов и интровертов. Он отмечает, что для экстравертов свойственны: активный затратный стиль, открытость.

**Экстраверт** понимает себя через мнение окружающих, испытывает трудности самосовершенствования, т. к. не очень большое внимание уделяет собственному внутреннему миру. Он не боится противопоставить себя остальным, более заметен в социуме.

**Интроверт** больше копит, бережет свои ресурсы. Он несколько отделен от мира, может обходиться без обратной связи, но более защищен, т.к. не торопится открыться. У

интровертов чаще может быть замыкание на себе, но и самосовершенствование легче. Для них характерна детализация материала, их открытия очень сложны для неспециалистов.

Важное отличие в характерах экстравертов и интровертов отметил А.В. Букалов. Он утверждает, что для экстраверта характерна «тенденция к сжатию, исчезновению под воздействием объекта», для интроверта – «тенденция к расширению, к ассимиляции, подчинению объекта» [40].

Основные различия экстравертных и интровертных типов приведены в таблице, составленной на основе данных вышеуказанных авторов, а также Ф. Я. Шехтера [41] и Д. Кейрси [21] (табл. 3).

Таблица 3                      Различия экстравертов и интровертов

**Параметры**

**Экстраверты**

**Интроверты**

Мотивирующая сила

Принадлежит объектам внешнего мира

Идет изнутри

Преимущественная ориентация

На мир вне себя

На свой внутренний мир

Ценности

Объективная реальность, объекты

Субъективные отношения с объектом

Приоритеты

Дело

Отношения

Поведение



Определяется внешней ситуацией, объективными законами

Определяется собственными установками, субъективными ощущениями

Речь

Легче устная, размышления вслух, обсуждение

Легче письменная, размышления про себя, умолчание

Контактность

Стремятся к поиску объекта, взаимодействию с ним.

Обращают внимание и на себя, и на других

Ожидают включения в контакт, поддерживают отношения.

Ждут, чтобы на них обратили внимание

Динамика

Легче срываются с места, переезжают, разводятся

Хранят семью, компанию, место работы

Взгляд на работу

Как на ответственность за дело

Как на обязанность выполнить положенное

В работе предпочитают

Организовать других, взять ответственность на себя, поручить, расставить по местам

Выполнить порученное своими силами. Уединение, камерный стиль

С удовольствием

Начинают дело

Завершают дело

Мотивация к деятельности

Уникальность, престиж

Интерес к работе, благосостояние

Рекламируют

Конкретных людей или себя

Команду, фирму, частью которой является

Источник энергии

Подзаряжаются энергией в общении. Энергоотдача

Предпочитают одиночество для восстановления энергии. Энергосбережение

## Внешние различия экстравертов и интровертов

Экстраверты отличаются широкой жестикуляцией. Даже при хорошем воспитании экстраверт с трудом сдерживает жесты. Жесты экстравертов широкие, от плеча. Интроверты обычно не жестикулируют, а если есть жестикуляция, то от локтя. То же с мимикой: лица экстравертов более подвижные, эмоции ярко выражены. Интроверты держатся более сдержанно, из-за этого они производят впечатление более скромных, но это не внутренняя скромность, а просто способ выражения активности. Проиллюстрируем эти различия с помощью портретов работы известных художников





[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ](#)