

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 4 / 2024, Vol. 12, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN424.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Сергеева, С. В. Личностные ресурсы женщин-амбивертов в контексте эмоционального самовыражения и субъективного благополучия / С. В. Сергеева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 4. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN424.pdf>

**For citation:**

Sergeeva S.V. Personal resources of ambivert women in the context of emotional self-expression and subjective well-being. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(4): 24PSMN424. Available at:

<https://mir-nauki.com/PDF/24PSMN424.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

**Сергеева Светлана Витальевна**

SmartBody, Москва, Россия

Практикующий психолог, частная практика, независимый исследователь

Соискатель ученой степени по психологии

E-mail: [swett20101@gmail.com](mailto:swett20101@gmail.com)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1233140](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1233140)

## **Личностные ресурсы женщин-амбивертов в контексте эмоционального самовыражения и субъективного благополучия**

**Аннотация.** Амбивертность современной женщины является фундаментальной конструктообразующей основой в становлении ее личности, которая обуславливает выбор определенных стратегий эмоционального самовыражения и повышения уровня комфорта и счастья. Дихотомическая природа исследуемого типа личности, заключающаяся в синтезе интровертных и экстравертных черт характера, обуславливает их гибкость, которая наиболее релевантна в динамично изменяющейся реальности, подверженной воздействию информационных и глобализационных процессов. Способность обогащать собственный опыт, получать и постоянно совершенствовать и углублять свои знания, а также применять свои навыки и умения на практике сквозь призму новаторских и креативных идей, указывают на склонность женщин-амбивертов к успеху в решении проблем, достижению благополучия и внутриличностной психологической гармонии. Исходя из континуальной шкалы личности, проявление черт амбивертности современной женщины может происходить в контексте каузации, выступающей в роли медиатора между личностными ресурсами, эмоциональным самовыражением и субъективным благополучием, что способствует генерации внутриличностных и внешних ресурсов, содействующих реализации собственного профессионального и личностного потенциалов в экзистенциальной парадигме формирования эволюционного сознания личности и ее конструктивного развития.

**Ключевые слова:** амбиверт; амбиверсия; амбивертность; личностные ресурсы; эмоциональное самовыражение; субъективное благополучие; современная женщина; черты личности

## Введение

Личность — самый уникальный аспект человеческой индивидуальности. Активизация и эффективное проявление личностных ресурсов, связанных с ведущими архетипами (К. Юнг), а также роль данных ресурсов в самореализации женщин рассматриваются в работах С. Мадди [1].

Наиболее актуальными в настоящее время стали исследования такого психологического типа, как амбиверты, гибкость которых позволяет им более эффективно адаптироваться к различным социальным и коммуникативным ситуациям (Grant 2013) [2]. Амбиверсию не стоит рассматривать как некое пограничное состояние: амбиверты обладают весьма устойчивой структурой личности как с психологической, так и с биологической точек зрения.

Личностные ресурсы женщин-амбивертов представляют особый научный интерес, так как основная масса психологических и медицинских исследований долгое время проводилась исключительно на мужской аудитории вследствие их большей эмоциональной стабильности (как это аргументировали ученые) из-за гипотетически меньшего влияния гормональных изменений на поведение и восприятие окружающей действительности респондентами, вследствие чего даже 24-х часовой распорядок дня был составлен с учетом гормонального цикла мужчин, по которому до сих пор живут также женщины. Однако результаты тестирований современных ученых подтвердили небольшие отличия в эмоциональной «лабильности» обоих полов — это актуализировало изучение эмоционального самовыражения, личностных ресурсов и субъективного благополучия у женской аудитории. Подобные изменения в целом коррелируют с тенденцией индивидуализации и персонализации научных, медицинских и других исследований, что в конечном итоге приводит к более точным результатам и выводам.

**Материалы и методы исследования.** В данной статье использовались такие методы, как междисциплинарное теоретическое исследование научной литературы по обозначенной проблеме, метод структуризации и систематизации материала.

## Результаты и обсуждения

Согласно результатам исследований Олпорта (Allport 1961), под личностью понимают динамическую организацию психологических систем внутри человека, которая создает характерные для него модели поведения, мыслей и чувств. В исследованиях Джонсона, Вибе, Голда, Андреасена, Хичве, Уоткинса и Понто (Johnson, Wiebe, Gold, Andreasen, Hichwa, Watkins, Ponto 1999), подчеркивается то, что личность традиционно концептуализировалась как состоящая из нескольких признаков или характеристик. Хотя среди теоретиков ведутся оживленные споры относительно точного количества признаков психологического типа человека, в основные современные модели личности включают измерение интроверсии/экстраверсии на фундаментальном уровне, тогда как амбиверсия практически не изучалась.<sup>1</sup> Количество исследовательских работ, книг и публикаций в отраслевых и научных источниках, где описывается или детально исследуется амбиверсия, значительно меньше, чем посвященных изучению особенностей интровертов и экстравертов. Это приводит к тому, что сам термин «амбиверсия» мало знаком не только среднестатистическому человеку, но и многим образованным профессионалам, которые не имеют прямого отношения к психологии.

<sup>1</sup> Houston E. Introvert vs Extrovert: A Look at the Spectrum and Psychology. — 2022 URL: <https://positivepsychology.com/introversion-extroversion-spectrum/>. Date: 02.07.2024.

Подобная ситуация недопустима, ведь согласно концепции К.Г. Юнга, основная масса населения — это именно амбиверты, которые составляют «серую зону» континуальной шкалы личности, т. е. нормальные люди — наличие ярко выраженных признаков другого типа личности, обладающего исключительно чертами экстраверта или интроверта, свидетельствует о психических расстройствах, «связанных с эмоциональной неустойчивостью и нарушением аффективных реакций».<sup>2</sup> А именно, как заявляет ученый: «не существует такого понятия, как чистый интроверт или экстраверт. Такой человек был бы в сумасшедшем доме» [3]. Гипотетически, это определяет способность женщин адаптироваться под различные условия и действовать согласно конкретной ситуации, например, моментально переключаться с заботы о маленьких детях на домашние дела, выполнять профессиональную деятельность и контролировать (посредством мобильного телефона) степень выполнения ее поручений мужем или детьми; выполнять эмоционально сложную трудовую деятельность (полицейского, врача скорой помощи отделения реанимации, судьи и т. д.) и «переключаться» вне стен рабочего учреждения на заботу о семье и пр. Примеры подобного поведения можно отслеживать и у деловых женщин, которые заняты предпринимательской деятельностью, и у домохозяек, так как в современном динамичном мире женщинам постоянно приходится задействовать свои личностные ресурсы для выполнения множества разноплановых задач.

Опираясь на исследования Айзенка (Eysenck 1967), можно сделать вывод, что у амбивертов, если рассматривать их психологический тип личности сквозь призму осознания эмоционального благополучия, отмечается более устойчивый психологический профиль [4–6], который включает в себя такие радикалы, как «черты личности, типы поведения, типы психологических границ и мировоззренческие установки» [7, с. 93].

Но поскольку речь идет об устойчивости, важно определить некий шаблон, по отношению к которому осуществляется сравнение. Таким шаблоном можно считать стержень личности, которым, по мнению Д.А. Леонтьева, С. Мадди и Т.И. Кучиной, является «личностный потенциал». Ему соответствует дефиниция «жизнестойкость» — «экзистенциальная отвага, дающая возможность субъекту как можно меньше зависеть от ситуативных переживаний, увереннее совершать экзистенциальные выборы..., уметь пользоваться личностными ресурсами» [1, с. 95].

На эмоциональное самовыражение и субъективное благополучие женщин-амбивертов способны влиять следующие черты, присущие исследуемому психологическому типу личности:

**Самодостаточность:** амбиверты обладают способностью эффективно и продуктивно работать и действовать как самостоятельно, так и в коллективе [8], что предоставляет им широкие возможности для обучения и профессионального становления. Данное качество делает их конкурентоспособными и позволяет хорошо адаптироваться к выполнению самостоятельной деятельности и работе в коллективе. В деловой среде склонность к гибкому подходу к взаимодействию с окружающими позволяет амбивертам достаточно легко переключаться между принципиально разными ролями — руководителем и подчиненным. Такая адаптивность в особенности актуальна в современных условиях труда, когда сотрудников компаний ценят не столько за выполнение конкретных и четко определенных задач, сколько за их стремление и способность к непрерывному обучению и развитию. Самодостаточность женщины-амбиверты проявляют и в построении семейных отношений. Способность к эффективному комбинированию ролей жены, матери, а во многих случаях жены, матери, подруги, домохозяйки и бизнес-леди повышает эффективность выполнения некоторых,

<sup>2</sup> Mateo A. (2021) Ambiversion: The Ignored and Forgotten Personality Type. Lonerwolf. Apr 21, 2021. URL: <https://lonerwolf.com/ambivert/>. Date: 27.06.2024.

а во многих случаях и каждой из ролей. В итоге женщины-амбиверты могут проявлять активность и инициативность в выполнении индивидуальных заданий, сочетая это с достижением групповых целей.

**Уверенность:** амбиверты достаточно уверены в своих силах и способностях, проявляют готовность к обдуманному риску и попыткам получить новый опыт [8], что является преимуществом при обучении или освоении новой профессии, поскольку требует обильной практики и знакомства с новым материалом. Сегодня смена траектории профессионального становления и кардинальные перемены в осваиваемых навыках, что приводит к их быстрому устареванию, являются частью реальности, в результате чего успеха достигает тот, кто готов осваивать новые знания, навыки и умения, обогащать опыт и принимать перемены как новые возможности, а не деструктивный компонент современности. Уверенность амбивертов приводит к тому, что они весьма комфортно себя ощущают в достаточно конкурентной среде.

**Межличностная коммуникация:** амбиверты являются активными и эмпатийными коммуникантами, не умаляющими значения обратной связи, что является важным компонентом для изучения новой информации (что немаловажно в эпоху стремительных цифровизации и информатизации). Способность прислушиваться к мнению окружающих и критически его воспринимать позволяет им принимать взвешенные решения, чтобы строить гармоничные отношения в семье и деловой среде. В конечном итоге это обеспечивает возможность вести активный образ жизни и достигать баланса между работой и личной жизнью, повышая качественные характеристики разных сфер жизни.

**Универсальность:** амбиверты обладают высокой эрудицией, которая проистекает из их способности грамотно маневрировать и осваивать учебный и производственный материалы как в групповой, так и в индивидуальной учебной и профессиональной средах. Женщина-амбиверт способна стать лидером, который вдохновляет и ведет за собой коллектив, сочетая данную позицию с ролью жены, признающей авторитет мужа. Может встречаться и другая ситуация — активная и действенная в семейной жизни женщина и прилежный исполнитель, которому поручено выполнение однообразного монотонного труда на рабочем месте.

**Адаптивность:** Амбиверты могут проявлять экстравертное и социально активное поведение в коллективе, не менее наслаждаясь уединением и спокойствием [8]. Это во многом определяет их высокие интеллектуальные способности: если речь идет о хобби, женщина-амбиверт может наслаждаться активным отдыхом, например, серфингом или покорением горных вершин, сочетая это с увлеченным и внимательным чтением книг и научных публикаций. В круг ее общения входят и экстраверты, и интроверты, с которыми ей комфортно.

Гипотетически, становление эволюционного сознания современной женщины-амбиверта реализовывается в контексте каузации, выступающей в роли медиатора между личностными ресурсами, эмоциональным самовыражением и субъективным благополучием (рис. 1), что представлено синергетикой формирования индивида. Важно подчеркнуть, что «личностные ресурсы трактуются как данные или приобретенные средства, способствующие адаптации и развитию человека в меняющейся социальной среде» [9, с. 82].

Амбиверты способны адаптироваться к различным социальным ситуациям (Grant 2013) [2] — когда они находятся в комфортной обстановке, они могут проявлять те признаки экстраверсии или интроверсии, которые релевантны для конкретной ситуации или коммуникативной обстановки, тем самым, достигая психологического благополучия, с учетом того, что субъективному благополучию способствует обеспечение собственных внутриличностных гармонии, комфорта и счастья [10].



*Рисунок 1. Каузация личностных ресурсов, эмоционального самовыражения и субъективного благополучия женщин-амбивертов (составлено автором)*

Проявление тех или иных черт определенного типа личности (экстраверта или интроверта) детерминированы у амбивертов контекстом коммуникативной ситуации. Данный фактор подтверждается также парапсихологическими исследованиями, исходя из которых «преобладание диссоциативной голографической формы энергетической архитектоники, о чем свидетельствует регистрация его идеомоторной активности» [11, с. 149], подтверждает конгруэнтность субъективного благополучия с эмоциональным самовыражением, мировоззренческими установками и ценностными ориентациями личности.

Каузация личностных ресурсов, эмоционального самовыражения и субъективного благополучия женщин-амбивертов в условиях постоянного воздействия современных стрессогенных факторов и непосредственно самого стресса способствуют проявлению их жизнестойкости [11], которая не просто составляет личностные ресурсы человека в экстремальных ситуациях, но и является механизмом эмоционального благополучия [12].

### Выводы

Личностные ресурсы амбивертов обусловлены контекстом ситуации, которая оказывает влияние как на проявление характерных признаков того или иного типа личности (экстраверта/интроверта), так и на поведение женщины, включая эмоциональное самовыражение. Женщины-амбиверты способны корректировать свой подход к решению проблем, возникающих в обучении и/или на работе, а также в межличностной коммуникации и взаимоотношениях, в зависимости от окружающей обстановки и конкретной учебной/рабочей задачи, что способствует их гармонизации как личности и достижению субъективного эмоционального благополучия.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Кучина Т.И. Личностные ресурсы и страх успеха у женщин с разным типом гендерной идентичности // Проблемы науки. 2017. № 10(23). С. 94–100.
2. Grant A.M. Rethinking the extraverted sales ideal: The ambivert advantage. *Psychological Science*, 2013 — 24(6), pp. 1024–1030.  
<https://doi.org/10.1177/0956797612463706>.

3. Jung C.G., Adler G., Hull R.F.C. Collected Works of C.G. Jung, Volume 6: Psychological Types // Princeton University Press — 1971 — 640 с. — URL: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt5hhqtj>.
4. Eysenck H.J. The biological basis of personality. Springfield I.L.: Thomas. 1967. P. 399.
5. Сергеева С.В. Амбиверсия: ключ к психологическому благополучию: монография / С.В. Сергеева. СПб.: Научное издание, 2024. 90 с.
6. Petric D. Introvert, Extrovert and Ambivert. 2019 — DOI: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28059.41764/2>.
7. Ермолова Е.О., Чаганова С.А. Системно-психологический анализ профилей личности с разными типами чувствительности к справедливости // Системная психология и социология. 2023. № 2(46). С. 93–113. <https://doi.org/10.25688/2223-6872.2023.46.2.8>.
8. Le T., Pham T.T., Phuong H.Y., Thieu H.-Y.T., Nguyen T.A., Nguyen T.H., Huynh A.T. Uncovering the Edge of Ambivertedness in Acquiring the English Language. Journal of Language Teaching and Research 2023 — 14(5) — 1363–1374. <https://doi.org/10.17507/jltr.1405.25>.
9. Зорина А.Е. Личностные ресурсы как фактор успеха женского предпринимательства // Женщина в российском обществе. 2023. № 1. С. 79–91.
10. Макроэкономика и цифровая экономика: вызовы и перспективы в условиях глобальных трансформаций [Электронный ресурс]: монография. Эл. изд. Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 89 с.). Нижний Новгород: НОО «Профессиональная наука», 2023. URL: [http://scipro.ru/conf/monograph\\_051123.pdf](http://scipro.ru/conf/monograph_051123.pdf). Дата обращения: 27.06.2024.
11. Гуров Ю.В. Активная саморегуляция: теоретические и практические аспекты [Текст]: монография / Ю.В. Гуров; Министерство здравоохранения Российской Федерации, Волгоградский государственный медицинский университет. Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2018. 262 с.
12. Григорьева Ю.Б. Зависимость эмоционального благополучия от жизнестойкости личности // Ярославский педагогический вестник. 2019. № 3. С. 111–118. <https://doi.org/10.24411/1813-145X-2019-10423>.

**Sergeeva Svetlana Vital'evna**

SmartBody, Moscow, Russia

E-mail: [swett20101@gmail.com](mailto:swett20101@gmail.com)

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1233140](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1233140)

## **Personal resources of ambivert women in the context of emotional self-expression and subjective well-being**

**Abstract.** The ambivalence of a modern woman is a fundamental constructive factor in the formation of her personality, which determines the choice of certain strategies for emotional self-expression and increasing the level of comfort and happiness. The dichotomous nature of the personality type under study, which consists in the synthesis of introverted and extroverted character traits, determines their flexibility, which is most relevant in a dynamically changing reality exposed to information and globalization processes. The ability to enrich their own experience, receive and constantly improve and deepen their knowledge, as well as apply their skills and abilities in practice through the prism of innovative and creative ideas, indicate the tendency of ambivert women to succeed in solving problems, achieving well-being and intrapersonal psychological harmony. Based on the continuum scale of personality, the manifestation of ambivalence traits of a modern woman can occur in the context of causation, acting as a mediator between personal resources, emotional self-expression and subjective well-being, which contributes to the generation of intrapersonal and external resources that contribute to the realization of one's own professional and personal potentials in the existential paradigm of the formation of evolutionary consciousness of personality and its constructive development.

**Keywords:** ambivert; ambiversion; personal resources; emotional self-expression; subjective well-being; modern woman; personality traits