Автор: admin
02.07.2010 04:08 - Обновлено 05.10.2010 14:05

Соционика и её возможности для активизации личностного роста

Цель данной статьи " познакомить читателей с соционикой и рассказать о том, что дает каждому из нас знание своего психологического типа и индивидуальных различий людей для активизации личностного роста. Для начала хочу предложить вам небольшой экскурс в историю.

Соционика " сравнительно молодая наука, которая зародилась в 70-х годах прошлого века на стыке таких наук, как психология, социология и информатика. Предметом изучения соционики является человек и его психическая структура, его характерные особенности и взаимодействие с социоумом. Можно добавить, что соционика изучает как психологическую характеристику людей разных типов,так и их социальные роли " их социотипы. Краеугольным камнем соционики является изучение информационного метаболизма людей, относящихся к разным социотипам. Под информационным метаболизмом имеется в виду то, как люди воспринимают, перерабатывают и выдают информацию во внешний мир. Основоположницей соционики является Аушра Аугустинавинчюте [1], литовский педагог и экономист по образованию, которой сегодня уже нет в живых. Но дело ее жизни " соционика - живет и успешно развивается, даруя радость самопознания сотням тысяч людей, разбросанным по всему земному шару. Соционикой увлекаются люди совершенно разного склада, с различной профессиональной подготовкой и интересами. Молодая наука приподнимает завесу в области до конца неопознанного в сфере психики человека, проявления которой невозможно объяснить исключительно с перспективы физиологии и химических процессов, происходящих с организмом.

Истоки соционики следует искать в теориях известных психоаналитиков Зигмунда Фрейда [2] и Карла Юнга [3], а также в работах Антония Кемпинского [4], который и является автором термина «информационный метаболизм». А. Кемпинский изучал психологические патологии людей и пришел к выводу, что в психике человека происходит процесс, по сути очень сходный с органическим процессом, который во многом напоминает обмен веществ. Нарушения в обмене веществ, где количества всех веществ могут быть определены, приводят к сбоям в работе всего организма и в результате к болезням тела. Кемпинский предположил, что в психике происходит своего рода информационный круговорот, где недостаток или излишек определенной информации может послужить причиной возникновения нарушений в работе психики в целом. Однако выделить в чистом виде информационные проявления психики по аналогии с молекулами в организме не представляется возможным. По этой причине метаболизм в психике получил название информационного. Таким образом, понятие о

белковом метаболизме послужило отправной точкой в объяснении процесов неорганического характера.

А.Аугустинавичюте сделала следующий очень важный шаг в объяснении работы психики. На основе модели «А» она описала информационный метаболизм каждого из 16 психологических типов личности [5]. Поскольку людям свойственно обмениваться информацией друг с другом, то открылась возможность описать и характер взаимоотношений между людьми разных типов. Новое знание о типологических особенностях людей и их взаимоотношениях нашло отклик у тех, кто давно искал и не находил ответов на волнующие их вопросы, например: Почему я такой(я)? Почему я не могу избежать ссор с теми, кто мне дорог? В чем причины непонимания?

Соционика, как никакая другая ныне существующая типология личности, способна дать наиболее полные и содержательные ответы на эти и многие другие вопросы, касаемые вашей личной жизни. Знать свою психическую природу, свои способности и задатки, сильные и слабые стороны необходимо прежде всего для себя, для понимания устройства своего внутреннего мира. Очень часто мы слышим фразу: если вы хотите что-то изменить в вашей жизни " начните перемены с себя. Вам, вероятно, также знакома и другая не менее важная подсказка: если вы не можете изменить ситуацию " измените свое отношение к ней. По аналогии с мирозданием, каждый человек является центром своей индивидуальной вселенной. То, что мы думаем о себе и о других, наши мечты на будущее и рутинные планы, так или иначе находят выражение в нашем взаимодействии с окружающим миром. Мысли реализуются в конкретных действиях, а те, в свою очередь, влекут за собой определенные, подчас неожиданные для нас последствия. Взаимосвязь между ходом наших мыслей и происходящими событиями не всегда очевидна. Однако именно эта связь имеется в виду, когда идет речь о том, что мысли материальны и имеют способность воплощаться в конкретную реальность.

Довольно распространено мнение и о том, что болезни тела являются зачастую следствием болезни духа и искажений в восприятии реальности. Чтобы успешно справляться с трудностями в личной жизни, не обязательно по каждому личному вопросу обращаться к дорогостоящему специалисту. Достаточно познакомиться с увлекательной наукой " соционикой, пройти соционическое тестирование для определения типа личности и открыть для себя новый удивительный мир индивидуальных различий. Знакомство с соционикой для многих людей стало откровением, своего рода пробуждением и толчком к более осознанной и целенаправленной самореализации, к поиску наиболее подходящего вида деятельности, более комфортных личных отношений и условий жизни. При этом многие проблемы личного характера прояснились и канули в небытие. В настоящее время информацию о соционике можно найти в интернете - на многочисленных соционических сайтах и

форумах, а также в книжных магазинах. Существуют соционические сообщества, школы и клубы в Москве, Петербурге, Киеве, а также других городах России, Украины и за рубежом.

Рассуждая о пользе соционики для активизации роста личности, мы не можем обойтись без определения понятия личности. Итак, что же такое личность? «Личность — относительно устойчивая система поведения
индивида
, построенная прежде всего на основе включенности в социальный контекст. Стержневым образованием личности является самооценка, которая строится на оценках индивида другими людьми и его оценивании этих других» [6].
Как сказал
А.Н. Леонтьев
,
выдающийся отечественный психолог, занимавшийся проблемой
сознания
и
деятельности
-
«личностью не рождаются, а становятся». Этой
фразой Леонтьев подчеркивает постепенные изменения, происходящие в сознании человека, по мере того как человек развивается во взаимодействии с окружающим его миром и осознает себя как личность [7]:

«Действительную основу личности составляет то особое строение целокупных деятельностей субъекта, которое возникает на определенном этапе развития его человеческих связей с миром. Человек живет как бы во все более расширяющейся для него действительности. Вначале это узкий круг непосредственно окружающих его людей и предметов, взаимодействие с ними, чувственное их восприятие и усвоение известного о них, усвоение их значений. Но далее перед ним начинает открываться действительность, лежащая далеко за пределами его практической деятельности и прямого общения: раздвигаются границы познаваемого, представляемого им мира....» .

Без осознания своей индивидуальности, как, врочем, и без знания всего набора существующих индивидуальных различий, невозможно создать четкое представление о себе как индивиде и при этом иметь адекватную самооценку. Сколько людей " столько и

мнений. Положительные оценки со стороны других людей нас окрыляют, негативные оценки повергают в сомнения, депрессию и в худшем случае способны вызвать невротические расстройства. Особенн о чувствительны к оценкам своих сверстников подростки, вследствие чего подростковый возраст считается критическим этапом развития личности. Незнание своих физиологических и психологических особностей приводит к тому, что человек зачастую формирует неадекватную самооценку, не умеет правильно оценить свои способности, успехи и неудачи. С самооценкой тесно связан уровень притязаний индивида и мотивация к достижению успехов в различных видах деятельности. Люди с неадекватной (заниженной или завышенной) самооценкой, как правило, боятся критики, страдают от неисполнимости своих желаний, ставят перед собой нереалистичные цели и зачастую ошибаются в прогнозах на будущее. И, напротив, люди, имеющие адекватную самооценку, сосредотачивают внимание на решении посильных задач и достижении реалистичных целей. Достижения, большие и малые, расцениваются ими как успех и способствуют развитию самоуважению и уверенности в своих силах.

Возникает вопрос: по наличию каких характеристик мы можем определить, что человек состоялся как личность? В структуру личности входят понятия характера и темперамента. Вместе они определяют типичные реакции нидивида на различные жизненные ситуации. Согласно А. Батаршеву [8], личность отличает волевой характер и такие качества, как самостоятельность в поступках, настойчивость, самообладание и инициатива. Качества личности проявляются также в отношении к окружающему миру: по отношению к деятельности (активность); по отношению к другим людям и к самому себе (общительность, альтруизм). Можно сказать, что характер предполагает осознанность поступков людей. В зависимости от перемен в образе жизни, от притока новой информации и от изменений, происходящих в осознании человека, его/ее характер может тоже изменяться как в лучшую, так и в худшую сторону. В то время, как темперамент, являясь неотъемлемой частью нашей наследственности, плохо поддается изменению. Характер и темперамент во многом зависят от физиологических особенностей личности, от типов высшей нервной деятельности. Соционика изучает психологические особенности людей, тесно свзянные с характером и темпераментом, которые закладываются при рождении. Поэтому для каждого из нас важно осознавать заложенный в нас природой потенциал, чтобы сделать правильный выбор в отношении многих важных для нас личных вопросов: выбор профессии, спутника жизни, партнера по бизнесу, круга общения и т.п.

Согласно соционике, каждый из нас является носителем одного из 16 типов информационного метаболизма. Это значит, что в каждом человеке преобладает тот или иной характерный признак, та или иная психическая функция. Противоположные признаки объединены в дихотомии: интроверсия " экстраверсия, рациональность - ирра циональность, логика - этика, сенсорика - интуиция. При определении ТИМа (типа информационного метаболизма) выясняется с помощью опросника, какой признак

доминирует. Человек не может быть в одинаковой степени логиком и этиком, сенсором и интуитом, несмотря на то, что в психике человека имеются в наличии все функции. Для каждого признака есть свой способ обозначения или свой символ. К рациональным функциям относятся функции логики и этики " функции суждения и оценки. К ир
р
ациональным функциям " функции сенсорики и интуиции " функции восприятия. Функции могут быть экстр
а
вертными, направляющие свое влияние вовне, на активное изменение внешнего мира; или интровертными, направляющими энергию психики вовнутрь, на развитие внутреннего мира человека. Экстр
а
вертные функции обозначаются значками черного цвета, а интровертные функции используют значки белого цвета. Всего восемь функций, из которых
четрые экстравертные и четыре интровертные. Таково краткое описание и обозначение функций, взятое из книги Е.Филатовой [9] «Соционика в портретах и примерах»:

P - **Деловая логика** (или в бытовом употреблении черная логика "ЧЛ): деловая хватка, эффективность, целесообразность, технология;

L - **Структурная логика** (белая логика " БЛ): умозрительная структура, система, научные теории;

E - **Этика эмоций** (черная этика " ЧЭ: открытое эмоциональное воздействие, непосредственная эмоциональная реакция.

R - **Этика отношений** (белая этика " БЭ): отношения между людьми, вопросы долга и морали, совести, соблюдения традиций.

F - **Волевая сенсорика** (черная сенсорика " ЧС): стремление к активному действию, экспансия, владение пространством, напористость.

S - **Сенсорика ощущений** (белая сенсорика " БС): гармония пространственных форм, ощущение удобства, самочувствие.

I **- Интуиция возможностей** (черная интуиция "ЧИ): способность оценить внутреннее содержание, потенциальные возможности данного объекта.

T **- Интуиция времени** (белая интуиция " БИ): предчувствие, прогноз, способность улавливать динамику развития, поэтическая фантазия, мистическое чувство.

В психической структуре разных типов людей психические функции выполняют разные задачи и поэтому приобретают дополнительные значения. Эти значения функций зафиксированы в модели А. [5]. Согласно модели А, одна и та же функция, например, функция этики эмоций, занимая положение программной функции, характеризует человека как чрезвычайно эмоционального, способного открыто выражать свои эмоции и вызывать сильные эмоции в сердцах других людей. Вставая на позицию внушаемой функции модели А, та же функция приобретает прямо противоположное значение и характеризует человека, который, с одной стороны, избегает проявления бурных эмоций, а с другой стороны, сам выдает зачастую неадекватную ситуации эмоциональную реакцию (слишком сильные эмоции или их полное отсутствие). Благодаря модели А многое в поведении человека становится понятным и до определенной степени предсказуемым. У человека появляется сознательный выбор и способность коррекции как собственного поведения, так и поведения других людей. Понимание причин тех или иных поступков способно если не изменить, то по крайней мере прояснить ситуацию и сформировать к ней правильное отношение. В статье Прокофьевой Т.Н «Соционические типы» можно прочитать краткое описание каждого из 16-ти типов [10].

Помимо подробной информации об особенностях вашего психотипа, в соционике можно найти много полезной информации о том, с кем вам предпочтительнее отдыхать, заниматься творчеством, как правильно подобрать себе профессию или персонал для рабочей команды в соответствии с производственной задачей и типом темперамента. Например, человеку с холерическим типом темперамента трудно включиться в монотонную работу, требующую плавных, размеренных движений. Такую работу легче освоит человек с меланхолическим типом темперамента, который способен качественно выполнять работу в спокойном, привычном темпе. В книге «Менеджмент слаженной команды» В. Гуленко (2005) дает подробное описание деловых качеств всех 16-ти типов,

указывая на наиболее подходящий род деятельности, на сильные и проблемные стороны, чего нельзя требовать и ожидать от людей с разным типом информационного метаболизма. В конце книги автор дает конкретные рекомендации по совершенствованию личности каждого типа с учетом психологических особенностей [11].

Подводя итог вышесказанному, следует подчеркнуть необходимость и чрезвычайную важность процесса самопознания для каждого из нас. Знание своего типа информационного метаболизма и выработка практического навыка по определению психотипов других людей могут стать для вас подспорьем в разрешении многих жизненных задач и бесценным руководством на пути к совершенствованию себя и тех, кто вам дорог.

Автор - Тангеманн О.Б.

23.03.09