

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 социумом. 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 как люди воспринимают, перерабатывают и выдают информацию во внешний мир. Основоположницей соционики является Аушра Аугустивинчуте (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 процессов неорганического характера.

А.Аугустинавичуте 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 ввиду, 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 проявились и канули в небытие. В настоящее время информацию о соционике можно найти на 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 впрочем 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. Особенно чувствительны к оценкам своих сверстников подростки, вследствие чего подростковый возраст считается критическим этапом развития личности. Незнание своих физиологических и психологических особенностей 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, бояться 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 индивида на различные жизненные ситуации. Согласно А. Батаршеву (8), личность отличается волевым характером и такими качествами 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 связанные 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 – иррациональность, 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 иррациональным функциям – функции сенсорики и интуиции – функции восприятия. Функции могут быть экстравертными, направляющие свое влияние во вне, на активное изменение внешнего мира; или интровертными, направляющими энергию психики вовнутрь, на развитие внутреннего мира человека. Экстравертные функции обозначаются значками черного цвета, а интровертные функции используют значки белого цвета. Всего восемь функций, из которых четыре экстравертные и четыре интровертные. Таково краткое описание и обозначение функций, взятое из книги Е. Филатовой (9) «Соционика в портретах и примерах»:



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



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



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



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



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



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



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

[illegible]