

МЕТОДЫ СОЦИОНИКИ

УДК 159.923.2

Шлаина В. М.

АДАПТАЦИЯ, ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И МЕРНОСТЬ СОЦИОНИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

Исходя из анализа соционической информационной структуры психики, с учетом мерности функций информационного метаболизма по А. Букалову, рассмотрены вопросы социально-психологической адаптации человека и психологической коррекции.

Ключевые слова: соционика, психические функции, адаптация, психокоррекция, мерность функций информационного метаболизма, параметр глобальности, параметр опыта, параметр ситуации, параметр норм.

Наша истинная страна — это страна наших ценностей,
а наше сознание — это голос ее патриотизма.

Р. Бах «Бегство от безопасности»

Интерес к поднятой в статье теме появился у меня в связи с задачами практической психологии, связанными с адаптацией человека и психокоррекцией.

Адаптация отражает, главным образом, реактивное поведение, связанное с приспособлением к окружающей среде. В кибернетике в качестве механизма адаптации рассматривается отрицательная обратная связь, обеспечивающая целесообразное реагирование сложной иерархической самоуправляющейся системы (человек, общество) на изменяющиеся условия среды. Проблема адаптации в том, чтобы усвоить (сделать своими) образы суждений и образы действий, одобряемых в социуме (присущих иным типам). Условие безущербной адаптации — возможность хотя бы где-нибудь проявлять себя естественно (соответственно своему ТИМу), встречая при этом одобрение окружающих.

Коррекция — изменение отношения к событиям своей жизни (информация текущая). Достигается за счет психологической установки¹. «В образе осознается в первую очередь предметное содержание, соответствующее смысловой стороне стоящей перед субъектом задачи» [6, с. 223]. Э. Берн писал: «Люди действуют и чувствуют не в соответствии с действительными фактами, а в соответствии со своими представлениями об этих фактах. У каждого есть свой определенный образ мира и окружающих людей, и человек ведет себя так, как будто истиной являются эти образы, а не представляемые ими объекты» [1, с. 44].

Суть коррекции — обретение себя (как процесс и результат осознания своего ТИМа, репертуара социальных ролей, набора психологических защит и компенсаций, а также «Я-концепции» — представления о себе). Желанный итог (хорошо бы так!) — гармоничное функционирование: человек живет в согласии с собой и другими.

Коррекцию и адаптацию следует проводить с учетом смысловых опор личности, которые обусловлены мерностью соционических функций.

Каждая соционическая функция выполняет свое предназначение — осмысление информационных сигналов (по «своему» аспекту), т. е. преобразование информации в знания, работая в соответствующем ритме и дифференцируя информационные сигналы с учетом от 1 до 4-х параметров [2]. Перечислим их: собственный опыт, нормы (индивидуальные и так называемые общепринятые), ситуации и глобальность (вечность). А теперь представим себе, как все это происходит.

Обработка (осмысление) информации означает проявление скрытого в ней смысла и преобразование его в знание, что и выполняется оператором индивидуального сознания. На

¹ «Установка — складывающееся на основе опыта устойчивое предрасположение индивида к определенной форме реагирования, побуждающее его ориентировать свою деятельность в определенном направлении...» [6, с. 382]), в результате чего человек **осознанно** продуцирует «из себя» иной информационный образ (который может быть не совместим с естественным — ТИМным — образом).

такой основе уже можно делать осознанный выбор (который без знаний просто бессознателен) и принимать решение, которое затем воплощается в действии. («Овеществление — это выражение мысли и выбора». Р. Бах). После этого мы имеем результаты воплощения, затем реакцию самого воплотителя и окружающего социума (оценка — позитивная, негативная, короче — субъективная). Вот способ обретения собственного опыта. А как же принимает решения и делает выбор человек, не имеющий пока собственного опыта? (Ведь психо-информационная структура есть у человека с рождения, если не ранее, а опыт набирается в течение всей жизни). Вот здесь-то и пригождаются те дополнительные параметры.

Набор собственного опыта идет в процессе информационного обмена с окружающей средой. Человек считает происходящие с ним события уникальной историей своей жизни и сверяется с ними при выборе и принятии решения — для подкрепления уверенности в себе и своей компетентности.

В **свой опыт** записывается то, что не совместимо с глобальными ценностями и смыслообразующими опорами (которые детерминированы одним из 16-ти типов). Две соционические функции одномерны — 4-я и 5-я — для опознания и осмысления текущей информации располагают только собственным опытом (потому они и проблемны). Когда свой опыт значит как негативный (воспоминания о нем вызывают дискомфортные психические состояния), человек уклоняется от осмысления происходящего, прячась за психическими защитами.

Соционические функции двумерные, имеющие два параметра («свой опыт» и «нормы»), позволяют более четко опознать и дифференцировать происходящее. При отсутствии опыта (пока что) человек сверяется с тем, что соответствует нормам, которые в индивидуальном сознании зафиксированы как «общепринятые». Подкрепляющим аргументом при совершении выбора по аспекту двумерных функций становится оценка «верно» (сопровождается состоянием душевного равновесия). Если усвоенные нормы социальные, оценка осознается как соответствие требованиям близлежащего социума. Если нормы индивидуальные — как соответствующее удовлетворение своих информационных потребностей. «Соционический же подход утверждает, что норма для одного типа людей часто оказывается патологией для других. ...Соционический анализ для каждой категории людей указывает свои природные пределы привычных, не приводящих к невротизации реакций» [4, с. 8].

Трехмерные соционические функции позволяют еще более четко дифференцировать и диагностировать происходящее — за счет параметра «ситуативность». На мой взгляд, это — допустимое (социально и/или индивидуально) отклонение от усвоенных норм. Возможная и приемлемая вариативность поведения и мышления. Человек принятие решения аргументирует тем, что допустимо в данной локальной ситуации. То есть, когда происходящее «здесь-и-сейчас» (информация **текущая**) не соответствует бессознательным представлениям человека о вечных ценностях (параметр «глобальность»), представлениям о том, что «все — так», а значит и я — как все, или же все — как я (параметр «нормы»), представлениям о том, что хотя и не все — так, но тем не менее ситуация допускает (параметр «ситуативность»), то соответствующий выбор еще дает человеку чувство уверенности в себе и в верности принятого решения.

Четвертый параметр «глобальность» («время»). Интересно рассмотреть его с двух позиций:

1. время как некий конечный интервал (это проявляется в психологических установках, с которыми человек сверяется при совершении выбора, говоря себе «*Ну, это — временно*»);
2. время как **вечность** (это незыблемые высшие ценности и высокие идеалы, с которыми человек сверяет свои судьбоносные, принципиальные решения: «*Не могу поступиться принципами!*»). Эти ценностные ориентации ведут человека по пути духовного развития). [3]

У человека есть телесный облик, а каждая психо-информационная структура (тип) создает информационный образ ТИМом (врожденным алгоритмом приема — осмысления — преобразования — передачи информационных сигналов). Однако человек искусственно может создавать какой-либо образ (этакий имиджмейкер!), стремясь соответствовать ожиданиям окружающих (психо-социальная адаптация), разыгрывая роль («положение обязывает» или же «ситуация допускает»), что не всегда соответствует образу ТИМа. При этих условиях возникает внутренний конфликт, психологические деформации и, конечно же, проблемы.

Что происходит с человеком, не имеющим (пока что) возможности самому выбирать окружающий его социум (искать единомышленников), с человеком, который не в состоянии обеспечивать свои потребности самостоятельно, т. е. с человеком, зависимым от других? В любом случае человек стремится удовлетворить четыре базисные психологические потребности:

1. безопасность;
2. свобода и автономия;
3. успех и эффективность;
4. признание и самоопределение.

Эти потребности удовлетворяются, когда естественное (ТИМное) самовыражение встречает понимание, одобрение и подкрепление (поддержку) в ближайшем социуме. Такая положительная реакция окружающего мира формирует в сознании человека «позитивный образ Я» (представления о себе). Однако представление о себе будет позитивным, если суть человека, его естество хотя бы не отвергается (здесь необходимо воспитание культуры общения), а реакция окружения будет положительной в том случае, когда у людей общие информационные ценности («своя квадра»). Тогда и возникает состояние защищенности и безопасности, независимости и свободы, уверенности и компетентности, приятия и любви.

Квадры группируются по признаку максимальной психологической комфортности: в квадре идет совпадение не по одному какому-то аспекту, а сразу по нескольким — по целостной системе взглядов и мировоззрения. Это и есть состояние психического резонанса, со-гласие и со-звучие.

Если человеку повезло с детства иметь единомышленников (из той же квадры), он развивается естественно и без принуждения, т. к. его психологические потребности удовлетворены, а информационное наполнение происходит безболезненно. Однако избыточное функционирование только в «своем ТИМе» становится привычкой, закрепляющей неадаптированность человека к социуму.

Если с детства человека окружают люди с типами из других квадр, имеющие иные ценности и мировоззрение, то самовыражение ребенка не встречает одобрения (понятное дело), а чаще всего вызывает осуждение, порицание. «Дурак (т. е. инакомыслящий) — это другой (ну, не я же!)». Тогда для формирования «позитивного образа Я» у человека вступают в действие (бессознательно) защитно-адаптивные комплексы. Человек весьма болезненно обретает собственный опыт, стараясь соответствовать ожиданиям окружающих и заслужить их одобрение. Чрезмерная адаптация и социализация мешают ему «быть собой». Для удовлетворения своих потребностей человек в таких случаях неосознанно манипулирует другими.

Меня интересовало, как психологически помочь человеку совместить себя с собой? Какие смысловые опоры и ценностные ориентации применить, какими параметрами оперировать для изменения психологических установок и духовного развития с учетом соционического типа конкретного человека?

Для обретения собственного опыта, который скомпенсирует и уравновесит избыточные отклонения в любую сторону более всего подходит психологический тренинг. Это особенно важно для проблем по одномерным соционическим функциям, где кроме своего опыта ничто другое не подкрепляет суждения и выбор. Тренинг в таком случае выступает как «метод преднамеренного изменения» [5] (целесообразной трансформации и гармоничного выравнивания информационного наполнения). В тренинге моделируется проблема; человека побуждают разрешить ее, ориентируясь на свои естественные (ТИМные) ценности (которые разумеются сами собой), что вызывает состояние уверенности и компетентности. Такое упражнение сопровождается позитивным подкреплением в виде благожелательной и одобрительной поддержки группы в атмосфере доверия и приятия (теперь свое поведение можно считать «нормальным», раз ближайший социум это одобряет, а свое отношение к происходящему — вполне допустимым ситуативно). Очень важно, что в этом случае позитивный опыт обретен непосредственно — через собственные переживания (ситуация искусственная, а психические состояния — настоящие). Такой опыт впоследствии вспоминается с радостью и способствует утверждению «позитивного образа Я».

Впрочем, жизнь постоянно «тренирует» нас, приучая ценить все аспекты бытия. Именно благодаря ТИМам других людей мы узнаем, что иные аспекты тоже ценны, что состояния — функциональны и тренируемы, что можно быть гармоничным в любом возрасте. Как поется в песне А. Медведенко: *«И, значит, можно жить и можно быть счастливым в любые времена и на любой земле».*

Л и т е р а т у р а :

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных: Пер. с англ. А. И. Федорова. — СПб.: МФИН, 1992. — 448 с.
2. Букалов А. В. Структура и размерность функций информационного метаболизма // Соционика, ментология и психология личности. — 1995. — № 2
3. Горенко Е. А., Горенко О. А. Соционика: новый космогонический миф // Соционика, ментология и психология личности. — 2001. — № 2.
4. Гуленко В. В. Структурно-функциональная соционика: разработка метода комбинаторики полярностей. — К.: Транспорт України, 1999.
5. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2000.
6. Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед наук СССР. — М.: Педагогика, 1983. — 448 с.