

Тренинг:  
«Диагностика типа информационного  
метаболизма»



СоциОриентир

# Соционика

Главным объектом изучения  
соционики является  
информационный метаболизм  
(процесс восприятия, обработки и  
усвоения информации)



- 0 Она была сформулирована еще в начале 1970-х годов литовским социологом и экономистом Аушрой Аугустинавичюте и описана в своей работе «О дуальной природе человека» в 1980 году.
- 0 Автор попыталась развить представление Карла Густава Юнга о психических типах и совместить с концепцией информационного метаболизма Антона Кемпельского.
- 0 Отсюда многие говорят, что соционика создана на стыке психологии, социологии и информатики.

Чтобы выявить свой тип личности нужно определить следующие категории:

- 0 Интроверсия
- 0 Экстраверсия
- 0 Рациональность
- 0 Иррациональность
- 0 Этика
- 0 Логика
- 0 Интуиция
- 0 Сенсорика



## 0 Интроверсия

Умение взаимодействовать со своим внутренним миром: воспринимать информацию из своего подсознания (БИ), обмен веществ в теле через вызываемые им ощущения (БС), сохранять свою ориентацию относительно объективных факторов (БЛ) или других субъектов (БЭ).

Интроверт не имеет таких энергетических резервов, как экстраверт, поэтому ведет себя более сдержанно и экономно. Он скорее недоделает, чем переделает. Он черпает энергию снаружи, нуждается в подталкивании со стороны более энергичных людей.

Интроверт имеет меньше шансов стать лидером больших групп. На первый план он выходит чаще в малых группах, например, в семье, являясь их опорой. Интроверту труднее брать ответственность за других людей на себя, ему всегда удобнее уклоняться от конкуренции и экспансии.

## 0 Экстраверсия

Умение взаимодействовать с внешним миром: воспринимать из него информацию (ЧИ), материальные ресурсы (ЧС), направленно изменять его самому (ЧЛ) или посредством других субъектов (ЧЭ).

На физическом уровне экстраверты отличаются своей способностью тратить энергию в деятельности, не задумываясь.

Они активно осваивают внешний мир, воздействуя на него импульсивными поступками. Экстраверт ведет себя энергозатратно, так как энергия рождается в нем с некоторым избытком и ее нужно куда-то девать.

В социуме экстраверт проявляет расширительную тенденцию, экспансию. Он чаще наделен лидерскими задатками, лучше руководит большими коллективами, чем малыми. В общественной жизни он нуждается в том, чтобы быть замеченным, активно влиять на мнения или поступки людей.

### Экстраверт:

- ✓ разговорчив
- ✓ говорит громко
- ✓ говорит быстро
- ✓ много жестикулирует
- ✓ легко переходит на "ты"
- ✓ любит выступать перед публикой
- ✓ выступает с разными инициативами
- ✓ легко тратит энергию и ресурсы
- ✓ берёт своё количеством предпринимаемых попыток
- ✓ инертен в действии - с трудом останавливается, даже если задача уже снята
- ✓ быстр в действиях
- ✓ нетерпелив
- ✓ решителен
- ✓ порой нуждается в сдерживании, иначе может "наоборотить дел"
- ✓ бывает, что слушает лишь себя и не терпит возражений
- ✓ стремится к роли начальника
- ✓ имеет скорее завышенную самооценку
- ✓ больше тратит времени и сил на выстраивание широкого круга социальных контактов
- ✓ не любит и избегает одиночества

### Интроверт:

- ✓ молчалив
- ✓ говорит тихо
- ✓ говорит медленно
- ✓ не жестикулирует
- ✓ предпочитает общаться на "вы"
- ✓ избегает выступать перед публикой
- ✓ ждёт инициативы от других
- ✓ энергию и ресурсы предпочитает экономить
- ✓ берёт своё качеством действий (при их меньшем количестве)
- ✓ инертен в покое - с трудом переходит от подготовки собственно к действию
- ✓ нетороплив
- ✓ умеет ждать
- ✓ тянет с решениями, долго взвешивает все "за" и "против"
- ✓ порой нуждается в "раскачке", иначе может ни на что так и не решиться
- ✓ внимателен к иным точкам зрения
- ✓ роль начальника его не привлекает
- ✓ имеет скорее заниженную самооценку
- ✓ больше тратит времени и сил на поддержание глубокой связи с узким кругом людей
- ✓ часто стремится побыть в одиночестве, чтобы "восстановить силы"



## 0 Рациональность

Рациональные типы (рационалы) воспринимают мир через установку разума. Любой рациональный тип, прежде чем отреагировать, оценивает поступившую информацию, сравнивая её с предыдущим опытом, и затем уже решает, как он отреагирует. У одних это происходит быстрее, у других — медленнее, но мы всегда можем заметить эту точку «переключения» со старой информацией на новую.

Именно поэтому рациональные типы не очень хорошо воспринимают сюрпризы — им сложно сразу перестроиться и получить удовольствие от чего-то неожиданного. Это сопровождается дискомфортом, требует определенных усилий.

Для рационалов лучше, если их жизнь стабильна, организована и продумана заранее. Они могут планировать какие-то события на много лет вперед, и настойчиво идти к своей цели.

Конечно, рационалы меняют планы в зависимости от обстоятельств, но для них это неудобно. И в целом они предпочитают все продумать так, чтобы потом не было необходимости вносить кардинальные коррективы.

Рационалы не склонны отвлекаться на посторонние факторы и поэтому довольно быстро достигают целей.

## 0 Иррациональность

Иррациональные типы (иррационалы) воспринимают мир непосредственно, без предварительной оценки, через органы чувств или с помощью интуиции. Иррационал не думает, как реагировать, он просто реагирует. Переключение на новую информацию у иррационалов плавное, они как будто живут в потоке постоянно поступающих сигналов окружающего мира и реагируют на них естественным образом.

У них нет четко обозначенной «точки перестройки», вхождения в другой «режим». Они хорошо воспринимают сюрпризы и с ними постоянно происходит что-то новое.

Достигая поставленных целей, они обращают внимание на всю попутно поступающую информацию и могут отвлекаться на дополнительные факторы. Они как бы захватывают по пути все, даже то, что совсем не относится к конечной цели. Из-за этого иррационалы медленнее достигают желаемого по сравнению с рационалами, однако они гибче и лучше приспосабливаются к новым условиям.

Иррационалы без труда прощаются со старым, отжившим свое, если это уже не актуально, и потому для них не так важны традиции, если в этом нет для них какого-то личного интереса. Сами по себе традиции как символ стабильности и сохранения привычного образа жизни не являются для них ценностью. По этой же причине иррационалы не будут сохранять отношения, которые изжили себя, просто для того, чтобы поддержать стабильность в своей жизни.



## 0 Этика

Сравнивает содержание суждения с принятыми моральными нормами и ценностями.

Этики хорошо разбираются в чувствах и эмоциях. От их взгляда не ускользают подробности и нюансы настроения окружающих людей. И даже если человек пытается скрыть свои чувства, этик все равно заметит это по мельчайшим нюансам мимики, голоса, взгляда. Он увидит печаль за напускной веселостью, доброту за показной строгостью.

Этики способны и сами эмоционально воздействовать на людей, менять настроение окружающих, создавать нужную в данной конкретной ситуации атмосферу. Успокоят, развеселят, посочувствуют. Однако делают они это естественно и непринужденно, не прилагая каких-то специальных усилий.

Так же успешно этики разбираются в вопросах отношений между людьми. Они знают, кто кого любит, кто кого ненавидит, кто от кого в восторге, а кто кого избегает. Этики хорошо чувствуют, как к ним относятся другие люди и умеют влиять на это отношение. В целом они творчески подходят к выстраиванию отношений и создают их такими, какими сами пожелают.

## 0 Логика

Сравнивает содержание суждения с объективными законами, истинными утверждениями.

Логики прекрасно разбираются в фактах и причинно-следственных связях. Для них важно, чтобы действия имели цель, иначе эти действия бессмысленны. Логики хорошо разбираются в вопросах организации труда, они могут организовать людей на продуктивную деятельность.

Обращают внимание на деловые качества людей, им легко понять, хороший ли человек профессионал. Оценивают других по интеллекту и способности эффективно работать. Могут неплохо разбираться в вопросах бизнеса, знают, как заработать деньги. Пользуются правилами, структурами, системами, графиками и таблицами. Считают это удобным способом оформления информации.

В споре не склонны уступать, если оппонент, по их мнению, не прав. Опираются фактами, статистикой, чтобы убедить собеседника. Считают, что существует объективная истина и стараются донести ее до людей. Хвалят и говорят комплименты тогда, когда люди этого действительно заслуживают.



## 0 Интуиция

Интуиты мыслят «глобально», у них абстрактное мышление, направленное от общего к частному. Быстро схватывают суть, мало внимания уделяют деталям. Чтобы понять, о чем речь, интуиту нужно увидеть картину целиком, а нюансы он воспринимает как следствие общей идеи, задумки.

Интуиты — теоретики. В их голове постоянно возникают различные идеи, которые, однако, совсем не обязательно будут реализованы. Для них важнее генерация идей, чем воплощение задумок непосредственно в жизнь. Часто такие люди в своем сознании опережают настоящее время, и их задумки осуществляются уже позже их потомками. Многие из того, что нас окружает, первоначально было идеей интуитов.

Интуиты по-особенному ощущают время. Часы для них – это элемент, искусственно созданный людьми, а время как таковое может не иметь к часам никакого отношения.

Ощущение времени у интуитов одновременно субъективно и глобально. Они тонко чувствуют подходящий момент, постоянно пребывают в потоке времени, и даже умеют им управлять.

## 0 Сенсорика

Сенсорики обладают конкретным мышлением, которое позволяет им хорошо подмечать детали. Им бывает сложно уловить общую суть, если от их внимания ускользают нюансы. Чтобы понять, о чем идет речь, сенсорикам требуется увидеть подробности ситуации, из которых они выстраивают общую картину.

Сенсорик находится «здесь и сейчас», это реалист, твердо стоящий на ногах. Заглядывать в будущее или «застрывать» в прошлом ему не свойственно. Он прекрасно чувствует настоящее. В отличие от интуита, сенсорик более собран и сосредоточен на текущих событиях.

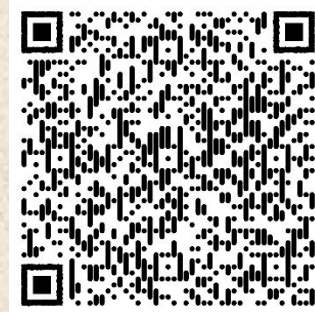
Сенсорики хорошо чувствуют качества предметов, одежды, пищи. Способны различать малейшие оттенки во вкусах и запахах. Уверенно организуют пространство, сильны в вопросах комфорта и эргономики. Они могут почувствовать, что для другого человека будет дискомфортно и сказать ему об этом.

Из-за того, что сенсорики постоянно отслеживают текущий момент, им бывает сложно заглянуть в будущее, и почувствовать возможности, которые несет в себе ситуация.

# 16 ТИПОВ 4 квадры

## Альфа квадра

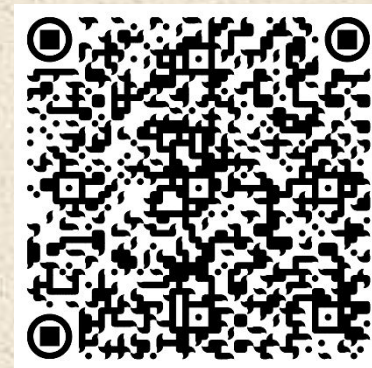
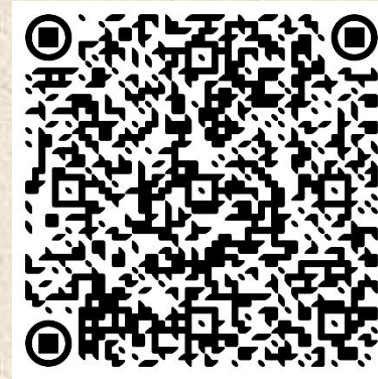
1. Интуитивно-логический экстраверт «Дон Кихот»
2. Сенсорно-этический интроверт «Дюма»
3. Логико-интуитивный интроверт «Робеспьер»
4. Этико-сенсорный экстраверт «Гюго»





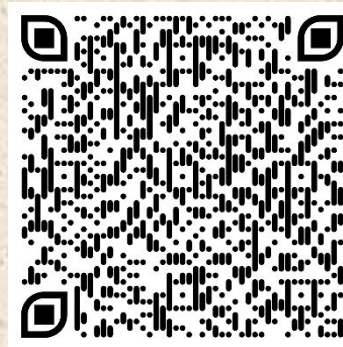
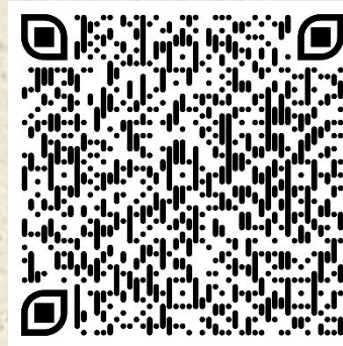
# Бетта квадрa

1. Сенсорно-логический экстраверт «Жуков»
2. Интуитивно-этический интроверт «Есенин»
3. Логико-сенсорный интроверт «Максим Горький»
4. Этико-интуитивный экстраверт «Гамлет»



# Гамма квадра

1. Логико-интуитивный экстраверт «Джек Лондон»
2. Этико-сенсорный интроверт «Драйзер»
3. Интуитивно-логический интроверт «Бальзак»
4. Сенсорно-этический экстраверт «Наполеон»





# Дельта квадра

1. Логико-сенсорный экстраверт «Штирлиц»
2. Этико-интуитивный интроверт «Достоевский»
3. Сенсорно-логический интроверт «Габен»
4. Интуитивно-этический экстраверт «Гексли»



# Логика

**Структурная  
логика**

**Деловая  
логика**



# Этика

**Этика  
отношений**

**Этика  
эмоций**

# Сенсорика

**Силовая  
сенсорика**

**Сенсорика  
ощущений**



# Интуиция

**Интуиция  
возможностей**

**Интуиция  
времени**

# Интуитивно-этический экстраверт «Гексли»

**1я функция** –  
базовая, 4хмерная;

**2я функция** –  
творческая,  
3хмерная;

**3я функция** –  
ролевая, 2хмерная;

**4я функция** –  
болевая, 1мерная;

- Интуиция  
возможностей;
- Этика отношений;
- Силовая  
сенсорика;
- Структурная  
логика;



**5я функция** –  
суггестивная, 1мерная;

**6я функция** –  
активационная, 2мерная;

**7я функция** –  
ограничительная,  
3мерная;

**8я функция** – фоновая,  
4хмерная.

- Сенсорика ощущений;

- Деловая логика;

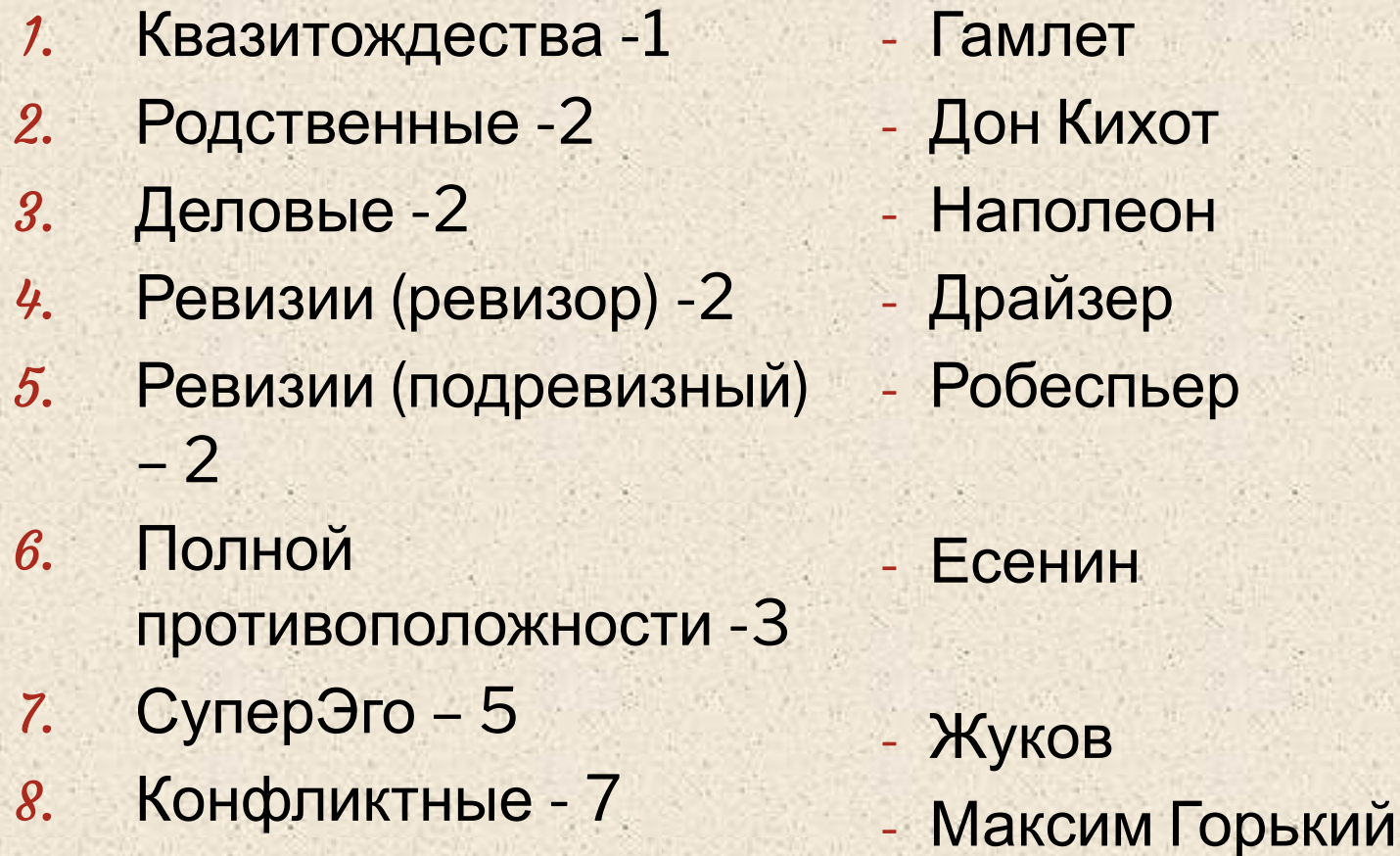
- Этика эмоций;

- Интуиция времени.

# Взаимоотношения «Гексли» с другими типами

- |                                           |                                                                                   |               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Дуальные +7                            |  | - Габен       |
| 2. Активации +5                           |                                                                                   | - Штирлиц     |
| 3. Зеркальные +3                          |                                                                                   | - Достоевский |
| 4. Миражные +3                            |                                                                                   | - Бальзак     |
| 5. Полудуальные +2                        |                                                                                   | - Дюма        |
| 6. Социального заказа<br>(заказчик) +2    |                                                                                   | - Джек Лондон |
| 7. Социального заказа<br>(подзаказный) +2 |                                                                                   | - Гюго        |
| 8. Тождественные +1                       |                                                                                   | - Гексли      |



- 
1. Квазитождества -1 - Гамлет
  2. Родственные -2 - Дон Кихот
  3. Деловые -2 - Наполеон
  4. Ревизии (ревизор) -2 - Драйзер
  5. Ревизии (подревизный) - 2 - Робеспьер
  6. Полной противоположности -3 - Есенин
  7. СуперЭго – 5 - Жуков
  8. Конфликтные - 7 - Максим Горький

# Робеспьер - логико-интуитивный интроверт (ЛИИ)

- 0 Мир для логико-интуитивного интроверта (ЛИИ) - Робеспьера - это поток информации, которую он постоянно обобщает, систематизирует и структурирует. В рассуждениях стремится дойти до первопричин. Всегда логически обосновывает свою точку зрения. Стремится к порядку и дисциплине. Дело ставит выше личных интересов. В юности мечтает об идеальном мироустройстве, основанном на справедливости без принуждения, при котором каждый член общества живет по совести для всеобщего блага.
- 0 Обладая хорошей способностью к анализу, Робеспьер старается докопаться до сути всего происходящего. Умеет распутывать сложные вопросы, находя недостающие факты в цепочке рассуждений. Терпим к разным точкам зрения.
- 0 Робеспьер Предпочитает не выходить за рамки привычных для него отношений, не стремится их улучшить, но и постарается не портить те отношения, которые уже сложились. Придерживается общепринятых правил вежливости, того же ожидает от других. Ему трудно налаживать новые отношения.



Робеспьер - мягкий человек, который, однако, может быть неадекватно жестким в очень принципиальных для себя вопросах. Не умеет подчинять людей, ему трудно за себя постоять в житейских бытовых вопросах. В критической ситуации сохраняет хладнокровие и спокойствие, но не может решительно отреагировать на нее. Не любит привлекать к себе излишнее внимание за исключением тех моментов, когда он увлеченно о чем-то говорит.

Робеспьеру нужна постоянная эмоциональная подпитка, он ищет ярких эмоциональных людей, тусовки, мероприятия, которые могут дать ему положительные эмоции. С удовольствием откликается на положительные эмоции и открытое дружелюбие.

В быту Робеспьер не слишком прихотлив, однако если кто-то заботится о нем, то это поднимает ему настроение. В приятной эмоциональной и физической обстановке ему лучше думается. Не может долго находиться в физически некомфортных условиях.

Предпочитает сам не заниматься решение деловых вопросов. Не любит делать одновременно несколько дел. Слишком осторожен, долго колеблется, прежде чем на что-то решиться.

Робеспьер старается всюду приходить вовремя, умеет рассчитать время и силы, чтобы все успеть. Работу старается организовать так, чтобы экономить время и рационально его использовать.

# Психософия

## 4 аспекта

0 Физика

0 Логика

0 Воля

0 Эмоция



# Функции:

**1я функция**

«Молот»

**2я функция**

«Река»

**3я функция**

«Язва»

**4я функция**

«Пустячок»

- Результативная, высокая, доминирующая
- Процесссионная, высокая, подстраивающаяся
- Процесссионная, низкая, доминирующая
- Результативная, низкая, доминирующая

# 24 типа 6 квадрантов

## 1-я квадранта

1. ФЛВЭ – Аристипп
2. ФВЛЭ – Гете
3. ЭВЛФ – Газали
4. ЭЛВФ – Андерсен

## 2-я квадранта

1. ЛФВЭ – Платон
2. ЛВФЭ – Лао-Цзы
3. ЭФВЛ – Пушкин
4. ЭВФЛ – Пастернак



### Квадра 3

1. ВЛФЭ – Ленин
2. ВФЛЭ – Наполеон
3. ЭФЛВ – Бухарин
4. ЭЛФВ – Руссо

### Квадра 4

1. ВФЭЛ – Твардовский
2. ЛФЭВ – Бертье
3. ЛЭФВ – Августин
4. ВЭФЛ – Толстой

### Квадра 5

1. ВЛЭФ – Сократ
2. ВЭЛФ – Ахматова
3. ФЭЛВ – Борджиа
4. ФЛЭВ – Эпикур

### Квадра 6

1. ЛВЭФ – Эйнштейн
2. ЛЭВФ – Паскаль
3. ФЭВЛ – Дюма
4. ФВЭЛ – Чехов

# Взаимоотношения

- 0 Агапэ - 2-я и 3-я, 1-я и 4-я
- 0 Филия - Отношения тождества
- 0 Эрос - 1-я и 3-я, 2-я и 4-я



**Instagram @sociorientir**

**Спасибо за внимание!**