

Табличка стресса

Статья: <https://socioiniks.net/article/?id=162>

Стресс по контрольной функции

f8	Контрольная Функция	Тип	Описание	f3
-F	Силовая сенсорика	Мастер	Слежение: за грубостью и насилием	+T
+F		Посредник	Сомнение: в своих пробивных качествах и в своей конкурентоспособности Расхождение слов и дела: Говорят "надо быть решительным, твердым, уверенным в себе" (реально быстро сдадутся)	-T
-S	Сенсорика ощущений	Политик	Слежение: за чистотой и здоровьем, внешним видом	+I
+S		Маршал	Сомнение: в своем внешнем видом, оформлении интерьеров, качестве еды или питья Расхождение слов и дела: Заботливость комфорт на словах, на деле грубость и жесткость	-I
-T	Интуиция времени	Искатель	Слежение: за временем (Советчик может раньше приходить, Искатель опаздывает)	+F
+T		Советчик	Сомнение: в прогнозах и сроках Расхождение слов и дела: На словах отлично планируют и прогнозируют, но когда реализовывают планы - не получается	-F
-I	Интуиция возможностей	Лирик	Слежение: новинками, талантливыми людьми, возможностями	+S
+I		Критик	Сомнение: навязчивые мысли об упущенных шансах и не реализованных возможностях, неуверенность в способностях Расхождение слов и дела: на словах за смелость, риск, свободу выбора. На деле осторожность и выжидание.	-S
-E	Этика Эмоций	Гуманист	Слежение: эмоциональным состоянием окружающим (когда эмоций слишком много или когда их слишком мало)	+L
+E		Хранитель	Сомнение: в собственной эмоциональной выразительности и привлекательности (смущение на публике) Расхождение слов и дела: Говорят "прояви свои эмоции", но сами проявлять эмоции не умеют	-L
-R	Этика Отношений	Энтузиаст	Слежение: за тем кто к кому как относится, кто вежлив и воспитан (постоянно выясняют отношения)	+P
+R		Наставник	Сомнение: в прочности отношений (любит ли, действительно ли он меня ценит, не бросит ли, люди не благодарны) Расхождение слов и дела: "за доброту, справедливость и доверие". на деле неуживчивость, обидчивость и скандальность	-P
-P	Деловая логика	Инспектор	Слежение: полезностью, производительностью, расходом средств	+R
+P		Аналитик	Сомнение: в цене, размере оплаты, стоит ли, нужно ли тратить силы (навязч. мысли об окупаемости, полезности, технологичности) Расхождение слов и дела: на словах "за работу, предприимчивость" на деле расчеты и объяснения почему не сделал или надо по другому	-R
-L	Структурная логика	Предприниматель	Слежение: за порядком, за системами, за структурами (не просто контроль, а тотальный, все документируется, дедлайны, план)	+E
+L		Администратор	Сомнение: в том что все идет по плану (навязчивые мысли о незавершенности, не слаженности, упущениях в организации) Расхождение слов и дела: "работает, пусть работает", на самом деле вмешиваются, в споре невменяемы (им важно доказать, а не как есть).	-E

f3 - ролевая функция, дуальная контрольной, на которую нужно переключиться для выхода из стресса

Типы подверженные стрессу

	тип	правый	динамик	негативист	рационал	центральный
1	Наставник	+	+	+	+	+
	Администратор	+	+	+	+	-
2	Критик	+	+	+	-	+

	Посредник	+	+	+	-	-
3	Инспектор	+	-	-	+	+
	Гуманист	+	-	-	+	-
4	Политик	+	-	-	-	+
	Искатель	+	-	-	-	-

Факторы стресса

левые	проще выйти из депрессивного состояния (процесса)	правые	тяжелее выйти из депрессивного состояния (процесса)
статики	реже попадают и пребывают в депрессии	динамики	чаще попадают и пребывают в депрессии
позитивизм	реже попадают и пребывают в депрессии	негативизм	чаще попадают и пребывают в депрессии
иррациональность	работает автоматическое самопереключение	рациональность	долго пребывают в депрессии (хуже переключаются)
периферийные	менее склонны к негативным состояниям	центральные	более склонны к негативным состояниям

Группы стрессоустойчивости

Речь идет про долговременный (хронический) стресс.

Иррационалы могут переключиться. Более гибкие и пластичные

Левые не застревают в процессе. Знают больше способов выхода из процесса.

	Рациональность	Иррациональность
Правый	Стрессоранимые (ЛС* - Инспектор, Администратор, ЕИ* - Гуманист, Наставник) (стресс не выбрасывают из себя, впитывают, долго носят в себе в виде обид и негативных воспоминаний, приводит к психосоматике или к выбросам в виде ПТРС) (хрупкие, Инспектор твердый но хрупкий, надлом происходит внутри, могут начинать пить, самим избавиться от стресса тяжело)	Средняя стрессоустойчивость (СЭ* Политик, Посредник, ИЛ* Искатель, Критик)
Левый	Средняя стрессоустойчивость (ЭС* - Энтузиаст, Хранитель, ЛИ* - Аналитик, Предприниматель)	Стрессоустойчивые (СЛ* Маршал, Мастер, ИЭ* Советчик, Лирик) (Эластичные, пружинистые, выводят стресс наружу до того как он причиняет серьезный ущерб)