

# Myers-Briggs Type Indicator

Типология Майерс Бриггс



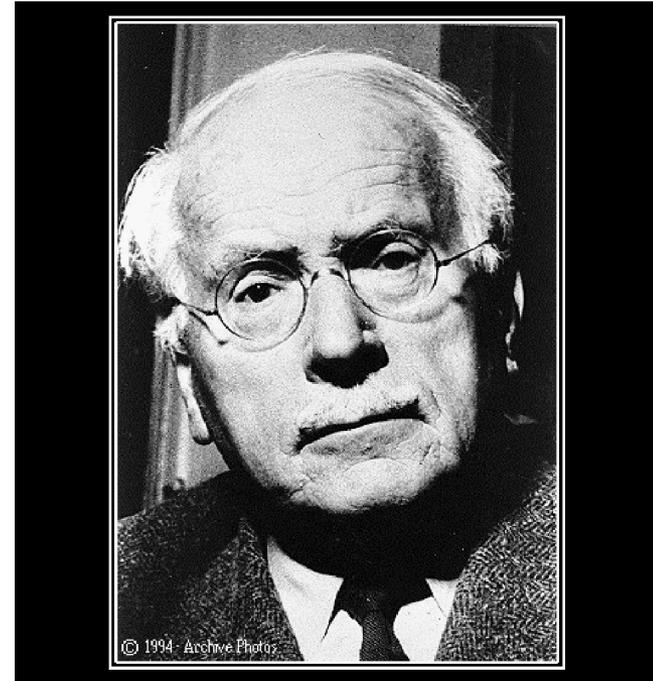
# Цели

- Лучше познать себя
- Узнать свой тип MBTI, его сильные и слабые стороны
- Узнать, какое влияние наши внутренние предпочтения оказывают на жизнь
- Получить удовольствие!

# Почему MBTI?

- Широко используемая типология для
  - Кадрового менеджмента
  - Коучинга
  - Личного и лидерского роста
  - Семейного консультирования
- Обоснованный и надежный психологический инструмент
- Много сопутствующей литературы
- Используется для:
  - Избегания конфликтов
  - Построения эффективных взаимоотношений
  - Руководства людьми
  - Управления стрессами
  - Построения команды

# Карл Густав Юнг (1875 – 1961)



## Катарина Бриггс и Изабель Майерс Бриггс

- В 1940-х годах разработали типологию на основе работы Юнга «Психологические типы».
- 15 лет психометрического анализа

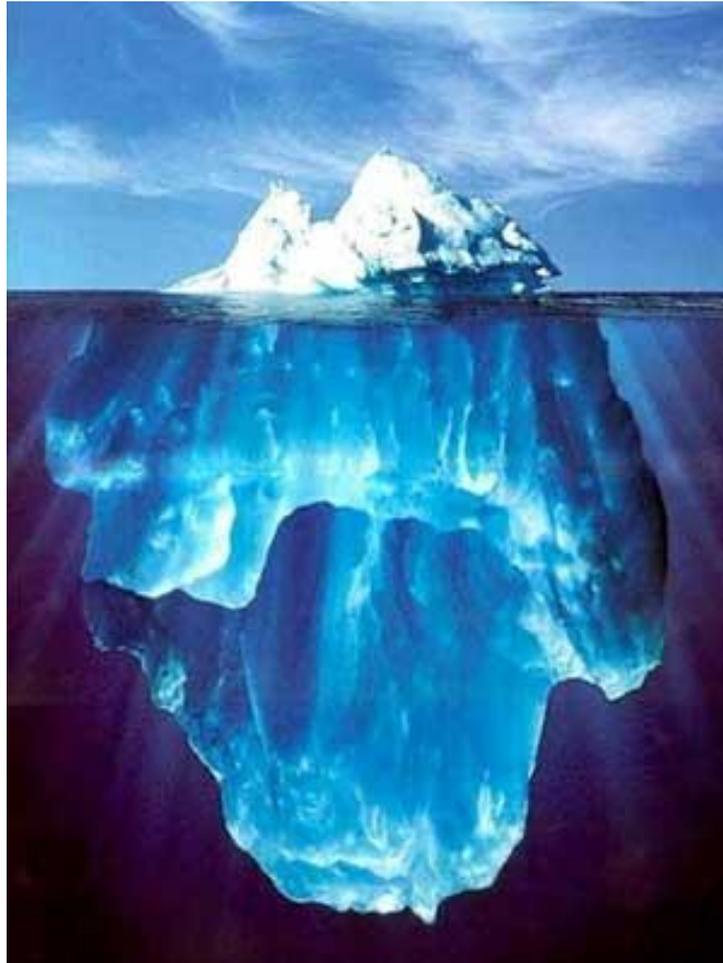
# Заглянем внутрь...

- Не дает всех возможных прогнозов о поведении человека в различных ситуациях
- Не определяет отклонения от «нормы», эмоции, зрелость или IQ (коэффициент интеллекта)
- Проливает свет на некоторые поведенческие модели

# Ограничения метода

- Эффект **Барнума** – общая оценка, воспринимаемая как индивидуальная
- Одна грань «магического кристалла»





# Предупреждение

- Распознать тип по поведению человека трудно
- Не экспериментируйте на близких!



## МВТИ полезна для:

- Лучшего понимания и саморазвития личности
- Понимания, как другие люди могут отличаться от вас в своих проявлениях
- Нахождения эффективных путей взаимодействия в людьми, отличными от вас по типу
- Разрешения конфликтов
- Профессионального самоопределения

# МВТИ – Основные положения

- Оценивает предпочтения, но не способности
- Не существует «правильных» и «неправильных» ответов на вопросник
- Не существует «правильного», «неправильного» или лучшего типа
- Дает практические результаты
- Не может использоваться как оправдание
- Не является инструментом отбора
- Не может объяснить все
- Вы знаете себя лучше всего

# Введение – 4 основных вопроса

- Откуда я черпаю свою энергию?
- Как я воспринимаю информацию из окружающего мира?
- Как я формирую мнения и решения?
- Как я предпочитаю организовывать свою жизнь?

МВТИ изучает предпочтения между двумя возможными путями поведения в той или иной ситуации (дихотомия).

# Упражнение: Предпочтения

## Откуда я черпаю энергию?

### Экстраверсия **E**xtraversion (E) или Интроверсия **I**ntraversion (I)

- (E) Обращают свою энергию и внимание вовне
- (I) Обращают свою энергию и внимание внутрь себя

*...мы все используем оба канала, однако с разной частотой и легкостью...*

# Те, кто предпочитают Е...

- Больше интересуются внешним миром людей и событий
- Прекрасно осведомлены о том, кто и что их окружает
- Могут не осознавать то, что происходит внутри себя
- Получают удовольствие от новых знакомств и общения с людьми
- Дружелюбны, разговорчивы, легко доступны, открыты
- Могут скучать и испытывать напряжение, если надолго остаются в одиночестве
- Мыслят в то время, когда говорят
- Привносят в жизнь ШИРОТУ
- Могут рассказать о себе вскоре после знакомства

# На работе экстраверты...

- Не раздражаются, если их отрывают от дел другие люди
- Быстро действуют, иногда без достаточного предварительного обдумывания
- Получают удовольствие от живых контактов с другими
- Легко берут слово и высказывают свое мнение на совещаниях и публичных мероприятиях



# Те, кто предпочитают I...

- Увлечены внутренним миром мыслей и реакций
- Обычно хорошо осведомлены о том, что происходит внутри себя
- Могут не очень хорошо знать мир вокруг себя
- Принуждают себя к новым знакомствам
- Должны собраться с мыслями прежде чем начать говорить
- Сначала думают, затем действуют
- Привносят в жизнь ГЛУБИНУ



## На работе интроверты...

- Любят приватность
- Общаются лишь с узким кругом близких друзей
- Предпочитают те виды деятельности, которые требуют концентрации и не много общения
- На встречах отмалчиваются
- Спокойны, замкнуты, трудно вступают в контакт с другими людьми
- Устают от общества, особенно мало знакомых людей

# Упражнение: Экстраверты – Интроверты

## Ключевые слова-ассоциации ...

Экстраверты

Интроверты

Действия

Размышления

Вовне

Внутри

Люди

Приватность

Взаимодействие

Концентрация

Много

Несколько

Экспрессия

Спокойствие

Сделать-подумать-сделать    Подумать-сделать-  
подумать

Мы все в той или иной мере  
экстравертивны и интровертивны

У каждого из нас есть предпочтение

Если бы у вас был выбор, что бы вы  
предпочли ? ? ?



# Как я воспринимаю информацию из окружающего мира?

Сенсорика **S**ensing (S) или  
Интуиция **I**ntuition (N)

(S) Предпочитают получать информацию, используя пять органов чувств

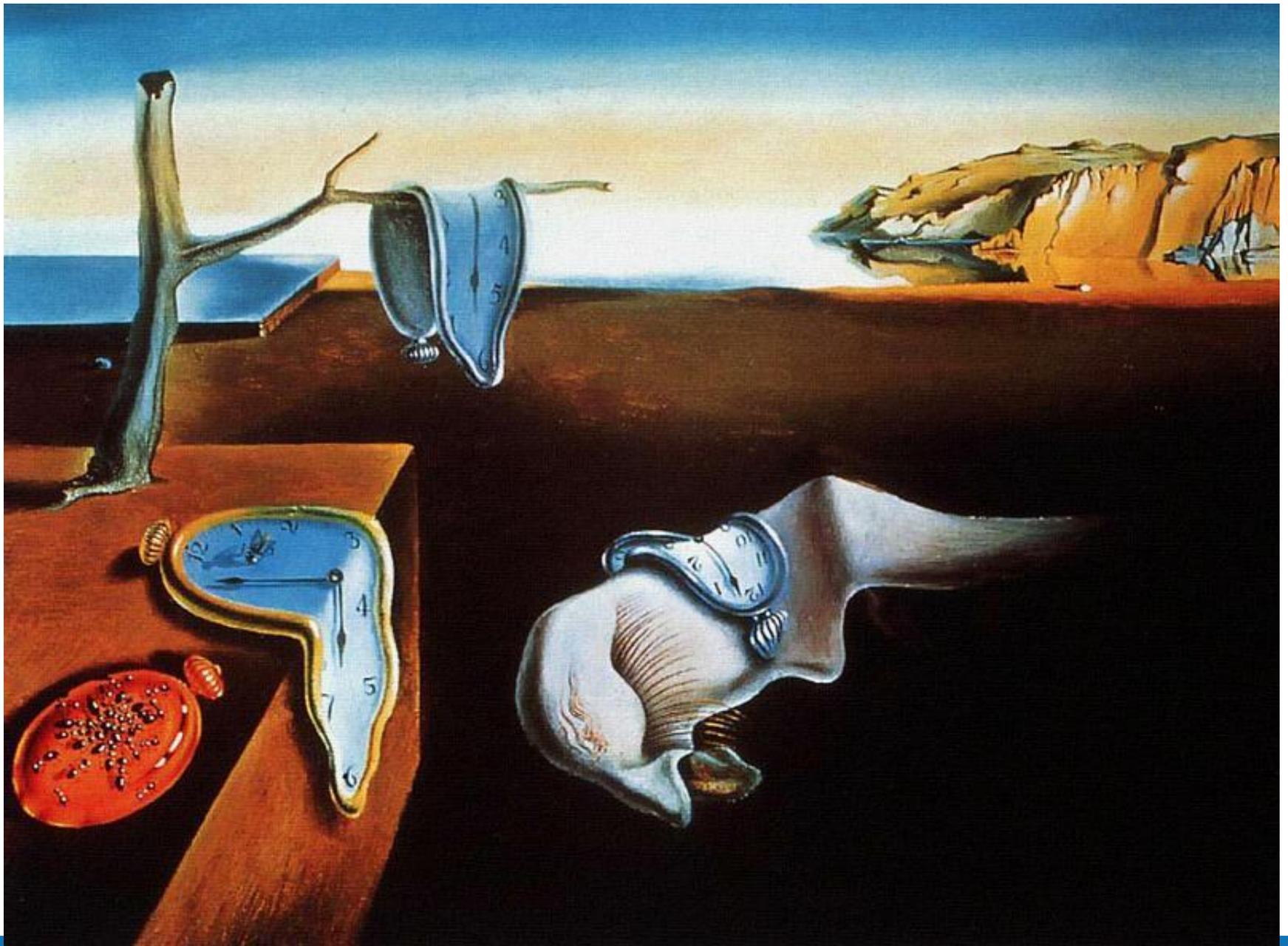
(N) Предпочитают рассматривать возможности, взаимосвязи, аналогии

*...мы все пользуемся обоими способами познания, но с разной частотой и легкостью...*

# Упражнение



# Упражнение



Что изображено на картине?

# Те, кто предпочитают S...

- Полагаются на пять чувств при получении информации
- Любят собирать факты и входить в детали
- Любят работать с отдельными частями, чтобы лучше видеть общую картину
- Предпочитают практические, конкретные задачи, меньше интересуются абстрактными или теоретическими проблемами
- Любят концентрироваться на настоящем: здесь и сейчас
- Терпимы к рутине, строгим процедурам и деталям
- Начинают с начала и двигаются шаг за шагом

# Те, кто предпочитают S..



- Видят деревья, но не лес за ними
- Могут «закостенеть» в собственных шаблонах
- Могут придавать слишком большое значение тому, что происходит сейчас

## На работе те, кто предпочитают S...

- С большим удовольствием используют имеющиеся навыки, чем обучаются **НОВЫМ**
- Глубоко осваивают один этап, прежде чем переходят к следующему

## Те кто предпочитают N...

- Воспринимают модели, взаимоотношения, концепции
- Видят возможности, взаимосвязи, последствия
- Видят общее, затем переходят к изучению деталей
- Начинают с любого места, перескакивают через несколько этапов
- Планируют будущее
- Любят разнообразие, ценят вызов, обладают перспективным видением
- Теряют терпение при необходимости углубляться в детали, предпочитая находить новые решения
- Могут опускать необходимые детали
- С трудом концентрируются на том, что происходит здесь и сейчас
- Могут казаться непрактичными мечтателями

## На работе те, кто предпочитают N...

- Любят решать новые задачи
- Испытывают напряжение при необходимости делать одно и то же много раз
- Получают удовольствие от изучения чего-то нового больше, чем от использования имеющихся навыков

## Ключевые слова-ассоциации ...

Сенсорика      Интуиция

Факты      Идеи

Реализм      Воображение

Детали      Целое

Настоящее      Будущее

Продолжать      Изменять

Практичный      Концептуальный

Что есть      Что могло бы быть

Мы все в той или иной мере используем сенсорику и интуицию, наблюдая окружающий мир

У каждого из нас есть предпочтение

Если бы у вас был выбор, что бы вы предпочли ? ? ?



# Как я формирую мнения и решения?

Логика **T**hinking (T) – Чувства **F**eeling  
(F)

(T) Принимают решения, основанные на  
бесстрастной, объективной логике

(F) Принимают решения, основанные на личных  
ценностях и направленные на человека

*...мы все пользуемся обоими способами принятия решений, но  
с разной частотой и легкостью...*

## Те, кто предпочитают Т...

- Используют бесстрастную логику
- Могут не принимать в расчет собственные и чужие эмоции
- Сильны в анализе ситуации
- Фокусируются на мыслях, а не на чувствах

## Те, кто предпочитают Т...

- Проявляют интерес к поиску «Истины»
- Приходят к выводам, используя устоявшиеся принципы, на основании причинно-следственных связей

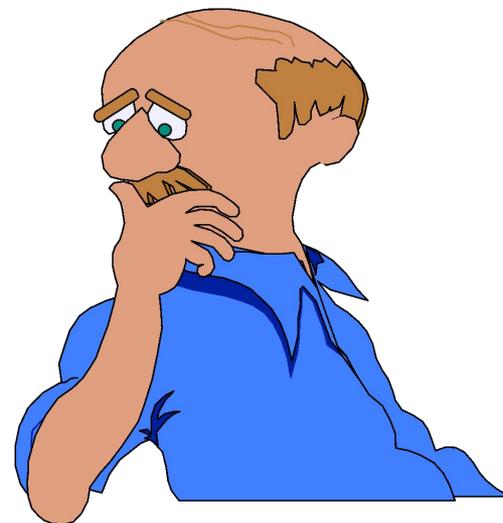


## Те, кто предпочитают T...

- Видят события как сторонний наблюдатель
- Быстро обнаруживают «несостыковки» в логике и указывают на них
- Могут ставить формальный процесс выше людей
- Могут выглядеть «холодными» в глазах Fs

## На работе те, кто предпочитают T's...

- Склонны принимать «безличные» решения
- Иногда игнорируют человеческие желания
- Испытывают острую необходимость в справедливом отношении



# Те, кто предпочитают F...

- Склонны принимать решения, используя собственные жизненные ценности
- Легко понимают людей и их точку зрения
- Близко к сердцу принимают человеческие чувства
- Демонстрируют заботу о других, «теплые» в отношениях
- Верят в важность взаимоотношений и ищут в них гармонию
- Могут выглядеть сверх-эмоциональными и иррациональными в глазах T's

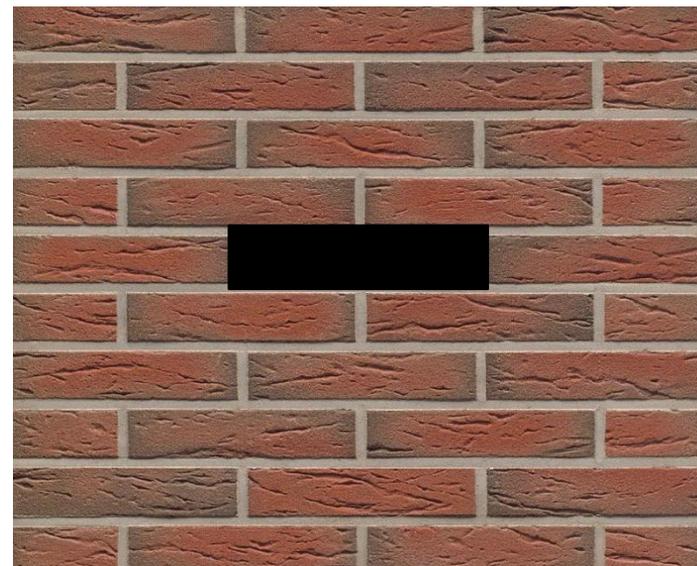
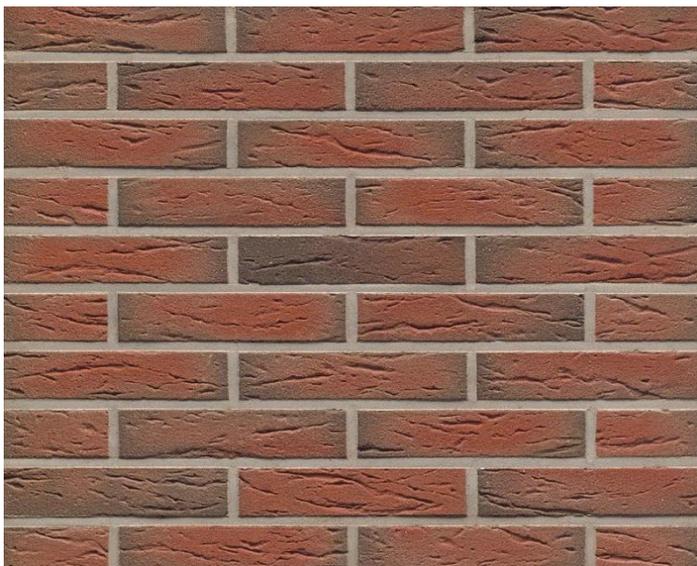


## На работе те, кто предпочитают F's...

- Осведомлены о том, что происходит с другими людьми и их эмоциях
- С удовольствием делают приятное даже по пустякам для тех, кого уважают
- Могут оказать ощутимую моральную поддержку

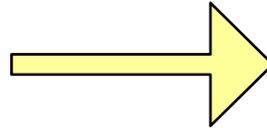
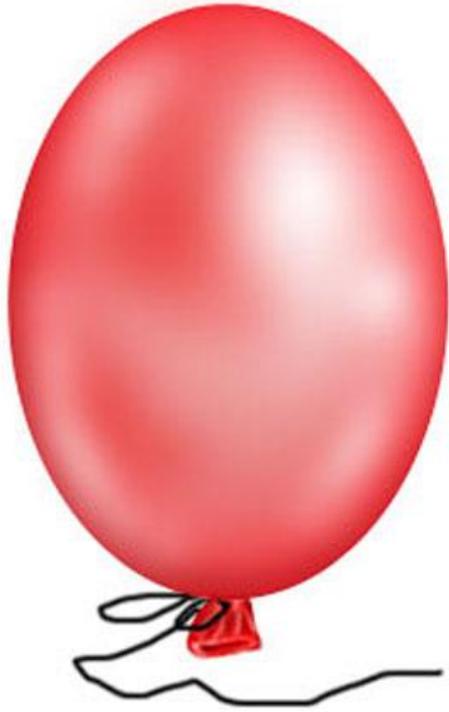
# Упражнение

# Критика для Т



<http://sk-belgorod.ru/>

# Критика для F



# Ключевые слова-ассоциации

Логика

Чувства

Голова

Сердце

Отстраненный

Личный

Процесс

Люди

Объективный

Субъективный

Критика

Похвала

Анализ

Понимание

Строгий, но

Сострадательный

справедливый

Мы все в той или иной мере используем логику и чувства, составляя суждения об окружающем мире

У каждого из нас есть предпочтение

Если бы у вас был выбор, что бы вы предпочли ? ? ?



# Как я предпочитаю организовывать свою жизнь?

Решение **Judging (J)** – Восприятие **Perceiving (P)**

**(J)** Предпочитают организованный и упорядоченный мир вокруг себя

**(P)** Предпочитают взаимодействовать с миром гибко, спонтанно, адаптируясь к условиям

*...мы все пользуемся обоими способами принятия решений, но с разной частотой и легкостью...*

# Те, кто предпочитают J...

- Любят составлять планы и следовать им
- Предпочитают доводить начатое до конца
- Любят проявлять решимость и организовывать других
- На «ты» со временем, укладываются в сроки
- Могут планировать загодя и избегать спешки в последнюю минуту
- Во всем ищут завершения



## Те, кто предпочитают J...

- Могут принимать скоропалительные решения
- Могут пропустить новую информацию, которая оказывает влияние на их планы
- Могут казаться негибкими для Ps

## На работе те, кто предпочитают J...

- Наиболее продуктивны, когда они могут планировать и следовать намеченному плану
- Получают удовольствие от приведения дел в порядок и доведения их до конца

# Те, кто предпочитают Р...

- Хотят исследовать ВСЕ возможности перед тем, как принять решение
- Могут начать тысячу дел, но испытывать затруднения с доведением их до конца
- Могут принимать решения в затруднительных ситуациях, работать без какого-либо плана
- Могут откладывать на потом решение неприятных задач
- Быстро и эффективно откликаются на изменения
- Предпочитают оставлять все возможности открытыми
- Не любят правила и ограничения, предпочитая свободу
- Могут уклоняться от принятия решений, даже когда это необходимо

## Те, кто предпочитают Р...

- Постоянно недооценивают, сколько времени займет то или иное дело
- Часто вынуждены в спешке заканчивать начатое в самую последнюю минуту
- Могут выглядеть плохо организованными и безответственными в глазах Js

## На работе те, кто предпочитают Р.....

- Проявляют любознательность
- Ценят новый взгляд на вещи, людей, ситуацию
- Всегда ищут альтернативные пути решения

# Ключевые слова-ассоциации

Решение      Восприятие

Организованный      Гибкий

Решение      Информация

Контроль      Опыт

Сейчас      Потом

Завершение      Возможности

Определенный      Спонтанный

Планировать      Отложить

Мы все в той или иной мере используем  
решения и восприятия, составляя  
суждения об окружающем мире

У каждого из нас есть предпочтение

Если бы у вас был выбор, что бы вы  
предпочли ? ? ?



# Упражнение

# Определяем свой тип...

- Самооценка – основанная на объяснении дихотомий
- Вопросник – ответы на формальные вопросы
- Наиболее подходящий тип – На основании всей полученной информации, какой тип кажется наиболее подходящим для вас?

# Таблица типологии по MBTI

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP

# Распределение между дихотомиями:

**E-I 75% - 25%**

**S-N 80% - 20%**

**T-F 50%-50%, но зависит от пола  
(75% мужчин T, 75% женщин F)**

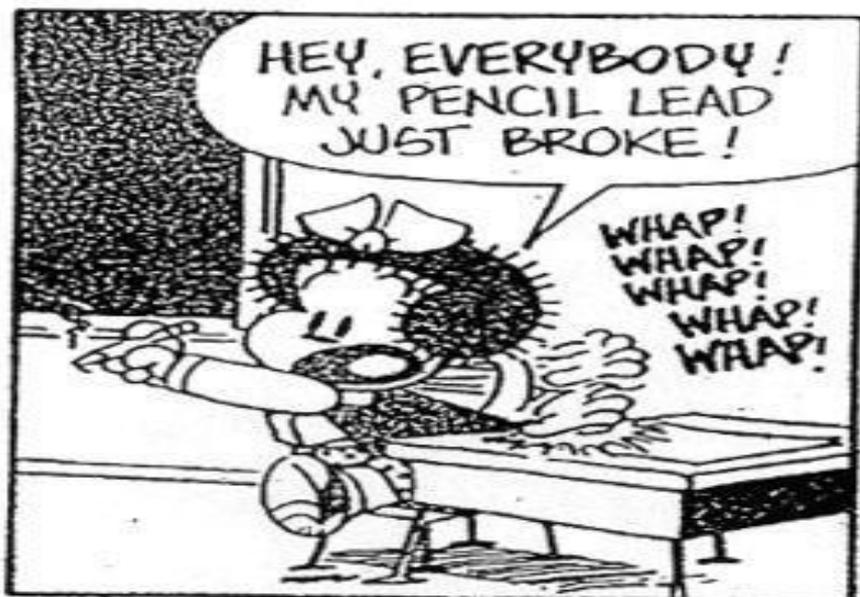
**J-P 50%-50%**

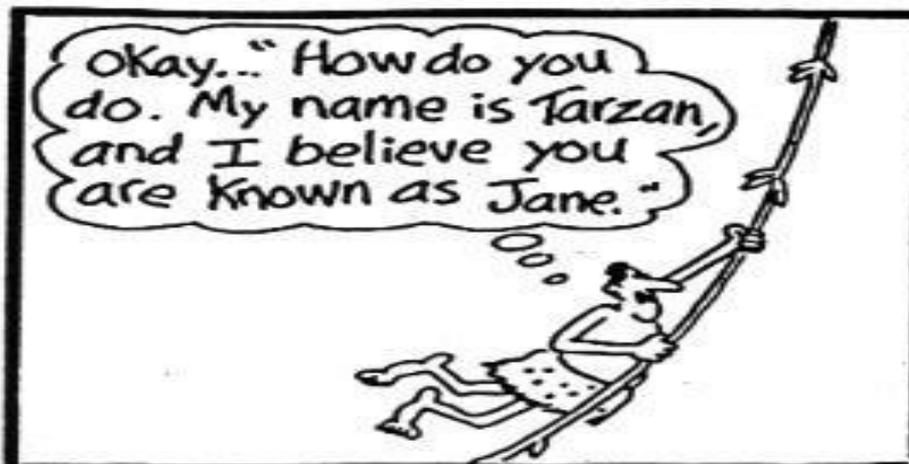
# Спасибо

- Экстравертам – за широту интересов
- Сенсорикам – за надежность фактов
- Логикам – за красоту логики и стройность анализа
- Решительным – за организованность и порядок
- Интровертам – за глубину концентрации
- Интуитам – за спектр возможностей
- Чувствующим – за тепло, сочувствие и симпатию
- Искателям – за адаптивность и гибкость

# Who's who?







I'll need to see more data.



This looks like a great opportunity.



SAY, BINKLEY..  
WHAT'S THAT  
CLOUD LOOK  
LIKE TO YOU?



ME? OH. WELL. LESSEE..  
IT LOOKS LIKE... A  
BIG FACE. WITH A  
DOUBLE CHIN. AND  
BIG TEETH.



WHAT'S IT  
LOOK LIKE  
TO YOU?

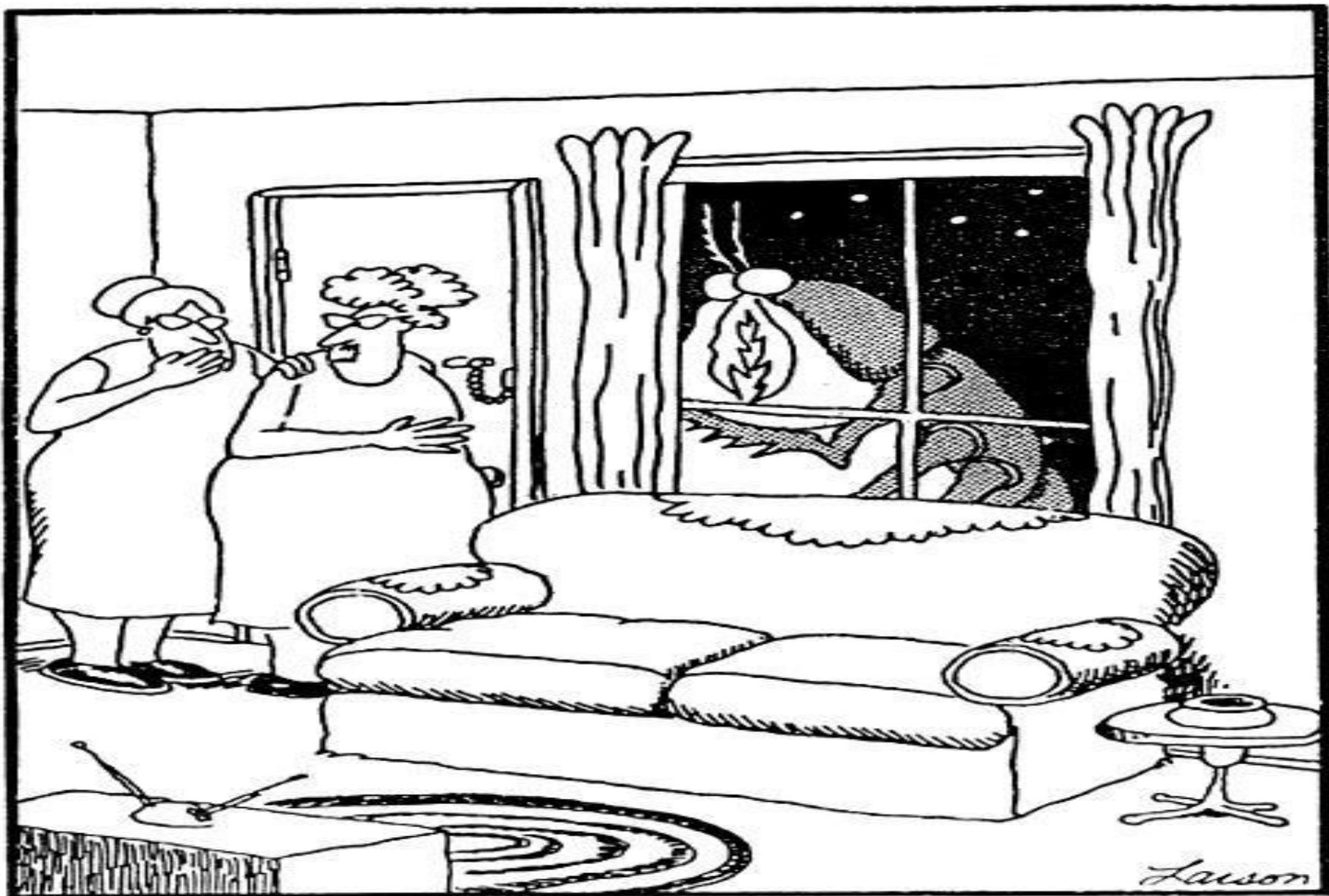
RAIN.



She has good  
credentials.

I like her.



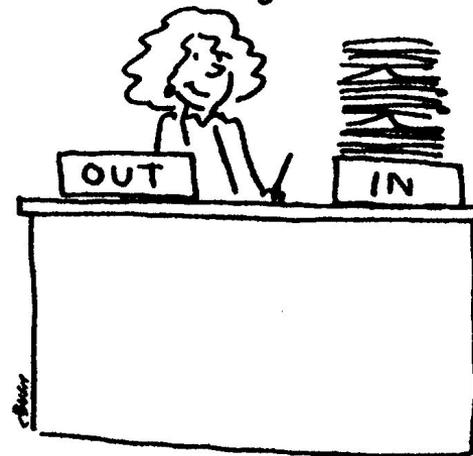


"Calm down, Edna . . . Yes, it's some giant, hideous insect . . . but it could be some giant, hideous insect in need of help."

Glad that's finished.



Plenty of time.



# THE FAR SIDE

Now listen up! We're going to do this alphabetically!

