

Myers-Briggs Type Indicator

Типология Майерс Бриггс



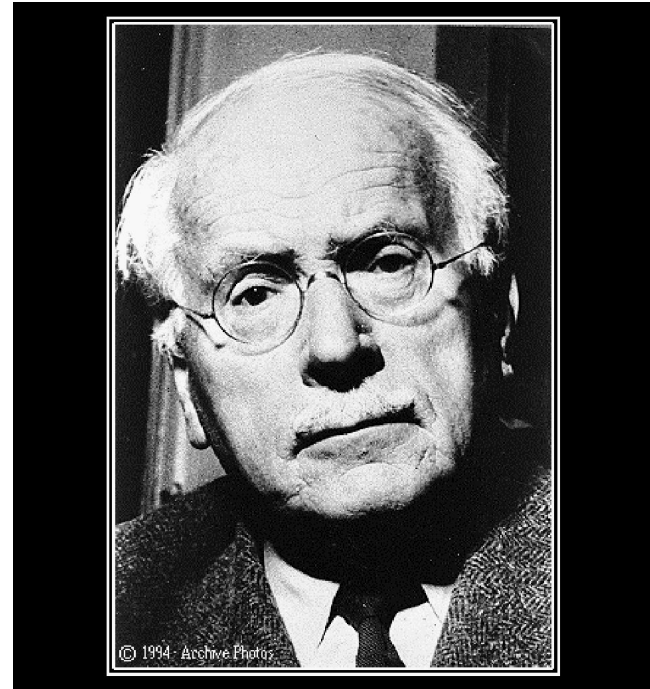
Цели

- 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

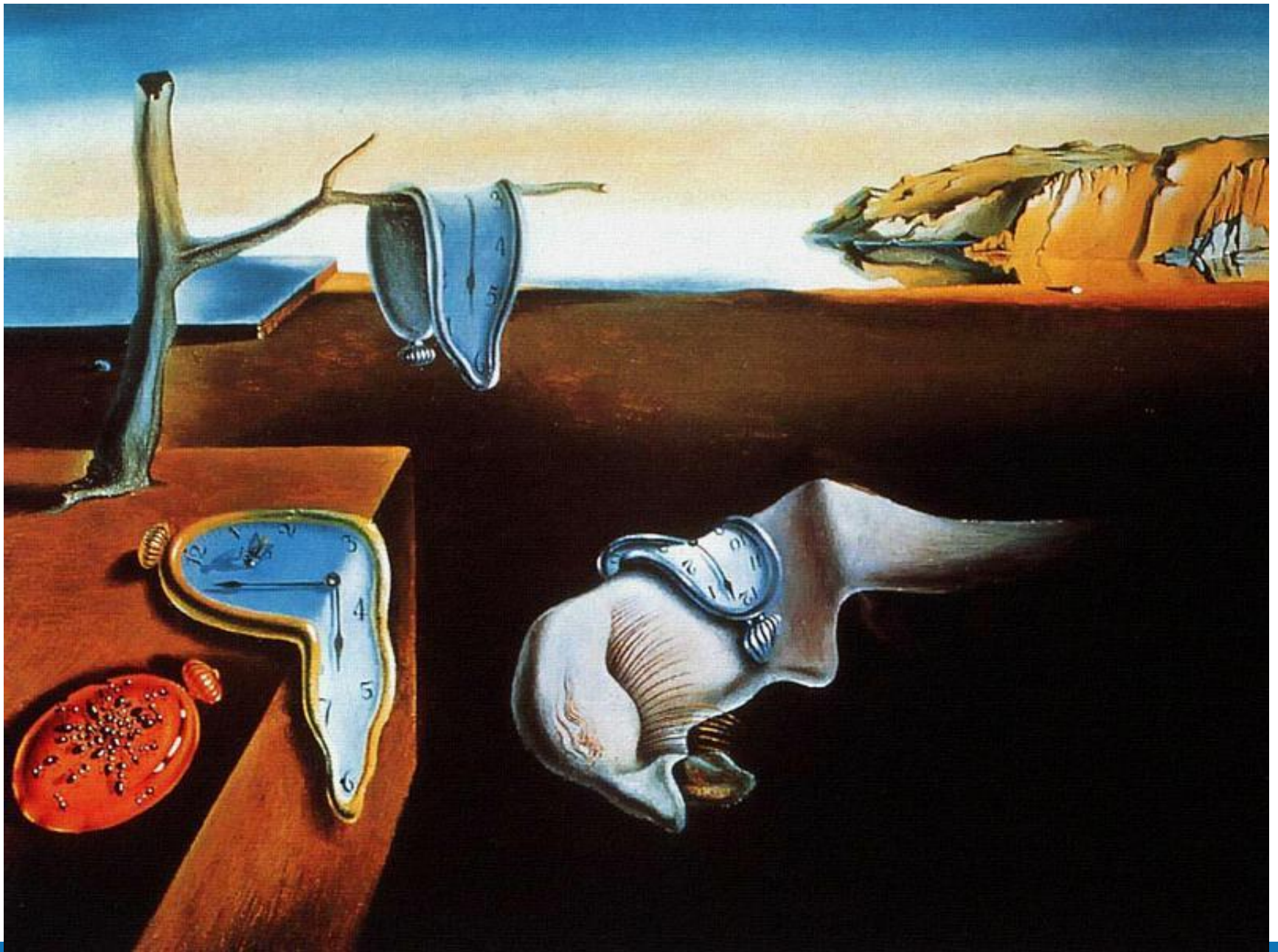
(N) Предпочитают рассматривать возможности, взаимосвязи, аналогии

...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

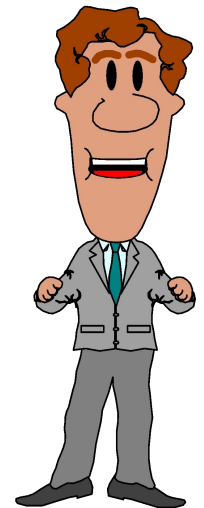
Практичный Концептуальный

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

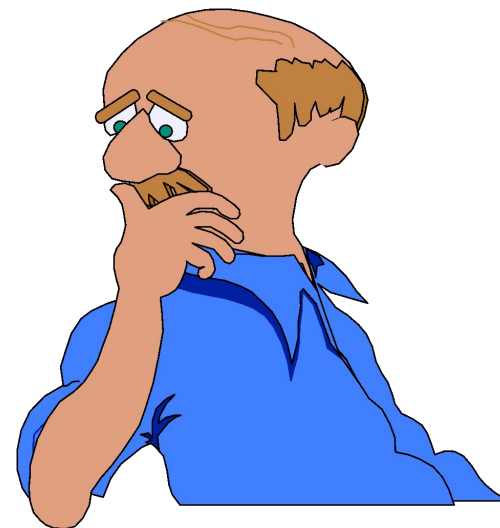


Те, кто предпочитают Т...

- 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

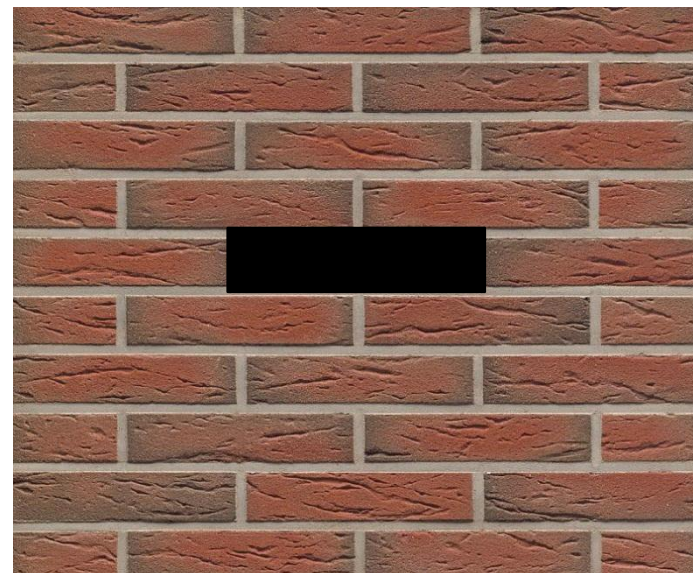
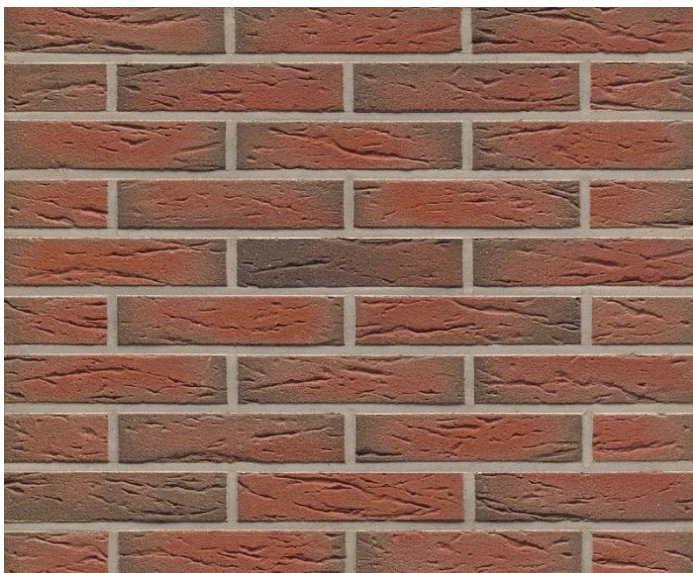


На работе те, кто предпочитают F's...

- 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

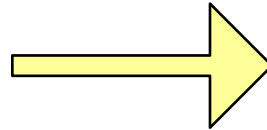
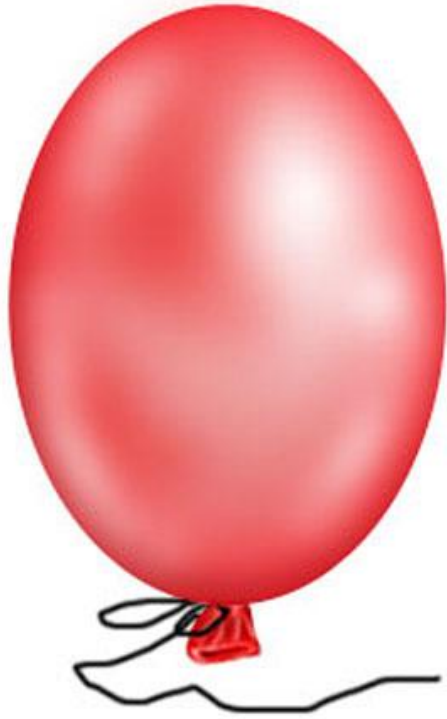
Упражнение

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

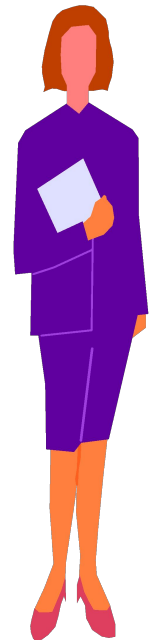
Сострадательный

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 **J**udging (J) – Восприятие **P**erceiving
(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)**

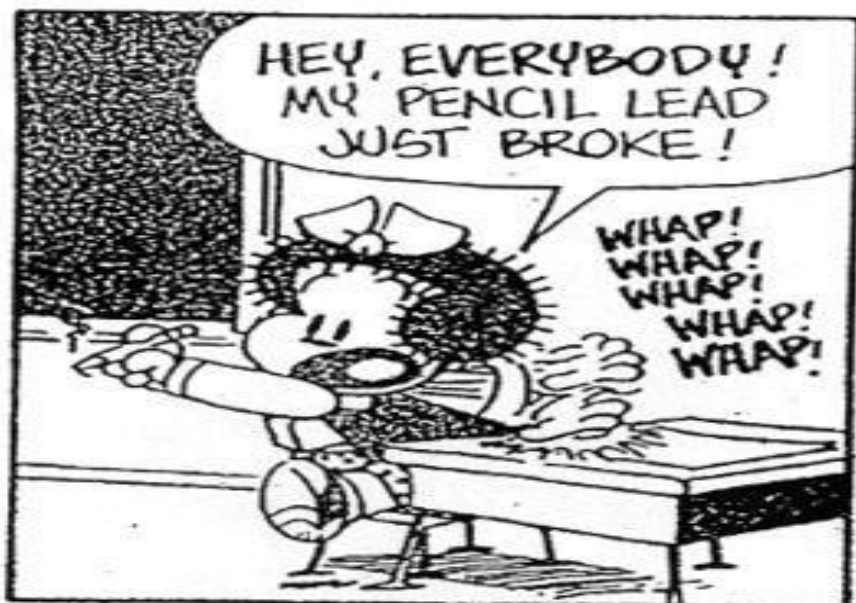
J-P 50%-50%

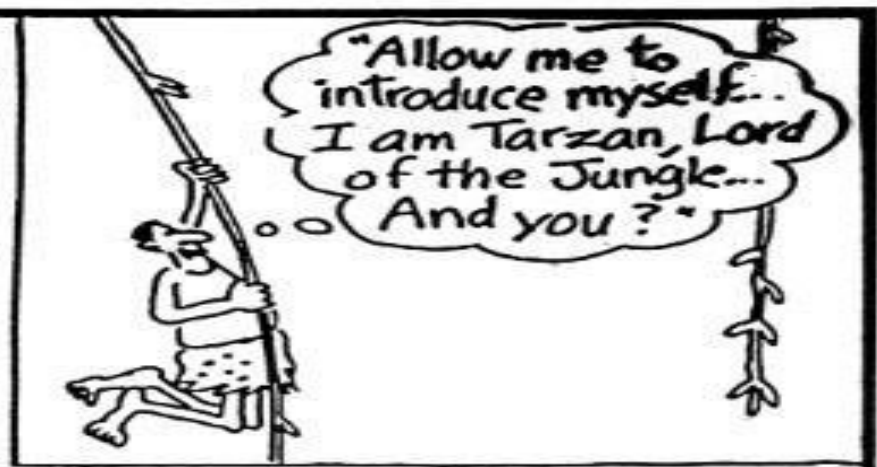
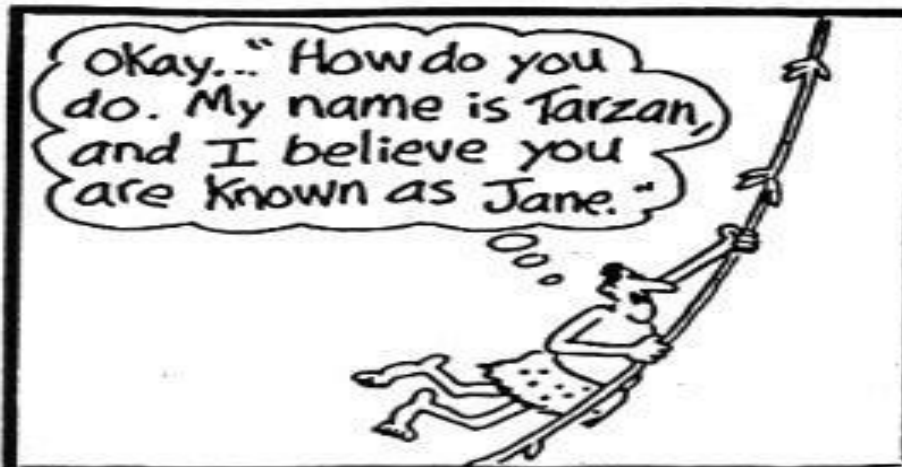
Спасибо

- 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?

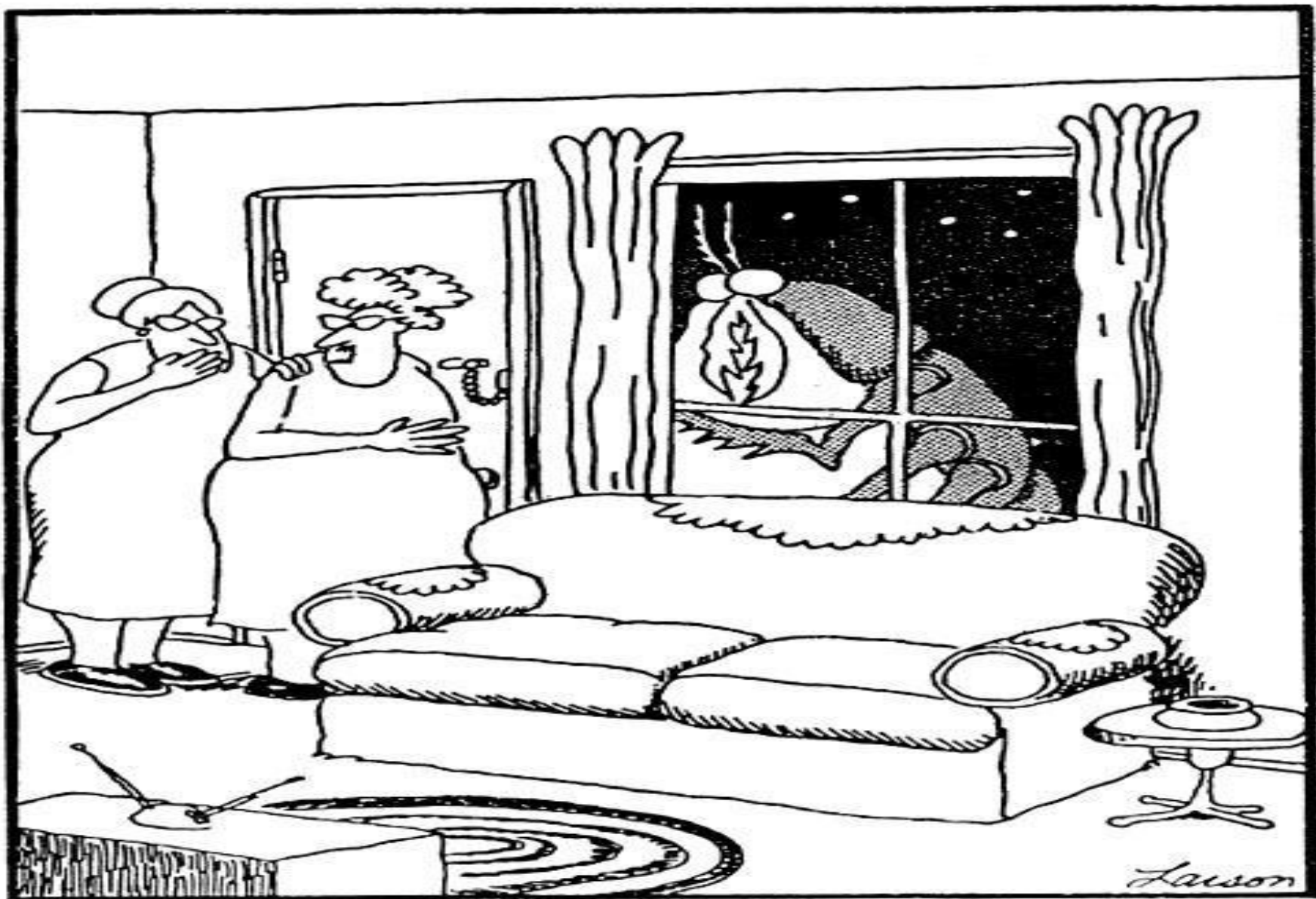
RAIN.



She has good
credentials.

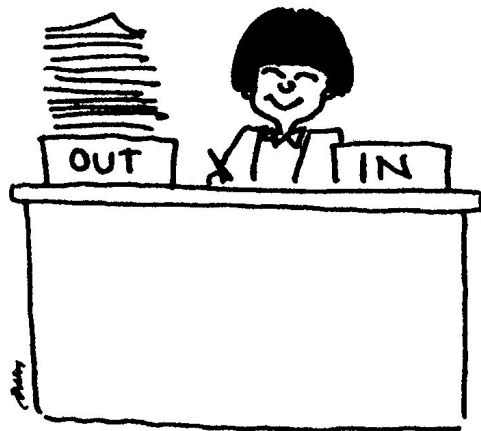
I like her.





"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.

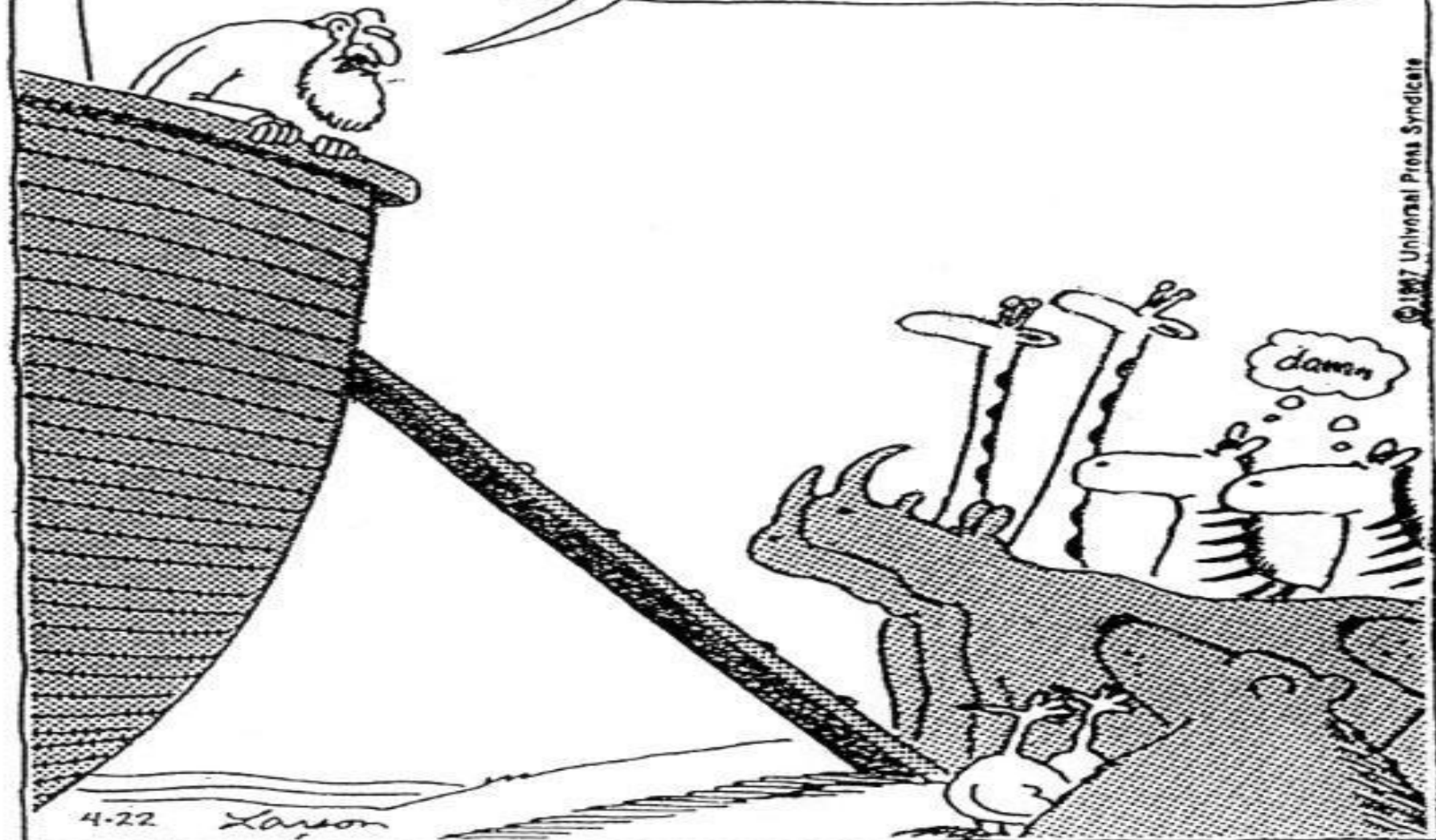


Plenty of time.



THE FAR SIDE

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



4-22

Larson

© 1987 Universal Press Syndicate