

MBTI – wstęp, test i litery

Opis



Myers-Briggs Type Indicator, częściej znany pod skróconą nazwą MBTI to urocze dziecko dwóch pań Katharine Cook Briggs i Isabel Briggs Myers. Założeniem MBTI było uproszczenie bardzo złożonej teorii pana Carla Gustava Junga na temat osobowości (właściwie to funkcji kognitywnych) i złożenie jej w prostą formę, przystępną dla każdego. Jung to w ogóle był trochę kozak, pracował między innymi z Freudem, stworzył pojęcie introwersji i ekstrawersji w formie, którą my znamy teraz i ogólnie robił masę różnych rzeczy

Dobra. Mamy już podstawy, czas przejść do konkretów. Na początek [teścik](#) (pytania są losowane, więc nie mogę wrzucić Wam tłumaczenia). Najpierw go zróbcie, a potem powiem Wam, dlaczego to głupi pomysł. Idźcie, idźcie, ja tu poczekam. *idzie zrobić sobie herbatę* *wraca* Skończyliście? Super! Teraz macie już jakieś szare pojęcie o tym, jakim typem jesteście. Dlaczego piszę, że *szare*? Bo określanie swojego typu osobowości na podstawie testów z internetu to słaby pomysł. Wiele osób, które tworzą te testy ma za małą wiedzę i za małe umiejętności, żeby stworzyć coś, co da wiarygodny wynik. Dlaczego więc kazałam Wam go zrobić? Bo lepiej jest mieć szare pojęcie o własnym typie niż nie mieć go wcale. A ponadto ten test jest naprawdę

spoko zrobiony, prawie idiotoodporny. Chyba.

A teraz dalej... Wiemy już jaki mamy mniej więcej typ. No, ale o co chodzi z tymi literkami?

Na każdy z typów składają się cztery litery, po jednej z każdej par liter, które tłumaczę poniżej. Tutaj ważna rzecz – każdy z nas używa obu liter z pary, ale jedna z nich zawsze jest bardziej dominująca, to oznacza, że używamy jej intuicyjnie, przychodzi nam to naturalnie. Jeżeli nie mamy czasu na zastanowienie się, prawdopodobnie wybierzemy naszą literkę dominującą. Dlatego ważne jest, żeby testy wykonywać dość szybko, nie poświęcając zbyt dużo czasu na każdą odpowiedź. Im dłużej zastanawiacie się nad odpowiedzią, tym większe jest prawdopodobieństwo, że odpowiecie niezgodnie ze swoją intuicją.

Extraversion (E) vs Introversion (I) - Ekstrawersja vs Introwersja

Czyli o tym, jak kierujemy naszą energię i co nas jej pozbawia.

Pewnie większość z Was kojarzy takie pojęcia jak ekstrawertyk i introwertyk. I pewnie spora część też poddaje wątpliwości prawdziwość tego podziału. Dlaczego? Bo każdy ekstrawertyk miewa spokojniejsze dni, a każdy introwertyk od czasu do czasu szaleje. I tutaj uwaga, bardzo ważna rzecz: żaden człowiek nie jest w 100% ekstrawertykiem lub introwertykiem, ale każdy jest jednym z nich. Trudne? E tam. Trudne zacznie się później. Póki co musicie zrozumieć jedną rzecz: I lub E oznacza tylko jak wpływają na Was ludzie. Ekstrawertycy czują się naładowani energią po spotkaniu ze znajomymi (z nieznajomymi w sumie też), introwertycy czują się zmęczeni. Ot, i cała tajemnica. Ekstrawertycy też kierują swoją energią na zewnątrz, do świata poza sobą, introwertycy odwrotnie – energię ładują do siebie. Wszystko inne jest tak naprawdę efektem ubocznym.

I

budują energię, gdy przebywają we własnej głowie
wolą mieć czas na przemyślenie sprawy, poukładanie jej w umyśle
słuchają więcej niż mówią
najpierw myślą, potem działają
nie przeszkadza im samotność
sytuacje, które wymagają dużo interakcji ze światem zewnętrznym męczą ich, z czasem drażnią

wolą pracę za kulisami, gdzie mają odpowiednio dużo czasu na przemyślenie kolejnego kroku

łatwiej utrzymać im koncentrację

bywają bardziej nieśmiali

postrzegają ekstrawertyków jako hałaśliwych i bezrefleksyjnych

E

mają dużo energii widocznej na pierwszy rzut oka

budują energię, gdy spędzają czas na integracji ze światem zewnętrznym

mówią więcej niż słuchają

najpierw działają, potem myślą

lubią być w otoczeniu ludzi

nie przeszkadza im bycie w centrum uwagi

zmuszeni do wykonywania powtarzających się czynności łatwo się nudzą

postrzegają introwertyków jako nieco odpychających i trudnych do poznania

Sensing (S) vs Intuition (N) – Zmysły vs Intuicja

Czyli o tym, jak zbieramy informacje oraz postrzegamy świat.

Podobnie jak wcześniej – nikt nie używa tylko S albo tylko N, tak jak nikt nie jest tylko I albo E. A czym są Zmysły w MBTI? Gdy używamy S, zbieramy informacje, używając zmysłów. Skupiamy się na ważnych szczegółach i faktach z naszego bezpośredniego otoczenia. Z kolei gdy używamy Intuicji, zbieramy informacje na temat abstrakcyjnych wzorów i znaczeń poza tym, co postrzega się przez zmysły. Skupiamy się na spekulacjach na temat przyszłości – możliwościach i skutkach.

N

skupieni na szerszym obrazie i możliwościach

lubią kreatywne/nietypowe rozwiązania

są nowatorscy i odkrywcy – widzą to, co może się zdarzyć

myślą o skutkach działań w przyszłości

ufają swoim instynktom/intuicji

wolą wymyślać nowe rozwiązania

lubią odkrywać rozwiązania samodzielnie

pracują nierówno

postrzegają eSy jako małoszkolnych i krótkowzrocznych

S

skupiają się na faktach i szczegółach
wolą praktyczne rozwiązania
są pragmatyczni, widzą to, co mają przed sobą
żyją tu i teraz
ufają faktycznym doświadczeniom
lubią używać potwierdzonych rozwiązań
pracują w równym rytmie
postrzegają eNów jako oderwanych od rzeczywistości i niepraktycznych

Thinking (T) vs Feeling (F) - Logika vs Uczucia

Czyli o tym, jak dochodzimy do wniosków i czego używamy do sądzenia.

Myślę, że to dość łatwe do zrozumienia. Koncepcja podejmowania decyzji za pomocą serca albo rozumu jest dość powszechnie znana. I nie wzięła się oczywiście znikąd. A co to oznacza w MBTI? Gdy używamy T, bierzemy pod uwagę schematy logiczne, wzory zachowań, pewne standardy i dochodzimy do wniosku, który jest zoptymalizowany pod względem logicznym. Gdy używamy F, bierzemy pod uwagę osobiste wartości i dobro ludzi wokół i dochodzimy do rozwiązania, które generalnie skupia się na ludziach, na ich uczuciach i komforcie.

I tutaj znowu ważna rzecz: T nie oznacza bycia mądrym, a F nie oznacza bycia emocjonalnym. Pojęcia inteligencji i emocjonalności wypadają trochę z teorii typów osobowości, którą się tu zajmujemy. W pewnym sensie są one z nią związane, ale nie na takim poziomie. Zarówno T jak i F jest logicznym podejściem do problemu, ale używa zupełnie innych kryteriów do rozwiązania go.

T

podejmują obiektywne decyzje
zdają się być chłodni i powściągliwi
można przekonać ich logicznymi argumentami
szczerzy i bezpośredni
cenią szczerłość/uczciwość
rzadko biorą coś do siebie
dobrzy w zauważaniu problemów/niedoskonałości

zmotywowani przez osiągnięcia

F

podejmują decyzje w oparciu o uczucia

zdają się być ciepli i przyjaźni
można przekonać ich uczuciami
są dyplomatyczni i taktowni
cenią harmonię i współczucie
często biorą rzeczy do siebie
często komplementują innych
zmotywowani przez docenianie
unikają kłótni/konfliktów

Judging (J) vs Perceiving (P) - Ocenianie vs Postrzeganie

Czyli o tym, jakie podejście mamy do świata zewnętrznego.

Kolejna rzecz, którą łatwo źle zrozumieć. J nie oznacza osądzania wszystkiego na zasadzie dobre/złe, a P nie oznacza bycia biernym. Kiedy używamy J, wolimy, gdy nasz świat zewnętrzny jest poukładany i stały. Skupiamy się na ramkach, zasadach. Kiedy używamy P, wolimy mieć wszystkie drzwi otwarte. Patrzymy na możliwości, zbieramy informacje.

J

biorą obowiązki na poważnie
zwykle punktualni
najpierw praca, potem zabawa
widzą potrzebę zasad
lubią tworzyć plany/listy i trzymać się ich

znajdują spokój w planach

P

nie lubią ograniczeń
elastyczni
często nie dotrzymują deadline'ów
najpierw zabawa, potem praca
mogą mieć problemy w podejmowaniu niektórych decyzji
zasady ich ograniczają

są spontaniczni

Jeżeli chodzi o literki, to już skończyliśmy. Mam nadzieję, że ktoś tu jeszcze ze mną został... Halo? Jest tam jeszcze ktoś? Zaraz kończymy, obiecuję.

Kolejna dość ważna rzecz. Typ osobowości opisuje rdzeń Twojej osobowości, to na czym opiera się wszystko inne, a nie Ciebie. Typy nie mówią, że ktoś jest mądry/głupi, cierpliwy/niecierpliwy, jest dobry/zły. Pokazują tylko w jaki sposób podejmujesz decyzje, jak postrzegasz świat i tak dalej. Nie mają natomiast nic wspólnego z tym, kim jesteś. To jest właściwie klucz do zrozumienia MBTI i do odpowiedniego posługiwania się nim.

A do czego w ogóle możemy użyć naszego typu? Jak widzę MBTI i samorozwój w jednym zdaniu, to coś mnie strzela. Nie mówię, że odkrycie własnego typu nie pomaga w rozwoju osobowości, ale jak dla mnie jest to zdecydowanie brane nad wyrost. A wszyscy couche, którym się wydaje, że odkryli Bór-wie-co, odkrywając MBTI mogą się cmoknąć w dupę.

Osobiście używam MBTI do lepszego rozumienia ludzi w moim otoczeniu. Wiem, że mój facet ma takie a nie inne podejście do moich uczuć, bo jest T. Wiem, że moja przyjaciółka ma problemy ze znalezieniem dla mnie czasu, bo P nie czai planowania. Widzicie jak to działa? Ogólnie MBTI to bardzo potężne narzędzie, którego można używać na wiele sposobów w życiu. Na przykład do tego, żeby zdobyć zaufanie i sympatię wykładowcy, który jest ISTJ. Takie tam.

To, co dzisiaj Wam pokazałam jest dopiero początkiem. W następnych wpisach pokażę Wam to, co dzieje się tak naprawdę pod tymi literkami, niektóre rzeczy dopiero wtedy nabiorą sensu. Mam też taki szalony plan, żeby napisać opisy wszystkich typów, ale przygotowania tego wpisu zajęło mi dosłownie dwa miesiące, więc na 16 opisów typów musielibyście czekać do 2021 roku, więc... Tak. Mam nadzieję, że coś udało się Wam z tego wyciągnąć. W razie pytań zapraszam na fejsa. Siedzę tam praktycznie ciągle. No chyba, że jestem w pracy.

Do zobaczenia w kolejnym wpisie! (Może w końcu napiszę Ochłapki?)

CATEGORY

1. wszystko inne

POST TAG

1. ludzie
2. mbti

Kategoria

1. wszystko inne

Tagi

1. ludzie
2. mbti

Data utworzenia

11/11/2016

Autor

admin