

# Кировоградский клуб соционики «КаКтуС»

---

Тема презентации: **Типология Майерс-Бриггс**

# Типология Майерс-Бриггс

**ISTJ**



Warren Buffet

**ISFJ**



Mother Theresa

**INFJ**



Mahatma Gandhi

**INTJ**



Mark Zuckerberg

**ISTP**



Steve Jobs

**ISFP**



Michael Jackson

**INFP**



J K Rowling

**INTP**



Jimmy Wales

**ESTP**



Donald Trump

**ESFP**



Larry Ellison

**ENFP**



Walt Disney

**ENTP**



Barack Obama

**ESTJ**



Steve Ballmer

**ESFJ**



Sam Walton

**ENFJ**



Oprah Winfrey

**ENTJ**



Bill Gates



**Типология Майерс-Бриггс** — типология личности, возникшая на базе типологии Юнга в 40-х годах XX века и получившая широкое распространение в США и Европе. На основе этой типологии была создана система психологического тестирования — Myers-Briggs Type Indicator (англ.)русск. (MBTI).



Карл Юнг первым разработал теорию, гласящую, что каждый человек обладает психологическим типом. Они основаны на двух парах функций (Мышление [Т] и Чувство [F], Ощущение [S] и Интуиция [N]) и двух видах установки (Экстраверсия [E] и Интроверсия [I]). В его теории существует восемь базовых психологических типов, каждый из которых обладает собственной доминирующей функцией.



Доминирующая функция	Юнговский тип	Типы Майерс-Бриггс
Fe	Экстравертный Чувствующий (Extraverted Feeling)	ESFJ ENFJ
Fi	Интровертный Чувствующий (Introverted Feeling)	ISFP INFP
Ne	Экстравертный Интуитивный (Extraverted Intuition)	ENFP ENTP
Ni	Интровертный Интуитивный (Introverted Intuition)	INFJ INTJ
Se	Экстравертный Ощущающий (Extraverted Sensing)	ESFP ESTP
Si	Интровертный Ощущающий (Introverted Sensing)	ISFJ ISTJ
Te	Экстравертный Мыслительный (Extraverted Thinking)	ESTJ ENTJ
Ti	Интровертный Мыслительный (Introverted Thinking)	ISTP INTP



**Катарина Бриггс** (INFJ, Достоевский) развила учение Карла Юнга, а **Изабель Майерс-Бриггс** (INFP, Есенин) открыла четвертую пару предпочтений — Решение [J] и Восприятие [P]. Это позволило создать четырехфункциональную модель психологического типа. Таким образом появились 16 психологических типов личности, используемых современной **типологией Майерс-Бриггс**.

Первые публикации Кэтрин Бриггс появились в конце 1920-х, первая версия теста — в 1942 году, первая версия руководства по использованию типологии — в 1944 году.



**Isabel Briggs Myers**



**Katharine Cook Briggs**

# Наши предпочтения

Для всех нас является естественным всего один способ поведения, который мы используем легче и чаще, чем другой. Комбинация наших «предпочтений» определяет психологический тип. Возможные комбинации базовых предпочтений формируют 16 психологических типов. Это не значит, что все люди попадут исключительно в одну или другую категорию. Если мы в первую очередь Экстраверты, это еще не значит, что нам не свойственно вести себя как Интроверты. Изо дня в день мы функционируем во всем спектре предпочтений. Вместе с ростом и обучением большинство из нас развивают способность хорошо функционировать в сферах, неестественных нашим базовым типам. В испытаниях и неурядицах жизни мы развиваем некоторые области намного лучше, чем другие. С учетом всего этого становится ясно, почему мы не можем заключать людей в установленные формулы поведения. Однако, в контексте этой теории мы можем определить наши естественные предпочтения и узнать о своих естественных достоинствах и недостатках.

	S	S	N	N	
I	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	J
I	ISTP	ISFP	INFP	INTP	P
E	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	P
E	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ	J
	T	F	F	T	



# предпочтений

## 1. Шкала Е—І — способ зарядки энергией:

Е (Extraversion, экстраверсия) — ориентация сознания наружу, на объекты,  
І (Introversion, интроверсия) — ориентация сознания внутрь, на субъекта;

## 2. Шкала S—N — способ получения информации:

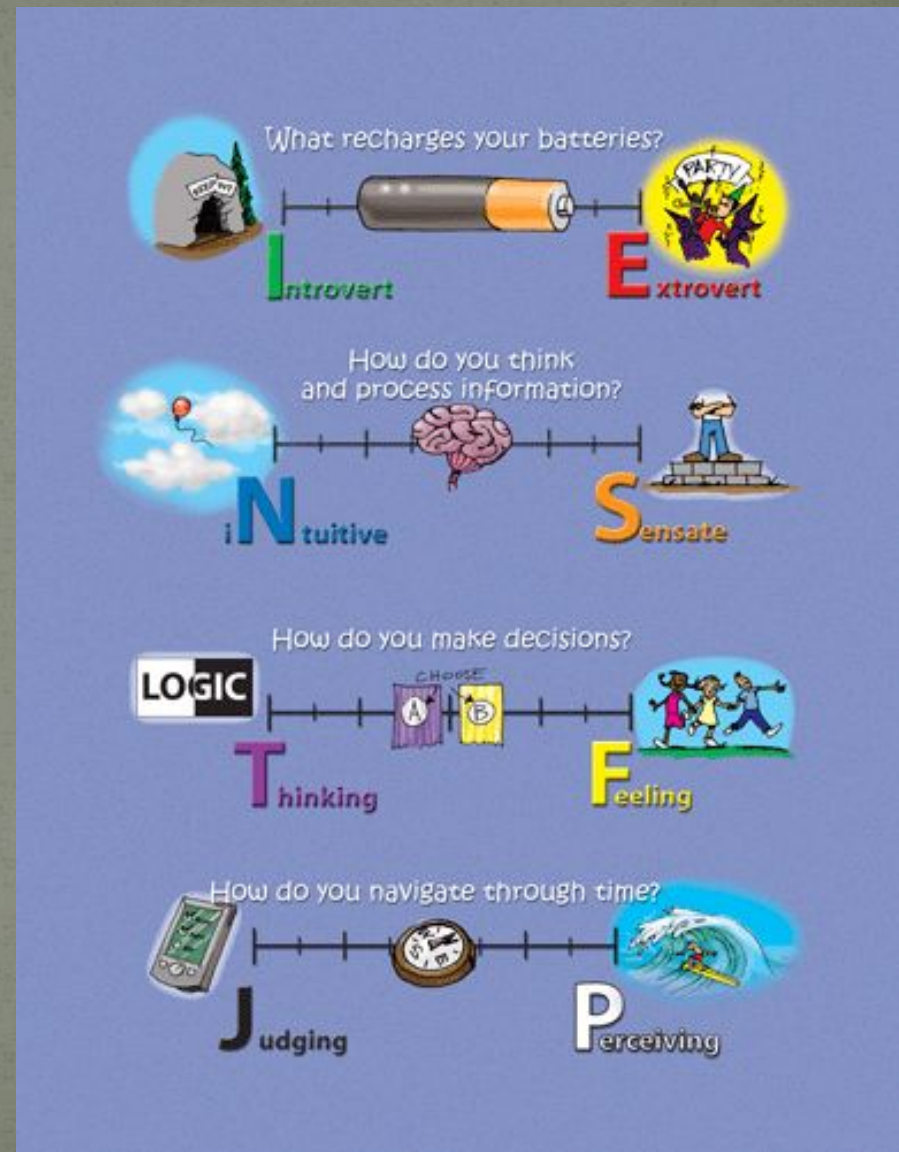
S (Sensing, здравый смысл) — ориентировка на конкретную информацию,  
N (iNtuition, интуиция) — ориентировка на обобщённую информацию;

## 3. Шкала Т—F — способ принятия решений:

Т (Thinking, мышление) — рациональное взвешивание альтернатив;  
F (Feeling, чувство) — принятие решений на эмоциональной основе;

## 4. Шкала J—P — способ организацион жизни:

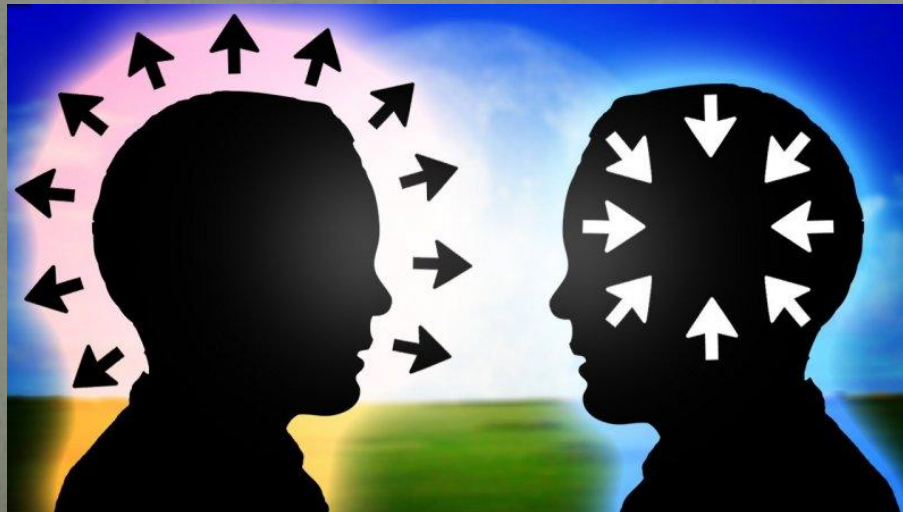
J (Judging, суждение) — предпочтение планировать и заранее упорядочивать информацию,  
P (Perception, восприятие) — предпочтение действовать без детальной предварительной подготовки, больше ориентируясь по обстоятельствам.



# Шкала Е—І — направление потока энергии:

## Энергия либидо.

Согласно одному из толкований, основным критерием, различающим экстравертов и интровертов Юнг ставит направление движения либидо. Согласно К.Юнгу, экстраверсия проявляется в направленности либидо (жизненной энергии) человека на внешний мир, в том, что экстраверт предпочитает социальные и практические аспекты жизни, операции с реальными внешними объектами, а интроверт предпочитает погружения в мир воображения и размышлений. Экстраверт направлен на растрачивание собственной энергии, движение её по направлению к окружающим объектам, интроверт — на накопление, движение энергии во внутренний мир.



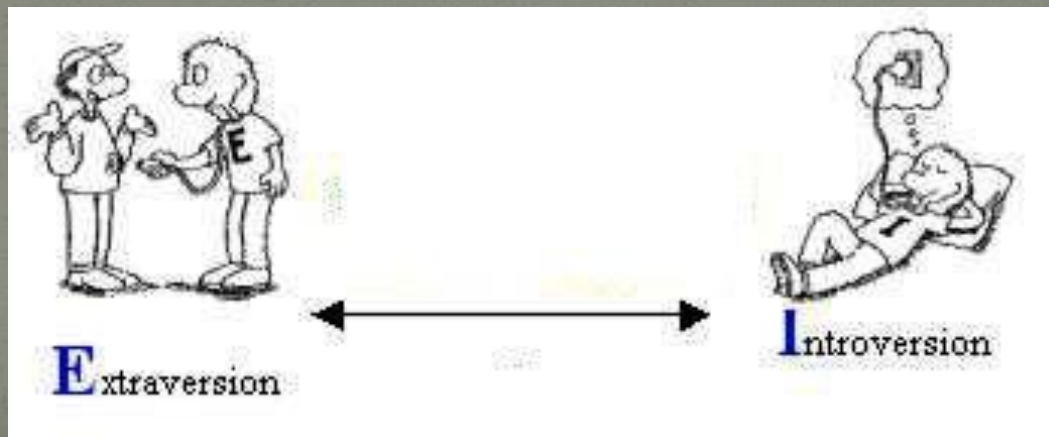


# Шкала Е—І — получение энергии

Таким образом, разговорчивого и общительного человека (так называемого экстраверта) определим как «**экспрессивного**» (**Expressive**). А людей тихих и сдержанных (так называемых интровертов) определим как «**замкнутых**» (**Reserved**).

Если **замкнутые сдерживают** свой словесный **поток** и предпочитают внимательно слушать то, что говорят другие, то в противоположность им, **экспрессивные** слушают окружающих не очень внимательно, поскольку сгорают от желания **поделиться** с ними своими **мыслями**.

Таким образом, в большинстве случаев, **экспрессивные** быстро **говорят** и невнимательно слушают, а **замкнутые** внимательно **слушают** и медленно говорят.



# Метафора «Батарейка»

## Как мы заряжаем батарейку



Пояснить это различие поможет следующая метафора. Представим себе, что **человеческая энергия** работает на **батарейках**. **Экспрессивные** люди (ESTP, ENFJ и т.д.) **подзаряжают «батарейку»** от **общения** с другими людьми. Благодаря тому подъему, который они испытывают находясь в компании, они очень быстро сближаются даже с незнакомыми людьми, легко и с удовольствием вступают с ними в контакт и совершенно не мыслят себя без такого общения. Очевидно, что именно оно позволяет им подзарядить свою «батарейку» и жить полноценной жизнью. От такого рода социального общения их «батарейка» заряжается снова и снова.

Дело в том, что **тишина** и **уединение** **утомляют экспрессивных**, и они жалуются на чувство одиночества (или истощения сил), когда не имеют возможности контактировать с другими людьми.

Со своей стороны **замкнутые** люди (ISFJ, INTJ и т.д.) черпают **энергию** из другого источника. Они предпочитают заниматься чем-нибудь в **одиночку**, например, работая над проектом или посвящая время хобби, каким бы — простым или сложным — оно ни было, и именно такие **занятия в одиночестве подзаряжают** их внутреннюю «**батарейку**».



# Общение экстравертов и интровертов

Замкнутые люди могут общаться с другими до тех пор, пока не исчерпается их энергия. Если работа, семья или общественные обязанности требуют от замкнутых быть экспрессивными и общительными, то есть тратить силы на межличностный контакт, они быстро **утомляются** и **стремятся** к уединению, чтобы отдохнуть и **восстановить энергию**.

Оказавшись на шумной вечеринке, короткое время спустя замкнутые уже готовы уйти домой. Порой уже через полчаса веселья их «батарейка» садится. Это вовсе не значит, что замкнутым не нравится бывать на людях. Но на больших многолюдных собраниях или профессиональных встречах они предпочитают найти **тихий уголок**, где в спокойной обстановке можно **побеседовать с одним или двумя людьми**.







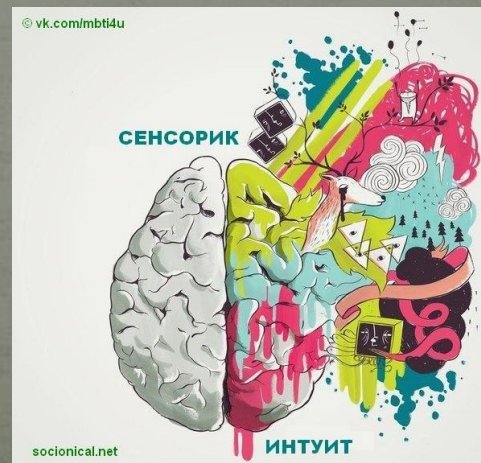
# Ощущение: наблюдатели

Наблюдатели (**SP** и **SJ**) чувствуют себя как рыбы в воде, когда **созерцают элементы** повседневного существования и обращают внимание на конкретные и прагматичные вещи — еду, одежду, кров, транспорт, отдых и безопасность; при этом они готовы оставить абстрактные изыскания другим.

В свою очередь, рассеянные (**NT** и **NF**) будут только рады, если кто-то другой возьмет на себя заботу о практической стороне жизни, а они будут предоставлены самим себе и смогут **постигать абстрактный мир идей**.

Иначе говоря, **наблюдателей** можно назвать прагматичными обитателями этой планеты, **конкретными «приземленными»** созданиями, которые обеими ногами прочно стоят на земле. Эти люди превосходно видят то, что находится прямо перед ними, и очень внимательны к деталям. Часто говорят, что они своего не упустят.

**Наблюдатели** жаждут фактов, доверяют **фактам**, помнят **факты** и хотят располагать **фактам** и относительно ситуации, в которой они находятся в настоящий момент или имевшей место в прошлом.





# Интуиция: рассеянные

Они фокусируют внимание на том, что происходит сейчас или случилось ранее, а не на попытках предугадать, что могло бы произойти в прошлом или в будущем при определенных обстоятельствах.

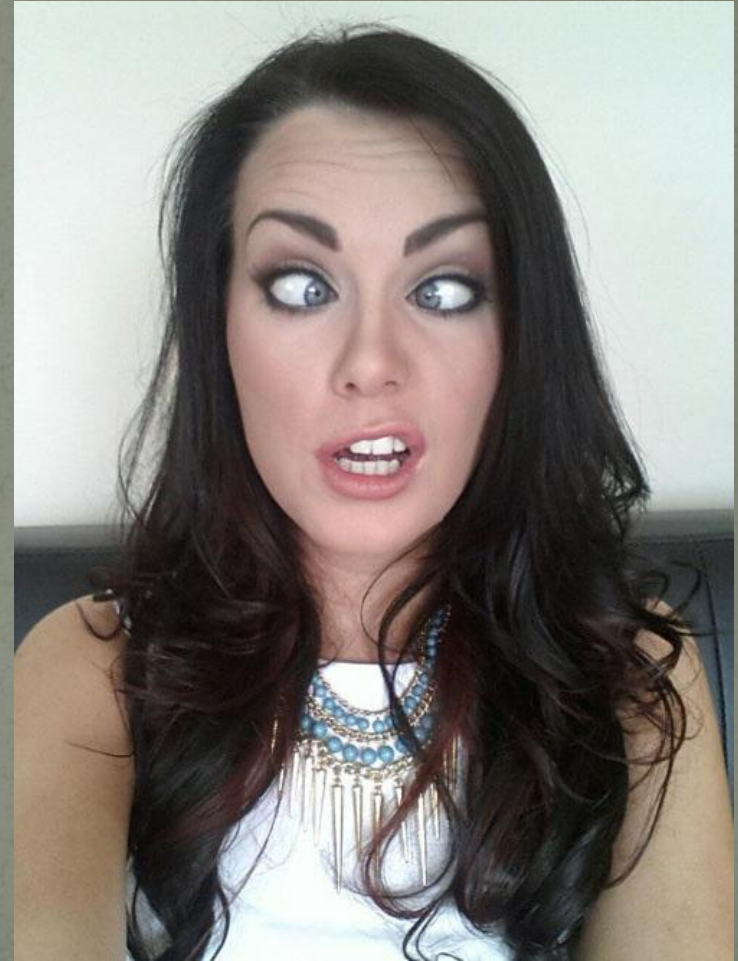
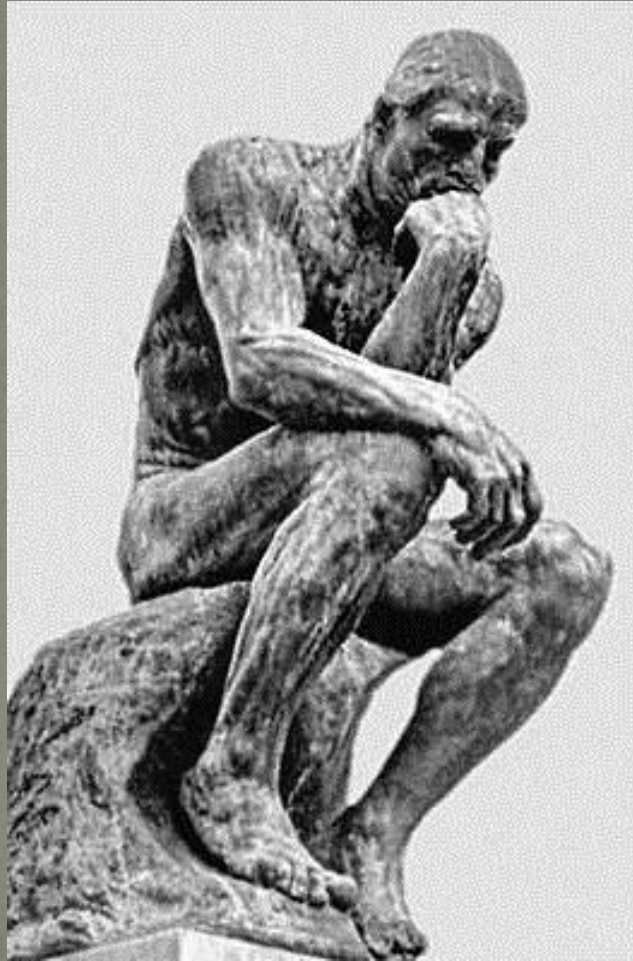
В отличие от наблюдателей, **рассеянных** можно назвать отвлеченными от реальности «**инопланетянами**», витающими в облаках абстрактными и странными существами, живущими в своем мире и изредка проявляющими интерес к забавным нелепостям землян. Погруженные в свой **внутренний мир** рассеянные не замечают многого из того, что происходит вокруг них. Приземленная **реальность** представляет для них либо **проблему**, с которой нужно справиться, либо ступень на пути к недостижимому идеалу. Они не только **упускают детали**, но и зачастую теряют ощущение пространства, в котором находятся, например, могут **пропустить** нужный им **поворот** или съезд с магистрали.

«**Это просто реальность**», — иногда говорят они, подчеркивая **отсутствие интереса** к конкретным **вещам**. Но помимо безразличия рассеянные также испытывают разочарование реальностью, бывают обеспокоены существующим порядком вещей и рассуждают на тему возможных путей улучшения ситуации.





# Шкала Т—F — способ принятия решений



# Шкала Т—F — способ принятия решений

Каждый человек способен мыслить (Т) и чувствовать (F), но одни люди уделяют больше внимания своим мыслям, нежели своим чувствам, а другие — наоборот, больше прислушиваются к своему сердцу, чем к голосу разума.

О тех, кто больше занят **мыслями** говорят, что у них есть голова на плечах, и в своих поступках они полагаются на **рассуждения** и **анализ ситуации**.

В отличие от них те, кто опирается на **собственные чувства**, предпочитают следовать велению сердца и совершать **поступки**, принимая во внимание **эмоции** и **желания**. **Дружелюбные** не скрывают своих **эмоций** от **постороннего** глаза и именно поэтому **воспринимаются** окружающими как глубоко **чувствующие** люди. Если они **демонстрируют чувства**, то заражают ими всех вокруг.

Здравомыслящих страшат мощные **эмоции**, и они предпочитают их **скрывать**, чтобы не потерять над собой контроль. Именно поэтому их и называют холодными и равнодушными людьми, хотя на самом деле они тоже испытывают глубокие переживания, но делают над собой усилие, чтобы не выставлять их напоказ.

Майерс в своих описаниях типов использует термины «здравомыслящий» (**Tough-minded**) и «дружелюбный» (**Friendly**).

## Thinking

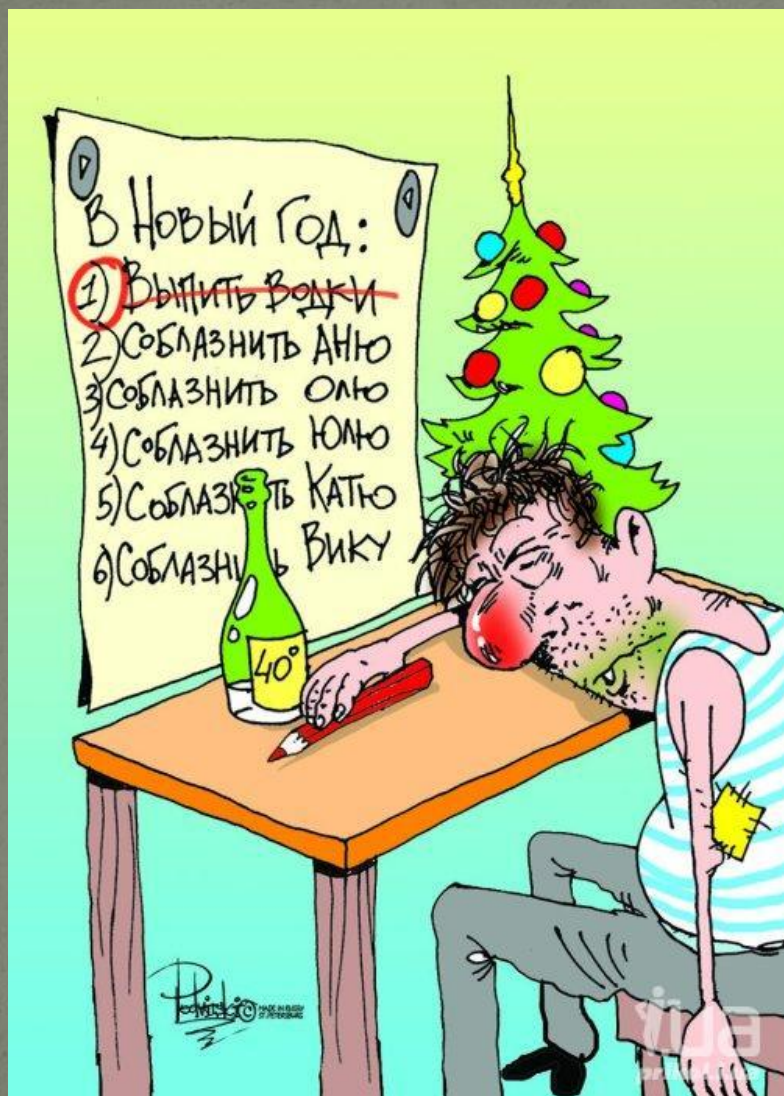


## Feeling





# Шкала J—P — способ организации жизни



# Шкала J—P — способ организации жизни

Майерс использовала понятие «суждение» (J) в контексте описания людей, которые в повседневной жизни предпочитают строить планы и графики, а слово «восприятие» (P) для описания людей, которые полагаются на волю случая и не любят привязываться к определенным планам и графикам.

**Планирующие**, как наблюдательные, так и рассеянные, ставят **работу превыше всего** и живут по принципу «кончил дело — гуляй смело». **Строгая трудовая** этика, которой они придерживаются, отражается на стиле их работы. Они устанавливают **жесткие сроки**, крайне серьезно относятся к их исполнению и считают, что другие должны поступать точно так же. Они считают необходимым осуществлять тщательную **подготовку**, обслуживание, а также завершающее работу **наведение порядка** и уборку.

В отличие от планирующих, **спонтанные** производят впечатление людей, относящихся к работе менее внимательно. Они могут переключиться на отдых или игру, не доведя работу до конца, а к срокам ее **окончания** относятся, как к установленному на определенный час **звонку будильника**, который можно **отключить**, чтобы он не мешал им еще **подремать**.

**Спонтанные** незаменимы там, где нужно искать **возможности** и анализировать **альтернативные** варианты, **планирующие** — там, где необходимо **следить** за выполнением **сроков** реализации.



Judging



Perceiving



## Четырехсторонняя модель функций Юнга.

Состоит из высшей функции, вспомогательной функции, третичной функции и неполноценной (низшой) функции:

Вспомогательная функция  
(Отец, Мать)

Высшая функция  
(Герой / Героиня)

Третичная функция  
Юноша, девушка



Неполноценная (низшая) функция  
Анима, анимус

Можно представить как схематичное изображение человека (правши), стоящего лицом к нам в позе «ноги вместе - руки в стороны», чтобы показать нам, в каких отношениях находятся между собой функции сознания.

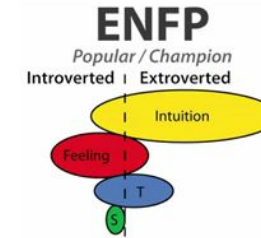
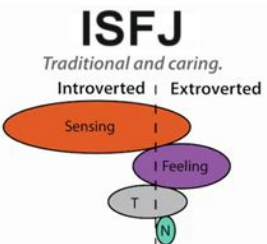
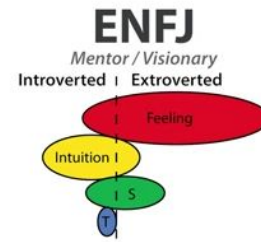
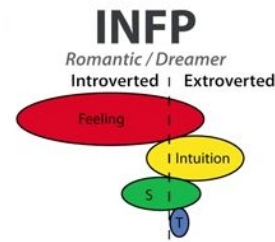
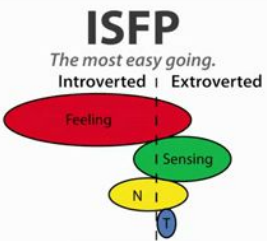
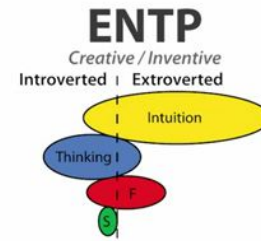
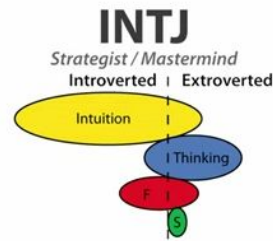
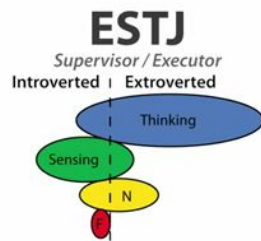
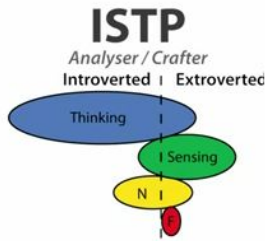
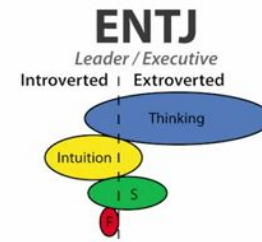
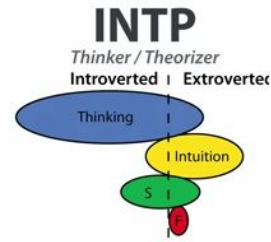
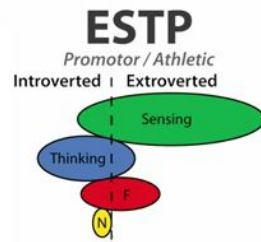
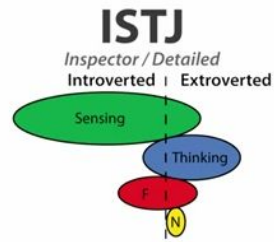
# Четырехфункциональные модели всех 16 психологических типов Майерс-Бриггс

Функции	Типы							
	ESFJ	ISFJ	ESTJ	ISTJ	ENFJ	INFJ	ENFP	INFP
Доминирующая (Dominant)	Fe	Si	Te	Si	Fe	Ni	Ne	Fi
Вспомогательная (Auxiliary)	Si	Fe	Si	Te	Ni	Fe	Fi	Ne
Третья (Tertiary)	Ne	Ti	Ne	Fi	Se	Ti	Te	Si
Подчиненная (Inferior)	Ti	Ne	Fi	Ne	Ti	Se	Si	Te

Функции	Типы							
	ESFP	ISFP	ESTP	ISTP	ENTJ	INTJ	ENTP	INTP
Доминирующая (Dominant)	Se	Fi	Se	Ti	Te	Ni	Ne	Ti
Вспомогательная (Auxiliary)	Fi	Se	Ti	Se	Ni	Te	Ti	Ne
Третья (Tertiary)	Te	Ni	Fe	Ni	Se	Fi	Fe	Si
Подчиненная (Inferior)	Ni	Te	Ni	Fe	Fi	Se	Si	Fe



# Четырехсторонняя модель функций Юнга.



# Типология Майерс-Бриггс

To increase energy, those who...

- turn to others are an E (extroversion).
- turn inward are an I (introversion).

Those who take in information in a...

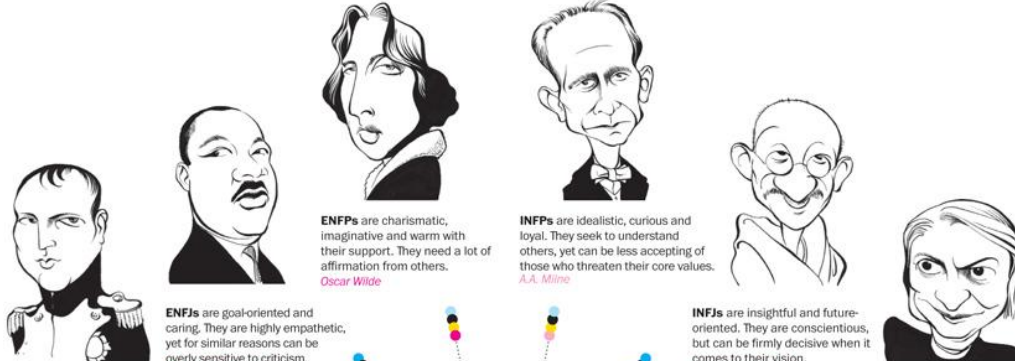
- creative way are an N (intuition).
- pragmatic way are an S (sensing).

When making decisions, those who...

- seek harmony are an F (feeling).
- seek objective truth are a T (thinking).

Those who prefer to...

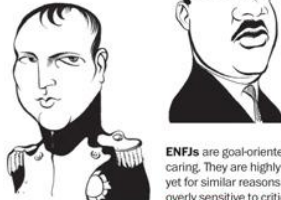
- get closure and act are a J (judging).
- stay open and adapt are a P (perceiving).



**ENFPs** are charismatic, imaginative and warm with their support. They need a lot of affirmation from others.  
*Oscar Wilde*

**INFPs** are idealistic, curious and loyal. They seek to understand others, yet can be less accepting of those who threaten their core values.  
*A.A. Milne*

**INFJs** are insightful and future-oriented. They are conscientious, but can be firmly decisive when it comes to their vision.  
*Mahatma Gandhi*



**ENFJs** are goal-oriented and caring. They are highly empathetic, yet for similar reasons can be overly sensitive to criticism.  
*Martin Luther King, Jr.*

**ENTJs** tend to assume leadership roles and solve organizational problems. They can be pushy when putting their ideas forward.  
*Napoleon Bonaparte*

**ENTPs** are clever and entrepreneurial. They dislike routine, which can make it hard for them to commit longer term to an interest.  
*Benjamin Franklin*

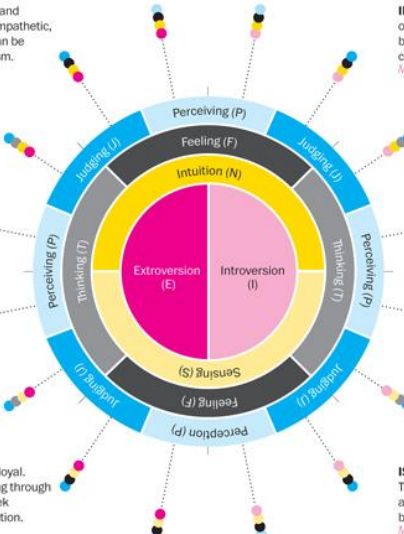
**ESTPs** are bold and tactical, with an energy for problem-solving. They have a harder time focusing on concepts and theories.  
*Winston Churchill*

**ESTJs** are decisive and efficient. They are systematic in their approach, but can be forceful in implementing those decisions.  
*Henry Ford*

**ESFJs** are outgoing and loyal. They are great at following through on projects, yet often seek affirmation and appreciation.  
*Andrew Carnegie*

**ESFPs** enjoy working in groups, and match common sense with flexibility. They love people and life, but can likewise be materialistic.  
*Peter the Great*

**ISFPs** avoid conflict and exude a quiet friendliness. They are open-minded and sympathetic but prefer not to work with others.  
*Jacqueline Kennedy Onassis*



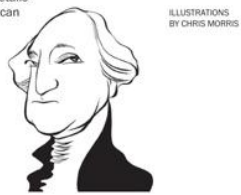
**INTJs** hold themselves, and others, to high standards. They are individualistic and visionary, yet have a tendency to be skeptical.  
*Ayn Rand*

**INTPs** are rational, contemplative and have a knack for problem-solving. The down side is that they can also be critical.  
*Albert Einstein*

**ISTPs** tend to be tolerant and candid. They are quick with solutions, yet spend a lot of time silently observing.  
*Frank Zappa*

**ISTJs** are steadfast, thorough workers who prize practicality. They have a stronger need than most for order and organization.  
*George Washington*

**ISFJs** are careful and considerate. They tend to remember small details about people and projects, but can be painstakingly thorough.  
*Mother Teresa*



ILLUSTRATIONS BY CHRIS MORRIS