



## Что такое MBTI?

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) – это инструмент персональной оценки, основанный на теориях Карла Юнга. Он не носит характера психологического диагноза, а просто позволяет людям понять собственные предпочтения, особенно в части источника энергии, восприятия информации, принятия решений и моделей образа жизни/работы. Он широко используется сотрудниками разных организаций для понимания особенностей собственной личности и личностей коллег для выстраивания эффективных рабочих отношений или для повышения их эффективности. Надежность и правильность этого инструмента оценки подтверждается более чем 60-летней практикой его исследования и совершенствования.

Оценка MBTI дает нам 16 типов личности, каждый из которых обладает определенными характеристиками и достоинствами. Не существует такого понятия как «плохой» или «хороший» тип, так же как не может быть правильных или неправильных ответов на вопросы анкеты. Помните, что оценка MBTI показывает ваши предпочтения, а не абсолютные ценности.

### Для эффективного использования типологии нужно знать следующее:

- каждый тип описывает 16 динамичных систем, а не статичные объекты. Тип, обозначаемый 4-мя буквами (например, ENFP), - это не просто сложение 4-х предпочтений, а взаимодействие предпочтений друг с другом;
- не бывает хорошего или плохого психологического типа, и нет более или менее хороших комбинаций для работы или для взаимоотношений. Каждый психологический тип и каждый человек - источники множества открытий;
- цель изучения типов - в том, чтобы научиться лучше разбираться в самом себе и улучшить свои отношения с окружающими;
- чтобы лучше понять типологию, необходимо пройти соответствующий тренинг под руководством сертифицированного специалиста;
- каждый человек уникален. Человек с признаками ENFP (экстраверсия, интуиция, ощущения, иррациональность) может быть как похожим на всех ENFP, так и на отдельных ENFP, или не быть похожим ни на каких других ENFP;
- каждый психологический тип в какой-то степени использует свои предпочтения. Личный психологический тип – это отражение личных предпочтений;
- никто, кроме вас, в конечном итоге, не определит наиболее соответствующий вам психологический тип. Ваши оценки по тестам MBTI говорят о вашем возможном типе и основаны они на тех вариантах, которые вы выбрали, отвечая на вопросы теста; однако ваши истинные предпочтения известны только вам;
- типология не дает исчерпывающих объяснений; человеческая личность – система намного более сложная;
- баллы по MBTI говорят о четкости определения какого-либо предпочтения, но они не оценивают ни навыки, ни способности, ни степень их использования;



- типологию можно использовать для понимания самого себя, но не в качестве предлога для каких-то действий или бездействия. Психологический тип не должен ограничивать вас при рассмотрении вариантов карьеры, деятельности или отношений;

- нужно знать о недостатках своего психологического типа (а недостатки есть у всех!), чтобы не попасть под отрицательный стереотип.